

Estágio Profissional: O culminar de desafios para ser docente

Relatório de Estágio Profissional

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

Professor Orientador: Professor Doutor Amândio Braga Santos Graça

Daniela Filipa Lameirão Gonçalves
Porto, 2023

Ficha de Catalogação

Gonçalves, D. (2023). Estágio Profissional: O culminar de desafios para ser docente. Porto: D. Gonçalves. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Estágio Profissional, Educação Física, Inclusão

Dedicatória

Dedico este trabalho árduo a todas as pessoas que acompanharam toda esta minha caminhada longa. Principalmente à minha família que sempre foi o meu porto de abrigo em todas as horas.

E agora mais que tudo, à minha estrelinha mais brilhante que infelizmente partiu cedo demais e já não me poderá ver acabar de cumprir um dos meus sonhos.

Agradecimentos

À FADEUP e aos seus profissionais, casa esta que me acolheu no decorrer desta formação acadêmica, onde encontrei docentes de excelência que me proporcionaram bastantes desafios novos e que me tiraram bastante vezes da minha zona de conforto, podendo evoluir tanto a nível pessoal como académico.

Ao meu professor orientador, por compartilhar todo o seu saber e experiência, e pela dedicação e orientação para explorar este novo mundo.

Às minhas professoras cooperantes, por me terem recebido tão bem, e me fazerem sentir como se estivesse em casa. Não somente partilharam o seu conhecimento, como também me deram a oportunidade e liberdade para tentar implementar todas as minhas estratégias, podendo desta forma começar a construir a minha identidade profissional.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, que apesar de aparentarmos ser um grupo com ideias e interesses bastantes diferentes, conseguimos criar sempre bons momentos de entreajuda e partilha.

Aos meus alunos, pelo comprometimento que tiveram comigo ao longo deste percurso. Nas três turmas que lecionei, apercebi-me que eram totalmente opostas, o que me exigiu criar dinâmicas para conseguir lidar com os diversos desafios que surgiam. Mas no fim, esta diversidade tornou-se numa experiência memorável.

Aos meus pais, pelo sacrifício que têm que fazer diariamente para me poderem ajudar na realização dos meus sonhos e ainda por me incentivarem a perseguir os meus sonhos e por me apoiarem sempre em cada passo dado.

À minha irmã, por me ter testado os limites várias vezes, o que pôs à prova a minha capacidade de paciência.

Ao meu tio, por ajudar os meus pais com este grande sacrifício e estar sempre presente nos meus momentos mais importantes. Sou imensamente grata pela tua presença positiva na minha vida.

Aos restantes familiares, sou extremamente grata por ter uma família tão amorosa e acolhedora, podendo assim agradecer todo o amor e apoio incondicional dado ao longo desta caminhada.

Ao Fernando, ao Antas, à Graça, entre outros que sempre se disponibilizaram para me dar boleias, podendo assim visitar a minha família frequentemente.

À Cathy Gomes e ao Emanuel Lopes, pelo apoio incondicional que me deram para enfrentar este desafio. Às vezes não é preciso conhecer as pessoas há muito tempo para criar grandes laços, bastaram 4 meses para se criar grandes momentos de partilha e diversão.

Ao Rafael Guerra, ao Diogo Tavares, à Gina Carvalho, ao Ricardo Dias, à Sara Martins, por terem a paciência de me aturar e ajudarem nos momentos em que eu me sentia mais aflita nos diversos trabalhos e momentos. Estes, cada um à sua maneira, ajudaram-me a conhecer melhor alguns conteúdos de algumas modalidades que eu não domino no seu total, bem como me deram força para continuar naquilo que é o meu grande sonho.

Agradeço imensamente a todos vocês!!

Índice

Ficha de Catalogação	II
Dedicatória.....	III
Agradecimentos	IV
Índice	VI
Índice de Figuras	VIII
Índice de Gráficos.....	VIII
Índice de Anexos	VIII
Resumo	IX
Abstract.....	X
Lista de Abreviaturas	XI
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal.....	3
2.1. Quem sou eu?	3
2.2. Ligação ao desporto... ..	4
2.3. Percurso escolar... ..	5
2.4. Entrada para a Faculdade rumo à formação profissional... ..	6
3. Enquadramento Institucional	8
3.1. Escola Cooperante... “A minha primeira escola”	8
3.2. O Grupo de Educação Física... “A divisão”	9
3.3. O Núcleo de Estágio... “Os compinchas”	9
3.4. A Professora Cooperante	10
3.5. Relações com a comunidade escolar... ..	11
4. Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem	12
4.1. <i>As minhas turmas</i>	13
4.1.1 Turma Residente... ..	13
4.1.2 Turma Partilhada... ..	14
4.1.3 Turma do 1.º Ciclo... “Os meus pequenos entusiastas”	15
4.2. Concepções sobre o ensino da Educação Física... ..	16
4.3. Expetativas e objetivos para a prática de ensino... ..	18
4.3.1. As aprendizagens... ..	19
5. Participação na Escola e relações com a comunidade.....	26

6. Investigação-ação sobre “A importância da inclusão nos jogos desportivos coletivos, através da modalidade de Andebol”	28
Resumo	28
Abstract	29
6.1. Introdução.....	30
6.2. Metodologia	32
6.2.2. Instrumentos e procedimentos da recolha e análise de dados. 32	
6.3. Resultados e discussão.....	35
6.4. Conclusão.....	38
6.5. Bibliografia de investigação	39
7. Conclusão Geral	40
8. Bibliografia	42
9. Anexos.....	XLIV

Índice de Figuras

Figura 1- Bola Soft.....	33
--------------------------	----

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Distribuição das idades por género.....	32
Gráfico 2- Percentagem do género.....	32

Índice de Anexos

Anexo I- Planeamento anual 1ºP	XLIV
Anexo II- Unidade Didática Atletismo.....	XLV
Anexo III- Manual de Boas Práticas (Tag-Rugby).....	XLV
Anexo IV- Sinalética Árbitros Basquetebol	XLV
Anexo V- Torneio de Basquetebol	XLV
Anexo VI- Certificados Torneio de Basquetebol	XLV
Anexo VII - Plano de aula - Atletismo	XLV
Anexo VIII- Questionário de aula	XLV
Anexo IX- Continuação do questionário de aula.....	XLV
Anexo X- Teste de Badminton	XLV
Anexo XI- Continuação do teste de Badminton	XLV
Anexo XII- Grelha de avaliação	XLV
Anexo XIII- Critérios de êxitos	XLV

Resumo

O presente documento remete-se a descrever algumas passagens daquilo que foi o estágio profissional, realizado no âmbito do segundo ano do 2º Ciclo de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O facto de o estágio estar incluído no meu curso, cria a oportunidade para conhecer o mundo laboral. Este teve início a 1 de setembro de 2022 e término a 14 de junho de 2023. Sendo o estágio profissional, uma prática supervisionada, este decorreu na Escola Básica Pêro Vaz de Caminha, sede do Agrupamento de Escola com o mesmo nome, localizada no Porto. Este agrupamento está inserido num meio envolvente desfavorecido, por isso integrado no Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária.

Para a produção deste relatório foram criados alguns capítulos para tentar demonstrar as passagens desta aventura de uma estudante estagiária ansiosa, mas com imensa vontade de mergulhar na aventura. Então o primeiro capítulo, diz respeito à Introdução; o segundo, é de cariz mais pessoal, procura mostrar o meu percurso de vida; o terceiro, é o enquadramento institucional, que aborda as características da escola, do grupo de EF, do núcleo de estágio e da professora cooperante; o quarto, é a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, pretende descrever o contexto na qual ocorreu o estágio; o quinto, é a participação na escola e relações com a comunidade, engloba todas as atividades em que o estudante estagiário participa e por último, o desenvolvimento profissional, que consta na realização de uma investigação, que neste caso procura-se encontrar estratégias para tentar incluir os alunos que destacavam como menos ativos durante o jogo.

Palavras-Chave: Estágio Profissional, Educação Física, Inclusão

Abstract

This document refers to describing some passages of what was the professional internship, carried out within the scope of the second year of the 2nd Cycle of Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sports of the University of Porto.

The fact that the internship is included in my course creates the opportunity to get to know the world of work. This began on September 1, 2022 and ended on June 14, 2023. As the professional internship is a supervised practice, it took place at Escola Básica Pêro Vaz de Caminha, headquarters of the School Group with the same name, located in Porto. This group is located in a disadvantaged environment, therefore integrated into the Priority Intervention Educational Territories Program.

For the production of this report, some chapters were created to try to demonstrate the passages of this adventure of an anxious intern student, but with an immense desire to dive into the adventure. So the first chapter concerns the Introduction; the second, is of a more personal nature, seeks to show my journey throughout life; the third is the institutional framework, which addresses the characteristics of the school, the PE group, the internship center and the cooperating teacher; the fourth, is the organization and management of teaching and learning, intends to describe the context in which the internship took place; the fifth, is the participation in the school and relations with the community, encompasses all the activities in which the intern student participates and finally, professional development, which consists of carrying out an investigation, which in this case seeks to find strategies to try to include students who were highlighted as less active during the game.

Keywords: Professional Internship, Physical Education, Inclusion.

Lista de Abreviaturas

- AE- Aprendizagens Essenciais
- AEC- Atividades de Enriquecimento Curricular
- AD- Avaliação Diagnóstica
- AF- Avaliação Formativa
- AS- Avaliação Sumativa
- CRI- Centro de Recursos para a Inclusão
- DE- Desporto Escolar
- EF- Educação Física
- EP- Estágio Profissional
- EE- Estudante Estagiário
- FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- MEEFEBS- Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- MID- Modelo de Instrução Direta
- MED- Modelo de Educação Desportiva
- NE - Necessidades Educativas
- PC- Professora Cooperante
- PO- Professor Orientador
- PNEF- Programa Nacional de Educação Física
- UD- Unidade Didática

1. Introdução

A Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP) está inserida no segundo ano de mestrado do Segundo Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto se desenvolve o meu estágio em contexto escolar.

No âmbito desta unidade curricular projeta-se uma aventura, primordialmente centrada no Ensino Supervisionado. Enquanto Estudantes Estagiários (EE), seremos acompanhados por duas “grandes peças” fundamentais nesta longa jornada, que são o Professor Orientador (PO), professor designado pela FADEUP, responsável por uma orientação mais a nível teórico, ou seja de uma forma menos direta; e um(a) Professor(a) Cooperante (PC), que leciona na escola onde se desenvolve o estágio, responsável por nos auxiliar mais a nível prático, passa assim mais tempo com os EE e dá-nos mais apoio direto e contínuo.

Ao longo deste percurso, será realizado um relatório com a descrição pormenorizada do que foi desenvolvido, onde devemos tentar transmitir de forma reflexiva e fundamentada aquilo que foram as vivências e experiências vividas ao longo do ano, com o objetivo de torná-lo num documento pessoal e único, mas também, da melhor forma possível, relevante para a formação e desenvolvimento profissional.

O meu EP foi realizado no Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha, no Porto, tendo iniciado a 1 de setembro de 2022 e com término a 14 de junho de 2023. Aproveitando bem este extenso período, pode deduzir-se que o EP é uma grande oportunidade para os EE aprenderem a resolver problemas no contexto real da prática, servindo-se de tudo aquilo que foram adquirindo ao longo da formação académica. O EP serve para podermos adquirir experiências naquele que será o nosso campo de atuação enquanto futuros professores, nomeadamente: desenvolver habilidades e capacidades, como por exemplo a melhoria da nossa comunicação com a população alvo com quem iremos atuar; da nossa disposição para trabalhar em equipa a

diferentes níveis; e da obtenção de uma visão mais clara relativamente à profissão que estamos a escolher para o nosso futuro.

