



Relatos sobre experiências iniciais de Docência em Educação Física

Relatório Estágio Profissional

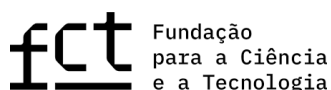
Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014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

Orientador: Cláudio Filipe Guerreiro Farias

João Filipe Rodrigues Oliveira

2023

Estudo de investigação elaborado no âmbito do projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) “*Combatendo os efeitos de privação social da pandemia COVID-19: Reconnectando os jovens através da participação equitativa, inclusão e desenvolvimento de relações interpessoais positivas na Educação Física – o impacto do género e status social*”, com a referência 2022.08915.PTDC.



Ficha de catalogação

Oliveira, J. (2023). Relatos sobre experiências iniciais de Docência em Educação Física: Oliveira, J. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Estágio Profissional, Professor Estagiário, Alunos, Educação Física, Processo Ensino-Aprendizagem

Dedicatória

À minha família, por serem a luz na minha vida.

Em especial aos meus pais por acreditarem sempre em mim e me permitirem seguir este caminho.

Ao meu grupo de amigos, por estarem sempre do meu lado.

Agradecimentos

Ao longo deste estágio profissional, um ano tão importante na vida de um futuro professor, tive a felicidade de contar com o apoio de várias pessoas sem o qual esta caminhada não teria sido possível ou não teria tanto significado.

Um obrigado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto pelos últimos anos, tanto licenciatura como mestrado, pela transmissão de conhecimentos, valores, experiências que levarei para o resto da vida. Ao meu professor orientador, pela sua orientação e contribuição para o meu desenvolvimento enquanto professor estagiário.

Um agradecimento especial à escola que me recebeu de braços abertos, a todos os professores e funcionários, obrigado pelo carinho, por me fazerem sentir acolhido.

Um agradecimento muito especial à minha família, pois sem eles esta oportunidade não teria sido possível. Aos meus pais por acreditarem em mim e estarem sempre do meu lado. Ao meu irmão por poder contar sempre com ele e os seus conhecimentos de programação.

Ao meu grupo de amigos, que são como uma segunda família para mim, obrigado do fundo do coração por estarem sempre do meu lado, não escolheria outras pessoas para ir à “guerra”.

Agradecer ao meu núcleo de estágio, aos meus colegas e professor cooperante, obrigado pelas aprendizagens e por um ano incrível.

A todos os alunos com que convivi este ano, principalmente à minha turma, muito obrigado.

Índice Geral

Ficha de catalogação	II
Dedicatória.....	III
Agradecimentos	IV
Índice de Figuras	VII
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Anexos	IX
Resumo	X
Abstract.....	XI
Abreviaturas.....	XII
1. Introdução	1
1.1 O EU.....	2
1.2 Estrutura do Relatório de Estágio	3
2. Operacionalização do Processo Ensino-Aprendizagem	4
2.1 Que Educação Física e para quê existir Educação Física no currículo educativo nacional?	4
2.2 Contextualização do Contexto da PES	6
2.3 Planejamento Anual da Matéria de Ensino	8
3. Realização da prática.....	14
3.1 1º Período – Lidar com os primeiros desafios: a importância de construir uma relação pedagógica com os alunos	14
3.1.1 Feedback	17
3.2 2º Período – Transportar as aulas de Educação Física para o Século XXI	20
3.2.1 Aplicar um modelo centrado no aluno	20
3.2.2 O uso das tecnologias.....	21
3.3 3º Período – Novos momentos de desafios e aprendizagens	25
3.3.1 As circunstâncias especiais de lecionar natação.....	25
3.3.2 Envolver os alunos no processo avaliativo	27
4. Impacto das aulas de EF nas percepções dos alunos acerca da realização das Necessidades Psicológicas Básicas, metas sociais e coesão social (Área 3 – Desenvolvimento Profissional)	29
4.1 Resumo	29
4.2 Abstract	30

4.3 Introdução e Enquadramento Teórico	30
4.4 Metodologia	32
4.5 Resultados	34
4.6 Discussão	35
4.7 Conclusão	36
4.8 Bibliografia	36
5. Participação na Escola e Relação com a Comunidade	38
5.1 Atividades de participação e integração na comunidade educativa.....	38
5.2 Impacto das atividades de enriquecimento no âmbito da comunidade educativa no desenvolvimento profissional do estudante-estagiário	39
6. Conclusões	41
7. Bibliografia	44
8. Anexos	xiii

Índice de Figuras

Figura 1 – Alunos do sexo masculino e feminino da turma.....	7
Figura 2 – <i>Roulement</i> relativo ao 2º Período.....	8
Figura 3 – Plano do 3º Período.....	10
Figura 4 – Indicação do Plano B para cada dia.....	15
Figura 5 – Tabela das pontuações referentes a exercícios.....	22
Figura 6 – Tabela de jogos mais os árbitros respetivos.....	22
Figura 7 – Tabela com todas as classificações.....	23

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição das aulas no ano letivo.....	9
Tabela 2 - Diferença entre sexos no pré e pós-teste nos indicadores.....	34
Tabela 3 - Diferença entre sexos no pré e pós-teste nos subindicadores.....	35

Índice de Anexos

Anexo 1 – Exemplar Unidade Didática de Ginástica.....	xiii
Anexo 2 – Exemplar Plano de Aula de Voleibol.....	xiv
Anexo 3 – Cartaz para o Torneio de Basquetebol.....	xv
Anexo 4 – Exemplar do Microsoft Excel utilizado no Voleibol mais Diploma.....	xvi
Anexo 5 – Ficha de Observação e Heteroavaliação de Dança.....	xix

Resumo

A realização deste relatório serve como viagem por um ano de Estágio Profissional inserido no 2º ano do ciclo de estudos do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O Estágio Profissional decorreu numa escola secundária no concelho de Penafiel, entre os dias 1 de setembro de 2022 e 14 de junho de 2023. Este ano foi muito importante num caminho que espero seja longo e de sucesso nesta profissão tão desafiadora, mas também enriquecedora. Um ano de muitas expectativas, obstáculos, altos e baixos, aprendizagem, autoconhecimento, aquisição de novas competências, mas que preparam um professor estagiário para o mundo real e o que é ser professor de Educação Física, uma disciplina muitas vezes desvalorizada, mas que tem tanto direito como as outras ao seu espaço no plano educativo pelas vantagens que proporciona ao desenvolvimento dos alunos. Neste relatório pode ser esperado o relato do que poder ser um estágio profissional, entre objetivos iniciais, problemas encontrados ao longo do ano letivo, aprendizagens retiradas desta experiência profissional. Um ano muito especial devido também a todas as pessoas envolvidas, colegas do núcleo de estágio, professor cooperante, os meus alunos, o grupo de Educação Física e toda a comunidade escolar, que facilitaram de alguma forma este ano que pode ser por vezes arrebatador, mas que no final deixa uma marca de positiva e de gratidão por uma experiência tão enriquecedora.

Palavras-chave: Estágio Profissional, Professor Estagiário, Alunos, Educação Física, Processo Ensino-Aprendizagem

Abstract

Completing this report serves as a journey for a year of Professional school placement included in the 2nd year of the study cycle of the Master of Teaching in Physical Education in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto. The teaching practice took place at a secondary school in the municipality of Penafiel, between September 1, 2022, and June 14, 2023. This year was very important on a path that I hope will be long and successful in this challenging but also enriching profession. A year of many expectations, obstacles, ups and downs, learning, self-knowledge, acquisition of new skills, but which prepare a preservice teacher for the real world and what it means to be a Physical Education teacher, a subject that is often undervalued, but which has as much right as others to its space in the educational plan due to the advantages it provides for the development of students. This report can be expected to describe what a professional internship could be, including initial objectives, problems encountered throughout the academic year, and lessons learned from this professional experience. A very special year also due to all the people involved, colleagues from the internship group, cooperating teacher, my students, the Physical Education group and the entire school community, who made this year, which can sometimes be overwhelming, easier in some way, but in the end, it leaves a positive mark of gratitude for such an enriching experience.

Keywords: Teaching Practice, Preservice Teacher, Students, Physical Education, Teaching-Learning Process

Abreviaturas

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

REP – Relatório Estágio Profissional

1. Introdução

Este Relatório de Estágio está enquadrado com o segundo ano do Mestrado de EF nos Ensinos Básico e Secundário, e o que este relatório permite, é ao estudante estagiário um meio de relatar toda a sua vivência e experiências durante esse ano letivo.

Esta ano, na minha vida foi muito importante, pois de certa forma, foi o primeiro ano do resto da minha vida, mais propriamente, da vida profissional, que espero seja de muito sucesso e trabalho. Foi durante este ano que estive a vivenciar pela primeira vez o que realmente é ser professor e tudo o que traz esta profissão para a minha pessoa. Foi um ano em que tive a possibilidade de colocar em prática o conhecimento que fui adquirindo até aquele momento, o início do ano letivo. Para além disso, a importância de estar a ser acompanhado, por um professor cooperante, pelo professor orientador e também por estar inserido num núcleo de estágio e não estar a fazer este caminho sozinho, pois neste primeiro ano, o primeiro impacto que se tem com a profissão é bastante forte. Torna-se importante também para perceber a dinâmica de uma escola, mas agora do olhar do professor, visto até aquele momento o meu único ponto de vista ter sido a partir do olhar inocente enquanto estudante.

Este ano letivo teve um impacto muito forte e enriquecedor, não só no aspeto de um futuro professor, mas também enquanto ser humano. É uma profissão que requer muito esforço e dedicação, pois estamos a trabalhar para o desenvolvimento, não só intelectual, mas também emocional de outros seres humanos, que ainda se estão a descobrir neste mundo. Ainda antes de entrar no mestrado, e durante o primeiro ano do mesmo, tinha algumas dúvidas se este era o caminho certo para a minha vida profissional, pois tendo dois pais professores, via em primeira mão o quão desafiante esta profissão é e o trabalho exigente que requer. O que eu não via, era o quão gratificante pode ser, e o que este ano de estágio permitiu, foi eu ver esse lado da profissão. Quando temos alunos à nossa responsabilidade, e os acompanhamos nem que seja durante um ano, como foi este o caso, o impacto que se pode ter numa vida de um aluno, é impagável e o sentimento que se tem de dever cumprido, ou de pelo menos, ter

influenciado positivamente a vida de um aluno, nem que seja por 5%, é algo que compensa todo o trabalho e esforço que se coloca nesta profissão.

Ainda antes de começar esta caminhada tinha uma ideia de que tipo de professor queria e aspirava ser. A primeira coisa, é claro, seria a vontade de ser competente, isto envolveria ser trabalhador, organizado e apesar de tudo o que pudesse acontecer, o importante seriam sempre os alunos. Para além disso, ambicionava ser um professor confiante naquilo que sabe e faz, um professor capaz de envolver os alunos na sua própria formação e capazes de avaliar o seu desenvolvimento. Em suma, um professor ligado e envolvido na comunidade escolar, participando nas diversas atividades ou projetos.

Para além dos objetivos que tinha traçado para mim, tinha também traçado objetivos para os alunos. Um desses objetivos foi ajudar a desenvolver bons cidadãos e boas pessoas. E depois em relação à disciplina, seguir as recomendações do perfil do aluno, que o aluno desenvolvesse o gosto pela prática da atividade física, que na minha opinião deve ser um dos objetivos ligados a esta disciplina, contribuir para as suas aprendizagens e desenvolvimento, dotá-los de conhecimentos específicos da EF.

Enquanto professor de EF, um dos nossos principais objetivos deverá ser fazer com que os alunos ganhem o gosto pela atividade física e que a pratiquem fora das aulas de EF seja qual for a modalidade., fazer com que os alunos se insiram socialmente.

1.1 O EU

Fazendo aqui uma pequena apresentação de quem sou eu, sou o João Filipe Rodrigues Oliveira, tenho 27 anos, natural de Penafiel.