.

2. Enquadramento Pessoal

Neste ponto constará um relato que se poderá entender como se de uma viagem se tratasse, onde irá ser relatada a história de uma menina, desde os primórdios do seu passado até ao seu futuro projetado do presente.

2.1. Quem sou eu?

Estávamos no ano de mil novecentos e noventa e nove, e eis que acaba de nascer, a vinte e seis de julho, uma criança, de seu nome Daniela Filipa Lameirão Gonçalves, proveniente de uma pequena cidade fronteiriça, localizada bem a norte de Portugal, chamada Chaves.

Após este nascimento, os anos foram decorrendo e ela crescendo, com a aquisição de gostos e vivências variadas. À medida que o tempo ia passando, esta criança tornou-se numa jovem adolescente que, a partir do ano de dois mil e um, faz-se acompanhar da sua irmã mais nova, percorrendo agora um caminho conjunto.

Vendo-se ao espelho ou para além dele, é uma jovem adolescente/adulta simpática, mas muito humilde, sincera, tímida e introvertida, em algumas ocasiões demasiado calada e teimosa; mas que sabe ser amiga do seu amigo e de sorriso fácil. Mesmo se a atraioam, ela é capaz de perdoar e não guardar rancor, se lhe pedirem desculpa; ou perdendo a confiança, prefere afastar-se com o medo de que estas situações possam voltar a acontecer.

Durante todo o seu processo de transformação e crescimento, fez-se acompanhar por familiares e amigos que, com variadíssimas ideias, conselhos e estratégias, a ajudaram a seguir o seu sonho, permitindo-lhe chegar ao ponto onde hoje se encontra. É claro que, neste processo, surgem sempre momentos que se acham difíceis e que não se é capaz de os contornar ou superar. É precisamente aqui que o apoio é indispensável, na medida em que tudo se pode tornar mais fácil e sustentável.

2.2. Ligação ao desporto...

“O desporto tem o poder de superar velhas divisões e criar o laço de aspirações comuns” (Nelson Mandela)

Sempre estive rodeada de gente muito afetuosa, não só em termos familiares como também amigos externos à família, que me permitiram crescer e vivenciar realidades diferentes e experiências também bastante diversas. Aqui não posso deixar de mencionar o meu tio e uma amiga da família, que na altura foi minha professora no 1.º Ciclo. Foi graças a eles que a minha ligação ao desporto começou bem cedo.

O meu tio, apesar de estar ligado ao futebol apenas como adepto, membro da claque do clube da terra, acabou por me inscrever como sócia no clube quando tinha eu apenas dois anos. Quando atingi a idade de poder ir ao estádio, passei a ir sempre ao futebol acompanhado por ele, tradição que ainda se mantém nos dias de hoje.

Quanto à minha professora, sempre que havia provas desportivas afetas ao município, ela fazia questão que eu estivesse sempre presente em todas elas.

Esta professora, no seu entretanto tirou um curso de treinadora de Andebol, e recrutou alguns alunos da escola para a prática desta modalidade. Foi aqui, com a idade de mais ou menos oito anos, que tudo começou para mim no mundo desportivo competitivo, de prática federada, em que estive envolvida como praticante até aos meus quinze/dezasseis anos.

No meu desenvolvimento enquanto atleta, tive a oportunidade de ver o meu trabalho reconhecido, sendo privilegiada em ter sido chamada e convocada para jogar na Seleção Regional de Viseu, onde estive ao seu serviço durante um ano.

Com a prática desportiva, foi-me possível aprender e adquirir mais valores, para além dos que a minha família já me tinha inculcido. Mais concretamente, acabei por adquirir valores em termos desportivos, vinculados ao espírito de *fair-play*, onde tinha de aprender a aceitar a derrota e as injustiças, às vezes cometidas. A estes valores juntou-se o fortalecimento do sentido de responsabilidade, porque como treinava de segunda a sexta-feira e tinha jogos aos fins de semana, tinha de arranjar forma de conseguir conciliar toda esta prática desportiva com os estudos; juntou-se igualmente o compromisso de trabalhar em equipa, porque, como é um desporto coletivo, “obriga” a que haja maior consideração e melhor comunicação entre todos os membros envolventes.

Depois de estar estes anos todos ligada à modalidade de Andebol, chegou o momento em que tive que pôr um “ponto final”, devido ao encerramento da modalidade na minha cidade. Então, como era uma jovem que não estava habituada a estar parada, fui em busca de novos horizontes. Encontrei as modalidades de Voleibol e Atletismo, tendo pertencido um ano a cada uma destas modalidades. Tive ainda a oportunidade de exercer a função de treinadora adjunta de Atletismo, cuja experiência me chamou à atenção pelo gosto de poder ensinar habilidades motoras a crianças de baixas faixas etárias.

2.3. Percurso escolar...

“O tempo de estudo nunca é tempo perdido.” (Autor Desconhecido)

No que diz respeito ao meu percurso escolar, fui tendo várias experiências ao nível da Educação Física (EF).

Durante o meu 1.º Ciclo, poucas são as memórias por ser tão pequena, mas a que mais me marcou é a que acabei por descrever anteriormente.

No 2.º Ciclo, devido ao espírito competitivo desenvolvido na prática federada, sentia-me sempre com vontade para participar em todas as tarefas que eram propostas pelos professores.

No 3.º Ciclo e no secundário, onde frequentei o curso de ciências e tecnologias, manteve-se tudo mais ou menos como o mencionado anteriormente, pois sempre tive a sorte de ter “apanhado” professores que conseguiam motivar e cativar os alunos para a sua disciplina. Tendo todos eles formas completamente diferentes de trabalhar, mas todas elas interessantes, esses professores acabaram por me despertar para aquilo que eu realmente vim a projetar para o meu futuro, o de poder vir a ensinar outras crianças e jovens nesta área.

No secundário, tive ainda a oportunidade de fazer parte da equipa de Voleibol do Desporto Escolar (DE), modalidade diferente do desporto de invasão a que estava habituada, visto que não carecia de contacto físico, nem correria intensa em campo de grande dimensão; mas também muito exigente em termos de coordenação motora, posicionamento e tomada de decisão.

2.4. Entrada para a Faculdade rumo à formação profissional...

Chegada a altura de escolher o curso e a faculdade para onde queria ir, não hesitei em escolher a área do desporto, tendo realizado a minha Licenciatura na Escola Superior Desporto e Lazer, em Melgaço, pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Esta foi a casa que me acolheu durante os três anos do curso, que me fez crescer bastante enquanto pessoa e ainda sair da minha zona de conforto, pois acabara de “sair de casa dos pais” para ir morar sozinha, num meio onde não conhecia ninguém, o que acabou por se tornar uma experiência inesquecível.

Como sempre admirei a profissão de professor, não me quis deixar ficar apenas pela Licenciatura, tendo decidido ingressar no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), mas desta vez na cidade do Porto, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Antes de ingressar neste mestrado, tive a oportunidade de estar a trabalhar com crianças de várias faixas etárias (desde os seis até aos quinze anos de idade), no âmbito das “Férias Desportivas” na minha cidade. Esta experiência permitiu-me ir absorvendo algumas ferramentas e capacidade de adaptação aos diversos tipos de personalidades que poderei, um dia mais tarde, encontrar ao longo do meu percurso profissional.

3. Enquadramento Institucional

3.1. Escola Cooperante... “A minha primeira escola”

O facto de o EP estar incluído no meu curso cria a oportunidade para conhecer o mundo laboral. Este conhecimento teve início com a seleção que tive de realizar no âmbito da rede de escolas que tinham protocolo com a FADEUP.

Não conhecendo a maior parte das escolas presentes na lista fornecida, comecei por verificar a sua localização relativamente ao ponto onde me encontrava a residir e tendo em conta também a distância à faculdade. Face à situação, contactei um amigo, professor, que me ajudou a colocar as escolas por uma ordem de proximidade.

Após todo este processo, fiquei colocada na minha primeira opção, a Escola Básica Pêro Vaz de Caminha (2º e 3º Ciclos), localizada no Porto, sede do Agrupamento de Escolas com o mesmo nome. Este agrupamento está inserido num meio envolvente desfavorecido, por isso integrado no Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), programa este que visa a redução do abandono escolar precoce e da indisciplina, a par da promoção do sucesso educativo a todos os alunos. Para além da Escola sede, o Agrupamento Pêro Vaz de Caminha é constituído por mais três escolas, a EB1/ JI da Agra, a EB1/ JI de S.Tomé e ainda a EB1/ JI Miosóti.

Não conhecia de todo esta escola, e a primeira vez que a visitei fiquei bastante impressionada, pois é composta por diversas instalações para a prática de EF, ou seja, contém um ginásio, um pavilhão, um campo de futebol exterior com uma caixa de areia, um campo de basquetebol exterior e ainda uma pista de atletismo de quarenta metros. Este conjunto fez-me olhar para trás, enquanto aluna, pois nunca estive numa escola que oferecesse tantas instalações para a prática de EF, havendo, por vezes, escolas com problemas para grande parte dos professores.

3.2. O Grupo de Educação Física... “A divisão”

No Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha, o grupo de educação física era constituído por cinco professores do segundo e terceiro ciclo de ensino, todos eles do sexo feminino.

Para começar, sempre demonstrei muito respeito, apreço e simpatia para com todas as professoras do grupo, para que pudesse haver um bom ambiente de trabalho ao longo de todo o ano letivo. Tendo em conta isto, durante algum tempo foi fácil manter um bom “diálogo” com cada uma delas.

Mas, infelizmente, nem sempre tudo “é um mar de rosas” e começaram a aparecer algumas divergências dentro deste grupo, o que começou a dificultar o desenvolvimento de trabalhos que estavam programados desde o início do ano. Se no início todos colaboravam, no final já cada uma trabalhava para o seu lado, o que me deu imensa pena observar.

3.3. O Núcleo de Estágio... “Os compinchas”

Um Núcleo de Estágio (NE) deve procurar estabelecer vínculos, firmes e conexões positivas entre si. Procurando ainda divulgar, acompanhar e orientar os colegas durante o tempo que irão permanecer juntos de forma a partilhar ideias, dar sugestões de melhoria ou não, durante a sua atuação perante uma determinada situação, tentar procurar estratégias juntos para um determinado problema, que um dia poderá vir a ser nosso, etc...

Este núcleo era constituído pela professora cooperante e por mais quatro estudantes estagiários (dois do sexo feminino e dois do sexo masculino). Procurávamos reunir uma vez por semana para discutir assuntos relevantes, preparar atividades e obter o feedback por parte dos restantes

membros, uma vez que quem está a observar a prática de um colega tem uma percepção completamente diferente daquela de quem está a atuar no momento.

Infelizmente, com o decorrer do ano letivo, o “grupinho” de estagiários ficou cada vez mais dividido em dois, ou seja, as meninas passaram a trabalhar mais tempo juntas (pela coincidência do horário) e o mesmo se verificou nos rapazes.

3.4. A Professora Cooperante...

A PC, ao longo de todo este processo, desempenhou um papel crucial, pois ela procurou contribuir para que o nosso desenvolvimento profissional enquanto futuros professores fosse possível.