Sou bastante tímido e reservado para as pessoas que não conheço, algo que muda completamente de figura assim que fico à vontade e conheço melhor as pessoas que me rodeiam. Por esse motivo sou uma pessoa que se dá bastante bem no seu canto, nos meus próprios pensamentos. No entanto, quando é para estar com a minha família ou com o meu grupo de amigos mais próximo não penso duas vezes em sair e estar com eles.

A minha ligação mais próxima ao desporto chega apenas na altura de ingressar na faculdade. Durante os anos de criança e adolescência, o contato era apenas nas aulas de EF e nos jogos de futebol com o meu irmão e os meus primos. A ideia de ingressar pela vertente do desporto num curso académico é muito influenciada pelo meu professor de EF do secundário, que viu em mim um jovem com bastante jeito para o desporto e que poderia ser um bom caminho a seguir para mim. Já na licenciatura o gosto pelo desporto começa a crescer e começo a interessar-me pelo mundo do ginásio, o treino de força, hipertrofia e acabo por seguir esse caminho tornando-me *Personal Trainer*.

A minha ideia nunca passou por seguir o caminho do Ensino. Tendo dois pais professores, mais os meus tios/padrinhos, mais uma tia, tenho um olhar muito próximo da profissão, e por isso nunca pensei que esta seria a direção que a minha vida iria tomar, mas foi algo que na altura de me candidatar fazia todo o sentido e é algo que não me arrependo. Por vezes, o caminho que menos esperamos é aquele mais indicado.

1.2 Estrutura do Relatório de Estágio

Este RE está dividido em vários capítulos, começando pela operacionalização do processo de ensino-aprendizagem, que se subdivide numa primeira fase numa conceção da EF, seguida de uma contextualização da PES e enquadramento do planeamento anual. Posteriormente vem o capítulo onde é percorrido o ano letivo, havendo uma subdivisão por cada período mencionado os aspetos fulcrais. Já quase no final é possível encontrar o Projeto de Investigação que foi realizado durante este EP e por último um capítulo a destacar o que foi a minha participação na escola e a relação que desenvolvi com a comunidade escolar.

2. Operacionalização do Processo Ensino-Aprendizagem

2.1 Que Educação Física e para quê existir Educação Física no currículo educativo nacional?

A EF tem direito ao seu próprio espaço e merece o reconhecimento pela sua contribuição para a formação integral do ser humano. Tem sido sempre valorizada muitas vezes pelo benefício que pode trazer para as outras disciplinas e não como uma disciplina ao nível das outras, com a mesma relevância e com o seu próprio propósito no plano escolar. O meu professor cooperante chegou a comentar uma expressão que por vezes era expressada para os professores de EF, que era, “os professores das cambalhotas”. Este pequeno exemplo, mostra o olhar menos sério que outros professores tinham para com os professores de EF e a nossa disciplina.

Um dos principais motivos que justifica a importância da integração da EF nos currículos educativos é o facto de ser a única disciplina onde o corpo e o movimento são explorados e trabalhados pelo aluno. Quando se fala de movimento em EF, é apropriado mencionar o trabalho de Arnold (1979), em que o seu argumento é que a educação deve ser sobre o movimento, através do movimento e pelo movimento. Sobre o movimento pode ser visto de forma mais ligada ao conhecimento, onde várias matérias como anatomia, fisiologia, antropologia se podem convergir. Parte daqui também a parte da reflexão sobre a prática para que a mesma possa trazer significado. Através do movimento busca a parte da prática, experienciar pelo corpo. Pelo movimento, um processo mais focado na pessoa, ou seja, permitir que esta fique mais ciente de si própria e do mundo que a rodeia, que possa atualizar a sua dimensão física.

Outro aspeto bastante importante é o facto de o desporto ser a matéria de ensino, e com isso a EF tem a capacidade de oferecer um leque ampliado de processos especializados. Todos os valores, processos, regras, convenções que o desporto oferece são uma mais-valia enorme para o desenvolvimento do ser humano. Contudo, a disciplina de EF não pode ser vista como um clube fora da escola, mas também não pode ser olhada como um espaço de recreação, onde

os alunos olham para a nossa disciplina como uma extensão dos intervalos, um espaço de simples lazer ou um escape às outras disciplinas. Mas sim entre uma conjugação entre estes dois olhares tão distintos. É preciso ir buscar o melhor que cada espaço tem para oferecer, ou seja, por um lado, a natureza especializada no desporto e no conteúdo dando-lhe um cunho educativo pelo movimento, mas também proporcionar aos alunos um espaço que eles possam desfrutar a experiência motora.

Um lado muito importante em que se vê esta disciplina é o da saúde. Sendo uma disciplina que aborda o corpo, o exercício físico, é uma transição natural falar-se do combate ao sedentarismo e à obesidade. Apesar de achar importante falar deste tema e ter noção dos dias em que vivemos em que infelizmente acaba por ser cada vez mais uma normalidade entre os jovens, não acho que este deva ser o foco principal de um professor desta disciplina. Um dos aspetos que logo à partida não viabiliza este trabalho são as diretrizes da Organização Mundial da Saúde para atividade física e comportamento sedentário, que mostra que é impossível atingir essas metas nas aulas de Educação Física nas escolas. Claro que pode haver trabalho durante as aulas nesse sentido e falar com os alunos sobre esta temática, esclarecer os alunos sobre variadíssimos temas, mas o melhor que se tem a fazer, a meu ver, é dar aos alunos condições para que ganhem o gosto pela atividade física para que fora da escola procurem formas de se manterem ativos, quer seja num clube, num ginásio, e aí sim atinjam essas recomendações que a OMS definiu para combater o sedentarismo e melhorar o nível de saúde.

Como é que se cria o gosto pela atividade física nos alunos? Precisamente com o que mencionei no segundo e terceiro parágrafo deste tópico. Ao ter o desporto como foco e matéria de ensino, há uma enorme quantidade de fatores, como a socialização, a filiação, o querer fazer melhor, que bem explorados cria nos alunos uma procura por esses sentimentos fora da escola.

2.2 Contextualização do Contexto da PES

O EP foi realizado numa escola secundária no concelho de Penafiel. Em relação ao contexto escolar para a leção das aulas de EF, era uma escola que possuía um pavilhão gimnodesportivo que inclui ainda uma sala para ginástica e/ou dança, dois campos de ténis, um campo de andebol/futebol e uma pista com caixa de areia. Devido a um acordo com a câmara municipal, os professores podem ainda contar com as piscinas municipais e um campo de futebol de relvado sintético. Em relação ao grupo disciplinar, este era bastante coeso, com boas dinâmicas e com uma boa relação. Logo na primeira reunião, foram abordados variados temas, como o funcionamento da disciplina, atividades planeadas para o ano letivo, em que termos seriam realizados os testes do FitEscola, entre outros temas mais importantes para os professores e não tanto para os professores estagiários.

O núcleo de estágio onde estava inserido, era composto pelo professor cooperante, por mim e mais dois estagiários. Cada um dos estagiários tinha atribuída uma turma, tendo o professor cooperante mais duas turmas. Eram duas turmas do 11º ano, sendo uma delas atribuída a uma estagiária, e três turmas do 10º ano, tendo eu e o outro estagiário duas delas. No horário do professor cooperante estavam atribuídos dois blocos de noventa minutos para OEP (Orientação do Estágio Pedagógico), e nestes dois blocos, o núcleo usava para reunir com o professor cooperante e falar/resolver assuntos referentes ao estágio, às diferentes turmas, dúvidas que tínhamos, discutir/refletir sobre as aulas, etc.

O núcleo de estágio estava envolvido no desporto escolar na modalidade de voleibol misto iniciados, tendo uma hora por semana com os alunos que faziam parte do mesmo. Esta hora ficava mais à responsabilidade do professor cooperante, sendo que nós, os estagiários, íamos dando algum suporte e ajuda quando fosse preciso e necessário.

Em relação à minha turma, como já referi anteriormente, foi uma turma de 10º ano do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. Inicialmente estavam inscritos vinte e oito alunos, dois nunca vieram às aulas e três saíram para outras turmas, tendo ficado reduzida a vinte e três alunos sensivelmente a

meio do 1º Período. Dentro destes vinte e três, oito já estudavam nesta escola e os restantes chegaram de outras escolas. Desde logo há aqui alguma heterogeneidade, visto os alunos virem de ambientes escolares diferentes. Ao nível da disciplina de EF, era uma turma homogénea, o que me permitiu trabalhar com todos no mesmo nível nas diferentes modalidades.

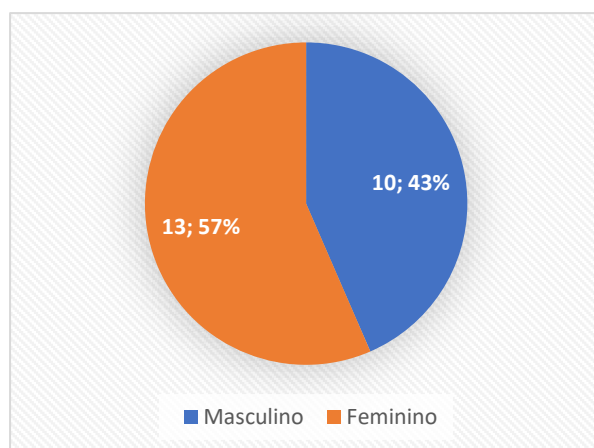


Figura 1 – Alunos do sexo masculino e feminino da turma.

Algo que notei desde o início foi que apesar de ser um 10º ano, apresentavam algumas dificuldades que já deveriam estar assimiladas neste ano de escolaridade, talvez pelo efeito que teve a pandemia nestes jovens, que limitou a sua progressão ao nível do comportamento motor. O que isto implicou foi conjugar dentro das aprendizagens essenciais o nível elementar com o introdutório. Felizmente, ou infelizmente porque não vou ter a possibilidade de trabalhar nesta área que penso ser muito enriquecedora, foi não ter alunos com limitações físicas ou cognitivas ou até mesmo com necessidades educativas especiais.

2.3 Planeamento Anual da Matéria de Ensino

Com o início do ano letivo, chegava o momento de realizar o planeamento anual. Ao consultar os programas nacionais e as respetivas aprendizagens essenciais, tive de definir que modalidades iria abordar, mas claro, consoante os espaços que me foram atribuídos no *roulement*.



Figura 2 – Roulement relativo ao 2º Período.

No 1º período, foram-me atribuídos a sala de ginástica e, portanto, aqui não tinha muita margem de manobra. Ou abordava ginástica ou dança. Pelo espaço em si, achei que seria mais benéfico abordar ginástica, pois dança, facilmente se aborda noutro espaço. O outro local atribuído foi o E2, ou seja, o campo exterior número 2, que são os campos de tênis, mas também a zona da caixa de areia. Aqui acabei por escolher dar o atletismo, pois estava mais à vontade com esta modalidade por já ter vivenciado na faculdade, tanto na licenciatura como no 1º ano do mestrado, e por ser o 1º período, quis jogar mais pelo seguro e por isso decidi pelo atletismo.

Tabela 1 – Distribuição das aulas no ano letivo.

	Matéria	Aulas planeadas	Aulas lecionadas	Dia da semana
1º Período	Atletismo	11	5	terça-feira
	Ginástica	11	12	sexta-feira
2º Período	Voleibol	10	10	terça-feira
	Andebol	12	11	sexta-feira
3º Período	Dança	6	6	terça-feira
	Natação	7	7	sexta-feira

Nesta escola o *roulement* é feito no início do ano para todo o ano letivo, e os espaços atribuídos a uma turma num período são sempre os mesmo durante esse período. Por exemplo, eu tinha à terça-feira sempre no espaço E2 (campos de tênis e caixa de areia) e à sexta-feira sempre no espaço SEG (sala de ginástica). Isto implicava que só consiga abordar uma certa matéria durante aquele período e naquele dia específico. Com isso já tinha uma ideia desde o início do ano de todas as matérias que iria abordar pois já sabia os espaços. Para cada período são abordadas apenas duas matérias, mas são lecionadas do início ao fim nesse período sem longos períodos de pausa como noutras formas de organização.

No caso da leção do atletismo, no início do ano estavam contempladas onze aulas, e devido às condições meteorológicas em alguns dias, acabaram por ser apenas lecionadas cinco aulas. Nestes dias dava lugar ao plano B (basquetebol, voleibol ou atividade física), em que as turmas dividiam o espaço dentro do pavilhão, era impossível dar atletismo nestas condições. Aqui teve de haver um corte nas submatérias que estavam previstas no atletismo, sendo elas a velocidade, corrida de estafetas, corrida de barreiras e o salto em

comprimento, tendo sido deixado de fora o salto em comprimento. As aulas iam sendo adiadas e não dava tempo para abordar esta temática e também por a caixa de areia não estar em condições para a prática devido à constante chuva. Por isso focou-se nas aulas que se conseguiram lecionar para trabalhar as outras temáticas do atletismo.

Já em relação à ginástica, por estar numa sala em que não fazia parte da divisão do plano B, todas as aulas foram lecionadas, acrescentando uma devido ao adiamento do corta-mato devido ao mau tempo.

Porque os conteúdos foram abordados por blocos, e num período se abordar apenas duas matérias, foi mais fácil para focar-se nessas matérias e dar um seguimento mais fluído ao desenvolvimento dos conteúdos durante as aulas.

Em relação ao 2º período, as matérias abordadas foram o voleibol, no espaço P3, ou seja, espaço interior 3, e andebol, no espaço E1. Por último, no 3º período foram abordadas as matérias de natação, usando as piscinas municipais da cidade, e dança, no espaço P3.

O que mencionei em cima, foram as aulas abordadas e planeadas consoante as unidades didáticas, mas foram lecionadas mais aulas que estas, que estão no planeamento anual.

3º Período						
Mês	Dia	Aula	Hora	Nº Sessão	UD	Espaço
Abril	18	52	17:00-18:30	1/6	Dança	P3
	21	53	8:25-9:55	1/6	Natação	Pis
	28	54	8:25-9:55	2/6	Natação	Pis
Maio	2	55	17:00-18:30	Semana Desportiva		Pav
	5	56	8:25-9:55	Semana Desportiva		Pav
	9	57	17:00-18:30	2/6	Dança	P3
	12	58	8:25-9:55	3/6	Natação	Pis
	16	59	17:00-18:30	FitEscola		P3
	19	60	8:25-9:55	FitEscola		Pis
	23	61	17:00-18:30	3/6	Dança	P3
	26	62	8:25-9:55	4/6	Natação	Pis
	30	63	17:00-18:30	4/6	Dança	P3
	2	64	8:25-9:55	5/6	Natação	Pis
Junho	6	65	17:00-18:30	5/6	Dança	P3
	9	66	8:25-9:55	6/6	Natação	Pis
	13	67	17:00-18:30	6/6	Dança	P3

Figura 3 – Plano do 3º Período.

Sendo assim, foram lecionadas mais duas aulas em cada período que foram usadas para realizar os testes do FitEscola. No 2º período, para além destas duas aulas dedicadas ao FitEscola, foi lecionada mais uma que não consta nas tabelas em cima, dedicada ao programa PESES (Promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual). Já no 3º período, foi ainda lecionada uma aula, que estava inserida na semana desportiva.

Antes e durante o decurso deste ano letivo, para além das decisões em relação às modalidades a abordar de acordo com os espaços que me foram destinados e ao que consta nos documentos das Aprendizagens Essenciais, algo muito importante é que modelos de ensino utilizar. Quando se finaliza o 1º ano deste ciclo de estudos, fica-se com ideias muito interessantes de como abordar as aulas e utilizar diferentes modelos e chega-se ao ano de estágio com muita vontade de experimentar e aplicar algo diferente que os alunos muito provavelmente nunca tenham experienciado. No entanto, por não ter experiência com ensino e educação, não conhecer os alunos enquanto indivíduos nem enquanto turma, achei que seria mais benéfico, tanto para mim, mas também para os alunos, ir com calma e com os pés bem assentes na terra.

Por isso mesmo, logo no 1º Período, decidi ir pelo caminho onde o professor acaba por estar mais no centro na tomada das decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, aplicando assim o Modelo de Instrução Direta (MID). Segundo Rosenshine (1983), existem duas fases distintas na aplicação do MID: aquando das decisões didáticas e depois durante as aulas. Destas duas fases, foram vários os elementos que utilizei durante o ano letivo, indo de encontro às decisões didáticas, estes foram a estruturação das situações de aprendizagem, progresso das situações de ensino, instrução de forma prescritiva e descritiva, uma prática motora ativa e intensa e avaliação e correção da atividade dos alunos. Em relação às tarefas que têm de ser usadas pelo professor durante as aulas, estas foram a revisão da matéria lecionada nas aulas anteriores e apresentação de novo conteúdo, monitorização da atividade motora dos alunos e com esta monitorização vem a avaliação/correção para irem de encontro com os objetivos delineados.

No 2º período, devido às modalidades abordadas, por achar que já estava mais à vontade em lecionar e com os alunos, para dar um salto no meu desenvolvimento profissional, e claro um dos aspetos mais importantes, dar uma experiência diferente aos alunos, fazia sentido implementar o Modelo de Educação Desportiva (MED) (Siedentop, 1987). Apesar de tudo, devido a várias circunstâncias, não foi implementado na sua totalidade, tendo ido buscar e implementado alguns aspetos deste modelo. Um dos objetivos importantes na minha opinião deste modelo, e que está relacionado com o trabalho de investigação que realizei, é o facto deste modelo proposto por Siedentop (1987) conferir um cunho social e afetivo às aprendizagens dos alunos. Para além deste objetivo, existem outros deveras importantes para o desenvolvimento dos alunos como formar alunos desportivamente cultos, competentes e entusiastas e promover aprendizagens ricas, autênticas e contextualizadas, e foi isso que tentei levar para as aulas.

No 3º período, no caso da natação, devido à natureza destas aulas e por ser um ambiente em que tinha de estar mais atento que o normal, optei por usar o MID. Havia a exceção de um grupo de alunos, que já sabiam nadar e estavam num nível muito diferente do dos colegas, e aqui, eu levava o plano da aula com os exercícios que queria que eles trabalhassem e os alunos iam cumprindo o plano ao seu ritmo, indo eu observando e tirando dúvidas quando surgiam. Nas aulas de dança, visto eu ter escolhido abordar algo bastante diferente, tive mesmo de ir pela rota do MID nas primeiras duas aulas, tendo as restantes aulas sido construídas pensando no Modelo de Aprendizagem Cooperativa (Dyson & Casey, 2016), isto porque, os alunos nessas aulas trabalharam em grupo para montar uma coreografia. A ideia era, em grupo ajudaram-se mutuamente, indo buscar pontos fortes de cada um, trabalhando assim para atingirem um objetivo comum. Ao usar este modo de trabalho, também vai na direção ao explorado no 2º período, que é a socialização dos alunos. “Através da aprendizagem cooperativa, a escola e a sala de aula, verdadeiros microcosmos da sociedade, abraçam a vivência de processos democráticos, na forma como as decisões são tomadas e aplicadas e no tipo de relacionamento que os alunos adotam entre si”, (Bessa & Fontaine, 2002, p. 125).

Percorrendo o que foi realizado durante o ano letivo e o que fui decidindo em relação à forma como abordar as aulas e implementar diferentes modelos, olho de forma bastante positiva para a minha curva de aprendizagem. Nem tudo foi fácil, nem para mim nem para os alunos, exige uma mente aberta a novos estímulos e tive a sorte de ter uma turma em que era fácil de trabalhar e abraçaram as minhas ideias de forma bastante positiva. Cada modelo tenho as suas vantagens e desvantagens, uns mais fáceis de aplicar que outros e aqui depende muito da turma que se tem à frente. Na minha perspetiva, os alunos tiveram um desenvolvimento muito positivo e crescente. O facto de no 2º período ter havido a realização de competições criou um ambiente muito positivo, de união entre os alunos principalmente dentro das equipas, claro que por vezes houve um desentendimento ou outro, mas faz parte e ajuda no crescimento deles.

3. Realização da prática

Durante todo o ano letivo, enquanto professores, vamos sendo postos à prova de variadíssimas formas. O que tento mostrar neste capítulo do relatório, é que temáticas eu achei que foram mais importantes no meu desenvolvimento profissional, aquelas que me obrigaram a aplicar-me mais, a estudar e a investir mais do meu tempo que não foi tão necessário para outras coisas que acabaram por surgir ou desenvolver de forma mais natural e/ou fluída. De forma a organizar um pouco mais, foi feita uma divisão pelos períodos que contemplam um ano letivo.

3.1 1º Período – Lidar com os primeiros desafios: a importância de construir uma relação pedagógica com os alunos

“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (Bento, 2003, p.47).

Depois de feito o planeamento anual, que já foi referenciado e abordado mais atrás neste relatório, veio o planeamento mais específico de cada período, como a construção das unidades didáticas e a nível mais micro, os planos de aula. Este planeamento foi muito importante para ter um caminho claro do que iria abordar e como iria abordar. Houve muitos aspetos a ter em conta, como o espaço das aulas, o material necessário, os exercícios possíveis de serem realizados etc.

Para este período, as unidades didáticas que tive de construir foram de ginástica e atletismo. No caso da ginástica, tinha decidido abordar a de solo. A escola não sendo muita rica em aparelhos, achei que não fazia muito sentido abordar a ginástica de aparelhos. Em relação à ginástica acrobática, visto os alunos terem passado pelo confinamento, no meu olhar, seria mais benéfico para

eles, trabalhar a base da ginástica, como por exemplo, os rolamentos, as rodas, etc. Trabalhar e desenvolver elementos de força, equilíbrio, flexibilidade. Daí a minha escolha pela ginástica de solo. Depois de realizada a avaliação diagnóstica, a minha decisão foi a mais acertada, pois os alunos mostravam bastantes dificuldades nos mais simples dos movimentos. Depois disso, a construção da unidade didática foi ao encontro das dificuldades dos alunos e que tivesse uma forma progressiva para desafiar os alunos e os ajudar no seu desenvolvimento e evolução. Em relação ao atletismo, foi decidido em NE abordar várias temáticas, e por isso, a construção da unidade didática desenvolveu-se à volta da velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafetas e salto em comprimento. A unidade didática foi desenvolvida para que os alunos tivessem tempo suficiente de exercitação para cada temática. Em relação às unidades didáticas e a sua aplicação, acabou por ser um desafio a de atletismo, pois por ter sido no 1º período na altura do outono e inverno, a probabilidade de chuva e mau tempo era maior, e por o espaço ser exterior, nestes dias não era possível lecionar o atletismo. Infelizmente, foi um período muito chuvoso e teve de se socorrer do plano B, que é a partilha do pavilhão por parte de todas as turmas.