A importância da PC verifica-se pela orientação e saberes que partilha daquilo que são as suas experiências vividas ao longo de tantos anos a lecionar, como por exemplo, planejar aulas, atuar em sala de aula (apesar que neste ponto cada um de nós deve encontrar a sua forma de ser e não tentar “atuar como o outro atua”); permitir que os EE observem as suas aulas para contribuir para um conhecimento de atuação melhor; fornecer feedbacks construtivos para que nós, enquanto EE, possamos melhorar os nossos pontos menos fortes e aprimorar os pontos em que já somos fortes, entre outros.

Em suma, o papel desempenhado pela PC torna-se bastante fundamental, no que diz respeito à nossa formação enquanto futuros professores, pois ajuda-nos a preparar para aquilo que será uma carreira que poderá ser bem-sucedida nesta área.

“...pois tenho a consciência que o papel a desempenhar por ela será bastante importante para nós, não só para ser uma “voz amiga”, como também de nos elucidar em qualquer circunstância...”

Diário de Bordo, 5 de Setembro de 2022

3.5. Relações com a comunidade escolar...

Hoje em dia, podemos começar a considerar o meio escolar como um sistema aberto que procura promover a troca de informações, interagir com o meio exterior de forma a adaptar-se às constantes mudanças quer seja ao nível dos alunos, quer seja ao nível da sua comunidade.

Assim sendo, a relação entre um docente e um profissional não docente, para além de ser uma relação profissional, deve apresentar respeito mútuo - disponibilidade para ouvir as opiniões e preocupações, procurando sempre valorizar cada contribuição feita; comunicação aberta - devemos providenciar sempre que possível uma comunicação clara e aberta, para que a resolução de problemas possa ser mais fácil (por mim falo que muitas vezes, “estes pobres coitados” foram para mim um ombro amigo, devido à relação que se criou desde o primeiro dia em que entrei pela porta do pavilhão, principalmente na fase mais difícil que atravessei durante o percurso); colaboração - devemos sempre mostrar-nos dispostos a trabalhar em conjunto (com os nossos funcionários que sempre foram uma mais valia, na colaboração que prestavam para iniciarmos a aula e fecharmos a aula), entre outros aspetos.

Por outro lado, sempre houve a imagem de que os professores de EF costumam ficar “resguardados” no seu gabinete, sem estabelecer muita ligação com os restantes docentes das diferentes disciplinas. Nesta escola, porém, isso não se verificou, pois os professores só se dirigiam ao pavilhão para ir lecionar a sua aula. Ou seja, enquanto não tinham aulas conviviam na sala de professores, podendo assim criar laços mais fortes. Neste aspeto, tenho pena de não ter frequentado mais a sala de professores. Não o fiz porque muitas vezes não me sentia confortável, pois parecia-me que era olhada de lado por parte de alguns colegas. Então cingi-me praticamente apenas ao nosso gabinete, partilhando mais momentos com os dois profissionais não docentes lá presentes.

4. Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem

Para iniciar a área do planeamento, tive que numa fase inicial ir consultar várias vezes os programas nacionais de educação física, bem como as devidas aprendizagens essenciais para cada ano de ensino, para que no final conseguisse tomar a decisão mais acertada para aquilo que seriam as aprendizagens mais benéficas para o nível geral dos alunos.

Feita esta análise procedi ao planeamento anual, depois ao planeamento das unidades didáticas e por último ao planeamento que é feito aula após aula, tendo que ter sempre em conta as diversas modalidades, todos os recursos materiais existentes, a forma como se pretende realizar a avaliação e por fim tentar adequar sempre os objetivos que pretendemos às capacidades de cada aluno, o que nem sempre foi fácil para mim conseguir, mas a qual pretendi melhorar ao longo deste estágio profissional.

Ao longo dos três períodos letivos, procurei lecionar todas as aulas da turma residente, bem como da turma partilhada; elaborar os diferentes planeamentos (encontrando um especial desafio naquelas modalidades de que não tenho tanto domínio); observar algumas aulas dos meus colegas do núcleo e de professores (apesar de terem sido poucas, com todos os contratempos que existiram num período mas que pretendi recuperá-las no período seguinte, pois eram uma mais valia para a nossa aprendizagem); procurei refletir sempre após cada aula (inicialmente esta tarefa limitava-se a “transcrever” o que se passara na aula, sem procurar muitas soluções, depois fui tentando cada vez mais, aprofundar a reflexão, e comecei a ficar mais satisfeita com o produto que ia saindo); e, por último, participei sempre nos conselhos de turma de ambas as turmas (residente e partilhada).

4.1. As minhas turmas...

Antes de conhecermos as turmas com que cada estagiário iria ficar, a PC informou-nos que teríamos de ler os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), bem como as Aprendizagens Essenciais (AE) para o 4.º, 5.º e 8.º anos de escolaridade.

Após a leitura dos documentos anteriormente referidos numa das reuniões de núcleo de estágio, cada estagiário escolheu a sua turma sem ter conhecimento prévio de como seria cada uma delas. Depois da escolha feita, a PC foi-nos dando umas indicações das características gerais de cada turma.

4.1.1 Turma Residente...

A turma residente que escolhi inseria-se no grupo do 8.º ano de escolaridade, pertencente ao 3º ciclo do ensino básico, do ano letivo 2022-2023. As informações acerca da mesma foram obtidas na primeira reunião realizada pelo conselho de turma. Esta turma era constituída por 20 alunos, em que nove eram do sexo masculino e onze do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos, perfazendo assim uma média de idades de 13,42. Foi ainda possível constatar que existiam dois alunos que tinham sido retidos no 8º ano, podendo ser isso devido a excesso de faltas de presença, material, entre outros motivos. Por sua vez, entre estes 20 alunos, existiam quatro que apresentavam Necessidades Educativas (NE), tendo três desses alunos medidas seletivas (práticas dirigidas aos alunos com risco de insucesso escolar) e outro aluno, medidas adicionais (medidas mais intensivas ajustadas às necessidades desse aluno).

Para tentar conhecer um pouco melhor os alunos, foi realizado um pequeno questionário para saber se praticavam ou não algum tipo de exercício físico / desporto; se tinham ou não problemas de saúde; se tomavam ou não algum tipo de medicação, entre outros aspetos. Então a informação recolhida foi que seis alunos não praticavam desporto e o seu passatempo preferido passava entre jogar computador, playstation, ver televisão, ler, jogar à bola e ouvir música; três alunas manifestaram ter problemas de saúde como ouvir mal de um dos ouvidos, diabetes, artrite, entre outros, tendo uma delas que recorrer a medicação e finalmente oito alunos praticavam desporto, desde box ao futebol.

Esta turma, a meio do primeiro período, veio a perder um membro, que a meu ver, era um pouco desestabilizador para alguns dos alunos. A razão da saída foi a mudança para um curso profissional, oferecido por outra escola do Porto. Posteriormente, quase no início do segundo período, houve a incorporação de uma nova aluna de origem brasileira, tendo-se esta integrado bem na turma, no que diz respeito à educação física.

4.1.2 Turma Partilhada...

A turma partilhada foi-nos atribuída mediante a compatibilidade do horário que iríamos ter com a nossa turma residente. Em função disso, nesta turma fiquei eu a lecionar com outra colega, enquanto os rapazes ficaram com outra turma.

A turma partilhada insere-se no 5.º ano de escolaridade (2º ciclo do ensino básico), no presente ano letivo 2022/2023. As primeiras informações acerca da turma foram obtidas na primeira reunião realizada pelo conselho de turma. Esta era constituída por 20 alunos, em que 13 eram do sexo masculino e sete do sexo feminino, com idades compreendidas entre os nove e os 12 anos, perfazendo assim uma média de idades de 10,1 anos. Existiam três alunos que tinham sido retidos no 4.º ano, podendo estes evidenciar certas dificuldades relativamente à sua aprendizagem, tanto motora como cognitiva. Havia um aluno repetente de 5.º ano, cujo motivo fora a falta de assiduidade.

Relativamente ao ano de nascimento, um aluno era de 2010, e os restantes de 2011-2012.

Ainda, na configuração da turma, entre os 20 alunos, existiam seis que apresentavam Necessidades Educativas (NE), em que cinco tinham medidas seletivas e o outro tinha medidas adicionais, segundo o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho-DRE. Dos alunos que beneficiam de medidas seletivas, quatro tinham apoios psicológicos (três eram seguidos pelo Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) e outro por um psicólogo externo).

4.1.3 Turma do 1.º Ciclo... “Os meus pequenos entusiastas”

A primeira vez que fomos visitar as três escolas do 1.º ciclo, verificamos que todas elas eram muito diferentes, no que diz respeito ao espaço e aos recursos materiais que estavam disponíveis. Cada EE foi colocado numa turma diferente, cobrindo as três escolas. Só na EB1/JI Miosóti é que iriam ser colocados dois EE pelo facto de existirem duas turmas de 4.º ano. Esta distribuição permitiu-nos adquirir experiências e partilhas bastante diversificadas.

Posteriormente, começamos por realizar o planeamento anual que seria igual para os quatro EE, passando depois a definir que cada EE seria responsável pela realização de um plano de aula por semana.

As informações acerca da turma que me foi atribuída foram obtidas pela ficha de relação da turma, não existindo as características individuais de cada aluno. Esta turma era constituída por 24 alunos, em que 14 eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os nove e 10 anos, perfazendo assim uma média de idades de 9,29 anos; ou seja, há 17 alunos com nove anos e sete alunos com 10 anos.

Por outro lado, verificou-se que havia dois alunos repetentes, sendo um do sexo feminino e outro do sexo masculino. Por sua vez, dentro destes 24 alunos, existiam dois que apresentam Necessidades Educativas (NE), sendo um do sexo masculino e outro do sexo feminino.

4.2. Concepções sobre o ensino da Educação Física...

Segundo Brandão(2002), a escola deverá ser o principal local para promover as aprendizagens, e ainda formar e educar os alunos. Ou seja, cada instituição deverá ser apta a promover ambientes em que o ensino-aprendizagem seja propiciador de fatores estimulantes e motivadores, procurando basear-se em projetos coerentes e com um valor significativo.

A EF, como se tem verificado, é a única disciplina que tem como principal foco educar através do Corpo, permitindo assim desenvolver o conceito da corporalidade (Salvador, 2015). Para tal, é necessário que cada um de nós conheça o seu corpo, o consiga dominar, ser capaz de o aceitar e, mais importante, de gostar do nosso próprio corpo.

Para uma grande maioria de crianças e jovens, é nas aulas de EF que têm a oportunidade de praticar alguma atividade física (Trudeau & Shephard, 2005). É ainda durante as aulas de EF que se procura que os diversos alunos adquiram gosto por aquilo que fazem através do conhecimento de novas matérias, para assim o transferirem futuramente no seu dia a dia (Darsie et al., 2022). Por isso, torna-se importante que haja uma EF de qualidade e que assim seja possível promover vivências inclusivas e com significado (Serra et al., 2021).

Ainda através desta disciplina, conseguimos estimular três domínios como o domínio motor, cognitivo e socioafetivo (Salvador, 2015), que nos permite ajudá-los a prepararem-se para a sua vida futura, ou seja através dos vários ambientes que vão sendo proporcionados ao longo das diversas aulas, irão ter que saber lidar com a derrota, bem como a vitória, lutar para atingirem o objetivo, e ainda lhes permite desenvolver o espírito de entreajuda, cooperação, respeito, disciplina, conceitos estes relacionados com os psicossociais. Assim sendo, a EF ajuda a promover a que estes jovens se consigam tornar emancipados, sejam capazes de criar o seu próprio pensamento crítico sobre o mundo que os rodeia (Salvador, 2015).