CALENDÁRIO ESCOLAR 2022/2023

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO
S		1						1			1	
D		2			1 Ano Novo			2			2	
2ª F		3 A F			2			3	1 Dia do Trabalhador		3 Fim 1ª fase	
3ª F		4 BASQ	1		3 Início 2ºP A F			4	2 Semana Desportiva		4	1
4ª F		5	2 VOL		4 BASQ	1 A F	1 VOL	5	3 Semana Desportiva		5	2
5ª F	1	6 VOL	3 A F	1	5 VOL	2 BASQ	2 A F	6	4 Semana Desportiva	1 BASQ	6 Início Férias Desportivas	3
6ª F	2	7 A F	4 BASQ	2 BASQ	6 A F	3 VOL	3 BASQ	7 Sexta-feira Santa	5 Semana Desportiva	2 VOL	7	4 Aflix resul sec
S	3	8	5	3	7	4	4	8	6	3	8	5
D	4	9	6	4	8	5	5	9 Páscoa	7	4	9	6
2ª F	5	10 FitEscola	7 VOL	5 BASQ	9 BASQ	6 A F	6 VOL	10	8 A F	5	10	7
3ª F	6	11 FitEscola	8 A F	6 BASQ	10 VOL	7 Mega Sprint	7 A F	11	9 BASQ	6	11 Aflix. Resul 9ª	8 Apoio Consulta de prova
4ª F	7	12 FitEscola	9 BASQ	7 BASQ	11 A F	8 BASQ	8 BASQ	12	10 VOL	7 Fim 3ºP (9ª, 11ª, 12ª) Sarau	12 Fim Férias Desportivas	9
5ª F	8	13 FitEscola	10 VOL	8	12 BASQ	9 VOL	9 VOL	13	11 A F	8 Corpo de Deus	13 Apoio Consulta de prova - CB	10
6ª F	9	14 FitEscola	11	9 BASQ	13 VOL	10 A F	10 A F	14	12 BASQ	9	14	11
										10 Dia de		

Figura 4 – Indicação do Plano B para cada dia.

O plano B apresentava as suas dificuldades, não só pelo pouco espaço que se tinha para lecionar a aula por estar a ser dividido por 5/6 turmas, mas com isso trazia uma nova gestão. A maior questão era sempre, o que colocar os alunos que estão de fora a fazer? Muitas das vezes, a solução passou por colocar esses alunos a realizar circuitos de treino funcional. Para esta modalidade, teve de haver bastantes ajustes em relação à unidade didática e tive de tomar várias decisões, como não abordar o salto em comprimento, até porque a caixa de areia devido à chuva estava inutilizável. Dessa forma, nas aulas que consegui lecionar, foquei-me no resto das outras temáticas. Ainda se pensou, num outro período tentar conjugar o atletismo com outra modalidade que seria dada nessa altura, mas os espaços que me foram atribuídos no início do ano, não permitiram a abordagem do atletismo noutro período, mais em específico, do salto em comprimento, que foi o que ficou por abordar. É uma situação que enquanto professores não temos controlo, a meteorologia, mas temos de trabalhar com as condições que nos são apresentadas e tentar dar o nosso melhor para o bem dos nossos alunos, e foi isso que tentei fazer.

Já no final do período deparei-me com mais um problema, resultado do que acabei de mencionar em relação à meteorologia e a falta de leção de aulas de atletismo, que foi no dia em que estava previsto ter realizado a avaliação sumativa dos alunos, choveu e não tive possibilidade de a fazer, nem nesse dia, nem numa aula posterior. Aqui tive de recorrer à minha memória do que foi a prestação dos alunos nas diversas aulas. Claro que não é um elemento tão fidedigno como um registo no papel, mas foi mais uma lição da importância de uma avaliação formativa ao longo do período, e que levei para o resto do ano. Para além de não ter esse registo para mim, os alunos também não têm a possibilidade de eles próprios se avaliarem e colocarem-se nessa situação.

No caso da ginástica, consegui dar todas as aulas que estavam planeadas desde o início na unidade didática. É um espaço particular em relação aos outros, pois não entra no plano B, ou seja, quando chove o espaço não é partilhado, o que permite dar todas as aulas planeadas. Isto ajudou-me a ter alguma estabilidade e algum controlo neste período, o que foi importante por ser o 1º período de um ano tão importante.

Depois de um planeamento mais macro como as unidades didáticas, vieram os planos de aula. Para as duas modalidades que foram abordadas, foi bastante importante o 1º ano deste mestrado, mais propriamente as didáticas específicas de atletismo e ginástica. Deram-me bases bastantes sólidas para o que seria o trabalho necessário a desenvolver durante as aulas. Tanto em como construir uma aula e a sua gestão, como em exemplos de exercícios. No caso do atletismo, acabei por me socorrer bastante das sebatas que adquiri no ano anterior, em que ajudou bastante em como abordar o atletismo nas escolas, e com bastantes exercícios que acabei por usar e implementar nas minhas aulas. Para a ginástica, ajudou-me também bastante um livro que adquiri ainda na licenciatura, que aborda cada elemento gímico e apresenta vários exercícios e as suas possíveis progressões.

Depois destes planeamentos chega o momento de os colocar em prática. Foram umas primeiras semanas de alguma ansiedade e nervosismo, quer por ser introvertido, mas também por ainda não saber como é que iria gerir as aulas, com os tempos de instrução, transição, demonstração. Afinal de contas, eram as primeiras vezes que estava a dar aulas do início ao fim, e que uma turma estava à minha responsabilidade. Aqui o facto de na faculdade, quer quando íamos às escolas realizar prática pedagógica, quer quando o fazíamos para o resto da turma na faculdade, o trabalho é bastante diferente porque estamos a trabalhar enquanto grupo. Portanto, podemos estar sozinhos a lecionar um exercício durante 5 ou 10 minutos, mas nunca estivemos durante 90 minutos com uma turma à nossa responsabilidade, e isso foi um choque para mim logo nas primeiras aulas, que felizmente, rapidamente me habituei.

3.1.1 Feedback

Tirando essas primeiras aulas de “*overload*”, umas das principais matérias que fui sentindo que tinha de trabalhar mais e desenvolver neste período, pelo que ia sentindo das minhas aulas e pelo que os meus colegas e professor cooperante iam falando comigo, foi o *feedback*. Na fase de instrução, na minha opinião, não tinha problemas. Apresentava o exercício, e dizia as componentes críticas que queria que os alunos desenvolvessem e que eram importantes para

o sucesso do exercício. Apresentava um discurso fluído e de fácil seguimento por parte dos alunos. Na parte da demonstração, no caso de ser preciso, também não apresentava dificuldades, sinto-me à vontade na grande maioria dos desportos abordados na escola. No caso do atletismo, como tinha alguma facilidade para esta modalidade, normalmente era eu que fazia a demonstração dos exercícios, já na ginástica, logo na primeira aula, que no caso foi de avaliação diagnóstica, uma aluna destacou-se pela facilidade com que executou os elementos e por isso, nestas aulas, quando precisava de demonstrar usava a aluna até porque nesta modalidade muitas das vezes para além da execução que os alunos tinham de aprender, tinha também de transmitir aos alunos como eram feitas as ajudas, e nesse caso tendo uma aluna a executar o elemento, fosse ele qual fosse, eu podia exemplificar como eram feitas as ajudas, realizando duas tarefas numa só e diminuindo assim também o tempo de instrução.

Voltando ao *feedback*, a minha dificuldade era conseguir observar e encontrar onde os alunos estavam a errar e depois dar o *feedback* necessário para que eles pudessem corrigir e evoluir. Esta dificuldade com que me deparei, não era pelo facto de não saber o que estava a lecionar ou não saber os erros mais comuns na execução de uma determinada tarefa, mas sim, não ter o olho treinado para ao observar uma ação de um aluno, conseguir identificar onde está o erro.

“Comportamento de reação do professor à resposta motora do aluno, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma atividade”
(Fishman & Tobey, 1978).

Não só esta parte da identificação do erro, mas depois não concluía a sequência de comportamento para emitir um *feedback* (Piéron & Delmelle, 1982). Ou seja, depois de dar o *feedback*, a minha preocupação era logo ver o que o resto da turma estava a fazer, e, portanto, não observava se o aluno tinha implementado as mudanças no seu comportamento motor que eu tinha corrigido e se eventualmente era necessário novo *feedback*. Isto também tinha a ver, no meu entender, na gestão da aula e da turma e também da modalidade a ser abordada. O facto de ser ginástica, o risco de algo correr mal e ocorrer uma lesão

é maior, e a minha preocupação passava muito por aí, ao longo do período fui conhecendo melhor os alunos, as suas capacidades, que eram responsáveis e isso libertou-me um pouco para me focar mais a nível individual dentro da turma. E naturalmente, ao longo do período, ia captando com mais facilidade onde os alunos estavam a cometer os erros, foi uma questão de prática.

Concluindo, foi um período de clara habituação a vários processos, quer fosse de planeamento, gestão, organização, mas que a cada dia as coisas iam ficando um pouco mais claras como é normal quando se começa uma caminhada como esta. O ajustamento da unidade didática de atletismo devido a fenómenos meteorológicos que não permitiram a lecionação de várias aulas como estavam planeadas, o processo de *feedback* e a necessidade de uma avaliação formativa, foram os grandes obstáculos que tive de trabalhar e de alguma forma transpor neste período, e continuar a trabalhar durante o resto do ano pois é algo que se está sempre a aprender e a evoluir.

3.2 2º Período – Transportar as aulas de Educação Física para o Século XXI

Para o começo deste período estava bastante ansioso, no bom sentido, pois iria abordar duas modalidades, que pessoalmente gosto bastante e que de alguma forma me traziam mais tranquilidade que as restantes abordadas durante este ano letivo. Para essa tranquilidade foi fundamental a abordagem destas modalidades não só no mestrado, mas também na licenciatura, quer da parte técnica, mas também da parte tática e está claro a parte da pedagogia no mestrado, como também o meu gosto e interesse pessoal pelas mesmas.

3.2.1 Aplicar um modelo centrado no aluno

Depois do primeiro ano deste mestrado, saímos com uma ideia muito forte e uma vontade de querer implementar diferentes modelos de ensino, mais propriamente, o MED (Siedentop, 1987). Foi com essa ideia que parti para este período, com uma vontade de dar aos alunos algo diferente, que muito provavelmente nunca tinham experienciado nas aulas de EF. Com o número de aulas por cada unidade didática e pelo número de horas de cada aula, sabia que ia ser difícil implementar a 100%, mas pelos menos, alguns propósitos que fariam sentido naquilo que estava a desenhar para as unidades didáticas e que as aulas me iriam permitir realizar.

Sendo assim, depois de saber como iria querer que as aulas funcionassem e como iria ser o modo de trabalho, o que tentei implementar nas aulas, indo de encontro ao MED (Siedentop, 1987) e tentando incluir o uso das novas tecnologias, tanto para o voleibol como para o andebol, foi a construção de equipas, um capitão por equipa, no final de cada aula iria dar lugar a jogos em que os resultados iriam ser contabilizados numa tabela competitiva, iria haver registos dos resultados que estariam responsáveis pelos árbitros. Dado o espaço que tinha para as aulas e o número de alunos a fazer aula, era impossível colocar todos a jogar ao mesmo tempo, e o que me pareceu que fazia mais sentido, para que os alunos que não estivessem a jogar não estivessem de fora sem fazer nada, era colocá-los a arbitrar os jogos. O que pretendia com isto era que os alunos estivessem na mesma envolvidos no jogo, numa posição de mais

responsabilidade, desta forma teriam de estar um pouco mais familiarizados com o jogo, pois teriam de saber algumas regras e as suas sinaléticas. Para que os alunos que estivessem a arbitrar, levassem esta função mais a sério e não fosse apenas um momento para descansarem e relaxarem, no final de cada ronda de jogos, cada árbitro levaria uma pontuação dada por mim. Foi algo que achei importante fazer e penso que resultou, pois, todos os pontos poderiam fazer a diferença na tabela classificativa final e os alunos sabiam disso e não queriam prejudicar a sua equipa.

Em relação às equipas, para que houvesse o maior equilíbrio possível entre as mesmas, e que em cada uma houvesse heterogeneidade, para que os melhores pudessem ajudar os alunos com mais dificuldades, decidi que o melhor seria eu construir as equipas depois do que observei na avaliação diagnóstica.

No final de cada unidade didática, para reconhecer o trabalho e entrega dos alunos, houve um momento para reconhecer isso mesmo. Para isso, foram entregues diplomas às equipas com a sua classificação.