O professor, a partir do momento que escolhe o conteúdo que pretende transmitir, deve estar preparado para conseguir adaptar esse mesmo conteúdo às necessidades de cada indivíduo (Salvador, 2015).

Posto isto, se olharmos a duração das aulas que são facultadas à EF, que no meu caso foram cento e cinquenta minutos por semana, ou seja um bloco de cem minutos (tempo útil de setenta e cinco minutos) e outro bloco de cinquenta minutos (tempo útil de trinta minutos), vemos que o tempo dispensado para cada aula não é o suficiente para se conseguir abordar mais as questões relacionadas ao tema da saúde. Por isso, neste aspeto, deve existir, também, intervenção fora das aulas de EF e da escola, suscitando coadjuvação por parte dos pais, das comunidades locais e das instituições desportivas, recreativas e culturais.

4.3. Expetativas e objetivos para a prática de ensino...

Devido a todas as estas experiências, ao longo do meu percurso, quer académico quer desportivo, fui tendo oportunidades que, me permitiram, criar um ponto de vista diferente em relação à profissão docente. Ou seja, para além de tencionar transmitir os conteúdos necessários, preconizava também transmitir alguns dos valores que considero mais importantes, principalmente no que toca ao desporto, como o saber relacionar-se com os colegas, mesmo que estes não se entendam bem; o ser capaz de superar frustrações que possam existir (causadas pelo desporto); a valorização do desafio, da superação, do empenhamento, do esforço, entre outros.

Na transmissão de informação, desejava que esta não fosse só de instrução verbalizada, mas sim que houvesse sempre que necessário uma fase de demonstração, onde me fosse possível colocar os alunos no centro de todo o processo de ensino-aprendizagem e, assim, conseguir levá-los ao seu melhor.

Outro aspeto que iria procurar trabalhar também ao longo das aulas era que os alunos trabalhassem em equipa, podendo assim haver momentos de cooperação e entreajuda em situações apropriadas para desenvolver a sua competência, relacionamento e autonomia.

Dada a minha inexperiência de então, acreditava que nem sempre seria possível criar todo o tipo de estratégias, onde teria de ter em conta o processo de descoberta guiada, quer seja pelo método de questionamento, quer por recursos a outros materiais, como por exemplo colocar umas imagens e através delas terem de as reproduzir.

Contudo, não nos podemos esquecer, como foi uma vez referido na unidade curricular de Desenvolvimento Curricular em Educação Física, que a EF é a única disciplina que irá educar através do corpo, tornando assim a corporalidade um foco central.

“O professor deve adotar o papel de facilitador, não de provedor de conteúdo” (Lev Vygotsky)

4.3.1. As aprendizagens...

Para iniciar as aulas foi necessário todo um trabalho prévio, como foi referido anteriormente. Então, iniciou-se o planeamento anual das três turmas que me foram atribuídas e, como afirma Pelissoli e De Bona (2017), o planeamento é uma revisão que estrutura todo o processo de ensino aprendizagem. Sendo assim, percebi que devemos procurar partir de um planeamento a longo prazo, mas ao longo do ano foram sendo necessárias inúmeras intervenções no planeamento que tinha sido elaborado logo no início do ano letivo. Devemos procurar ser capazes de arranjar estratégias de adaptação para que os imprevistos não nos impossibilitem de ânimo leve de realizar o que tínhamos previamente pensado e programado.

Face ao anteriormente citado, verifiquei que em todos os períodos foram sempre necessárias modificações (pode-se verificar um exemplo de alteração no *anexo I*). O primeiro período foi o que sofreu mais modificações, devido à existência de obras de manutenção no ginásio durante quase um mês, o que me retirou algumas aulas às modalidades que para lá estavam programadas; apesar de poderem ser lecionadas no campo exterior, as condições atmosféricas, nessa altura do ano, não eram de todo favoráveis, a maior parte das vezes. Então, em vez de lecionar doze aulas de Tag-Rugby, passei a ter só oito aulas; enquanto nas modalidades de Atletismo e Basquetebol consegui cumprir com o número de aulas previstas para a sua leção. Nos períodos seguintes, as alterações continuavam a fazer-se sentir, devido a diversas ocorrências impostas: a viagem de finalistas dos alunos de 9º ano; as atividades extra curriculares, em especial as novas experiências que a professora cooperante procurava proporcionar aos alunos visando melhorar e enriquecê-los a nível do currículo; as visitas de estudo; as provas de aferição; entre outras atividades. Tivemos ainda a introdução da modalidade de Natação, cujo “espaço” me levou a retirar do planeamento duas modalidades, sendo elas a Dança e o Futebol e ainda a reduzir o número de aulas na modalidade de Andebol.

Dada a minha inexperiência como professora, e devido a ser muito ansiosa e de gostar de ter tudo sob controlo, o facto de ter que estar constantemente a realizar alterações num tempo muito reduzido provocava-me ainda mais ansiedade, o que me dificultava o pensamento rápido. Mas nada me impediu que não se fosse resolvendo com o seu devido tempo. Ou seja, aconteceu totalmente o contrário do que previa Inácio (2014), em que refere que este tipo de dificuldades à medida que o ano letivo vai avançando vão sendo menores.

Depois de realizado todo este planeamento, passei a uma avaliação diagnóstica (AD) para perceber em que nível se encontravam os alunos, para seguidamente proceder à elaboração das diferentes UD's. Ao desenvolver as UD tentava garantir que existisse uma progressão na abordagem das habilidades motoras, tendo em conta o número de aulas destacadas a cada modalidade, também em cada semana era abordada uma só modalidade, ou seja durante uma essa semana ocupava sempre o mesmo espaço de aula, o que facilitava o processo. Mesmo assim, em cada aula que passava eram sempre retomadas algumas habilidades das aulas anteriores para que os alunos que sentiam mais dificuldades não se sentissem em desvantagem relativamente aos que tinham mais facilidades. Então no decorrer do ano letivo, pude elaborar diferentes UD's para salto em comprimento, corrida de velocidade, lançamento do dardo, basquetebol, tag-rugby, ginástica, badminton e andebol, em que em cada uma delas encontrava um desafio para saber que habilidade motoras devida considerar como mais importante para abordar, principalmente no que diz respeito ao tag-rugby, que foi uma modalidade que nunca tinha abordado ao longo do meu percurso, mas que depois de pesquisar e entender em que consistia tornou-se interessante e desafiante lecionar. No anexo II pode-se verificar um exemplo de UD.

Posto todo o processo anterior em ordem, chega o momento de se começar a construir os planos de aula, trabalho que é feito aula após aula. Este documento, inclui vários elementos na sua composição, como: o nome do professor; número da aula pertencente à UD; número da aula; função didática;

objetivos gerais; objetivos específicos; duração de cada exercício; situações de aprendizagem; determinantes técnicas; organização didático-metodológica; entre outros aspetos.

Apesar desses conteúdos todos, devem também ser colocados sempre aspetos que nos ajudem, caso haja algum imprevisto e não tenhamos que improvisar na hora, como por exemplo número insuficiente de alunos para um determinado exercício. Com o plano B à mão, é mais fácil agir no momento, aspeto este que considere importante, apesar de nem sempre o ter colocado em prática. No início desta elaboração, sentia alguma dificuldade, principalmente no que diz respeito à escrita correta; ou seja, os tempos verbais que deviam constar em cada aspeto da tabela do plano. Mas fazendo agora um balanço, considero que fui evoluindo à medida que o tempo ia passando, mas claro que isto não seria possível sem a constante revisão da PC.

“...quando, na elaboração do plano, pensamos em colocar só as variantes essenciais para cada exercício, o que vai fazer com que, em caso de necessitarmos de fazer alterações ao plano, nós não vamos ter a capacidade de improviso tão rápido quanto gostaríamos.

Diário de Bordo, 25 de Outubro de 2022

Acabado todo esse processo mais “burocrático”, iniciam-se as aulas. Nas primeiras aulas, senti algum receio relativamente a qual seria a maneira mais correta de encarar os meus alunos; pois, dos quatro EE, eu era a primeira a lecionar. Dadas as minhas características, como referi no ponto “Quem sou eu”, então decidi entrar com um ar mais sisudo em todas as turmas em que tinha que lecionar, para conseguir logo desde o início o controlo da turma, podendo depois, ao longo do tempo, ir soltando as “rédeas”. Segundo Oliveira (2001), os alunos devem seguir as regras, para que, assim, consigam aprender, cooperar com os seus colegas e professores e ainda devem adotar comportamentos que facilitem o trabalho do professor e da respetiva aprendizagem.

Sendo assim, inicialmente para me sentir mais confortável, baseei-me muito no Modelo de Instrução Direta (MID), que é caracterizado por colocar o professor no centro da maioria das decisões relacionadas ao processo de

“...dada a minha inexperiência confesso que desde o início até ao fim da aula estava bastante nervosa...”

Diário de Bordo, 20 de Setembro de 2022

ensino aprendizagem, incluindo a definição do nível de envolvimento dos alunos nas atividades de aprendizagem (Mesquita & Graça, 2015). A confiança que levava com este modelo era alta, pois era ao que estava habituada a ver nas aulas de EF. E como também já tinha estado inserida no contexto do treino, este modelo foi uma grande ressalva na fase inicial do processo. Como vinha de um meio competitivo, habituei-me desde cedo a transmitir sempre as determinantes técnicas mais importantes para o exercício, bem como a procura de ter um feedback constante, fossem eles corretivos ou motivacionais. Cada vez que apresentava um exercício novo procurava, sempre que necessário, para além de o instruir verbalmente, realizar uma demonstração para que a visualização do exercício a olho nu ficasse mais fácil.

“...Uma estratégia que tenho vindo a aplicar ao longo destas aulas é apostar na demonstração feita com um aluno aleatório, onde procuro que não seja sempre o mesmo em todas as aulas

Diário de Bordo, 27 de Setembro de 2022

Passadas poucas aulas, apercebi-me que tinha sido bem acolhida pelas turmas, que já havia uma certa base de confiança com a maioria dos alunos e que não havia a necessidade de continuar tão sisuda. Então, decidi começar a criar alguns desafios. Com esta base de confiança que também deposei nos

alunos, comecei a tentar introduzir algumas características do Modelo de Educação Desportiva (MED), como a filiação (atribuição de diferentes papéis, desde capitão a árbitros), a competição formal (criação de equipas), os registos estatísticos (cada exercício mais competitivo era anotado o seu resultado) e o evento culminante (torneios), tentando, de alguma forma, começar a colocar o aluno mais no centro de todo o processo, permitindo assim o começo da criação da sua própria autonomia para atividades básicas.

Como refere Siedentop (1987, citado por Mesquita & Graça, 2015), este tipo de modelo vai ao encontro das necessidades de proporcionar uma marca afetiva e social às aprendizagens, ou seja tenta-se criar um ambiente que seja propício a uma variedade de experiências significativas.

“...No final deste exercício, fui questionando os alunos acerca das imagens que tinham observado, para que eu pudesse ir explicando cada uma delas de forma mais individualizada. Pude também verificar que os alunos não estão muito habituados a trabalhar neste registo, mas o qual será um desafio para mim tentar implementar nesta modalidade”

Diário de Bordo, 30 de Setembro de 2022

Por outro lado, houve vezes em que senti alguma dificuldade em controlar e gerir o tempo das tarefas, bem como gerir o espaço a ser utilizado. Ou seja, às vezes instruía de uma forma mais rápida, por considerar que o exercício era bastante simples, e, outras vezes, demorava mais um pouco, o que fazia com que os alunos não tivessem o tempo de empenhamento motor adequado à realização das tarefas pedidas. Então, segundo Djigić e Stojiljković (2012), esta gestão é bastante complexa, porque não engloba só a gestão do espaço, mas também a gestão do tempo, das atividades, do material utilizado e das relações sociais que existem entre eles.

“O aspecto que considere negativo foi a gestão do tempo deste exercício, pois demorou mais um pouco do que eu estava a contar. Talvez a instrução tenha sido dada um pouco rápida, mas tendo sido esta acompanhada de exemplificação.”

Diário de Bordo, 27 de Setembro de 2022

“...por outro lado, ressalto um aspeto negativo que foi a gestão do espaço a utilizar pelos alunos naquele momento em que eu delimiti um espaço e o aluno X com necessidades educativas especiais decidiu ir vaguear pela escola, onde necessitei da ajuda e intervenção da minha professora cooperante.”

Diário de Bordo, 23 de Setembro de 2022

“...o que dificultou parte da minha gestão em termos de organização foi a grande agitação que estes traziam consigo para esta aula, pois parecia que estavam a precisar de ir para o recreio.”

Diário de Bordo, 27 de Setembro de 2022

Finalmente chegou o tão aguardado momento de começar a avaliar os alunos nas suas habilidades motoras, sendo este um processo fundamental na análise do processo de ensino aprendizagem. Como foi mencionado anteriormente, para a construção da UD era sempre feita uma AD, com o formato de uma check list, tendo também por base a observação direta, onde eram criados alguns critérios de êxito, para no final se conseguir atribuir um nível de desempenho. Como diz Carvalho (1994), a avaliação tem sempre uma

forte componente subjetiva; apesar de a ckeck list já ter critérios objetivos previamente definidos.

Por outro lado, temos a Avaliação Formativa (AF), que tem como objetivo fornecer informações contínuas sobre o progresso e desempenho dos alunos ao longo do processo de aprendizagem, permitindo assim aos docentes ajustar as suas estratégias de ensino para melhorar as necessidades individuais de cada aluno. Este tipo de avaliação foi acentuadamente usado através dos feedback que iam sendo transmitidos no decorrer da aula, tendo por referência os objetivos da UD, o nível onde o aluno se situa e o nível a que ainda pode chegar. Dado o número reduzido de aulas não era prático dedicar uma aula inteira apenas a este tipo de avaliação, mas focava-se particularmente a atenção nas tarefas de sistematização ou consolidação das aprendizagens.

Já as tarefas específicas de Avaliação Sumativa (AS) eram realizadas sempre que terminasse uma UD, a fim de apurar o nível de aprendizagem alcançado por cada aluno no final de cada UD. Neste tipo de avaliação, para além da parte prática, existia também a realização de um teste escrito, para assim pôr à prova os conhecimentos individuais de cada aluno sobre a matéria abordada. Antes de ser iniciada a componente prática, era dado a conhecer aos alunos os critérios de êxito que tinham sido estabelecidos para aquela avaliação; quanto ao teste, só saíam os conteúdos que eram abordados regularmente em aula.

Outro aspeto que era avaliado, o relacionamento interpessoal dos alunos, dispunha também das fichas de autoavaliação dos alunos. No final de cada aula os alunos autoavaliavam-se tomando por referência o seu relacionamento dentro da sala de aula. Para facilitar este processo, no pavilhão e no ginásio existia uma tabela que explicitava claramente para cada item os critérios correspondentes a cada nível de 1 a 5.

Por último, outra vertente da avaliação que se tinha em conta, era no final de cada período letivo, cada aluno preenchia uma ficha de autoavalição, dando assim a conhecer ao professor a sua capacidade de reconhecer aquilo que foi o seu desempenho ao longo de cada período.

5. Participação na Escola e relações com a comunidade

Relativamente à participação na escola e à relação com a comunidade, temos como objetivo, poder contribuir de uma forma positiva para o sucesso educativo; no qual importa realçar o papel de um professor de Educação Física perante a escola e a comunidade local.

Assim, entendo que quanto mais contacto existir entre toda a comunidade escolar, mais serão as mais-valias para que possamos crescer e ver o nosso desenvolvimento profissional também a evoluir. Confesso que inicialmente para mim não foi fácil falar com outros colegas de trabalho, para além daqueles que estavam “destinados” a trabalhar comigo, algo que começou a evoluir de uma forma bem gradual. E, com a minha participação em diversas atividades não letivas, vieram ajudar nesta vertente, apesar de ainda achar que tenho que melhorar bastante esta parte, como por exemplo ter mais contacto com os professores das outras disciplinas e não ficar só circunscrita à relação com os professores EF.

No âmbito das atividades extra letivas, no primeiro período, participei (1) no Corta-Mato, atividade que divulguei junto dos alunos, de forma a tentar incentivá-los a participar. Durante o decorrer deste evento, estive colocada no local de chegada dos alunos, onde tinha a responsabilidade de anotar a sua ordem de chegada, bem como gerir os recursos alimentares, que eram entregues logo após o término de cada prova. No final, ajudei na recolha de todo o material necessário para a construção do evento; (2) no Torneio de “Tag-Rugby”; (3) no Torneio da “Bola ao Capitão” e (4) no Torneio de Basquetebol “3x3”. Em relação aos torneios, todos eles decorreram com bastante competitividade entre as turmas, para a conquista do primeiro lugar. Um dos torneios realizados no 3º ciclo trouxera mais constrangimentos do que os torneios realizados, no 2º ciclo. Nestes torneios, para além da divulgação

que fiz junto dos alunos, exerci também a função de árbitra em dois dos torneios e no outro estive no marcador, e no exercício da função de eleger a equipa com mais fair-play ao longo dos diversos jogos.

No segundo período, participei (5) no Corta-Mato Regional, onde pude acompanhar os alunos selecionados a Santo Tirso para a realização da prova; (6) no Mega Atleta, que divulguei junto dos alunos, de forma a tentar incentivá-los para a participação no mesmo. Durante o decorrer deste evento estive colocada na área do Salto em Comprimento, tendo que visualizar o comprimento da queda de cada aluno, bem como alisar o terreno para que o próximo aluno pudesse aterrar em boas condições de avaliação do salto e de segurança. Em relação a estas atividades, ambas ocorreram sem grandes sobressaltos, contrariamente ao que se verificou no período anterior.

E para terminar o ano, no terceiro período participei (7) no Dia da Pêro, onde durante o decorrer deste evento estive colocada na área do Ski Louco, tendo depois ficado na zona dos insufláveis que eram destinados aos alunos do pré-escolar e do 1º ciclo. Proporcionamos uma experiência diferente e divertida, partilhamos com eles alguns momentos de diversão e entusiasmo; por último, realizamos ainda uma atividade de núcleo que constou na junção das três escolas de 1º ciclo, (8) “Prova de orientação”, na qual durante algumas aulas fui preparando os alunos para este grande desafio.

6. Investigação-ação sobre “A importância da inclusão nos jogos desportivos coletivos, através da modalidade de Andebol”

Estudo de investigação elaborado no âmbito do projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) “Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices”, com referência 2022.09013.PTDC.



Resumo

O objetivo deste estudo de investigação-ação consistiu em tentar promover a inclusão dos alunos através dos jogos desportivos coletivos, mais precisamente através da modalidade de Andebol. A amostra foi composta por 20 alunos, sendo 8 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos. Os instrumentos utilizados no estudo foram a câmara de vídeo (filmagem de todas as aulas), bolas soft, os respetivos planos de aula e no final da unidade didática realizou-se um *focus group*. O estudo foi realizado no decorrer do terceiro período letivo, tendo sido composto por seis aulas, onde se tentou aplicar várias estratégias para incluir os alunos menos ativos neste tipo de jogos. Contudo, conseguiu-se perceber que os alunos não sabiam e tiveram muita dificuldade de perceber a explicação de que num trabalho em equipa precisamos das habilidades de todos os intervenientes para conseguir atingir o objetivo comum.

Palavras-Chave: Inclusão, Educação Física, Jogos

Abstract

The objective of this action-research study is to promote the inclusion through team sports, specifically through the sport of team-handball. The sample consisted of 20 students, with 8 males and 12 females, with ages between 12 and 15 years old, the instruments used were a video camera (recording all classes), softballs, the respective lesson plans, at the end of the didactic unit, a focus group was conducted. The study was carried out during the third academic term and consisted of six classes, where various strategies were attempted to include less active students in this type of game. However, it was observed that the students did not understand the concept of teamwork and had great difficulty to understand the explanation that teamwork requires the skills of all participants to achieve a common goal.

Keywords: Inclusion, Physical Education, Games.

6.1. Introdução

A inclusão escolar, começou a ser praticada nos finais da década de 1970 e inícios de 1980, onde também alunos com algumas deficiências começaram a frequentar a escola, pelo menos durante uma parte do dia (Salvador, 2015). Por isso, segundo Salvador (2015), a educação inclusiva aparece para permitir melhorar a aprendizagem, na qual seja possível incluir todos os alunos no processo de aprendizagem dentro das suas possibilidades.

Por sua vez, verifica-se também que a inclusão escolar não traz apenas vantagens para os alunos, mas beneficia também os docentes, uma vez que lhes aprimora as competências profissionais e mantém-nos atualizados nas várias valências deste campo (Salvador, 2015).

Assim sendo, cada aluno manifesta uma abordagem de aprendizagem singular, em que alguns assimilam as coisas com mais facilidade, enquanto outros têm que avançar de forma mais gradual (Salvador, 2015). Portanto, é fundamental que respondamos às necessidades individuais de cada um, assegurando que beneficiem da informação transmitida, ao mesmo tempo que são respeitadas as suas competências e limitações no envolvimento e desempenho das tarefas de aprendizagem.

Por outro lado, Marques (2020) diz que devemos distinguir os conceitos de integração e de inclusão. Para este autor, a integração tem como propósito incorporar um ou mais alunos que tenham sido excluídos anteriormente, enquanto a inclusão visa assegurar que ninguém nunca fique de fora desde o início da sua trajetória escolar.

Atendendo ao processo de inclusão, uma forma de se tentar incluir todos os alunos nas aulas de EF é através da participação no jogo. Ou seja, o jogo não se deve limitar a ser um “passatempo” ou uma atividade egocêntrica desviante da atenção dos alunos do seu interesse em envolver-se e melhorar a sua ação no jogo e a sua relação com os colegas de equipa e adversários. Pelo contrário, o jogo deve ajudar no desenvolvimento de cada aluno e desempenhar um papel bastante importante na educação (Vilaronga, 2011). Segundo (Vilaronga, 2011), o jogo promove ainda o crescimento e

desenvolvimento, a coordenação, as habilidades intelectuais, a iniciativa pessoal de cada jogador e permite-lhe observar, compreender os outros participantes e o meio envolvente.

Vilaronga (2011) menciona ainda que os jogos promovem a interação social e a inclusão, na medida que os alunos, ao procurarem soluções para atingir o objetivo, se unam e estabeleçam relações de cooperação e de amizade, tornando assim o ambiente para a aprendizagem mais aprazível e produtivo.