3.2.2 O uso das tecnologias

Para além do uso de um modelo mais centrado nos alunos, uma outra pedagogia que sabia que queria trazer para este período, o uso das tecnologias. Vivemos num tempo em que o uso de certos aparelhos tecnológicos é quase indispensável, e que, devidamente utilizados e com utilização controlada pelo professor, podem trazer vantagens para as aulas de EF. No meu caso, a meu ver, essas vantagens seriam, dar uma forma diferente de trabalho aos alunos, um sítio organizado para poderem consultar durante e fora das aulas. Durante todo o ano, as tecnologias foram sendo usadas para diversos fins. Foram usados os *Forms* da Google para a realização de questionários, quizzes, preenchimento de autoavaliação, informação biográfica dos alunos no início do ano letivo e o Classroom como forma de estar em contacto com a turma para transmissão de mensagens importantes.

O que quis introduzir neste período, não foi algo muito substancial como o uso de aplicações de vídeo ou análise da performance dos alunos durante o

jogo, mas algo um pouco mais simples e o que acabei por criar, foi um site em que estariam basicamente dois *links*, um para cada Excel que construí para as duas modalidades. No que consistia estes documentos? Tinha as equipas e os seus elementos, pontuações de exercícios que seriam realizados durante as aulas sem ser os jogos no final de cada aula.

Exercícios				
Aula	Total	17/jan	24/jan	31/jan
A	6	2	3	1
B	12	4	4	4
C	7	3	1	3
D	5	1	2	2

Pontos	
1º	4
2º	3
3º	2
4º	1

Figura 5 – Tabela das pontuações referentes a exercícios.

A tabela de jogos que seriam realizados no final de cada aula assim como os alunos responsáveis pelas arbitragens desses jogos.

Jogos							
Round 1	17/01		Árbitros	Resuladto	Equipa Vencedora	Classificação Árbitros	
campo 1	A	x	B	C	3 : 9	B	1
campo 2	C	x	D	A	16 : 2	C	2
campo 3	A	x	C	B	10 : 4	A	1
Round 2							
campo 1	B	x	D	A	7 : 7	Empate	2
campo 2	A	x	D	C	9 : 3	A	2
campo 3	B	x	C	D	6 : 12	C	1
Round 3							
campo 1	A	x	B	C	3 : 14	B	1
campo 2	C	x	D	A	5 : 7	D	1
campo 3	A	x	C	B	5 : 7	C	2

Classificação dos Árbitros
 Bem arbitrado - 2 pontos
 Arbitragem razoável - 1 ponto
 Mal arbitrado - 0 pontos

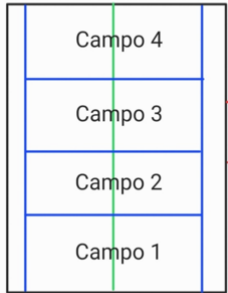


Figura 6 – Tabela de jogos mais os árbitros respetivos.

Uma tabela referente ao *fair-play* e a tabela classificativa final que tinha em conta todas as pontuações.

Classificação Final												
	Pontos Exericicos	Pontos Fair- Play	Jogados	Jogos						Pontos Árbitros	Pontos Totais	Rank
				V	E	D	PM	PS	Pontos			
A	6	29	41	24	1	16	417	369	73	5	113	2º
B	12	30	41	29	2	10	491	369	89	5	136	1º
C	7	29	41	15	0	26	403	415	45	1	82	3º
D	5	30	41	12	1	28	314	472	37	5	77	4º

V - Vitória (3 pontos) E - Empate (1 ponto) D - Derrota (0 pontos) PM - Pontos Marcados PS - Pontos Sofridos

Figura 7 – Tabela com todas as classificações.

Tendo estes documentos de fácil acesso e utilização, a ideia foi permitir aos alunos desenvolverem a sua capacidade de autonomia e responsabilidade, desta forma, foram os alunos que tiveram de consultar a tabela dos jogos, saberem com quem iam jogar, ou se iriam arbitrar. No caso de serem árbitros, tinham de no final colocar o resultado do jogo no documento. A minha função seria controlar o tempo de aula, tirar dúvidas que os alunos tivessem e focar-me nos jogos e nas prestações dos alunos quer fosse a nível técnico ou tático indo de encontro aquilo que vinha a ser abordado e trabalhado nas aulas. Como estava à espera, houve a necessidade de uma curva de adaptação, nas primeiras aulas ainda tinha de dar bastantes *inputs* e os alunos demoravam algum tempo a ver onde iam jogar e a deslocar-se para os campos. O que facilitou a diminuição do tempo de transição entre jogos, para além de os alunos se terem habituado a essa forma de trabalho, foi deixar o meu tablet apenas para os árbitros colocarem as pontuações dos jogos que tinham arbitrado e os restantes alunos que tinham jogado, passaram a ir a umas folhas que colocava na parede com os jogos dessa aula, desta forma a confusão e os tempos de transição diminuíram.

Havendo competição, é normal que ache alguns desentendimentos, e com isso em mente, uma coisa que achei que faria sentido colocar na tabela classificativa e que daria mais alguns pontos às equipas, foi adicionar pontos

pelo *fair-play* das equipas. Estes pontos, assim como a pontuação dos árbitros, eram dados por mim no final de cada aula. Estes pontos não eram só relativos aos jogos, mas também ao comportamento das equipas durante as aulas, até porque em certas aulas, alguns exercícios foram usados como pequenas competições entre equipas que davam pontos para a tabela classificativa final. Ainda pensei serem os alunos a atribuírem estas pontuações, tanto da arbitragem como do *fair-play*, mas achei que era melhor ser eu, não era por não confiar nos alunos, mas tendo eles acesso às classificações das equipas, poderia haver algumas pontuações tendenciosas, e assim, como eram atribuídas por mim, vinham de uma pessoa neutra e não havia lugar para especulações.

Tanto como no período passado, também este foi deveras importante para o meu desenvolvimento. Não só continuar a trabalhar nos aspetos menos bons, mas continuar a colocar-me em situações que me desafiassem e que desafiassem os alunos. Todo o trabalho que tive na construção das aulas e na construção dos dois Microsoft Excel, foi recompensado pela atitude, entrega e motivação dos alunos para as aulas deste período.

3.3 3º Período – Novos momentos de desafios e aprendizagens

No 3º período, como já mencionado atrás neste relatório, as modalidades abordadas foram a natação e a dança. Este foi um período bastante difícil. Difícil pelas poucas aulas que tive para lecionar. Ter 6/7 aulas por unidade didática é muito pouco e acaba por dificultar a forma como se quer abordar e estruturar estas aulas. Mas também por terem sido duas modalidades em que não me sentia propriamente à vontade, tive de me preparar bem para as abordar e no caso da dança, praticar. Neste caso, para além de praticar, era necessário fazê-lo como iria ter de fazer nas aulas, em forma de espelho, para poder estar virado para os alunos. Considero importante um professor de EF estar à vontade para exemplificar o que está à espera que os alunos façam, e dança não é exceção.

Um dos principais objetivos que tinha para este período era de alguma forma envolver os alunos no momento avaliativo. Isto porque, penso ser importante para o processo educativo dos alunos e por não ter tido espaço nem capacidade nos períodos anteriores, digo isto porque ao longo do ano letivo vamos evoluindo como professores, aprendendo e adquirindo capacidades, e senti que estava preparado para realizar este trabalho neste período, era fazer com que os alunos se envolvessem no processo avaliativo. O primeiro ponto a decidir era em que unidade didática é que fazia sentido este envolvimento e como.

3.3.1 As circunstâncias especiais de lecionar natação

Dadas as características das aulas de natação, pelo tempo que se perde na deslocação, pelo meio envolvido, pelo que já tinha observado no 2º período pelas aulas observadas nas turmas do professor cooperante e da colega estagiária, em que requer uma atenção enorme por parte do professor para com os alunos que estão dentro de água e pelos vários níveis em que os alunos se encontram, achei que faria mais sentido os alunos passarem por este momento nas aulas de dança. E de facto, a lecionação de natação teve as suas dificuldades muito em volta do que mencionei anteriormente. Uma das dificuldades é claramente os distintos níveis em que os alunos se encontram. Para além de aumentar o trabalho referente à construção das unidades didáticas

e dos planos de aula, que no meu caso, tinha de planejar três níveis diferentes, até acaba por ser a parte mais fácil. Estando na piscina a lidar com três níveis diferentes requereu uma atenção e um esforço da minha parte bastante grande, que já tinha noção do que tinha observado no período anterior, mas depois estar nesse papel, notei realmente que não é uma modalidade fácil de abordar, ainda para mais nos moldes que foram.

Outra das dificuldades foi a observação dos alunos e a minha resposta às suas ações, por exemplo com *feedback*. Devido às poucas aulas desta unidade didática não consegui evoluir nesse aspeto, se bem que, quando tomei a decisão de dar o plano de aula ao grupo mais evoluído, que sabiam nadar sem dificuldades e que ao longo das primeiras aulas notei que podia confiar neles para trabalharem “sozinhos” (ia observando e verificando se estavam a seguir o plano ou se tinham dúvidas), consegui libertar-me para os restantes alunos e estar mais presente. Outras das dificuldades foi gerir o tempo de instrução dos diferentes exercícios, isto porque, dentro de um nível os alunos encontram-se em patamares diferentes. No meu caso isto notou-se bastante dentro do nível das técnicas alternadas, ou seja, crol e costas. O que acontecia era que alunos com mais facilidade acabavam os exercícios primeiro e depois tinham de esperar que os colegas acabassem ou então, para não estarem muito tempo parados eu acabava, por vezes, por repetir a mesma instrução duas ou três vezes. O que devia ter feito na altura e que não fiz, agora é um pouco mais fácil de refletir sobre certos assuntos, era dentro deste nível ter dividido em dois grupos até porque tinha duas pistas a serem usadas pelos alunos que se encontravam nas técnicas alternadas. Muito provavelmente teria facilitado a minha gestão da aula e dos exercícios e teria sido mais benéfico para os alunos porque iriam aproveitar mais a aula, iam estar numa pista em que os colegas se encontravam mais ao seu nível e talvez o seu desenvolvimento teria sido mais positivo. Uma outra dificuldade, e que aqui passa mais por ser impossível, aprendemos no ano anterior que quando temos alunos no nível de Adaptação ao Meio Aquático, temos de estar dentro de água com os alunos. Ora, isto é impossível pois um professor não pode estar dentro de água com a sua atenção para 3/4 alunos, como era o meu caso, deixando os outros sem supervisão. Neste caso, na minha

opinião, a maneira como no ano anterior a unidade curricular de Didática Específica do Desporto II – Natação estava desenhada/estruturada, não preparou os professores estagiários para o que é a realidade nas escolas. No caso de desenvolver uma unidade didática e construir planos de aula, aí sim foi uma grande ajuda. O problema passou pela prática pedagógica, e a maneira com estava construída, eu e os meus colegas só trabalhamos sobre um nível, por isso só tivemos a experiência de dar aulas a um nível, e isso é completamente diferente do que acontece nas escolas.