Existem ainda vários tipos de jogos, e os jogos cooperativos são um desses tipos. A respeito, Amaral (2004, citado por Vilaronga, 2011), diz-nos que este tipo de jogos cooperativos visa tirar proveito das capacidades e qualidades de cada um dos indivíduos intervenientes, tentando juntá-los para que consigam atingir o objetivo final. O que realmente irá importar aqui é a contribuição feita por cada um dos indivíduos ao longo da tarefa (Vilaronga, 2011). Em suma, ainda com base nos autores anteriormente citados, os jogos cooperativos oferecem a oportunidade de convívio, promovendo aos alunos o respeito mútuo e a capacidade de atingir em grupo os objetivos comuns.

Tendo em conta a promoção dos objetivos de inclusão no ensino dos jogos, o propósito do estudo foi procurar estratégias para tentar incluir os alunos que destacavam como menos ativos durante o jogo.

6.2. Metodologia

6.2.1. Amostra

A população alvo deste estudo foram os alunos de uma turma de oitavo ano de escolaridade, da Escola Básica Pêro Vaz de Caminha, do Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha.

A amostra foi composta por 20 alunos, sendo 8 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos.

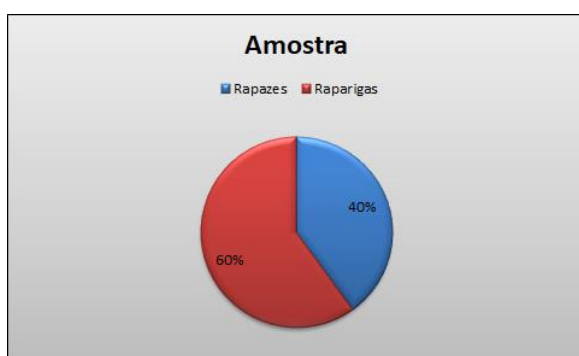


Gráfico 2- Percentagem do género

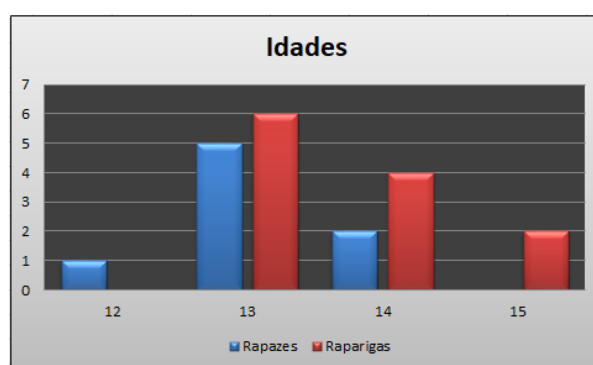


Gráfico 1- Distribuição das idades por género

6.2.2. Instrumentos e procedimentos da recolha e análise de dados

Para a recolha dos dados do estudo em causa foram utilizados instrumentos e procedimentos de observação e análise de documentos e entrevistas. Uma câmara de vídeo foi utilizada para filmagem de todas as aulas da unidade didática (UD) de andebol. Os planos da UD e das respetivas aulas, que tinham como principal objetivo promover a inclusão, nos jogos coletivos, através da modalidade de Andebol constituíram os principais recursos de análise de documentos. A entrevista na modalidade de grupos focais no final

da UD pretendeu recolher as perceções e as avaliações dos alunos sobre os problemas e desafios de inclusão relativos à sua experiência na UD. A bola soft usada na UD (Figura 1) permite jogar em todo o tipo de superfícies, sendo bastante macia e flexível. É cheia de uma espécie de lã, o que faz com que não seja necessário “enchê-la” de ar.

Já que estas aulas tinham como principal foco a inclusão de todos os alunos durante as várias fases da aula e, principalmente, no decorrer do jogo, a bola soft é uma boa aliada, uma vez que mesmo o aluno com a mão mais pequena tinha facilidade em agarrá-la. Por outro lado, devido às suas características de composição, a bola inibia o drible e facilitava o passe entre jogadores, o que “obrigava” a que tivessem que existir bastantes passes sucessivos até que fosse possível chegar à baliza adversária.



Figura 1- Bola Soft

Para que fosse possível tentar perceber se todos os alunos interagiam de igual forma no decorrer do jogo, procedeu-se à análise da filmagem de todas as aulas, para que se pudesse ir verificando a evolução dos alunos que eram identificados como menos participativos no jogo. Ou seja, com esta análise feita aula após aula tinha-se que tentar encontrar estratégias para conseguir incluir esses alunos identificados como menos participativos e proporcionar-lhes um papel mais ativo de envolvimento no jogo. As estratégias utilizadas foram:

- O aluno que remata muitas vezes fica impedido de rematar durante um x tempo;
- O aluno que é identificado com o papel menos ativo, se rematar e marcar, o seu golo vale 3 pontos;
- Em caso da existência de um “Joker”, será o aluno menos ativo a exercer essa função;

- Caso a equipa marcasse golo, só era considerado golo, se a bola tivesse passado por todos os elementos;
- Jogos sempre em superioridade numérica no ataque.

Por outro lado, para se tentar ir percebendo como estavam a decorrer as estratégias aplicadas, foi elaborado um questionário aplicado aos alunos no final das aulas, como mostram as imagens incluídas nos anexos VIII e IX.

Mas como diz Evidenciar (2001), usar um questionário neste tipo de estudos serve para verificar se os objetivos que pretendemos com o estudo estão a ser atingidos. Ainda segundo este autor, para este tipo de tarefas podem ser utilizadas questões abertas - os sujeitos respondem pelas suas próprias palavras, mas por outro lado estes podem divagar ou até fugir do assunto; escolha múltipla - têm que optar por uma das opções, também têm a desvantagem de poderem ser influenciados pelas opções de resposta; e dicotómicas - apresentam apenas duas opções de escolha, pode-se estar a forçar resposta do sujeito.

Uma vez que ao longo desta unidade didática foram implementadas algumas características do “Modelo de Educação Desportiva” (como a criação de equipas heterogéneas; seleção de capitães dentro das equipas; e a organização de torneio), procurei então, no final da mesma, realizar um grupo focal com cada equipa para tentar entender o resultado das sete aulas lecionadas. Contudo, nem sempre é fácil, analisar este tipo de respostas, uma vez que podem ser respondidas de forma pouco fluente, no caso de o sujeito responder ao que lhe é perguntado como se tratasse de um questionário de respostas fechadas, como por exemplo: sim; não; gostei; acho que participei; etc... Este cenário demonstra uma obstrução à capacidade cognitiva do sujeito para conseguir elaborar melhor as suas respostas (Henkel, 2017). Outra limitação presente neste estudo, foi a lecionação de poucas aulas (seis aulas), para realmente se poder gerar melhorias significativas em todos os alunos que estavam menos participativos.

6.3. Resultados e discussão

Neste contexto, a próxima exposição será de natureza mais descritiva. A informação a seguir apresentada foi recolhida e sujeita a uma conversa ampla, nos quais procedo à sua transcrição e à interpretação das opiniões fornecidas pelos alunos acerca das perguntas em análise.

Para tentar chegar a alguma conclusão congruente foi um pouco difícil, pois o número de aulas destinadas a esta modalidade não foi suficiente. Alguns imprevistos surgidos pelo meio da UD deixaram o resultado esperado longe da realidade vivenciada. Ainda por outro lado, como já mencionado anteriormente, a maioria dos alunos não teve a capacidade de elaborar uma resposta mais fluente e outros mantinham-se na sombra de quem respondia.

Mediante a conversa com os quatro grupos focais e analisando as respostas a perguntas iguais, conseguimos obter uma diversidade de posicionamentos:

- **P1-** Como é que foi a vossa experiência em relação à modalidade de Andebol/ o que aprenderam?

- **G1-** todos mencionaram haver uma evolução desde a fase inicial para a fase final.

G2, G3 e G4, já tentaram ser mais específicos nas respostas que pretendiam dar, então verificou-se que no:

- **G2- M3-** “Marcação”
 - **F3-** “Marcação, passes, maneira de pegar na bola, regras...”
 - **F4-** “Lançar”
 - **F5-** “Lançar a bola”.
- **G3- M4-** “Boa, aprendi novas coisas e aprendi a trabalhar em equipa”.
 - **F6-** “Boa”.
- **G4- F7-** “Eu não joguei muito porque não fiz as aulas, mas pelo que vi os meus colegas achei fixe...”

- **M6-** “Achei um bocado esquisito porque a professora fazia umas regras esquisitas”
- **F8-** “Eu não participava muito nas aulas porque tinha medo de errar sempre que fosse marcar e também os meus colegas não me passavam muito a bola. Também não queria que passassem porque não estava muito confortável em jogar”

Com esta primeira pergunta podemos já observar que apesar de em todas as aulas serem transmitidos os conteúdos e objetivos que se pretendem em cada aula, os alunos não são totalmente capazes de assimilar esses mesmos conteúdos, ou seja muitas vezes não questionavam o porquê de ser assim, para entenderem o porque se faz determinada tarefa daquela forma.

Tendo em contas as respostas que iam sendo dadas pelos alunos, foi-lhe logo questionado o que mais ou que menos gostaram, então surgiram respostas como:

- **G1-** todos mencionaram gostar da parte do jogo. Em que o **M1** e **M2** disseram haver mais competitividade e trabalho em equipa.
 - **M1-** “Não gostei da professora a dar os exercícios, só gostava do jogo”.
 - **M2-** “Não gostei da minha equipa”.
 - **F1-** “Eu gostei dos exercícios”.
 - **F2-** “Não gostei de perder”.
- **G3- M5-** “Não gostei de quando havia alunos que não podiam rematar”.
- **G4- M6-** “Gostei de um exercício que fizemos que acho que era tipo “meiinho” para trabalhar os passes”.
 - **F7-** “ Eu como não fiz não sei. Mas quando a gente estava no campo e eu não estava a fazer aula, eu vi que havia uns cones no chão e os meus colegas tinham que atirar a bola para os cones e derrubá-los e isso dava pontos à equipa.”
 - **F8-** “Eu não recebia muito a bola, 1º porque eu não queria jogar muito, porque não gosto muito do jogo e 2º porque os meus colegas jogavam entre eles só.”

Nesta pergunta, foi interessante ver as respostas que iam sendo dadas e as dinâmicas que se criaram com algumas coisas que iam sendo ditas, como o **F6** tentar explicar ao seu colega **M5** que aquela estratégia que era aplicada porque eram sempre os mesmos elementos a rematar e tinham que dar a oportunidade aos alunos com mais dificuldade. Ou seja, a regra de o melhor rematador deixar de o poder fazer, aplicou-se como uma estratégia de inclusão aos alunos menos participativos, bem como se este rematasse e marcasse golo, este valeria 3 pontos.

Então mediante as perguntas e as respostas que já tinham sido dadas até ao momento, fez-se uma última pergunta, que consistia em perceber como era o trabalho em equipa e se esta era justa e equilibrada.

- **G1-F1 e F2-** Afirmaram “nem sempre, porque era sempre o M1”.
 - **M2-** “Sempre via M1 a rematar”.

- **G2-** Todos reconheceram não terem a mesma participação na equipa, mas:
 - **M3-** disse ser justa porque ganhava sempre.
 - **F5-** “Na maioria das vezes não passavam a bola para mim, por eu não saber jogar...”

- **G3- F6-** “Não”.
 - **F9-** “Não porque eu ficava meia parada e meia perdida no meio do jogo,...,por não prestar muita atenção”.

- **G4- M6-** “A nossa pelo menos acho que estava.”

6.4. Conclusão

A partir da análise das conversas desenvolvidas nos grupos focais, conseguiu-se perceber que os alunos não ficaram a saber de forma consistente em que consiste o trabalho em equipa, sendo que, na maioria dos casos, foram sempre os mesmos alunos a concretizar o objetivo do jogo. Durante a prática pedagógica foi necessário modificar as regras para incluir os alunos menos ativos e explicar-lhes que num trabalho em equipa precisamos das habilidades de todos os intervenientes para conseguir atingir o objetivo comum. Os resultados obtidos ficaram muito aquém das expectativas.

6.5. Bibliografia de investigação

Evidenciar, P. (2001). *O uso de questionários em trabalhos científicos*.

Henkel, K. (2017). A categorização e a validação das respostas abertas em surveys políticos. *Opinião Pública, Campinas*, 23, 786–808.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1807-01912017233786>

Marques, J. D. (2020). Resenha do livro “ Inclusão escolar - O que é ? Por quê ? Como fazer ?” *Revista Educação Pública*, 20(45).

<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/45/resenha-do-livro-inclusao-escolar-o-que-e-por-que-como-fazer>

Salvador, B. S. (2015). A inclusão escolar nas aulas de educação física: dificuldades dos professores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(202). <http://www.efdeportes.com/efd202/a-inclusao-escolar-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>

Vilaronga, R. A. (2011). Os jogos como fator de inclusão nas aulas de educação física. *Monografia Apresentada à Faculdade Calafiori Como Parte Dos Requisitos Para a Obtenção Do Título de Licenciado Em Educação Física. São Sebastião Do Paraíso- MG, Brasil.*

7. Conclusão Geral

A educação deve efetivamente transmitir de forma ampla e eficaz um conjunto de conhecimentos e habilidade promovendo uma constante evolução, adaptando sempre à população em causa, pois irão ser os alicerces das competências a adquirir para o futuro (Delors et al., 1996). Para que tal seja possível de cumprir, a educação deve centrar-se em quatro aprendizagens fundamentais que serão os pilares do conhecimento ao longo da vida de cada indivíduo: aprender a conhecer, adquirir instrumentos para conseguir compreender; aprender a fazer, saber atuar no meio em que se encontra; aprender a viver em conjunto, promover a participação; e por último, aprender a ser, pretende-se interligar todos os conceitos anteriores mencionados (Delors et al., 1996).

Realça-se então que o EP, é definido por ser a transição da formação para a profissão, englobando assim uma variedade de vivências e experiências que podem ter um resultado positivo ou negativo, no qual será a etapa mais marcante na vida de qualquer indivíduo, assim sendo este primeiro contacto é o ato mais importante relativamente à aprendizagem da docência, (Queirós, 2017). Ainda tendo em conta o autor anteriormente citado, esta experiência tem um impacto direto na decisão de o EE prosseguir ou não no ramo da docência, uma vez que é um período caracterizado por sentimentos que irão desafiar constantemente o professor e a sua prática.

Assim sendo, este ano foi sem dúvida um misto de grandes emoções e de algumas aprendizagens que irei levar para a minha vida; pois, ao longo deste percurso trabalhoso e bastante complexo, pude vivenciar alguns momentos que irão, sem sombra de dúvidas, ficar marcados na minha vida. Portanto, quando finalizei este grande desafio, senti que o meu dever tinha sido cumprido da melhor forma que eu sabia, tendo procurado sempre evoluir nesse sentido. A existência da minha ansiedade e da insegurança esteve sempre muito presente durante os primeiros meses, pois havia um grande medo de errar e de arriscar a fazer alguma coisa mais desafiadora. Com o passar dos meses, este tipo de sentimentos foram regredindo, o que me fez estar mais à vontade perante os meus alunos.

Chega assim ao fim o desafio mais importante da minha vida. Suponho que não será fácil conseguir iniciar a carreira docente de imediato nas faixas etárias correspondentes ao nível do 2º ciclo ou do 3º ciclo e secundário. Caso não seja logo acessível à primeira não me irei permitir ficar parada. Assim sendo, a coadjuvação que foi feita ao nível da turma de 1º ciclo tornou-se também bastante importante, porque é nestas faixas etárias, nas típicas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), que correntemente começa a aproximação à carreira docente.

8. Bibliografia

- Brandão, D. M. R. (2002). Expectativas e importância atribuída à disciplina de educação física: estudo comparativo por género nos alunos do 12^o ano de escolaridade nas escolas secundárias do concelho de V.N. de Gaia. *Dissestação de Mestrado Apresentada à Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.
- Carvalho, L. (1994). Sociedade Portuguesa de Educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(10–11), 135–151.
<https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Darsie, C., Rocha, C. M. F., Carneiro, M., & Galvão, M. C. B. (2022). *Educação e saúde: reflexões e experiências educativas* (UNISC).
www.unisc.br/edunisc
- Delors, J., Al-Mufti, I. a., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., & Quero, P. (1996). Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Séc. XXI. Porto, Asa.
- Djigić, G., & Stojiljković, S. (2012). Protocol for Classroom Management Styles Assessment Designing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.543>
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

- Mesquita, I., & Graça, A. (2015). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39–68). Faculdade de Motricidade Humana.
- Oliveira, M. T. G. M. (2001). *A indisciplina em aulas de educação física: estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do ensino básico universidade*. Dissertação de Doutoramento. Universidade do Porto
- Pelissoli, C. S. C., & De Bona, A. S. (2017). Metodologia de ensino e aprendizagem sobre relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho. *Revista Thema*, 14(1), 243–267.
<https://doi.org/10.15536/thema.14.2017.243-267.401>
- Queirós, P. (2017). Da formação à profissão: Reflexões acerca do «como» se pode ensinar a ser professor. *Revista Educação, Sociedade e Culturas*, 50(Supl.), 99–119.
- Serra, B., Monteiro, B., Guerra, D., & Martins, J. (2021). *O papel da educação física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis : perspetivas de estudantes universitários*. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (42), 23-23.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89–105. [https://doi.org/https://doi.org/10.2165/00007256-200535020-00001](https://doi.org/10.2165/00007256-200535020-00001)

9. Anexos

Anexo I- Planeamento anual 1ºP

1.º Período (Alterado 4)

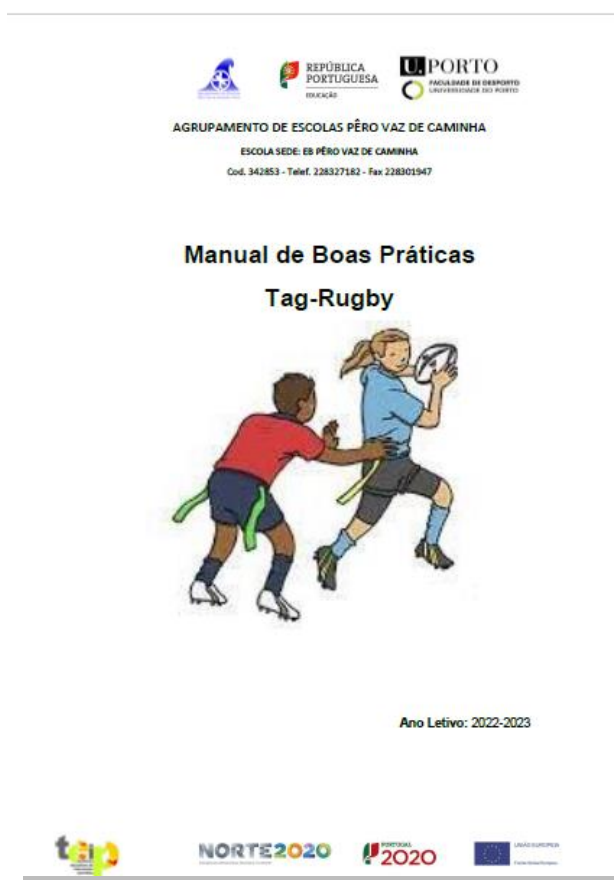
Mês	Semana	Dia	Aula	Unidade Didáctica	Espaço
Setembro	19-23	20	1	Apresentação + Ap. Física (1)	Pavilhão
		23	2 e 3	Ap. Física (2 e 3)	Pavilhão
	26-30	27	4	Aptidão Física (4)	Ginásio/ Exterior
		30	5 e 6	Atletismo (1 e 2)	Ginásio/ Exterior
Outubro	03-07	4	7	Atletismo (3)	Pavilhão
		7	8 e 9	Basquetebol (1 e 2)	Pavilhão
	10-14	11	10	Atletismo (4)	Ginásio/ Exterior
		14	11 e 12	Atletismo (5 e 6)	Ginásio/ Exterior
	17-21	18	13	Basquetebol (3)	Pavilhão
		21	14 e 15	Basquetebol (4 e 5)	Pavilhão
	24-28	25	16	Atletismo (7)	Ginásio/ Exterior
		28	17 e 18	Atletismo (8 e 9)	Ginásio/ Exterior
Novembro	31-04	1		FERIADO	Pavilhão
		4	19 e 20	Basquetebol (6 e 7)	Pavilhão
	07-11	8	21	Tag-Rugby	Ginásio/ Exterior
		11	22 e 23	Tag-Rugby (1 e 2)	Ginásio/ Exterior
	14-18	15	24	Basquetebol (8)	Pavilhão
		18	25 e 26	Basquetebol	Pavilhão
	21-25	22	27	Tag-Rugby	Ginásio/ Exterior
		25	28 e 29	Tag-Rugby (3 e 4)	Ginásio/ Exterior
	29-02	29	30	Basquetebol (9)	Pavilhão
		2	31 e 32	Basquetebol (10 e 11)	Pavilhão
Dezembro	05-09	6	33	Tag-Rugby (5)	Ginásio/ Exterior
		9	34 e 35	Tag-Rugby (6 e 7)	Ginásio/ Exterior
	12-16	13	36	Tag-Rugby (8)	Pavilhão
		14		Corta-Mato (Manhã)	
		15		Bola ao Capitão (5º ano) StreetBaskt (6º ano) (Manhã)	
		16	37 e 38	Torneio Tag-Rugby (Manhã)	Pavilhão

Anexo II- Unidade Didática Atletismo

Unidade Didática Atletismo- Lançamento do Dardo (alterado 1)

Mês		Janeiro			
Dia		10/01	13/01	24/01	27/01
Espaço		Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
Duração		50'	100'	50'	100'
Sessão		1	2	3	4 e 5
Habilidades Motoras					
Conteúdos		Função Didática			
Tipos de pega		I/E	E	E	Avaliação Sumativa
Corrida de Balanço				I/E	
Lançamento		I/E	E	E	
Aptidão Física					
Capacidades Condicionais	Força				✓ (treino tabata)
	Velocidade	(jogos lúdicos)		(jogos lúdicos)	
Conhecimentos					
Regras de Segurança		✓	✓	✓	✓
Terminologia		✓			✓
Conceitos Psicossociais					
Empenho		✓	✓	✓	✓
Autonomia		✓	✓	✓	✓
Respeito		✓	✓	✓	✓
Cooperação		✓	✓	✓	✓
Responsabilidade		✓	✓	✓	✓