3.3.2 Envolver os alunos no processo avaliativo

No caso da dança, com o planeamento da unidade didática, como estava a pensar nas aulas, o espaço envolvido, achei que fazia mais sentido envolver os alunos neste processo nestas aulas e cheguei a uma conclusão de como o iria fazer. O que achei que faria mais sentido, foi no final das aulas em que os alunos estavam, em grupo, a construir as suas coreografias, todos os grupos teriam de apresentar para a turma o que já tinham realizado das suas coreografias. Os grupos que estavam a observar, teriam umas folhas para registar as suas observações, onde teriam de preencher vários campos de diferentes parâmetros. Estes parâmetros eram os mesmos que eu iria usar na avaliação sumativa. Para que este trabalho dos alunos não fosse levado em vão, e eles sentissem que aquilo realmente interessava, que era importante e poderia ser muito benéfico para as suas evoluções, no final de cada aula em que ocorreram esses momentos, recolhia as fichas de observação de cada grupo, analisava o que o grupo tinha registado e posteriormente, colocava no Classroom, *feedback* tendo em relação o registo dos alunos e o que tinha sido o meu registo. Black e William (1998) definiram a avaliação formativa como todas as atividades realizadas pelos professores e/ou os seus alunos, que fornecem informação que poderá ser usada como *feedback* para modificar as atividades de ensino e aprendizagem. O que acabei por implementar andou à volta desta definição. A ideia foi tendo os grupos realizado uma avaliação consoante o que os colegas tinham apresentado, com o que recolhi e as informações que retirei dessas fichas de observação mais o meu *feedback*, passar essa informação aos alunos para que na aula seguinte pudessem levar em consideração o que lhes

foi transmitido e de alguma forma se assim entendessem, mudar ou corrigir os passos das suas coreografias. Com isto, era uma forma de os alunos irem tendo uma noção de onde se encontravam, em relação às suas coreografias, mas também à performance individual de cada um.

4. Impacto das aulas de EF nas percepções dos alunos acerca da realização das Necessidades Psicológicas Básicas, metas sociais e coesão social (Área 3 – Desenvolvimento Profissional)

4.1 Resumo

Este estudo de investigação, inserido na área 3 - Desenvolvimento Profissional do Estágio Profissional, teve como objetivo investigar a influência das aulas de Educação Física no desenvolvimento de relações sociais positivas por parte dos alunos. O estudo foi realizado pelo meio de dois questionários, um no início e outro no final do ano letivo. Estes questionários eram compostos por 44 afirmações divididas em 3 grupos, necessidades psicológicas básicas, orientações motivacionais sociais e coesão da turma. A amostra contou com a participação de 41 alunos de duas turmas, sendo 23 raparigas e 18 rapazes. Os alunos participantes eram estudantes de uma escola na zona de Penafiel. Após o preenchimento dos questionários por parte dos alunos, os dados foram registados numa folha Excel e depois exportados para análise no programa *IBM SPSS Statistics*, realizando uma análise de variância simples (*One Way ANOVA*), para comparar as médias entre os sexos feminino e masculino. Os resultados mostraram diferenças significativas entre os dois sexos em alguns indicadores, com o sexo masculino em maior evidência. Essas diferenças foram registadas nas necessidades psicológicas básicas e dentro destas na competência, e nas orientações motivacionais sociais e nos seus subindicadores reconhecimento e validação social.

Palavras-Chave: Relações Sociais Positivas, Necessidades Psicológicas Básicas, Questionários, Educação Física

4.2 Abstract

This research study, inserted in area 3 - Professional Development of the Professional Internship, aimed to investigate the influence of Physical Education classes on the development of positive social relationships on the part of students. The study was carried out using two questionnaires, one at the beginning and one at the end of the school year. These questionnaires were composed of 44 statements divided into 3 groups, basic psychological needs, social motivational orientations and class cohesion. The sample included the participation of 41 students from two classes, 23 girls and 18 boys. The participating students were students from a school in the Penafiel area. After the students completed the questionnaires, the data was recorded in an Excel sheet and then exported for analysis in the IBM SPSS Statistics program, performing a simple analysis of variance (One Way ANOVA) to compare the means between females and males. The results showed significant differences between the two sexes in some indicators, with the male sex being more evident. These differences were recorded in basic psychological needs and within these in competence, and in social motivational orientations and their sub-indicators recognition and social validation.

Keywords: Positive Social Relationships, Basic Psychological Needs, Questionnaires, Physical Education

4.3 Introdução e Enquadramento Teórico

“(...) the nature of physical activity renders it a suitable vehicle for the promotion of personal and social responsibility and the development of pro-social skills” (Bailey et al. 2009).

São muitos os benefícios que a Educação Física proporciona aos alunos, nos domínios motor, cognitivo e de desenvolvimento social. É sobre este último ponto que este estudo se debruça.

Uma parte importante do desporto é o aspeto social que este oferece à vida dos jovens, incluindo os alunos nas escolas em que têm a Educação Física

como parte do seu currículo educacional. Vários desses benefícios são a afiliação, e com isso vem o sentido de pertença a um grupo ou equipa e o status social que oferece, sendo este último deveras importante em jovens adolescentes, pois é onde muitos deles interagem, criam amizades e desenvolvem uma perceção de como é que eles se inserem num ambiente social com jovens com as mesmas idades. O que o desporto tem de potencial é criar oportunidades para que haja interações interpessoais que permitam o desenvolvimento dessas ligações sociais.

O desporto em idades jovens é importante no desenvolvimento de competências sociais pois é um meio de criação de oportunidade, de fazer novos amigos e permite a interação com pessoas de diferentes meios e estratos sociais. Acresce-se que o desporto em idades jovens tem sido associado com melhorias no funcionamento cognitivo que provoca melhores resultados académicos, tanto em termos das classificações e resultados de testes de avaliação, como também provoca maior comprometimento e maior satisfação com a escola, assim como menor absentismo e taxas de abandono precoce (Jonker, Elferink-Gemser & Visscher, 2009)

Vários estudos têm trabalhado este tema, quer seja do ponto de vista do treinador, ou a influência do Modelo de Educação Desportiva juntamente com a importância do *fair-play* para o desenvolvimento dos *skills* sociais dos alunos.

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (Ryan & Deci, 2007) diz-nos que esta assenta em três componentes fundamentais, sendo elas a autonomia, competência e relação, e são estas necessidades que determinam a regulação do comportamento dos sujeitos. Sendo autonomia capacidade de o indivíduo regular as suas próprias ações, competência a capacidade de eficácia na interação com o meio envolvente e relação a capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais (Pires et al. 2010). A satisfação das NPB está ligada ao papel da motivação autodeterminada dos alunos para a aprendizagem de conteúdos, assim como a sua vontade de estar com pares escolares e realizar atividades fora do ambiente escolar.

“A necessidade de relacionamento social é uma das formas de expressão do ser humano, e o fato de conviver e sentir-se parte de um grupo promove vantagens adaptativas aos indivíduos, uma vez que possibilita uma base motivacional para a internalização da organização da vida social” (Almeida & Arantes, 2022).

O objetivo deste estudo, foi tentar perceber, dentro dos benefícios ligados às relações sociais que os alunos tiram desta disciplina, se existe diferença de como os alunos de ambos os sexos olham para a Educação Física do ponto de vista da realização dos construtos acima referidos. Estudos anteriores estudaram a incorporação do Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1987) e o seu contributo para as metas sociais com resultados relevantes e bastante positivos devido ao cunho afetivo e social que este modelo proporciona. Durante este ano, pelas suas características particulares, este modelo não foi usado ao longo de todo o ano e por isso não é considerado como fator principal para este estudo. Na literatura existente, o que encontrei que fosse de encontra às diferenças entre os géneros, é que os rapazes têm objetivos superiores de reconhecimento e status social que as raparigas.

4.4 Metodologia

Caracterização da Amostra

Para este estudo, a amostra foi constituída por duas turmas do 10º ano. Ambas as turmas pertenciam ao curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. Uma turma do presente estudante-estagiário e uma segunda turma a cargo de um colega do núcleo de estágio. Participaram 41 alunos nos inquéritos, 22 da minha turma mais 19 da turma do meu colega. Destes 41 alunos, 23 eram raparigas e 18 eram rapazes.

Instrumentos

Para a recolha de dados, foi utilizado um questionário desenvolvido pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que tinha como objetivo perceber qual o impacto das aulas de EF no desenvolvimento de relações sociais positivas. O questionário foi composto por 44 afirmações divididas em 3 grupos.

O primeiro grupo estava relacionado com as necessidades psicológicas básicas, tendo afirmações relacionadas com a competência (4 itens), autonomia (4 itens) e afinidade (4 itens). As respostas foram dadas numa escala de Likert de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). Uma das afirmações usadas neste grupo foi, “Na disciplina de Educação Física, geralmente sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os meus colegas de turma”.

O segundo grupo de perguntas relacionava-se com as orientações motivacionais sociais, tendo afirmações relacionadas com a afiliação (6 itens), reconhecimento (4 itens) e status (4 itens). Estas respostas também foram dadas numa escala Likert de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). “Sinto que as coisas correram bem nas minhas aulas de Educação Física quando outros ficam impressionados com as minhas habilidades nas aulas de EF”, foi uma das afirmações usadas neste grupo.

O último grupo estava relacionado com a coesão da turma, tendo afirmações relacionadas com a tarefa (10 itens) e social (8 itens). Já neste grupo, foi utilizada na mesma uma escala de Likert, desta vez, de 9 pontos, o que permite uma resposta neutra, onde 1 significa “Discordo totalmente” e 9 “Concordo totalmente”. Nesta fase final do questionário, “Nós passamos tempo uns com os outros, sempre que possível, quando não estamos nas aulas de EF”, foi uma das afirmações usadas.

Procedimentos

O questionário em cima referido foi aplicado em dois momentos ao longo do ano letivo. A primeira aplicação aconteceu no início do 1º período, mais propriamente, no dia 18 de outubro de 2022. A segunda aconteceu no último dia de aulas, no dia 13 de junho de 2023.

Durante o ano letivo foram usados diferentes modelos de ensino tanto por mim como pelo meu colega. Esses modelos foram o Modelo de Instrução Direta (Rosenshine, 1983) e o Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1987).

Antes de poder entregar os questionários aos alunos e contar com a sua colaboração, foi pedida autorização ao diretor da escola, que aceitou, e também

entregue um consentimento aos encarregados de educação autorizando a participação dos filhos no estudo.

Para garantir uma resposta correta e equitativa aos questionários por parte dos alunos, estes foram entregues e respondidos no decorrer das aulas acima referidas. O professor estava presente na eventualidade de alguma dúvida por parte dos alunos. Antes das respostas, os alunos foram informados do objetivo do estudo e da sua confidencialidade, tendo sido pedida a total sinceridade na resposta às perguntas.

Para o tratamento e análise de dados, foi utilizado o programa IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), realizando uma análise de variância simples (*One Way ANOVA*).

4.5 Resultados

Tanto na tabela 2 como na 3, são apresentados os valores das médias e os respetivos desvios padrões das duas turmas congregadas, assim como, o resultado do teste realizado para comparar as médias entre os sexos feminino e masculino nos dois momentos dos questionários. Também é apresentado o valor de significância, estabelecido em $p \leq 0.05$. Em ambas as tabelas são apresentados os valores registados no pré e depois no pós-teste. Na tabela 2 constam os indicadores principais a serem estudados e na tabela 3 os subindicadores.

Em todos os indicadores e subindicadores, ambos os sexos apresentaram aumentos nas médias do pré para o pós-teste.

Tabela 2 - Diferença entre sexos no pré e pós-teste nos indicadores.

	Pré-Teste				Pós-Teste			
	$\bar{x}$ (σ)		ANOVA		$\bar{x}$ (σ)		ANOVA	
	♀	♂	F	p	♀	♂	F	p
Necessidades Psicológicas Básicas	3.92 (.47)	4.08 (.44)	1.368	.249	4.13 (.53)	4.52 (.47)	5.780	.021
Orientações Motivacionais Sociais	3.39 (.62)	3.67 (.55)	2.158	.150	3.50 (.67)	3.94 (.64)	4.617	.038

Coesão da Turma	6.47 (.98)	6.62 (.91)	.261	.613	7.02 (1.19)	7.50 (.73)	2.214	.145
------------------------	---------------	---------------	------	------	----------------	---------------	-------	------

Tabela 3 - Diferença entre sexos no pré e pós-teste nos subindicadores.