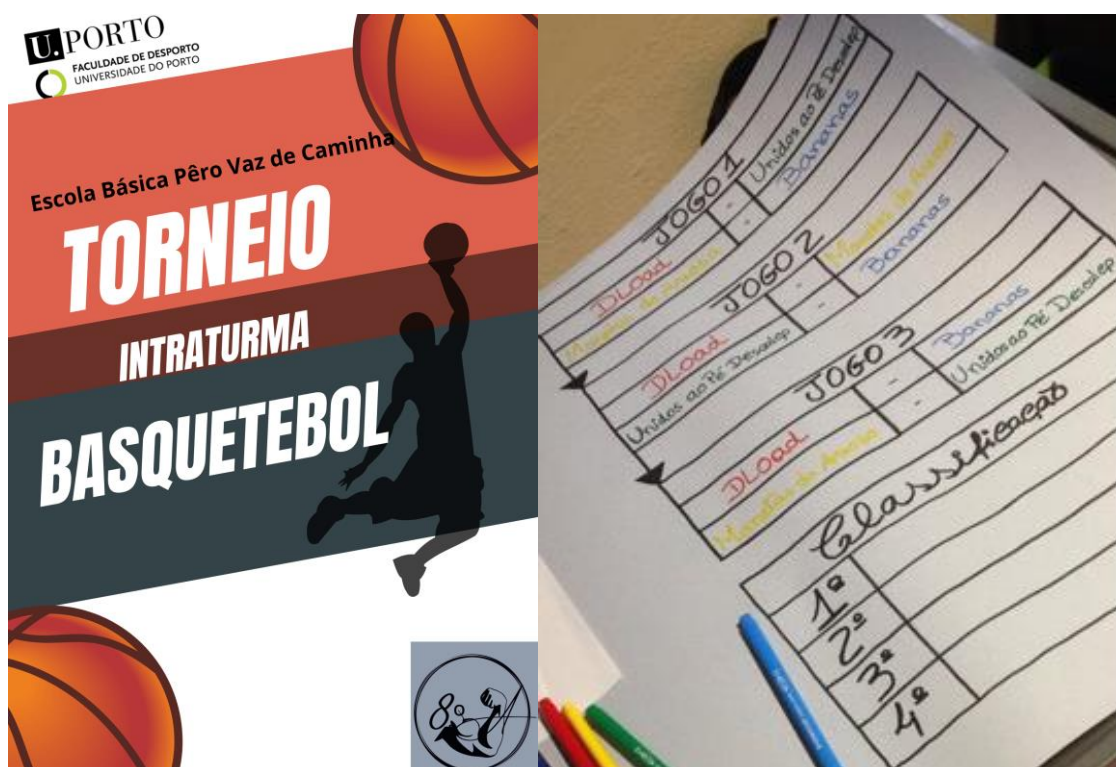
Anexo III- Manual de Boas Práticas (Tag-Rugby)



Anexo IV- Sinalética Árbitros Basquetebol



Anexo V- Torneio de Basquetebol



Anexo VI- Certificados Torneio de Basquetebol

CERTIFICADO		
ESCOLA BÁSICA PÊRO VAZ DE CAMINHA		
3.º CLASSIFICADO		
Este diploma é atribuído à equipa:_____		
		

Anexo VII - Plano de aula - Atletismo

FACULDADE DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO
2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO
Unidade Curricular: Estágio Profissional
Unidade Didática: Atletismo



Plano de Aula 1

Professora: Daniela Gonçalves		Ano: 8º	Data: 30/09/2022
Professora Cooperante: Helena Abrunhosa		Turma:	
Local: Escola Pêlo Vaz de Caminha		Nº alunos: 21	Hora: 3h:25-10h10
Aula nº: 5 e 6	Sessão nº 1 e 2 de 9	Espaço: Ginásio/Exterior	Duração: 100 minutos (tempo útil 85)
Unidade Didática: Atletismo		Materiais: Sinalizadores, cordas	
Função Didática: Introdução e exercício da técnica de corrida e corrida de velocidade.			
Objetivos gerais: Realizar com correção as componentes da técnica de corrida. Realizar a técnica de partidas de pé e com apoios. Conhecer as vozes de partida. Desenvolver a velocidade de reação e aceleração. Cooperar e respeitar os colegas e professores.			

Parte da Aula	Tempo	Objetivos Específicos	Conteúdos Situções de Aprendizagem	Determinantes Técnicas	Organização didático-metodológica
Inicial	5' (3h35)	Os alunos conhecem os conteúdos da aula.	Explicação relativamente aos conteúdos que irão ser abordados na aula.	Atenção;	Os alunos encontram-se sentados no local pré-destinado logo no início. Mantendo sempre o contato visual com a professora.

	10' (3h45)	Os alunos exercitam os movimentos básicos de corrida e serão recrutados para o decorrer da aula.	O exercício inicia com a escolha de um aluno com a tarefa de apanhar os colegas. Os restantes terão que fugir de quem está a apanhar, dentro de um recinto previamente estabelecido. Quando o aluno apanhar algum colega, este tem que imobilizar-se e esperar que seja salvo (por colegas que ainda não foram apanhados) com o bater na palma da mão. Variante: o Passar por baixo das pernas do colega	Enquanto não são salvos realizam mobilidade articular.	Os alunos estão a correr de forma aleatória pelo espaço.
Fundamental	10' (3h55)	Autonomia dos alunos na procura das pistas e das componentes críticas da técnica de corrida, em que, realizam o primeiro apoio ao solo com o terço anterior do pé e na ação dos MS devem permanecer mais ou menos a 90º.	Jogo das pistas Os alunos irão encontrar gestos técnicos numa folha que estará colocada no chão e consoante aquilo que visionam, têm de executá-lo até à próxima estação sem nenhuma instrução do professor para uma fácil percepção do que os alunos conseguem ou não fazer.	Mover-se dentro da área delimitada tendo em conta as orientações iniciais do professor e as orientações visuais presentes nas pistas; Rapidez na procura das pistas e leitura conjunta de cada uma delas.	
	10' (3h05)	Através da utilização de sinalizadores, treinar a frequência e amplitude da passada.	Os alunos mantendo as filas do exercício anterior deverão passar por cima dos cones tendo o cuidado de não os calcar. Em duas das filas os cones encontram-se mais afastados e nas outras a distância entre eles é menor.	Os alunos não devem calcar os cones; Devem levantar os joelhos como se o sinalizador fosse mais alto do que realmente é; Colocação do pé no chão deve ser efetuada da frente para trás com apoio no terço mais distal do pé (ponta).	

	15' (3h20)	O aluno é consciencializado o sobre a execução para potenciar a aquisição da técnica de partida.	Os alunos mantendo as filas do exercício anterior, terão de realizar a técnica de partidas de 3 formas: o 1ª: partida de pé; o 2ª: partida com 3 apoios (mão contrária ao pé que está na frente); o 3ª: partida com 4 apoios.	Voices da partida: o "Aos seus lugares" – Sem transpor nem calcar a linha de partida. Dedos indicadores e polegar, alinhados pela linha. Ombros abertos. o "Prontor" – Elevação do quadril ficando com 4 apoios e projeção da linha dos ombros para a frente (gerar desequilíbrio). o Sinal auditivo (Ex: Tiro) – Pressão da perna de impulsão (criação de uma linha desde o tornozelo até mão) após a extensão da mesma.	
--	------------	--	--	--	--

	10' (3h30)	O aluno desenvolve a capacidade condicional de velocidade.	Rédeas nas Ancas Um "aluno opositor" segura o outro (fortemente inclinado à frente) com as mãos ou uma elástica ao nível das ancas, servindo de rédeas, executando estes apoios sucessivos tentando evoluir em frente; o "aluno opositor" vai deixando o colega evoluir gradualmente.		
	10' (3h40)	Os alunos desenvolvem a capacidade condicional de velocidade: aceleração.	Jogo "Quem corre mais longe" Consiste em dividir a turma em dois grupos e realizar uma prova de 30/40m dois a dois.	Iniciar o movimento da corrida com o terço anterior do pé; Sair numa das posições de partida solicitada pelo professor.	Os alunos estão repartidos em duas filas e depois de realizar o exercício devem voltar para a fila pelo lado de fora do exercício.

Anexo VIII- Questionário de aula

Estas perguntas são relativamente à aula do dia 12 de maio

4. Relativamente à minha participação na aula, considero que: *

- ☐ Particpei bastante, envolvi-me no jogo e toquei muitas vezes na bola.
- ☐ Particpei de forma moderada, toquei algumas vezes na bola e estive alguns momentos fora do jogo.
- ☐ Não tive uma boa participação, toquei poucas vezes na bola.

5. De 1 a 5 refere a tua participação na aula. *

1 2 3 4 5

Pouco Participativo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Muito Participativo

6. Gostarias de ter um papel mais ativo nas sessões futuras, tocando mais vezes na bola, por exemplo, em comparação com aquele que tiveste na sessão de hoje? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

7. Se respondeste SIM à questão anterior, a razão pela qual não tiveste um papel tão ativo quanto desejas foi porque:

- ☐ Os meus colegas de equipa não me passaram a bola;
- ☐ Os exercícios realizados em aula não me permitiram;
- ☐ Outra razão (preenche a questão seguinte)

8. Se respondes-te outra na pergunta anterior, indica-a.

A sua resposta

Anexo IX- Continuação do questionário de aula

9. Relativamente ao jogo: *

	Sim	Não
Foi dinâmico?	☐	☐
Foi estruturado? (Ataque/Defesa)	☐	☐
Foi seguro para todos?	☐	☐
Os jogadores estavam todos envolvidos?	☐	☐
Foi divertido?	☐	☐

10. Qual a sugestão que ofereces para que a prática se torne mais inclusiva e assim todos tenham um papel ativo? (Todos tenham oportunidade de tocar várias vezes na bola, por exemplo) *

Anexo X- Teste de Badminton

Nome: _____ NR: _____

Ano: _____ Turma: _____ Data: ____/____/____

O (A) professor (a): _____

O (A) Enc. Educação: _____

Classificação

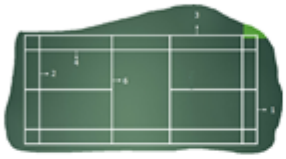
☐ Insuficiente (20% a 49%)

☐ Suficiente (50% a 69%)

☐ Bom (70% a 89%)

☐ Muito Bom (90% a 100%)

1. Indica a designação das linhas correspondentes às linhas do campo de badminton (singulares e pares), pela ordem em que se apresentam. (6v)



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

2. Assinala, apenas a opção que consideras correta sobre o Clear: (1v)

- Deves fletir o braço que tem a raquete ao nível da nuca.
- Deves imprimir no volante uma trajetória alta e longa de modo que este caia perto da linha final do campo adversário.
- Opção A + B estão corretas.
- Não deves bloquear o pulso no final do batimento.

3. Assinala, apenas a opção que consideras correta sobre o Lob: (1v)

- É um batimento realizado abaixo da cintura.
- É um batimento realizado acima da cintura.
- Deves imprimir no volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário.
- Opção A + C estão corretas.

Anexo XI- Continuação do teste de Badminton

4. Assinala, apenas a opção que consideras correta sobre o Serviço Curto: (1v)
- Deves imprimir no volante uma trajetória alta e profunda de modo que este caia perto da linha final do campo adversário.
 - É um batimento realizado abaixo da cintura.
 - Deves acelerar o movimento de trás para a frente.
 - Opções B + C estão corretas.
5. Assinala, apenas a opção que consideras correta sobre o Serviço Longo: (1v)
- Deves imprimir no volante uma trajetória alta e profunda de modo que este caia perto da linha final do campo adversário.
 - É um batimento realizado acima da cintura.
 - Deves acelerar o movimento de frente para trás.
 - Nenhuma das opções está correta.
6. Assinala, apenas a opção que consideras correta sobre o Serviço: (1v)
- Deves colocar o pé esquerdo à frente.
 - Após o serviço, o volante deve cair depois da linha de serviço curto do campo adversário.
 - Opções A + B estão corretas.
 - Nenhuma das anteriores está correta.