		Pré-Teste				Pós-Teste			
		$\bar{x}$ (σ)		ANOVA		$\bar{x}$ (σ)		ANOVA	
		♀	♂	F	p	♀	♂	F	p
NPB	Competência	3.71 (.63)	4.03 (.58)	2.814	.101	3.92 (.65)	4.54 (.49)	11.376	.002
	Autonomia	3.63 (.66)	3.68 (.67)	.058	.811	3.93 (.62)	4.28 (.66)	2.916	.096
	Afinidade	4.41 (.58)	4.54 (.58)	.492	.487	4.54 (.65)	4.74 (.46)	1.145	.291
OMS	Afiliação	4.17 (.69)	4.40 (.47)	1.396	.245	4.27 (.58)	4.53 (.60)	1.887	.177
	Reconhecimento	3.30 (.80)	3.75 (.77)	3.226	.080	3.41 (.79)	4.03 (.81)	5.998	.019
	Status	2.30 (.85)	2.53 (1.03)	.583	.450	2.42 (1.09)	2.99 (1.28)	2.300	.137
	Validação Social	2.80 (.67)	3.14 (.71)	2.368	.132	2.91 (.82)	3.51 (.87)	4.981	.031
CT	Tarefa	6.07 (.90)	6.21 (.99)	.210	.649	6.53 (1.03)	7.09 (.79)	3.545	.067
	Social	6.96 (1.26)	7.14 (1.00)	.243	.625	7.62 (1.49)	8.00 (.87)	.887	.352

Notas: NPB – Necessidades Psicológicas Básicas; OMS – Orientações Motivacionais Sociais; CT – Coesão da Turma

4.6 Discussão

Do pré para o pós-teste, os resultados mostraram diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas, em alguns indicadores. Para as categorias principais, os resultados mostraram diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas nos pós-testes das Necessidades Psicológicas Básicas, com um $f=5.780$, $p=0.021$ e nas

Orientações Motivacionais Sociais, com um $f=4.617$, $p=0.038$. Dentro da categoria das Necessidades Psicológicas Básicas, revelaram-se diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas em uma subcategoria, tendo sido esta, a competência com um $f=11.376$, $p=0.002$. Em relação à categoria das Orientações Motivacionais Sociais, revelaram-se diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas em duas subcategorias, no reconhecimento com um $f=5.998$, $p=0.019$ e na validação social com um $f=4.981$, $p=0.031$.

Em todos estes resultados que se mostraram estatisticamente significativos, a maior diferença deu-se nos rapazes, tendo se notado o maior salto do pré para o pós-teste dentro das Necessidades Psicológicas Básicas, mais concretamente no subindicador da competência.

4.7 Conclusão

Devido às circunstâncias, é difícil explicar o porquê destas diferenças, e o porquê de ser só em determinados indicadores e subindicadores. Há muitos fatores que não são possíveis de ser controlados. Apesar de os questionários mencionarem apenas as aulas de educação física, os alunos convivem nas restantes aulas das outras disciplinas e que, quer queiramos quer não, acabam por ter influência e impacto na forma como os alunos abordam as aulas de educação física e se relacionam entre si. Outro fator que pode influenciar as atitudes dos alunos durante o ano foram os métodos de ensino usados por mim e pelo outro professor estagiário durante as aulas, mas torna-se impossível de perceber se tiveram alguma influência nos alunos.

4.8 Bibliografia

- Alcará, A. R. (2021). Relações entre a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas e a competência em informação. *Em Questão*, 346-369.
- Almeida, E. M., & Arantes, L. C. (2022). Necessidades Psicológicas Básicas e Aulas de Educação Física: Potencialidades do Sport Education Model. *Revista Humanidades e Inovação*, 9(12), 128-140.

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., Education, B. P., & Sport, P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27.
- Couto, E. (2019). Desenvolvimento Positivo, Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social e Transferência de Competências para a Vida: Uma análise a partir de treinadores de ténis. Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, apresentada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, 20(1), 55-64.
- Pires, A., Cid, L., Borego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, 6(1), 33-51.
- Vidoni, C., & Ward, P. (2009). Effects of Fair Play Instruction on student social skills during a middle school Sport Education unit. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(3), 285-310.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2013). Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 18(4), 427-441.

5. Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Uma parte importante deste estágio é também o envolvimento, enquanto professor estagiário, no ambiente escolar. Quando se está inserido numa escola, está-se inserido também numa comunidade, passa por ser importante perceber a dinâmica e a filosofia da escola, e a melhor forma de se criar ligações e novas aprendizagens neste novo ambiente é relacionar-se com as pessoas envolvidas, passando por alunos, outros professores, funcionários e até os pais.

5.1 Atividades de participação e integração na comunidade educativa

Ao longo deste ano letivo, foram várias as atividades que tive a oportunidade de participar, quer fosse de uma forma mais específica pela disciplina de Educação Física, quer fosse num ambiente que englobasse toda a escola.

A primeira atividade foi específica do grupo de Educação Física, tendo sido esta o Corta-Mato. Esta atividade ocorreu no dia 10 de novembro de 2022, e a minha participação foi numa primeira fase ajudar a marcar os percursos e posteriormente num sítio específico a fazer controlo do percurso. No final, coube a todos os professores a entrega dos prémios e a arrumação do material.

No dia 20 de dezembro deu lugar ao Jantar de Natal, onde toda a escola está convidada. Neste convívio, existe um jantar e depois várias apresentações, quer sejam de dança, comédia ou música. Eu, juntamente, com outros professores estagiários de diferentes núcleos de estágio, acabámos por realizar duas apresentações que envolviam dança e música.

No início do 2º período, nos dias 4 e 5 de janeiro, ocorreu o torneio de basquetebol 3x3. Aqui a minha função era ajudar a montar os campos, e depois durante o torneio, juntamente com mais dois professores, estar responsável por um campo, tendo de chamar as equipas que iriam jogar e anotar os resultados dos jogos. No final, como em todas as atividades realizadas pelo grupo de Educação Física, ajudar na entrega dos prémios e na arrumação do material.

No dia 7 de fevereiro ocorreu o “*MegaSprint*”. Para além de ajudar a montar e a preparar os recintos, a minha tarefa principal foi ajudar no sprint de 40m, chamando os alunos e cronometrando os tempos.

No dia 10 de fevereiro, para todos os que participaram no Jantar de Natal, deu lugar a mais um jantar de convívio, onde foram vistas as filmagens das apresentações do Jantar de Natal.

No dia 16 fevereiro, como não tinha de lecionar aulas, o professor cooperante achou que seria uma boa experiência acompanhar os alunos que tinham passado à fase regional do Corta-Mato, que teve lugar em Lousada. Aqui, a minha função, juntamente com os outros professores, era garantir que os alunos chegavam a horas às suas provas respetivas.

Ao acabar o 2º período, nos dias 29 e 30 de março, ocorreu o torneio de voleibol. As minhas funções nestes dois dias foram as mesmas que no torneio de basquetebol.

Já no 3º período, na semana de 1 a 5 de maio, ocorreu a semana desportiva. Durante esta semana, nos diferentes dias são escolhidas diferentes modalidades que todas as turmas vão abordar na hora das suas aulas. Para os diferentes dias, são convidadas pessoas ligadas à modalidade a abordar naquele dia. Nestes dias as funções dos professores é garantir que tudo decorre da melhor forma possível, e quando têm aula, acompanhar os seus alunos.

No dia 7 de junho, decorreu a última atividade do ano letivo, o Sarau. A minha função passou por ajudar na organização e montagem de diferentes materiais no pavilhão. Durante as apresentações, o que fosse preciso mudar de sítio ou arrumar, também ajudava. Depois no final, ajudar a arrumar todo o material que foi utilizado durante o espetáculo.

5.2 Impacto das atividades de enriquecimento no âmbito da comunidade educativa no desenvolvimento profissional do estudante-estagiário

Todas estas atividades foram bastante importantes para a minha evolução enquanto professor, tendo sido a nível pessoal que tenha notado um impacto mais significativo. Enquanto pessoa bastante introvertida e reservada com

algumas dificuldades em me relacionar com outras pessoas, ter de sair da minha zona de conforto e ter de conviver com outras pessoas a um nível diferente do que é o dia-a-dia, foi um grande desafio, mas que no fim, olho com grande orgulho do que foi o meu trajeto durante o ano letivo e de como estas atividades me ajudaram.

As atividades realizadas dentro do grupo de Educação Física, o cortamato, os torneios, o Sarau foram muito importantes, mas de uma perspetiva mais de organização, cooperação e responsabilidade. Todos os professores estavam responsáveis pela organização e para que as atividades decorressem como estavam planeadas. Cada um tinha os seus papéis e a responsabilidade para que o realizassem o melhor possível para que tudo fluísse. Estes aspetos apesar de serem muito importantes, é algo que já me é característico e por isso sentia-me à vontade neste ambiente.

Em relação às atividades que envolviam toda a escola, como foi o caso do Jantar de Natal, aqui sim, foi onde a minha personalidade foi posta à prova e onde sinto que mais evoluí. O facto de ter sido no 1º período foi uma mais-valia pois ajudou-me a encarar de outra forma o resto do ano letivo em termos de confiança e de mais abertura para com as pessoas. Ter de estar num palco, em frente a uma quantidade considerável de pessoas que não conhecia ou que só conhecia de vista, a fazer algo que não é a minha praia, foi um bom quebra-gelo. Uma pessoa cresce quando sai da sua zona de conforto e se põe à prova, e este foi realmente um momento de crescimento.

6. Conclusões

Fazendo uma retrospectiva mais geral e abrangente de todo este ano letivo que passou, pensando no dia-a-dia do que é ser professor de Educação Física, no trabalho que requer para se trabalhar nesta profissão, nos desafios ligados a este meio, mas também ao lado positivo e tão enriquecedor que pode ser, foi um ano fantástico, com uma curva de aprendizagem enorme, com os seus altos e baixos, mas que não substituíra por nada deste mundo. Foi um ano exigente, complicado, com muitos desafios, mas que trouxe muita alegria, felicidade, experiência e conhecimento.

Antes de começar este ano, obviamente, tinha objetivos traçados em relação ao meu desenvolvimento profissional, à prática pedagógica, ao desenvolvimento e aprendizagens dos alunos, uns mais fáceis de concretizar e de colocar em prática, outros mais exigentes que iriam implicar um esforço e trabalho maior da minha parte, mas também por parte dos alunos.

O facto de não ter nenhuma experiência anterior relacionada com ensino nem treino, fez com que pensasse neste ano de forma cautelosa e com os pés bem assentes na terra e talvez por isso mesmo os meus objetivos não fossem assim tão ambiciosos olhando agora para essa fase, mas que na altura, para mim, alguns pareciam uma montanha.

Olhando para o que foi o meu desenvolvimento profissional, o que considero ter sido bastante positivo, tendo em conta o zero contacto que tinha com esta área, no início do ano os objetivos que estipulei passaram por criar relações com os outros, tanto com os colegas de profissão, como com os alunos, mas também com os funcionários que fazem parte desta comunidade escolar. Por ser uma pessoa bastante introvertida e reservada, este era um objetivo bastante importante porque esta profissão requer que estejamos em frente a outros e que haja interação. Foi uma luta constante ao longo do ano, mas que foi suavizando com o passar do tempo. Com o núcleo de estágio foi bastante fácil porque estávamos juntos todos os dias, com os restantes professores e os alunos, foi acontecendo mais lentamente, mas que no final posso dizer que já me sentia à vontade e neste aspeto foi um ano bem conseguido. Um outro

objetivo era aumentar os meus conhecimentos ligados a esta disciplina. A cada modalidade que lecionava procurava obter mais informação para que o que estivesse a transmitir aos meus alunos estivesse atualizado e para que me sentisse confiante e à vontade para esclarecer qualquer dúvida que pudesse aparecer.

No que requer à prática pedagógica, eu sabia desde logo que teria de trabalhar nas diferentes fases de uma aula, desde a instrução à gestão da aula, era algo que não estava habituado nem tinha experiência, foram precisas algumas aulas para me habituar, mas que no final do ano já estava com as engrenagens bem oleadas e já era muito mais fluído e natural. Também era um objetivo tentar fugir um pouco de uma aula “tradicional” e implementar outros modelos de ensino como já mencionei mais atrás neste relatório. Foi algo que para primeira vez penso que não correu mal, não foram adaptações fáceis, mas fiquei satisfeito com o trabalho desenvolvido durante essas aulas e no final valeu a pena o investimento em levar algo diferente.

Em relação aos alunos, os objetivos que tinha traçado em relação ao seu desenvolvimento e aprendizagem iam um pouco de encontro com as competências do perfil dos alunos que se encontram nas aprendizagens essenciais. Para além da atividade física, que ganhassem conhecimentos das diferentes modalidades que foram abordadas ao longo do ano, que desenvolvessem o relacionamento interpessoal, pensamento crítico, desenvolvimento pessoal e autonomia. Todos estes aspetos foram sendo trabalhados ao longo do ano e penso que de alguma forma contribui para o desenvolvimento e aprendizagem dos meus alunos.

Ao longo dos diferentes períodos foi havendo a possibilidade de trabalhar em diferentes objetivos que tinha estipulado ou que até foram aparecendo ao longo do ano. Uma ajuda fantástica e que aproveitei para me ajudar no relacionamento com os outros professores foram as diversas atividades que foram tendo lugar, como por exemplo os torneios. No final do 1º período já me sentia mais à vontade em frente à minha turma, a gestão da aula era muito melhor comparada com as primeiras aulas e a instrução melhor transmitida, com

mais clareza focada no principal, sucinto naquilo que era o exercício e o que esperava dos alunos.

O 2º período trouxe a possibilidade de completar um dos objetivos, a implementação de um modelo de ensino diferente. Foi um objetivo conseguido dentro do que foi definido e planejado para cada modalidade abordada. Não foi implementado a 100%, mas tirei partido daquilo que queria implementar e penso que foi uma experiência muito positiva com bastantes aprendizagens e com benefícios para os alunos indo ao encontro de objetivos que tinha traçado no início do ano em relação ao desenvolvimento e aprendizagens dos alunos.

Para o 3º período, o meu grande objetivo passava por incorporar os alunos no processo avaliativo. Esse objetivo foi alcançado, no entanto, de todos os que tracei para este ano, foi aquele que mais alguém ficou das minhas expectativas. Apesar de ser o último período, de já ter alguma experiência, há sempre pormenores que requerem mais trabalho, mais afinamento.

Por ter alcançado todos os objetivos até parece que foi um ano excepcional, mas como referi anteriormente, fui cauteloso no estabelecimento de objetivos, parti para este ano muito à descoberta do que esta experiência me ia dar que eu depois pudesse retribuir principalmente para os alunos. Não sabendo inteiramente ao que ia, que turma é que ia ter pela frente, mas depois de a ver no papel, não sabemos desde logo como é que vai ser o trabalho durante as aulas, como é que a turma vai reagir a novas ideias, e, portanto, durante o ano fui tendo ideia do que seria possível fazer dentro daquilo que tinha estipulado como objetivo para esta ano letivo.

Chegando o fim vem um pensamento que é, e agora? O que está na minha mente e tenciono levar avante é continuar este percurso enquanto professor. Não é um caminho fácil e não está fácil de momento, mas o que este ano me mostrou, e que eu não tinha a certeza no início do ano, é que este é o meu caminho. Ainda não tenho a certeza como vai ser o futuro próximo, mas a verdade é que me apaixonei pelo ensino e quero continuar a ter a oportunidade de trabalhar com jovens e que de alguma forma, por mais pequena que seja, o meu ensinamento faça alguma diferença nas suas vidas.

7. Bibliografia

- Bessa, N., & Fontaine, A. M. (2022). A Aprendizagem Cooperativa Numa Pós-Modernidade Crítica. *Educação, Sociedade e Culturas*, 18, 123-147.
- Bodsworth, H., & Goodyear, V. A. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563-579.
- Broadfoot *, P., & Black, P. (2010). Redefining assessment? The first ten years of assessment in education. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 11(1), 7-26.
- Capel, S., & Whitehead, M. (2013). *Debates in Physical Education*. Routledge.
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital Technologies and Learning in Physical Education. Pedagogical cases*. Routledge.
- Chng, L. S., & Lund, J. (2018). Assessment for Learning in Physical Education: The What, Why and How. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8), 29-34.
- Ennis, C. D. (2017). Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241-250.
- Farias, C., Mesquita, I., & Hastie, P. (2016). The Sport Education Model: Research update and future avenues for practice and investigation. 73-96.
- Høigaard, R., Haugen, T., Johansen, B. T., & Giske, R. (2017). Team identity in youth soccer: The role of coaches' feedback patterns and use of humour. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(6), 697-707.
- Kao, C.-C., & Luo, Y.-J. (2020). Effects of Multimedia-Assisted Learning on Learning Behaviors and Student Knowledge in Physical Education Lessons: Using Basketball Game Recording as an Example. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 15(01).
- Mesquita, I. & Rosado, A. (2015). *Pedagogia do Desporto*. Edições FMH
- Mesquita, I. M. R., Pereira, C. H. d. A. B., Araújo, R. M. F., Farias, C. F. G., Santos, D. F., & Marques, R. J. R. (2014). Modelo de educação esportiva: da aprendizagem à aplicação. *Revista da Educação Física/UEM*, 25(1).

- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2017). Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 117-133.
- Prof. Dra. Camargo, E. M., & Prof. Dr. Añez, C. R. R. (2020). Diretrizes da OMS para a atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Thought the lifecourse*. Routledge.
- William, D. (2011). What is assessment for learning? *Studies in Educational Evaluation*, 37(1), 3-14.

Anexo 1 – Exemplar Unidade Didática de Ginástica

xiii

Anexo 2 – Exemplar Plano de Aula de Voleibol

Plano de Aula Nº 42					
Professor: João Oliveira		Data: 28/2/2023	Hora: 17-18.30	Duração: 90'	Ano/Turma: N° de alunos: 23
Unidade Didática: Voleibol (6/10)		Função Didática: Introdução do remate. Exercitação do passe de frente, serviço por baixo e manchete. Exercitação do side-out 0:2 e diferenciação de tarefas.			Local: P3
Objetivo Específico: Os alunos realizam o passe de frente, a manchete, o serviço por baixo e o remate cumprindo os requisitos da técnica. Os alunos são capazes de comunicar e fazer a diferenciação de papéis durante o jogo de 2x2.				Material: Bolas, sinalizadores	
Parte da Aula		Conteúdo	Situação de Aprendizagem/ Esquema		Critérios de êxito
Inicial	10'	Ativação Geral	Caçadinhas Dois alunos com uma bola de voleibol cada um, para apanharem os colegas têm de tocar com a bola no colega sem a atirar. Quem for tocado com bola passa a caçador.		
Fundamental	10'	Remate	Dois a dois, um de cada vez, vai realizar o remate contra a parede sem salto, apenas realizando a movimentação dos membros superiores.		- Bater bola por cima e com flexão energética do punho - MS de batimento em extensão completa
	15'	Side-out 0:2	Trabalhar em equipas. Começam duas equipas a jogar e uma de fora. A equipa que ganhar o ponto passa para o campo da esquerda a que perder sai e espera pela sua vez. O serviço começa na equipa que entrou.		- O jogador que vai receber comunicar - Diferenciação de tarefas - Não recebedor subir para a posição de distribuidor Passe de frente: - Contactar a bola acima e ligeiramente à frente da cabeça - Aceleração dos punhos - Polegares e indicadores a formar um triângulo Manchete: - MS em completa extensão - Mão em concha, uma por cima da outra - Contacto com a bola nos antebraços
Final	25'	Jogo 2x2 - Competição	As equipas jogarão entre si em jogos de 2x2, com os alunos que estão de fora a arbitrar os jogos que não implicam as suas equipas. Implementar o side-out 0:2 e os seus pressupostos. Algumas regras: 1 – Obrigatório 3 toques 2 – Servidor só pode realizar 2 serviços seguidos.		- O jogador que vai receber comunicar - Diferenciação de tarefas

Anexo 3 – Cartaz para o torneio de Basquetebol

BASQUETEBOL 3X3

INFANTIS E INICIADOS – 14 DEZEMBRO

INSCRIÇÕES → 

JUVENIS E JUNIORES – 15 DEZEMBRO

INSCRIÇÕES → 

[INFANTIS: 2010/2011 | INICIADOS: 2008/2009 | JUVENIS: 2005 A 2007 | JUNIORES: 2001 A 2004]

Anexo 4 – Exemplo do Microsoft Excel utilizado no Voleibol mais Diploma

Equipas			
Equipa A	Equipa B	Equipa C	Equipa D

Fair-Play							
Aula	Total	17/jan	24/jan	31/jan	28/fev	07/mar	14/mar
A	29	4	5	5	5	5	5
B	30	5	5	5	5	5	5
C	29	4	5	5	5	5	5
D	30	5	5	5	5	5	5

Pontos atribuídos pelo professor no fim de cada aula às equipas pelo seu fair-play durante a aula. Entre 0 e 5 pontos.

Arbitragem

Equipa a servir	Estender o braço do lado da equipa que deverá servir.		
Autorização para o serviço	Deslocar a mão para indicar a direção do serviço		
Bola “dentro”	Estender o braço e os dedos em direção ao solo.		
Bola “fora”	Levantar os antebraços na posição vertical com as mãos abertas e as palmas viradas para o corpo.		
Rede tocada por um jogador	Tocar o bordo superior da rede ou a parte lateral, consoante a falta.		
Penetração no campo adversário ou bola que atravessa o espaço inferior da rede	Apontar a linha central com o dedo.		
Fim do set ou encontro	Cruzar os antebraços à frente do peito com as mãos abertas.		

|
DIPLOMA 1º LUGAR



SERVE O PRESENTE DIPLOMA CONCEDIDO À EQUIPA

Para congratular o vosso desempenho durante a Unidade Didática de Voleibol, pelo Professor Estagiário João Oliveira, em todas as tarefas propostas e realizadas.

Os meus Parabéns!

Penafiel, 28 de março 2023

Anexo 5 – Ficha de Observação e Heteroavaliação de Dança

Ficha de Observação e Heteroavaliação – Dança

Nomes Alunos Grupo Observador: _____

Nomes Alunos Grupo Observado					
Ritmo/Coordenação					
Originalidade/ Criatividade					
Coreografia					
Sensibilidade Estética					
Nota Individual					
Nota Grupo					
Notas: 1 (Insuficiente) – 10 (Muito Bom) Ritmo/Coordenação: Se os elementos do grupo seguem a cadência da música. Originalidade/Criatividade: Se o grupo escolheu elementos diferentes dos apresentados pelo professor. Se os passos escolhidos são simples ou complexos. Coreografia: Como é que está montada a coreografia, se apresenta fluidez. Sensibilidade Estética: Harmonia Corporal/Exploração dos movimentos. Ligação com a música.					

Observações:

Data: __/__/__

Nomes Alunos Grupo Observado					
Ritmo/Coordenação					
Originalidade/ Criatividade					
Coreografia					
Sensibilidade Estética					
Nota Individual					
Nota Grupo					
Notas: 1 (Insuficiente) – 10 (Muito Bom) Ritmo/Coordenação: Se os elementos do grupo seguem a cadência da música. Originalidade/Criatividade: Se o grupo escolheu elementos diferentes dos apresentados pelo professor. Se os passos escolhidos são simples ou complexos. Coreografia: Como é que está montada a coreografia, se apresenta fluidez. Sensibilidade Estética: Harmonia Corporal/Exploração dos movimentos. Ligação com a música.					

Observações:
