



Uma jornada de (re)educação pessoal e profissional

Relatório de estágio profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Amândio Graça

Sérgio Miguel Carvalho

Porto, setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Carvalho, S. (2023). Uma jornada de (re)educação pessoal e profissional. Porto: Carvalho, S. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Estágio Profissional, Aprendizagem, Reflexão, Cooperação, Inclusão;

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, que tornaram tudo isto possível e sem eles nada disto seria exequível, por todos os seus sacrifícios, por sempre me apoiarem e ajudarem a perseguir os meus sonhos, serei eternamente grato!

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais por estarem sempre presentes em todas as fases da minha vida, por lutarem por mim ao longo destes anos mostrando-me que com suor e dedicação tudo é possível. Por me incutirem valores pelos quais sigo hoje e seguirei durante os meus dias, por nunca me deixarem cair e mostrarem-me sempre o caminho certo a seguir me ensinarem que devemos sempre ser genuínos e verdadeiros. Por fazerem sempre o melhor para que me pudesse tornar na pessoa que sou hoje, a vós meus heróis, obrigado!

À minha irmã por me ajudar a crescer enquanto pessoa mais responsável, por me mostrar que nem sempre o caminho mais fácil é o melhor, por estar ao meu lado nesta montanha-russa que é a vida e por tornar os meus dias menos monótonos. Espero que tenhas orgulho no teu “mano”.

Aos meus avós, que me viram e ajudaram a crescer, que desde cedo me mostraram que a vida deve ser levada com um sorriso no rosto e se possível a cantar, por me mostraram que devemos sempre fazer o bem sem olhar a quem e por todos os momentos que me proporcionarem ao longo da minha vida. Espero que estejam orgulhosos do vosso “netinho”.

Aos meus tios que tiveram um papel importante nesta aventura, sempre me apoiaram e se preocuparam comigo, por haver sempre uma palavra de carinho e de incentivo.

À minha namorada, ela que é um dos pilares da minha vida, e foi uma das impulsionadoras desta fase que agora termina sempre me apoiou e nunca me deixou desmotivar. Esteve sempre presente em todas as fases e sempre demonstrou uma preocupação genuína. Por me demonstrares que na vida, devemos encontrar alguém especial para podermos partilhar as nossas conquistas, mas sobretudo para nos apoiarmos

nas derrotas. Por me ajudar a crescer enquanto pessoa e profissional, espero que tenha orgulho na pessoa que me tornei.

Ao meu amigo João Rosa, que partilhou comigo estes dois anos de estudos, chegamos como desconhecidos e partimos como irmãos. Esteve sempre presente ao longo dos dois anos e a nossa amizade foi crescendo. Obrigado por me ajudares ao longo deste ano de estágio e por tornares os meus dias mais coloridos.

Aos meus primos que desde cedo me incutiram o gosto pelo desporto, foram como irmãos mais velhos, sempre presentes e sempre prontos a ajudar.

Aos meus verdadeiros amigos que me aceitaram com os meus defeitos e com as minhas loucuras, que se mantiveram presentes ao longo dos anos sem esperar nada em troca, apenas amizade verdadeira e genuína.

À professora Helena Abrunhosa, que desde o primeiro dia se mostrou disponível para nos ajudar, sempre com palavras de incentivo. A paixão que tem em dar aulas é algo contagiante, um exemplo a seguir como professora.

À professora Aurora Batista, que desde o primeiro dia sempre fez de tudo para nos ajudar, no turbilhão de tarefas que tinha de executar sempre encontrava um tempo para nos dar uma palavra e incentivar.

Ao professor Amândio Graça, que apesar de todos os seus compromissos e tarefas sempre procurou estar presente ao longo do ano, demonstrando genuína preocupação connosco, procurando sempre ajudar da melhor maneira possível. Sempre procurou acompanhar-me ao longo de toda esta jornada de formação inicial da melhor forma, criando um ambiente familiar e de à-vontade que fez com que todo este processo de formação e aprendizagem se tornasse mais sereno.

ÍNDICE

Ficha de Catalogação.....	II
Dedicatória.....	III
Agradecimentos	IV
Resumo	VIII
Abstract.....	IX
Lista de abreviaturas	X
Introdução	1
1. Enquadramento Pessoal	4
1.2 A minha ligação ao mundo do desporto e o meu percurso desportivo	5
1.3 Motivos de escolha da profissão de professor de educação física.....	9
1.4 Expetativas iniciais	11
2. Enquadramento Institucional	12
2.1. Escola Pero Vaz de Caminha.....	12
2.2. Motivo da escolha da escola	12
2.3. Importância e apoio das professoras cooperantes.....	13
3. Área 1- Organização e gestão do Ensino e da Aprendizagem	14
3.1. Caracterização das turmas da prática de ensino.....	14
3.1.1. Turma Residente.....	14
3.1.2. Turma partilhada.....	14
3.1.3. Turma do 1º ciclo (4ºano).....	15
3.2. Conceção da Educação Física.....	16
3.2.1. Importância da Educação Física no currículo Escolar	17
3.2.2. Papel da Educação Física numa Educação Integral	17
3.2.3. Desafios que a Educação Física enfrenta na atualidade	18
3.3. Planeamento Anual	19

3.3.1. Distribuição das matérias e número de aulas.....	20
3.4. Modelos de Ensino Adotados (pedagogia e avaliação)	22
4. Área 2- Participação na Escola e Relação com a comunidade.....	30
4.1. Atividades de final de período	30
4.2. Atividades extralectivas do núcleo de estágio	32
4.3. Visitas de Estudo	33
5. Área 3- Desenvolvimento Profissional	35
5.1. Introdução ao estudo “Inclusão de alunos com nível inferior nas aulas de Educação Física na modalidade de futebol”	35
Material e Métodos	36
Amostra	36
Procedimentos de recolha e análise de dados.....	37
Apresentação e discussão dos resultados	38
Conclusão do estudo.....	46
Conclusão Geral	48
Referências Bibliográficas.....	49
Anexos	52

RESUMO

O presente relatório de estágio foi elaborado com vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e pretende contar as experiências vividas, aprendizagens conseguidas, os desafios ultrapassados, o crescimento pessoal e profissional, as reflexões efetuadas bem como dar a conhecer o estudo realizado no âmbito da inclusão nas aulas de Educação Física através da modalidade de futebol. O estágio profissional realizado na escola Pero Vaz de Caminha, contou com um núcleo de estágio de quatro elementos, dois rapazes e duas raparigas, duas professoras cooperantes da escola, uma responsável pelo 1º e 2º ciclo, outra responsável pelo 3º ciclo bem como de um orientador da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O presente documento pretende contar os inúmeros desafios e aventuras que foram surgindo ao longo deste percurso, bem como analisar todo este mundo novo em que o estudante estagiário imergiu. É através deste documento que me dou a conhecer enquanto pessoa, que relato toda a minha experiência no mundo do desporto e ao longo do ano letivo. Começando com as dificuldades iniciais sentidas, o misto de sentimentos e emoções desde a primeira aula que lecionei até a última, o choque da realidade quando a turma se apresentou pela primeira vez, os desafios e problemas que tive de superar bem como as soluções que encontrei para as contrariedades que me eram impostas, toda esta montanha-russa que é lecionar encontra-se descrita ao longo deste documento. Um documento único e genuíno que encerra uma das etapas mais importantes da minha vida.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Estágio Profissional, Aprendizagem, Reflexão, Cooperação, Inclusão;

ABSTRACT

This internship report was prepared with a view to obtaining a master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education and aims to recount the experiences lived, the learning achieved, the challenges overcome, the personal and professional growth, the reflections made, as well as publicize the study carried out within the scope of inclusion in Physical Education classes. The professional internship carried out at the Pero Vaz de Caminha school, had an internship group of four elements, two boys and two girls, two cooperating teachers from the school, one responsible for the 1st and 2nd cycle, another responsible for the 3rd cycle as well as an advisor at the Faculty of Sports of the University of Porto. This document aims to recount the countless challenges and adventures that arose along this journey, as well as analyze this whole new world in which the student intern immersed himself. It is through this document that I make myself known as a person, that I report all my experience in the world of sport and throughout the academic year. Starting with the initial difficulties felt, the mix of feelings and emotions from the first class I taught to the last, the shock of reality when the class presented itself for the first time, the challenges and problems I had to overcome as well as the solutions I found For the setbacks that were imposed on me, this entire rollercoaster that is teaching is described throughout this document. A unique and genuine document that closes one of the most important stages of my life.

KEYWORDS: Physical Education, Professional Internship, Learning, Reflection, Cooperation, Inclusion.

LISTA DE ABREVIATURAS

- BTT- Bicicleta todo-o-terreno
- DE- Desporto Escolar
- DEF- Departamento de Educação Física
- DT- Diretor de Turma
- EB- Escola Básica
- EF- Educação Física
- EP- Estágio Profissional
- FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- GDM- Grupo Desportivo Macedense
- JD-Jogos desportivos
- JI- Jardim de Infância
- MED- Modelo de educação desportiva
- MEEFEBS- Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- MID- Modelo de instrução direta
- NE- Núcleo de Estágio
- PC- Professora Cooperante
- PE-Professores Estagiários
- PO- Professor Orientador
- RE- Relatório de Estágio
- TEIP- Território educativo de intervenção prioritária
- TGFU- Teaching games for understanding
- TP- Turma Partilhada
- TR- Turma Residente

INTRODUÇÃO

Após o término do 1º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), transitamos para o 2º ano, entramos na fase do Estágio Profissional (EP), onde, para concluirmos a nossa jornada para obter o grau de Mestre, nos é solicitado que realizemos o Relatório de Estágio (RE). Este RE é fundamentalmente uma reflexão daquilo que fizemos ao longo do ano letivo e das estratégias que utilizamos para ultrapassar dificuldades que nos iam surgindo ao longo do ano.

No início do 2º ano, numa reunião inicial com os professores responsáveis pelo mestrado, foi nos dito que, ao contrário de anos anteriores, este RE seria mais pessoal, um documento único sobre a nossa experiência, sem guiões ou diretrizes pré-definidos.

Neste EP não estamos sozinhos, contamos com a ajuda de professores cooperantes (PC), de um professor orientador (PO) que nos foi atribuído pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e dos nossos colegas Professores Estagiários (PE) que faziam parte do Núcleo de Estágio (NE). O objetivo do EP é dar bases aos PE, munindo-os de experiência para que em pouco tempo possam lecionar e estar preparados para assumir turmas com qualquer tipo de alunos. Esta partilha de experiências tem de ser uma constante entre o PC, PO e os PE, com o intuito enriquecer os conhecimentos de todos os participantes, com foco especial nos PE.

Formalmente o EP é o último capítulo do MEEFEBS, pondo assim fim a uma etapa de estudos de dois anos; mas, o foco principal passa sempre por garantir que o futuro professor tenha o maior sucesso possível.

A prática pedagógica supervisionada do EP está programada para os PE lecionarem em âmbitos diferentes a fim de abarcar os dois grupos de recrutamento de Educação Física (2º ciclo-260; 3º ciclo e secundário -620). No meu caso, lecionei em três ciclos diferentes. Lecionei no 1º ciclo (4ºano); no 2º ciclo (5ºano); e no 3º ciclo (9ºano), o que fez com que tivesse a supervisão de uma professora responsável pelo 1º e 2º ciclo e a outra responsável pelo 3º ciclo.

Ao longo do ano letivo, o PE tem também de ter contacto com atividades e funções extralectivas, nomeadamente com modalidades do Desporto Escolar (DE), com o trabalho de direção de turma de participar em outras atividades extracurriculares e organização de eventos, com o intuito do PE se integrar melhor na comunidade da escola.

No início do ano foram-me atribuídas três turmas, uma turma residente (TR) do 3º ciclo (9ºano), uma do 1ºciclo (4ºano) e uma outra do 2º ciclo (5ºano). A TR e a do 4º ano eram turmas de docência individual; a turma do 5º ano era de docência partilhada. Neste sentido todas as decisões, medidas tomadas e todo o trabalho que envolvia a lecionação, no que à docência individual diz respeito, tudo foi realizado por mim com a ajuda da PC. No que diz respeito à turma partilhada (TP), tudo que envolveu o ensino foi sempre programado, discutido e ponderado em conjunto por mim e outro colega estagiário. Desta experiência da TP surgiram muitos momentos reflexivos, muita partilha de ideias e ideais, bem como toda uma construção de conhecimento através de duas perspetivas diferentes, mas com o mesmo objetivo - proporcionar a melhor experiência possível aos alunos para que eles conseguissem assimilar toda a informação que nós transmitíamos. No contacto com o trabalho desempenhado pelo DT, tive a sorte de a minha PC ser DT e me permitir acompanhar de perto todo este processo, todas as dificuldades que advêm desta tarefa e os deveres que um DT tem. Para além da minha PC, falei várias vezes com o DT da minha TR, com a perspetiva de saber um pouco mais desta função, pois cada professor tem o seu método de trabalho e é sempre bom ter mais que uma perspetiva da função de DT, assunto que, por melhor que seja a faculdade, não se ajusta em proporcionar aos seus alunos. Em relação às atividades desportivas organizadas pelo Departamento de Educação Física (DEF), e como fazemos parte do departamento, estivemos presentes na organização e realização de todos os torneios de final de período, bem como nas outras atividades extracurriculares que se realizaram na escola incluindo o evento com os alunos de 4ºano, que foi da responsabilidade do NE.

Ao longo deste ano letivo, pudemos recorrer, na nossa prática, a todos os conhecimentos que foram adquiridos no 1º ano do MEEFEBS, bem como a todas as experiências obtidas ao longo da vida, vendo posta à prova, acima de tudo, a nossa capacidade de tirar partido de todos estes conhecimentos. Durante este ano, tivemos de refletir sobre as nossas ações e as nossas tomadas de decisão, quer no momento, quer *a posteriori*, quando nos iam surgindo problemas, uns mais fáceis e outros mais difíceis de resolver. Estas situações com que éramos confrontadas obrigavam-nos a tomar decisões no momento, obrigando-nos a refletir durante a ação; assim como nos obrigava a olhar para trás, depois da aula, fazendo-nos refletir sobre a ação, como nos diz Schön (1992). Todo este processo reflexivo permite perceber onde podemos melhorar a nossa forma de

atuar para que sejamos mais eficientes no processo de ensino-aprendizagem, facilitando o processo de aprendizagem dos nossos alunos.

Para que isto aconteça, os professores não devem limitar-se a transmitir a informação, devem procurar refletir sobre as ações e nunca estagnar, procurar sempre adquirir conhecimento e estar constantemente a evoluir, pois só assim podemos ser eficazes na transmissão do conhecimento. Uma das melhores características de um professor é a sua capacidade de se adaptar às situações. Só podemos dar a melhor resposta aos problemas, se tivermos capacidade de refletir e de adaptar no momento. O professor nunca vai ter a solução para todos os problemas, mas quanto mais procurar perceber e aprender, maior será a sua capacidade de reação. É nos momentos reais de confronto com as situações que os professores adquirem mais experiência. Foi assim ao longo do ano letivo, fomos capazes de aprendermos muito com a teoria adquirida, mas, só quando somos capazes de a colocar ao serviço da prática é que percebemos a importância do saber. A reflexão tem de ser uma constante durante o processo de ensino-aprendizagem. Como diz Nóvoa (1992, p.13), “a formação deve estimular uma perspetiva crítico-reflexiva, que forneça aos professores os meios de um pensamento autónomo e que facilite as dinâmicas de autoformação participada”.

Posto isto, a seguir a esta introdução, o RE foi dividido em cinco partes, a primeira é o enquadramento pessoal, onde falo de mim, de todo o caminho que percorri até chegar a FADEUP, todo o meu background relativo ao mundo do desporto, bem como as minhas expectativas iniciais e o motivo pelo qual enverguei pelo caminho de professor. Em seguida o enquadramento institucional, onde falo da escola. Passamos então para área 1 onde falo de tópicos pertinentes como a minha conceção de EF, a importância da EF e os desafios atuais que enfrenta, questões importantes no contexto atual onde a EF é discriminada como não sendo tão importante como outras disciplinas. De seguida falo da área escola e do envolvimento com a comunidade, questão importante para falar da integração do PE na escola e na comunidade envolvente. Na última parte, será apresentando o estudo que realizei no âmbito da inclusão nas aulas de EF através da modalidade de futebol, onde falo das diferenças na prática dos alunos, comparando os grupos homogéneos e heterogéneos e retirando ilações que este estudo nos pode proporcionar para projetar uma melhor inclusão de todos os alunos na aula. Por último, em jeito de conclusão, farei a síntese das lições extraídas do EP.

1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

O meu nome é Sérgio Miguel Carvalho, nasci a 27/01/1996 e cresci na aldeia de Vale de Prados, uma freguesia do concelho de Macedo de Cavaleiros, distrito de Bragança, local onde ainda resido com a minha família quando não estou em tempo de aulas. Considero-me um rapaz humilde, resiliente, trabalhador, extrovertido e muito carismático. Um dos meus maiores defeitos é, por vezes, ser demasiado teimoso; e a minha maior qualidade é criar facilmente empatia com as pessoas. Desde sempre fui uma criança muito ativa, o que fez com que a minha ligação ao mundo do desporto se iniciasse bem cedo. Dizem os meus pais que ainda mal sabia andar e já não largava a bola. Como era uma criança curiosa não me limitei apenas a uma modalidade, pratiquei BTT, Basquetebol, Futsal, Ténis de Mesa, Badminton e Atletismo.

Esta paixão pela prática de atividade física fez com que projetasse que, no futuro, a minha profissão seria relacionada com esta área. Em 2017, movido pela paixão e pela sede de conhecimento, ingressei no curso de Ciências do Desporto no Instituto Politécnico de Bragança, onde me licenciiei em 2020. Foram três anos incríveis, onde conheci amigos que vou levar para a vida; onde cresci enquanto pessoa; onde desenvolvi as minhas capacidades e os meus métodos de trabalho e claro; onde a paixão pelo desporto cresceu ainda mais. Não estando ainda satisfeito, decidi, depois de um ano de pausa, regressar à faculdade para elevar o nível dos meus conhecimentos e para me tornar um profissional melhor, pois a busca pelo conhecimento deve ser constante.

Cresci na aldeia de Vale de Prados e foi nela que dei os meus primeiros passos, uma aldeia com cerca de 350 habitantes (segundo o último recenseamento, de 2021) e que se situa a cerca de 3km de Macedo de Cavaleiros. Tenho memórias de ver muita gente na aldeia, várias gerações de pessoas que aos domingos se juntavam no café para conviver, jogar aos jogos tradicionais ou simplesmente pôr a conversa em dia. Devido à desertificação do interior cresci rodeado de pessoas mais velhas, não havendo infelizmente ninguém da minha idade na aldeia.

Crescer na aldeia tem as suas vantagens. É nos dada uma grande liberdade; estamos constantemente em contacto com os animais e com a natureza; não existe o stress nem a azáfama dos carros, das pessoas atrasadas para ir para o trabalho; e o stress do dia a dia de uma grande cidade é completamente dissecado. Na aldeia, toda a gente se conhece, e isso é um aspeto positivo. Criamos laços com as pessoas, é nos incutido desde

pequenos o respeito pelos mais velhos, bem como pela natureza e pelos animais. E o facto de todos se conhecerem ajuda quando há algum problema ou quando uma pessoa precisa de ajuda para realizar determinada tarefa. Na aldeia há um espírito de união, um espírito de família.

1.2 A minha ligação ao mundo do desporto e o meu percurso desportivo

Tenho uma história peculiar e insólita sobre esta ligação ao desporto. No dia do meu nascimento, a minha mãe deu entrada no hospital para realizarem o parto, mas eu ainda não queria nascer então tiveram de recorrer à cesariana. Começa aqui a parte insólita da história, quando já tudo estava preparado para seguirem para a cirurgia eis que a peça fundamental falta, o médico que ia proceder a operação não estava presente o que fez com que o meu nascimento fosse adiado por algum tempo. Quando o médico chegou foi questionado para saberem qual o motivo do atraso ao que o médico respondeu “estava a ver o jogo do Benfica”. Por isso quando questionado com a minha ligação ao desporto eu respondo sempre que “o meu vínculo foi estabelecido ainda antes de nascer.”

Desde que estava prestes a nascer sempre tive uma ligação ao desporto. Talvez este acontecimento insólito fosse o destino a dizer aos meus pais que o seu filho iria vingar no mundo do desporto. Certo é que desde pequeno sempre fui um miúdo muito curioso e irrequieto. Lembro-me que sempre tive bolas de futebol, basquetebol, ténis entre outras perto de mim, e gostava de brincar com todas. Mas não era apenas apaixonado pelos desportos com bola, havia também a bicicleta e a corrida. Um dos meus hobbies preferidos, e que continua até à atualidade, é poder desfrutar de um passeio de bicicleta e de uma corrida pela natureza. Fui habituado desde pequeno a passear pelas belas paisagens de Vale de Prados, bem como pelas paisagens da Praia da Albufeira do Azibo, uma das 7 maravilhas de Portugal. Na maioria dos casos, tinha de brincar eu sozinho, pois na minha aldeia não havia meninos da minha idade. De início, os mais velhos não me deixavam jogar à bola com eles, com medo de me magoarem; e os mais novos, os pais não os deixavam sair de casa frequentemente. À medida que os anos foram passando, fui ganhando oportunidades de jogar com os mais velhos e, com isso, desenvolvendo as minhas capacidades motoras bem como as minhas habilidades. Admito que o facto de jogar com os mais velhos foi o que mais me fez desenvolver, pois eles eram muito superiores a mim e para jogar com eles tinha de me superar.

Acredito que o facto de poder ter crescido na aldeia com toda a liberdade que tinha foi um dos fatores que ajudou no meu desenvolvimento integral, pois tive oportunidade de ter vivências que num ambiente de cidade nunca teria experimentado.

O meu percurso no desporto começou cedo, sempre fui uma criança muito ativa. Desde o jardim de infância gostava de correr, saltar, jogar a bola e tinha oportunidade de o fazer, pois o jardim de infância que frequentei, que se situava na minha aldeia, tinha um recreio amplo, com baloiços e árvores, o que dava para explorarmos a nossa imaginação e criatividade em inventar brincadeiras para jogarmos.

O meu primeiro contacto com uma equipa foi quando ingressei no 2º ciclo do ensino básico e entrei na equipa de futsal da escola. Tínhamos treino às quartas e sextas, pois eram os dias em que tínhamos horário livre durante a semana e os jogos eram às sextas-feiras à tarde. Fazíamos deslocações a outras cidades do distrito de Bragança, como Torre Dona Chama, Mogadouro, Bragança, Mirandela, entre outras. Fui sempre atleta das equipas do desporto escolar, participei na equipa de futsal, na equipa de basquetebol, na equipa de ténis de mesa, na equipa de atletismo. Era um menino que gostava de experimentar vários desportos e tinha curiosidade. Só não experimentei mais modalidades pois não havia mais na escola. Paralelamente ao desporto que praticava na escola, criei com os meus amigos da aldeia um clube de BTT, o “BTT Vale de Prados”, com o intuito de juntar as pessoas da aldeia que gostavam de andar de bicicleta, fazer passeios e participar em competições que o município de Macedo organizasse. Os nossos passeios eram sempre ao fim de semana, pois era a altura da semana em que não tínhamos aulas e eram sempre feitos dentro dos montes, planícies da nossa aldeia. Eventualmente, em alguns passeios, acabávamos por descobrir novos caminhos que não conhecíamos e que adicionávamos às nossas rotas. Graças a estes passeios conheço praticamente todos os caminhos da minha aldeia bem como todo o seu espaço envolvente.

A minha caminhada no desporto federado começa quando decidi, juntamente com os meus pais, entrar para o GDM (Grupo Desportivo Macedense) que é o clube de futsal da minha cidade. A minha cidade tem uma tradição nas duas modalidades, futebol e futsal, mas como a equipa de futsal tem presença assídua nas ligas superiores como a 2ª liga, há uma maior vontade dos meninos se juntarem ao futsal, visto que a equipa de futebol raramente passa do nível do Campeonato Nacional de Seniores. Joguei nas camadas jovens e quando cheguei à idade de sénior tive de sair por não ter qualidade suficiente

para jogar nos seniores pois estavam num patamar muito elevado. Tentado não encerrar a minha carreira de jogador bastante cedo, quando fui para a faculdade ainda explorei a hipótese de me juntar a equipa de futsal de Bragança os “Pioneiros”, mas não chegamos a um acordo e não se concretizou. Foram 3 anos que estive desconectado de qualquer tipo de desporto federado, apenas pratiquei de forma amadora, participando nos torneios entre freguesias e associações e nos torneios da faculdade.

Outro dos meus hobbies é fazer musculação. Iniciei-me neste mundo no 12º ano com o intuito de construir um corpo bonito, pois nesse ano ia à viagem de finalistas, uma semana em Gandia. Como a viagem estava marcada para abril, durante as férias da Páscoa, o objetivo era chegar à praia e tirar a camisola e sentir-me bem comigo mesmo.

Comecei a treinar também por influência de um grande amigo meu. Ele já treinava desde o 10º ano e tinha conseguido construir um belo corpo. Éramos mais ou menos iguais em termos de composição corporal, os dois magros. Quando vi a evolução dele, fiquei ainda mais motivado e entrei neste mundo. Desde esse dia, nunca mais parei (apenas quando tive graves lesões no tornozelo e no joelho. Andava de canadianas e não conseguia treinar). Com a entrada na universidade, desvendei alguns mitos que havia em relação ao mundo do fitness, percebi que há muitas pessoas mal informadas neste meio, pessoas que acreditam em tudo, que leem na internet, ou seguem influenciadores e copiam os treinos e as dietas deles só porque com eles está a resultar. Apercebi-me também que, como em todos os trabalhos, há bons e maus profissionais; ou melhor, há profissionais que apenas sabem um bocadinho, e que se mantêm estagnados não adquirindo mais conhecimento. No mundo da musculação, o que hoje é verdade amanhã já não é. É preciso manter-nos informados, consultar os estudos mais recentes e ser seletivos na hora de escolher um livro ou um artigo científico para ler, pois nem tudo o que circula na internet é verídico ou provado cientificamente.

No primeiro ano da universidade, encontrei um grupo de amigos que tinha a mesma paixão que eu pelo desporto em geral e que também treinava. Fomo-nos conhecendo, criando laços de amizade fortes, e foi no 2ºano da licenciatura que demos por nós a especular sobre o mundo do fitness na sua panóplia de opções de treino, de *personal trainer* e de ginásios, no geral. Foi numa tarde, no café perto da faculdade que nos surgiu a ideia de criarmos uma página onde explicássemos às pessoas como executar os exercícios, quais eram os mitos mais enraizados no mundo do fitness. Fornecíamos a

nossa ajuda para treinar, fazendo planos de treino e acompanhamentos presenciais, e dávamos dicas semanais em relação a suplementos e a comida. O nome dessa página é “StongRepTeam”. Avançamos com este projeto e do nada já tínhamos alguns clientes que confiavam em nós para mudar a sua vida. Este projeto durou dois anos, durante o segundo e terceiro ano da licenciatura, e acabou, pois, éramos de terras diferentes, começou o covid e tudo se tornou mais difícil. Cada um seguiu o seu caminho, um entrou no mestrado de alto rendimento e agora é analista da equipa do Vitoria de Guimarães sub-15; o outro tirou uma pós-graduação em fisiologia do exercício e agora é guarda-florestal; e eu acabei a licenciatura e fiz um estágio profissional de 1 ano na minha cidade, em Macedo de Cavaleiros, e depois entrei no mestrado de Ensino onde me encontro agora a frequentar o último ano. Sonho em um dia reatar esta parceria com os meus amigos e avançarmos para criarmos um projeto diferente, um ginásio e toda uma gama de roupa para treino.

Como referi anteriormente, antes de entrar no mestrado realizei um estágio profissional no ginásio “Olympo gym”, pois sabia que a vida no Porto era mais cara e foi uma maneira de arranjar a ganhar algum dinheiro, para não sobrecarregar os meus pais. No ginásio fazia um pouco de tudo, é um ginásio familiar, onde só trabalhava eu e o dono, por isso tínhamos de dividir tudo pelos dois. Dava treinos de PT; tinha os meus próprios clientes; dava aulas de grupo (hiit, cycling, bootcamp e Pump); também fazia sala nas horas em que não tinha clientes. Foi uma experiência enriquecedora em conhecimento. Consegui juntar o treino, que é um dos meus hobbies preferidos, com o trabalho e ter a experiência de trabalhar num ginásio.

Foi neste ano que decidira que a minha carreira de jogador estava encerrada. Porém, quando uma porta se fecha imediatamente outra se abre. Juntamente com alguns amigos de infância decidimos que estava na altura de criarmos uma equipa onde jogassem as pessoas que iam connosco aos torneios; uma equipa amadora, para competir na distrital de Bragança, composta pelos atletas que sempre jogaram connosco; atletas que, devido ao GDM estar na segunda divisão, não tinham uma oportunidade de jogar na sua cidade e, com a criação desta equipa, podíamos dar uma oportunidade a todos os atletas da cidade que estivessem parados.

A equipa surgiu com o nome da associação cultural recreativa e desportiva de Ala, pois no nosso grupo de amigos, quatro deles pertenciam à direção da associação. Foi então através desta associação que criamos uma equipa para competir na distrital de Bragança.

Foi um projeto ambicioso e muito trabalhoso. Construir uma equipa do nada requer tempo e dinheiro, duas coisas que não tínhamos. Tivemos então de iniciar o processo de angariar patrocinadores, fazer protocolos com a Câmara Municipal para nos ceder o espaço e os transportes e encontrar jogadores que quisessem fazer parte da nossa equipa, mas que o fizessem por amor ao desporto, pois não tínhamos fundos para lhes pagar um salário. Depois de muito trabalho e algumas dores de cabeça, tínhamos condições reunidas para arrancar com este projeto. Foi então que nos apercebemos que nenhum de nós podia ser treinador, pois não tínhamos o curso de treinador. Como a porta de atleta se fechou, abriu-se a de treinador e avancei para tirar o curso de treinador de futsal UEFA C grau 1. Fui então treinador-adjunto da equipa no 1º ano e treinei os petizes e traquinas do GDM, pois tinha de fazer um estágio de 6 meses para terminar o curso de treinador. No 1º ano a nossa equipa ficou num modesto 5º lugar, num total de 11 equipas; neste 2º ano, só ainda se disputaram 4 jogos, mas ocupamos o 4º lugar, até à data.

1.3 Motivos de escolha da profissão de professor de educação física

Não há apenas um motivo para ter escolhido a via do ensino, há uma sucessão de acontecimentos desde que me iniciei na vida desportiva até ao momento da decisão e que me levaram a escolher esta futura profissão. Desde cedo que, sempre que brincava com os meus amigos, gostava de os ajudar. Não importava qual era o problema que eles enfrentavam, podiam contar com o amigo Sérgio. Sempre que os ajudava e eles tinham sucesso eu ficava feliz por eles, claro. Mas ficava genuinamente feliz por ter tido parte ativa na resolução daquele problema. Ficava realizado por saber que, por minha causa, aquela pessoa conseguira melhorar.

Quando tive o primeiro contacto com a disciplina de educação física, no 5º ano, tive a sorte de ter tido um dos melhores professores da escola; um professor que sabia os momentos em que deveria ser mais severo e quando podia dar mais liberdade aos alunos; um professor que se preocupava com o desenvolvimento dos seus alunos, só dava aulas ao 2º ciclo, mas as turmas dele eram sempre as mais motivadas para a prática de educação física. Raramente um aluno faltava à aula dele por não lhe apetecer fazer aula, pois o professor sabia cativar os alunos e motivá-los. Este professor fez com que o meu gosto pela atividade física aumentasse, sendo ele um dos principais responsáveis por ter experimentado várias modalidades. Quando transitei para o 3º ciclo, deixei de ter este professor, mas na minha cabeça todos eram como ele, professores excecionais na arte de

ensinar e motivar. Quando o novo professor se apresentou percebi logo que não tinha o mesmo método de ensino, o que adveio foi um ano com um misto de sentimentos. O método de ensino do professor era deixar os alunos escolher o que queriam fazer na aula e assim se sucediam as aulas. Os rapazes jogavam sempre futebol, exceto quando o corta-mato se aproximava, aí tinham de treinar para o corta-mato. De resto, era sempre futebol, pois era a modalidade que todos os rapazes queriam. Já as meninas alternavam entre voleibol e basquetebol. Foi um ano onde quase todos os dias praticava a modalidade que mais gostava, mas ao mesmo tempo ficava com a sensação de que me faltavam outras modalidades para me dar estímulos diferentes, para eu poder continuar a crescer, a desenvolver as várias capacidades e habilidades motoras. Por isso, foi um misto de boas sensações com más sensações, onde, em conversa com os meus amigos, comentava que se eu fosse professor de educação física nunca iria ser como ele.

Passado este ano difícil, voltei a ter um professor que “me enchia as medidas”, um professor que me motivava, que conseguia retirar o melhor de mim. E penso que foi a combinação destas experiências boas e menos boas que originou um dos motivos para eu escolher este caminho.

Quando entrei para a licenciatura tinha em mente trabalhar em algo relacionado com a musculação. Sentia que essa era a minha área de eleição e via-me a trabalhar nesta área por muitos anos, embora o “bichinho” de ser professor de educação física estivesse sempre presente e nunca descartava a possibilidade de tirar o mestrado em ensino e lecionar. Depois de falar com vários colegas sobre o futuro e com vários professores, todos me diziam que eu tinha perfil para ser professor de educação física. Mas ter perfil não é tudo, é uma profissão onde lidamos com a pressão de ajudar a desenvolver os alunos e esta pressão nem todos conseguem lidar com ela. Depois destas conversas todas, a vontade de ser professor começava a crescer em mim, mas as dúvidas também eram grandes. Será que tenho vocação? Será que vou ser um bom professor? Será que tenho o que é necessário? Depois de alguns meses de reflexão, decidi então que iria prosseguir para o mestrado e que, caso no final achasse que não tinha vocação para ser professor, tinha sempre a hipótese de trabalhar na área da musculação.

Em suma, escolhi esta profissão porque tive más experiências na escola e queria muito servir de exemplo pela positiva; porque tive professores excecionais e queria tentar ser como eles; porque tenho uma enorme paixão e sinto-me realizado em ajudar os alunos

a desenvolverem-se, retirando o melhor deles e fazendo com que, em uma sociedade cada vez mais sedentária, eles criem o gosto pela prática de atividade física; porque queria muito aprender estratégias de gestão de conflitos, métodos de ensino e aplicar esse conhecimento na prática, pois eu sou da área do treino e temos métodos diferentes para ensinar; e porque, nem que seja apenas em um aluno de uma turma, almejo saber que deixei a minha marca e ajudei aquele aluno a ser melhor.

1.4 Expetativas iniciais

Quando ingressei no Mestrado de Ensino tinha como principal ambição formar-me enquanto futuro docente na área da Educação Física. Vi na FADEUP uma oportunidade de ampliar os meus conhecimentos teórico-práticos bem como alargar a minha rede de contactos.

Trocando a pacata cidade de Bragança pela cidade do Porto, tinha como expectativa contactar com realidades diferentes, conseguindo assim adquirir ferramentas essenciais para ultrapassar as dificuldades que me serão colocadas ao longo do meu percurso profissional. Ferramentas como comunicação, correta postura perante adversidades, capacidade de motivar e cativar os alunos, transmitir conhecimento, boa gestão da aula e adaptabilidade face aos contratemplos criadas pela comunidade educativa.

Tendo em conta o prestígio da faculdade, esperava que esta, com todas as suas valências e um exímio corpo docente, me ajudassem a consolidar e aprimorar as minhas competências enquanto futuro docente, permitindo-me encontrar a melhor solução para cada desafio ocorrido no seio escolar.

2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

2.1. Escola Pero Vaz de Caminha

O Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha Porto é composto por quatro estabelecimentos de ensino: Escola Básica Pêro Vaz de Caminha (2º e 3º ciclos), que é a escola sede; EB1/JI da Agra; EB1/JI dos Miosótiis; e EB1/JI S. Tomé.

A escola sede situa-se na interceção das 3 escolas. Por ser uma escola próxima a zonas problemáticas é considerada uma escola TEIP (território educativo de intervenção prioritária) o que significa que há problemas que esta escola enfrenta que outras escolas não enfrentam.

Por norma, os alunos deste tipo de escolas são alunos problemáticos com situações familiares precárias. No que diz respeito à Educação Física, esta escola encontra-se bem equipada, detendo boas infraestruturas. Possui um ginásio, um campo de relva sintética e um pavilhão. Tem também muito material disponível para as aulas, desde cones, coletes, bolas, redes de badminton, raquetes entre outros. A escola oferece todas as condições necessárias aos estagiários para a lecionação.

2.2. Motivo da escolha da escola

A escolha do Agrupamento de escolas Pêro Vaz de Caminha foi um processo simples e bastante eficiente. Quando me candidatei às escolas, o meu objetivo era lecionar na escola que ficasse mais perto de casa, pois não tenho transporte privado no Porto e os horários dos transportes públicos nem sempre são compatíveis com os horários de prática na escola.

As condições meteorológicas no Porto por vezes são adversas e isso requeria, da minha parte, que a escolha não passasse por uma escola muito distante. Segundo isto, a minha primeira opção foi a escola Eugénio de Andrade pois era a mais próxima da minha residência, em segundo lugar veio a escola Pero Vaz de Caminha, e assim sucessivamente até a última escola, todas selecionadas tendo em conta a proximidade com a minha habitação.

Quando me candidatei não sabia que era uma escola TEIP. Inicialmente fiquei apreensivo pois ia ser uma experiência muito diferente de todas as que eu já tinha tido,

nunca tinha lidado com alunos inseridos neste contexto. A primeira impressão que tive da escola foi muito positiva, com boas infraestruturas e com professores muito afáveis e dispostos a ajudar os estagiários.

2.3. Importância e apoio das professoras cooperantes

Foi fundamental para a nossa integração no seio escolar, a presença da professora cooperante. Desde o primeiro dia que me senti verdadeiramente acompanhado. Criou-se um ambiente de confiança, o que permitiu ter uma grande abertura para colocar todas as dúvidas que me foram surgindo, dissipando quaisquer medos ou constrangimentos. A prontidão com que as respostas eram dadas fez com que o processo de integração fosse célere, promovendo assim o meu crescimento enquanto docente.

O facto de serem docentes experientes deu-me uma grande segurança relativamente às linhas de orientação que me foram dadas no decorrer de todo o estágio. Tendo sempre como certeza de que as melhorias e sugestões por elas propostas enriqueceriam o meu trabalho.

Fruto do seu suporte, o trabalho desenvolvido durante este ano letivo decorreu da melhor forma possível.

3. ÁREA 1- ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

3.1. Caracterização das turmas da prática de ensino

3.1.1. Turma Residente

A turma residente era composta por 20 alunos sendo 14 raparigas e 6 rapazes com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Salientamos como aspetos positivos a cultura desportiva que evidenciaram e as relações interpessoais que tinham dentro da turma. Como aspetos negativos, falta de empenho dos alunos na aula mostrando-se desmotivados para a execução da mesma, falta de assiduidade e pontualidade e incumprimento das regras estabelecidas nas aulas.

3.1.2. Turma partilhada

A turma partilhada, como o próprio nome indica, foi partilhada por mim e pelo professor João Rosa, uma turma composta por 25 alunos, destes 15 eram raparigas e 10 eram rapazes, com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos. Podemos destacar como aspetos positivos a inclusão que se observava nas aulas, os alunos com necessidades educativas especiais estavam perfeitamente integrados no seio da turma não havendo segregação destes alunos pelos restantes, salientar também o empenho e a motivação que estes alunos demonstravam nas aulas. Como aspetos negativos destacamos a falta de cultura desportiva e problemas de pontualidade quando as aulas eram de manhã.

Na turma há um aluno repetente e quatro alunos com necessidades educativas especiais, três deles com medidas adicionais (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho), sendo eles o número 1, o número 7 e o 20. Para além destes, há um aluno, o número 11, que possui medidas seletivas (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho). Dos quatro discentes referidos, três deles apresentam um défice cognitivo e o outro encontra-se dentro do espectro do autismo, sendo que para os alunos com estas medidas foi proposto outro plano de estudos (Programa Educativo Individual), onde vão apenas ter em turma as disciplinas de educação física, educação visual, educação tecnológica, música, cidadania e TIC.

3.1.3. Turma do 1º ciclo (4ºano)

A turma que me foi atribuída no 1º ciclo foi uma turma do 4º ano da Escola da Agra, uma das escolas que faz parte do agrupamento de Escola Pero Vaz de Caminha.

A turma era composta por 21 alunos, sendo que destes, 10 são do género masculino e 11 do género feminino. A idade dos alunos da turma situa-se entre os 9 e os 11 anos, sendo que 15 tem 9 anos, 5 tem 10 anos e 1 aluno tem 11 anos, situando-se a média de idades nos 9,3 anos. Na turma há 3 repetentes, 2 do género masculino e 1 do género feminino.

3.2. Conceção da Educação Física

Uma conceção é um sistema de valores e de crenças sobre aquilo que queremos ensinar e como o devemos fazer, que geralmente se constroem através das vivências do professor, da sua formação inicial, das escolhas axiológicas, das experiências que tiveram enquanto alunos e que hoje, moldam aquilo que são as suas crenças e as suas conceções. O conceito de conceção é caracterizado pela sua plasticidade pois está em constante atualização pelas dúvidas que surgem e pela procura de conhecimento (Lima, 2007).

Sabemos que a educação física é a única disciplina que trabalha aspetos como a corporalidade onde relaciona o corpo consigo mesmo, o corpo com outros objetos e o corpo com outros corpos, onde se propõem que os alunos aceitem o seu corpo, gostem do seu corpo e que conheçam o seu corpo é essencial cuidarmos do nosso corpo para que possamos gostar dele. É através da formação desta corporalidade que os alunos tem a oportunidade de se desenvolver, no seu pleno, as suas capacidades motoras, sócio afetivas e cognitivas, pois a prática da educação física está repleta de intencionalidade educativa - onde se relaciona o sistema educativo com o corpo; onde o aluno sinta prazer de frequentar as aulas, desenvolvendo os seus domínios motores através das ações, sócio afetivo - através das interações com outros colegas -, e cognitivo - aprendendo o motivo de realizar determinada ação e atribuindo-lhe um significado. Assim como a orientação concetual prática defende, através da reflexão damos significado às ações e podemos assimilar e evoluir. A educação física tem em si enraizados os valores do desporto, valores como esforço, empenho, superação, inclusão, cooperação, aceitação, partilha e competição, valores estes que preparam os alunos para uma vida adulta ativa na sociedade.

Queremos que as futuras gerações tenham uma base muito forte a nível de valores, nível ético para que possam resolver problemas que até agora as gerações passadas não conseguiram resolver - problemas como racismo, que afeta muito o mundo do desporto, mas também a escola; problemas de *bullying*, que estão presentes no seio escolar. E é através do desporto que podemos fazer a diferença. É através destas conceções que defendo que pretendo que a Educação Física faça a diferença nas vidas das crianças e dos jovens.

3.2.1. Importância da Educação Física no currículo Escolar

A Educação Física dá um contributo único para o desenvolvimento das crianças e jovens pois é a única que se manifesta através da corporalidade, das ações que o nosso corpo/músculos produzem, ou seja, a aprendizagem é feita através do movimento, trabalhando em três domínios fundamentais para o desenvolvimento do corpo humano, 1º o corpo, tem de conhecer o próprio corpo para dominarem os movimentos que irão realizar; 2º o movimento, que é uma forma de nos relacionarmos com os outros, de nos exprimir-mos, de comunicar-mos; e 3º o jogo, que pode assumir-se como lúdico, simbólico, como meio de socialização de estratégias entre outros.

É igualmente importante sabermos que a Educação Física é fundamentalmente baseada no desporto, fundada nos valores do desporto, sendo uma atividade que proporciona prazer ao praticante para que este não abandone a prática. Devemos educarmos através do desporto e preencher completamente a Educação Física com intencionalidade educativa, concretizando-a com o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, bem como dos domínios socio afetivo e cognitivo, ajudando assim no pleno desenvolvimento do aluno. Devemos por isso reivindicar uma mudança no planeamento curricular, de modo a dar a disciplina de Educação Física a importância que ela tem na vida dos alunos, tal como sublinham Batista e Queirós (2015, p. 36)”: *A assunção deste amplo potencial da Educação Física, enquanto disciplina curricular de características educacionais distintivas (já que é a única que trata o corpo enquanto objeto pedagógico), não oferecidas por nenhuma outra experiência escolar de aprendizagem, coloca-a numa posição única e indispensável no contexto curricular”*.

3.2.2. Papel da Educação Física numa Educação Integral

A Educação Integral é a simbiose entre as dimensões física, social, emocional, intelectual e cultural. É através da evolução destas dimensões que os sujeitos se desenvolvem de uma forma integral. O papel da Educação Física assume uma importância preponderante neste desenvolvimento integral, pois é a única disciplina onde são abordadas todas as dimensões dos alunos, desde a dimensão física, com a prática de atividade física; a dimensão psicossocial, presente nas relações interpessoais, na cooperação e no trabalho de equipa necessário para obter êxito nas tarefas, nos valores inculcados pela Educação Física, como resiliência, empenho, superação, inclusão,

cooperação, aceitação, partilha e competição, Lemos, K. (2006) e na gestão do próprio comportamento do sujeito, tendo de o adequar ao local onde se encontra, respeitando as pessoas e o espaço; e na dimensão cognitiva, aprendendo a ter espírito crítico e opinião própria, levando a que haja um aumento do seu rendimento escolar (Oliveira, 2009).

Não podemos falar de Educação Integral sem falarmos de Inclusão, este que é um dos pilares da educação física, pois para a prática de educação física não há barreiras que não possam ser quebradas para dar aos alunos a melhor experiência possível dentro de cada situação (Reis, 2005). Neste contexto, a disciplina de Educação Física ganha relevo pois permite que, durante as aulas, haja uma inclusão de todos os elementos na tarefa. Em termos de competência técnica, os mais fortes ajudam os mais fracos, os extrovertidos ajudam os mais tímidos. Não se discute sobre etnias ou religião, apenas se formam grupos de trabalho, onde cada um dá um contributo importante e único.

A Educação Física é importante na educação integral, pois permite que os alunos cultivem e aperfeiçoem as suas dimensões, tornando-se adultos respeitados, confiantes e com voz ativa na sociedade.

3.2.3. Desafios que a Educação Física enfrenta na atualidade

A Educação Física é, a par do português, a única disciplina que está sempre presente no currículo dos alunos, desde que ingressam no 1º ano até que terminam o ensino secundário. Se acompanha o português desde o início, porque é que não lhe é dada a mesma importância? Infelizmente a instituição que determina os currículos negligencia a Educação Física, não lhe atribuindo a importância que deveria ter, relegando-a para segundo plano. Assistimos, infelizmente, a uma redução da carga horária da disciplina o que faz com que os alunos tenham cada vez menos tempo de prática. Por vezes, os professores têm de escolher as modalidades que acham mais importantes para lecionar e retirar outras, pois o tempo disponível e as aulas não são suficientes para abordar tudo. Com a exclusão de algumas modalidades, os alunos acabam por ser prejudicados, pois não têm contacto com estas modalidades menos populares, reduzindo assim a sua bagagem desportiva.

Um dos maiores desafios que enfrentamos é demonstrar aos mais céticos e aos mais distraídos que a disciplina de Educação Física é tão ou mais importante que o português e a matemática, pois sem ela o nosso desenvolvimento não seria pleno.

Outro desafio, não menos importante, prende-se com a profissão de professor. Muitos professores laboram em condições precárias, com salários estagnados e sem progressão de carreira garantida; outros encontram-se a quilómetros de distância de casa para poderem exercer, pois o concurso induz que estas irracionalidades aconteçam.

Os professores tal como a disciplina merecem respeito e merecem muito mais que apenas subsistir, merecem que lhes seja dada oportunidade de fazer aquilo que eles gostam de uma forma digna, pois ser professor é uma das profissões mais nobres que há.

3.3. Planeamento Anual

O planeamento anual foi elaborado tendo em conta o *roulement*, as condições atmosféricas, a distribuição das modalidades durante os períodos de aulas e a faixa etária dos alunos.

No **1º Período** optei por iniciar com Basquetebol e Atletismo, deixando o *rugby* para o final do período, pois nesse mesmo final de período estava previsto realizar-se um torneio de *tag rugby* no 3º ciclo. Assim sendo, decidi lecionar o *rugby* para que quando o torneio se realizasse os alunos estariam mais à vontade na participação, uma vez que teriam acabado de abordar a modalidade e os conhecimentos ainda estariam frescos.

Optei por colocar o Atletismo sempre no dia em que o *roulement* indicava que o espaço em que iria lecionar era no Ginásio/Exterior, pois a escola tem uma pista de Atletismo o que facilita o ensino da modalidade. Se as condições climáticas não estiverem as mais favoráveis, o Atletismo também pode ser lecionado no Ginásio, pelo que poderia sempre adaptar a aula ao respetivo espaço.

No **2º Período**, como as condições climáticas no início do período não costumam ser as mais favoráveis, decidi lecionar primeiro o Badminton, uma modalidade que os alunos gostam de praticar, juntamente com o Atletismo. Uma vez que a meio do período ia realizar-se o Mega Aluno, o planeamento preconizou que os alunos praticassem durante as aulas de educação física a modalidade antes de participarem na competição.

Em simultâneo com ginástica, planeou-se lecionar Futebol, pois como acontecera no 1º período, no final da 2ª iria realizar-se um torneio de futebol, e assim sendo os alunos teriam oportunidade de praticar antes de participar no torneio.

Relativamente ao **3º Período**, e tendo em conta o número reduzido de aulas, tive de seleccionar do leque modalidades previstas no programa as que iria lecionar, pois, para além do número reduzido de aulas, no 3º período realizam-se as provas de aferição de Educação Física, o que faz com que os alunos tenham menos uma semana de aulas. A juntar a estas provas, há outros eventos que acabam por ser realizados nos dias em que eu lecionaria as aulas. Optei então por lecionar dança e voleibol e retirar a orientação, pois não estavam reunidas as melhores condições para a prática. A descrição detalhada do planeamento anual e do *roulement* encontram-se disponíveis no anexo 1, 2 e 3.

3.3.1. Distribuição das matérias e número de aulas

No início de setembro, tivemos uma reunião inicial com a professora cooperante e todos os outros professores do departamento de educação física, onde ficou decidido que modalidades iríamos abordar ao longo dos três períodos escolares e o número de aulas para cada modalidade, tendo em conta o ano que os alunos frequentavam, bem como a duração de cada período e os seus respetivos torneios de final de período.

Neste sentido, foi-nos transmitido que, apesar de haver um planeamento geral, poderíamos sempre adaptar o número de aulas ao nosso contexto e às dificuldades dos alunos.

No primeiro período tínhamos planeado um total de 39 aulas, de 50 e 100 minutos, onde iríamos lecionar basquetebol, atletismo, *tag-rugby* e aptidão física (testes FIT escola). Destas 39 aulas, 12 delas destinavam-se ao basquetebol e ao *tag-rugby*; oito ao atletismo; quatro à aptidão física; e duas a atividades competitivas a realizar no final do período.

Destas aulas previstas, apenas consegui lecionar 27, uma vez que, ao longo do período, para além dos feriados em dias de semana em que lecionava aulas, o ginásio da escola sofreu obras de remodelação e, como as condições atmosféricas não me permitiram lecionar a aula no exterior, não consegui completar as 39 programadas. Como não fomos avisados no início do ano letivo que o ginásio iria sofrer alterações, o meu planeamento não contemplava essa situação. Quando recebi essa informação, tive de me adaptar rapidamente e decidi retirar aulas às modalidades de basquetebol e de atletismo para poder abordar o *tag-rugby*, uma vez que, para além de ser uma modalidade dinâmica e que promove mais facilmente a cooperação e o trabalho em equipa, havia, no final do período,

um torneio onde a minha turma iria participar. Se optasse por retirar o tag-rugby do planeamento, os meus alunos não saberiam jogar, pois não conheceriam as regras nem os aspetos técnico-táticos desta modalidade. Decidi então iniciar o ano letivo com a modalidade de basquetebol e atletismo, deixando o tag-rugby para mais perto do final do período, pois nesse momento seria realizado o torneio de tag rugby do 3º ciclo. Para que os alunos tivessem um melhor desempenho na participação nesse torneio, fazia sentido deixar o tag-rugby mais para o final do período, todavia o que não contava era lecionar tão poucas aulas (5) desta modalidade.

Dado que a escola tem uma pista de atletismo exterior, optei por colocar as aulas de atletismo sempre nos dias em que o *roulement* me atribuía para leção os espaços Ginásio/Exterior. Porém, se as condições climáticas não fossem as mais favoráveis à possibilidade de aproveitamento desse espaço facilitador do ensino da modalidade, o atletismo poderia ainda ser lecionado no Ginásio, mas o plano da aula teria de ser adaptado aos constrangimentos do espaço.

No 2º período, estavam previstas igualmente 39 aulas, distribuídas entre futebol (9); ginásticas (12); badminton (10), atletismo (6); e eventos competitivos - torneio de futebol (2). Mais uma vez, por causa de feriados, visitas de estudo e outras atividades extracurriculares em que os alunos participaram, não consegui lecionar o bloco de 39 aulas, tendo ficado pelas 30 aulas.

Como as condições climáticas, no início do período, não costumam ser as mais favoráveis, decidi lecionar primeiro o badminton, uma modalidade que os alunos gostam de praticar, juntamente com o atletismo. Decidi lecionar atletismo porque durante o 2º período realizou-se o Mega Aluno, atividade que iria colocar a prova os alunos na execução de saltos, lançamentos e sprint, assim o aluno que participaram no Mega Aluno puderam aprender e treinar durante as aulas de EF.

Ginástica e futebol foram as modalidades que decidi deixar para a segunda parte do período. Para ginástica, as condições atmosféricas já eram melhores e não corria o risco de os alunos chegarem ao espaço com a roupa e as sapatilhas encharcadas, o que iria dificultar a execução de determinados movimentos gímnicos. Igualmente por causa da expectativa de melhores condições atmosféricas e porque a escola possui um campo de relva sintética, o futebol foi lecionado mais tarde para os alunos puderem usufruir desse espaço privilegiado.

No 3º período, e por este ser o mais pequeno de todos, apenas estavam planeadas 21 aulas divididas entre voleibol (7), dança (7), orientação (3) e aptidão física (4). Devido às provas de aferição a que os alunos foram sujeitos neste final de ano letivo e também às atividades extralectivas em que participaram, lecionei apenas 16 aulas. Tendo em conta todo o contexto, e como já sabia de antemão que iria perder aulas para as atividades, decidi retirar a orientação da programação e lecionar apenas o voleibol e a dança. O voleibol é uma atividade que os alunos gostam de praticar. Inclusive, no início do ano letivo, quando os questioneei qual a modalidade que gostavam mais de praticar em educação física, o voleibol surgiu, juntamente com futebol, como uma das preferidas. A dança também é uma modalidade importante, pois deixa aos alunos explorar o seu corpo, realizando movimentos em vários níveis, e permite serem mais criativos, utilizando toda a sua imaginação na criação de passos de dança para elaborar uma coreografia.

3.4. Modelos de Ensino Adotados (pedagogia e avaliação)

Os modelos de ensino são ferramentas que auxiliam os docentes na sua abordagem, tornando mais fácil decidir qual a melhor solução a adotar para cada modalidade.

Assim, e com o auxílio dos modelos, o professor pode estruturar todo o processo de ensino-aprendizagem de uma forma mais eficiente, garantindo “que vai criar condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva” (Ramos et al, 2014)

De todos os modelos atuais, existem dois que quebram todas as abordagens tradicionais, privilegiando novos conteúdos e adotando novos métodos e estratégias para a instrução, dando novos papéis aos intervenientes e tornando todo o processo mais atraente e dinâmico. Estes dois modelos são o MED e o TGFU.

Neste sentido, e pensando sempre em dar aos alunos a melhor experiência possível nas aulas de educação física, adotei estes dois modelos durante o ano letivo. Juntando a estes dois utilizei também o MID.

É fácil perceber que os métodos antigos de instrução não podem ser os mais utilizados nas aulas, já não cativam os alunos e tornam as aulas excessivamente direcionadas para o professor e não para os alunos. Foi com este pensamento que decidi

que as minhas aulas não iriam ser assim. Os alunos tinham de estar no centro do processo de ensino-aprendizagem e todas as estratégias que utilizei tinham um só propósito, proporcionar aos alunos momentos únicos nas aulas, momentos de aprendizagem em todos os sentidos, e fazer com que eles, aos poucos, cultivassem o gosto pela atividade física.

Quando me apresentei na escola no primeiro dia e os professores me começaram a dar informação sobre a turma, comecei a ficar reticente e com alguns receios próprios de um professor que tem a primeira experiência de ter uma turma onde ele é principal responsável. A turma que me tinha sido destinada não era das melhores da escola em termos de comportamento nem de notas. Estando inserido numa escola TEIP, fiquei, como é obvio, apreensivo - como se iriam comportar comigo os alunos que iria encontrar. Imaginava cenários complicados ou convenientes e interrogava-me se os alunos se tinham mudado durante as férias, se mantinham os comportamentos e claro, se iria conseguir criar laços com eles. Se iria ser um ano de muita aprendizagem tanto para os alunos como para mim, ou se iria ser um ano difícil, onde não iria conseguir cativar os alunos e as aulas iriam ser más, no sentido de que iria passar mais tempo a corrigir comportamentos desviantes do que a ensinar.

“Tradicionalmente o modelo de instrução direta (MID) (...) centra todo o processo de ensino-aprendizagem no professor. Este modelo, dada a sua natureza autocrática, confere ao aluno um papel passivo, essencialmente conotado pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor” (Pereira et al., 2013), p. 31). Embora não defenda a utilização deste modelo, tive de o utilizar, pois enquanto procurava conhecer e criar laços com os alunos, este modelo permitiu aproximar-me deles, corrigir os seus comportamentos desviantes, manter-me seguro de mim e das minhas capacidades, uma vez que no início de ano letivo era todo um mundo novo para explorar enquanto docente.

Havia alunos que gostavam de saber o motivo de estarem a fazer determinado exercício e como poderiam melhorar; e havia outros que apenas executavam o que eu dizia sem questionar. Os alunos que questionavam estavam empenhados e alinhados com o processo; os que não questionavam e ficavam no canto deles à espera de que eu dissesse o que tinham de fazer, esses é que foram o principal desafio. Apesar de estar a utilizar o MID, havia sempre espaço para os alunos fazerem perguntas. Quando não havia

perguntas, eu próprio perguntava e tentava perceber se todos os alunos estavam presentes na aula de corpo e alma e não apenas de corpo passivo para não terem falta de presença.

Depois de algumas aulas, comecei a perceber a dinâmica da turma, as relações que existiam e os diferentes grupos que eles criavam. Foi através destas relações de amizade e grupos que consegui “ganhar” a turma e aos poucos dar mais liberdade para que eles pudessem ser mais autónomos no processo. Comecei por identificar os alunos mais problemáticos e o grupo onde estes se inseriam. Depois atribuí tarefas a estes alunos para lhe dar um sentido de responsabilidade. Com alguns funcionou e, ao torná-los responsáveis pelo seu grupo de trabalho, os comportamentos desviantes diminuíram e a aula tornou-se claramente mais fluida.

Após a desconfiança inicial e o começo com cuidado, introduzi um modelo novo, pois a minha prioridade era colocar os alunos no centro do processo de ensino-aprendizagem e não o professor. Neste sentido, surgiu o modelo de educação desportiva (MED), onde se prevê que a velhinha unidade didática seja substituída por uma época desportiva.

O MED surge como uma lufada de ar fresco no ensino dos jogos e nas escolas, tentando transformar uma educação física monótona e decadente numa EF estimuladora, motivadora e acima de tudo centrada nos alunos. Como dizem Graça e Mesquita (2015, pp 14-15), “... há vários anos que reconhecemos no modelo de educação desportiva um grande potencial para proceder a necessária renovação do ensino dos jogos. (...) atraí-nos particularmente a ideia de recriar um contexto desportivo autêntico, substituindo as típicas unidades didáticas de curta duração pelo conceito de época desportiva.”

O MED pode e deve ser implementado sempre que estejam reunidas as condições para tal, uma vez que os alunos irão ter uma melhor experiência e, através deste modelo, mais facilmente fortalecem os laços sociais e humanos. O contacto com a modalidade passa a ser feito através dos vários papéis que os alunos vão desempenhando ao longo da época desportiva, ajudando-os a compreender melhor as regras, a técnica, a tática e todo o envolvente da modalidade.

Segundo Mesquita (2012), a introdução do MED nas aulas de educação física surgiu como uma alternativa aos diversos jogos desportivos coletivos organizados em unidades didáticas, ao longo do percurso escolar, procurando tirar partido das particularidades do desporto educativo, cooperativo, autêntico e cultural. Neste modelo,

uma prática desportiva culta significa que o jovem conhece e valoriza as tradições e os rituais associados ao desporto e que distingue a boa da má prática desportiva, em qualquer um dos papéis assumidos (Antunes e Soares 2016).

Idealmente uma época desportiva deveria ter entre 18 e 24 aulas, em média, mas como, no meu caso por vezes, nem metade desse número tinha para cada modalidade, não implementei o MED a cem por cento, apenas utilizei parcialmente para que os alunos pudessem desfrutar das modalidades em questão.

A competição funcionou muito bem no meu contexto, então a implementação do MED foi excelente. Nesse sentido, utilizei a época desportiva; os alunos passaram pelos vários papéis, desde treinador, árbitro, analista e jogador. Isto permitiu aos alunos, gradualmente, serem mais autónomos em relação ao processo de ensino-aprendizagem e beneficiarem da afiliação, trabalhando sempre com o mesmo grupo, fomentando as relações interpessoais e todo um mecanismo de trabalho em equipa, solidariedade e inclusão de todos. O evento culminante e a festividade, no final da época desportiva, resultaram de torneios entre as equipas com prémios de diversa ordem de resultado e desempenho. Institui-se a competição formal, com os alunos a arbitram os jogos das outras equipas, utilizando as regras das modalidades e toda a parte de árbitros de mesa, registando as estatísticas dos jogos para posteriormente se divulgarem os resultados e desempenhos valorizados.

Neste sentido, desde a primeira aula que o ensino era formatado desta maneira: o professor afixava os grupos; começavam logo a trabalhar por grupos; e no final de cada aula havia sempre tempo para uma forma reduzida de jogo, onde os alunos tinham contacto com o jogo formal, embora com algumas alterações relativas ao número de alunos por equipas e às dimensões dos campos. Este modelo, para além de tornar as aulas mais dinâmicas e competitivas, tem outra particularidade que, no meu contexto de escola TEIP, ajudou os alunos, que é a forma como os grupos trabalharem com todos os elementos, pensando prioritariamente no êxito do grupo e não em exibições individuais. O objetivo de inclusão esteve presente em todas as aulas e todos os alunos perceberam que o caminho só podia ser feito dessa forma; todos os elementos do grupo tinham um papel a desempenhar e só com a conjugação de todos os papéis é que o grupo podia chegar a bom porto. Como referem Soares e Antunes (2016, p.137), o MED “constitui-se como

uma atividade inclusiva e global porque integra todos os alunos e enquadra-os em diferentes papéis”.

Foi então através da utilização deste modelo que consegui, aos poucos, dar mais autonomia aos alunos, tornando-os mais responsáveis pelo seu processo de ensino-aprendizagem e movendo o epicentro do ensino de mim para eles.

Ao mesmo tempo que utilizava o MED, aproveitava o facto de o modelo fomentar o espírito crítico dos alunos para, similarmente, utilizar o TGfU. O principal objetivo do TGfU é promover o pensamento crítico, compreensão tática das modalidades e ajudar os alunos a perceber as suas tomadas de decisão através do jogo. Como afirmam Costa et al (2010, p. 71), “O modelo do TGfU possui raízes na teoria construtivista e coloca o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos de percepção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo.”

O modelo do ensino dos jogos para a compreensão permite aos alunos, através da descoberta guiada, perceberem os porquês das suas ações, mudando desta forma a vertente das aulas tradicionais, onde a técnica se sobrepunha a tática. Através do TGfU, os alunos vão perceber o que fazer e quando fazer e vão entender melhor as suas tomadas de decisão, quer as corretas quer as incorretas.

O papel do professor neste modelo divide-se em várias funções. Como indicam Graça e Mesquita (2007, p. 403), “o professor estabelece a forma de jogo; o professor e os alunos investigam o problema tático e as potenciais soluções (exercitação referenciada ao jogo); o professor intervém para melhorar as habilidades (se necessário); o professor observa o jogo e intervém para ensinar”.

Foi neste sentido que, durante as aulas, criava sempre espaços para o diálogo, questionamento e procura de soluções para problemas que eu identificava enquanto observava o jogo e que eles próprios identificavam durante a realização do jogo. Os alunos eram questionados sobre as suas ações e eram convidados a explicar o porquê daquelas tomadas de decisão. Através deste questionamento e diálogo, os alunos ganhavam consciência dos seus atos, podendo assim, de uma forma deliberada, promover as melhores ações táticas, tornando as ações técnicas uma ferramenta para dar resposta aos problemas táticos, criando assim mais oportunidade de sucesso para a sua equipa.

A junção destes dois modelos (MED e TGfU) permitiu-me, como referi anteriormente, adotar medidas dentro da sala de aula que não poderia utilizar se continuasse a usar apenas o MID. Dei, aos poucos, autonomia aos alunos para serem eles os protagonistas do seu próprio processo de ensino-aprendizagem. A atribuição de diferentes papéis ao longo das épocas desportivas foi a chave para desbloquear o nível de confiança dos alunos, para perceberem que a minha missão era ajudá-los, ensinando aquilo que sabia e tateando aquilo que não sabia, para que eles tivessem a melhor experiência possível.

Com esta diferenciação de papéis, consegui manter a turma dentro de um registo praticamente sem comportamentos desviantes e, se os alunos não estivessem distraídos com os colegas, conseguiriam prestar mais atenção às suas ações, às ações dos colegas e perceberiam mais facilmente os erros que cometiam e a razão de os cometerem.

No quesito da avaliação, os alunos foram chamados a realizar auto e heteroavaliação, fazendo uma introspectiva para perceber os seus pontos fortes e fracos, utilizando o mesmo referencial de pontos fortes e fracos para avaliar os colegas, pois foi-lhes pedido que avaliassem os colegas, bem como as aulas e o desempenho do professor. É preponderante dar esta responsabilidade aos alunos desde o início até ao culminar de uma época desportiva, e depois de executarem todas as aulas, os alunos estarem preparados para o último processo de avaliação. Através desta avaliação, o objetivo é fomentar ainda mais o espírito crítico deles, quer em relação aos colegas quer para com eles próprios. É um momento importante para que, através do processo de reflexão, eles sejam capazes de perceber o que conseguiram alcançar e o que podem melhorar.

A avaliação começava sempre na primeira aula e estendia-se até ao evento culminante. Este processo de avaliação contínua de carácter formativo pretendia captar e aglomerar dados importantes para situar e recompor os estados e as possibilidades de aprendizagem e ativar os respetivos feedbacks para favorecer o processo de ensino e aprendizagem e para, posteriormente, o professor ser mais justo na atribuição das notas. Um momento de avaliação sumativa é um momento de elevada pressão nos alunos, na medida em que eles próprios a exercem sobre si, pois querem executar tudo na perfeição para obter a melhor nota possível. Nestes momentos, os nervos envolvem os alunos e existem casos onde os alunos não se conseguem libertar e acabam por ter uma *performance* abaixo das expectativas e das possibilidades. Claro que havia sempre no

final uma aula reservada para esta avaliação. Mas quando essa aula chegava, as notas estavam 99% decididas. Nas primeiras avaliações, os alunos estavam nervosos, o que é habitual, pois é um momento de avaliação mais formal. Mas, com o passar das modalidades e com a mensagem que eu lhes passava de que as notas já estavam praticamente decididas e de que esse momento de avaliação era apenas uma formalidade, os alunos começaram a não ficar tão inibidos, a ter melhores performances e a desfrutar o desafio do momento. Antes de cada momento de avaliação mais formal, elaborava os critérios de avaliação e, no início da sessão, os alunos podiam consultar estes mesmo critérios.

Para além desta forma de avaliação, utilizei também questões em aulas essencialmente a meio da época desportiva, com recurso a perguntas simples, mas objetivas, de modo a aferir a capacidade dos alunos de assimilar e compreender a informação e, também, para perceber se as formas de ensino que estava a adotar estavam a surtir efeito. Alguns destes momentos foram realizados na plataforma KAHOOT, uma estratégia que utilizei para cativar os alunos e juntar ao ensino uma das ferramentas que os jovens mais utilizam atualmente, o telemóvel. Com esta introdução das tecnologias, quis dar um passo em frente na forma como os alunos percecionam a EF. Tentei mostrar-lhes que a tecnologia tem ferramentas excelentes e que nos podem dar uma grande ajuda na prática de atividade física, basta usá-las de forma correta.

Em relação aos conteúdos mais práticos das aulas, utilizei a modificação das regras dos jogos, campos mais reduzidos, e simulei situações parciais de jogo. Apercebi-me que os alunos conseguiram assimilar melhor toda a informação que lhes queria passar, mantendo a componente tática sempre presente, mas nunca descurando a técnica, afinal uma não vive sem a outra.

Em suma, recorrer a estes modelos em diferentes fases do ano letivo foi o que diferenciou a qualidade do ensino e a assimilação da informação por parte dos alunos. Claro que a redução do número de aulas sempre foi um fator limitador na programação das aulas. Ensinar muito em pouco tempo é uma tarefa hercúlea e inglória. Tive de planear bem os conteúdos, de forma que estes fossem coerentes; tive de escolher entre ensinar uns conteúdos em detrimento de outros, sem comprometer o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Desde o meu primeiro dia que o pensamento sempre foi proporcionar a melhor experiência possível aos alunos, dentro das possibilidades e das

condições da escola. Admito que nem sempre foi fácil motivar os alunos, pois desde o início que, por vezes, demonstraram um grande desinteresse em relação as aulas de EF. Sempre que a modalidade não era do seu agrado havia uma certa resistência ao processo, o que confesso, foi um desafio as minhas capacidades de docente.

4. ÁREA 2- PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

4.1. Atividades de final de período

Desde o início do ano letivo que ficou definido que na última semana de aulas de cada período, os alunos teriam um dia dedicado a atividades desportivas em forma de torneios.

Em cada período foi organizado um torneio das modalidades que os alunos estavam a abordar nas aulas. Pretendia-se que o torneio decorresse de forma exemplar em todos os sentidos, quer a nível da performance dos alunos, quer da compreensão e cumprimento das regras da modalidade; e, claro, pretendia-se que gerasse um clima de festa para todos, onde aquilo que menos se enfatizasse fosse quem ganhava ou perdia. O objetivo era organizar atividades onde os alunos pudessem participar, conviver, aprender, ensinar e acima de tudo divertirem-se através da atividade física.

Os torneios eram organizados tendo em conta o ano ou ciclo que os alunos frequentavam, pois não era justo colocar alunos do 5º ano a jogar contra alunos do 9º ano.

No 1º período, os alunos do 2º ciclo participaram em dois torneios distintos, os alunos do 5º ano participaram no torneio da bola ao capitão e os do 6º ano no torneio de basquetebol 3x3; enquanto os alunos do 3º ciclo participaram no torneio de Tag-Rugby.

Todos os professores do NE participaram e colaboraram na organização e realização dos torneios. A minha tarefa e dos meus colegas de NE era arbitrar os jogos e garantir que o torneio decorresse de forma correta e sem incidentes. Ponderamos colocar alunos a arbitrar os jogos, mas chegamos à conclusão de que não era a melhor solução. Os colegas não iriam respeitar e podiam até surgir conflitos entre eles devido a algumas decisões que os árbitros tomassem e os jogadores não estivessem de acordo. Assim sendo, coube-nos a nós arbitrar os jogos e fazer com que os alunos aceitassem e compreendessem as tomadas de decisão.

No torneio da bola ao capitão não houve registo de incidentes, sendo que os alunos do 5º ano, maioritariamente bem-comportados, respeitaram todas as decisões dos árbitros e participaram nos jogos com grande fair-play e solidariedade, ajudando os adversários

quando foi necessário. As regras do jogo eram bastante claras e objetivas e não davam margem para contestar.

O torneio de basquetebol, realizado para os alunos do 6º ano, decorreu com a mesma organização do torneio da bola ao capitão. Os professores estagiários foram os árbitros dos encontros, enquanto os restantes professores controlavam tudo o resto para que no final prevalecesse o fair-play e a diversão. Apesar da idade não ser muito diferente, notou-se nestes alunos um sentimento de competitividade maior e, por isso, algumas decisões eram contestadas efusivamente. No entanto, não houve incidentes nos jogos e todos os alunos demonstraram grande fair-play.

Estes torneios de final do primeiro período serviram para criar laços com alunos que não eram das nossas turmas, com os professores de outras disciplinas que apareciam para levar os alunos e com os funcionários. O nosso envolvimento com a comunidade deu um impulso no sentido de fomentar mais interações nos períodos seguintes.

Já no segundo período, realizou-se torneio de futebol para todos os anos. Sendo uma modalidade que praticamente todos os alunos gostam de jogar, vimos isso refletido na adesão a este torneio de final de segundo período. Havia mais equipas para disputar o lugar de campeão, mais alunos envolvidos, e todo o burburinho que se criou a volta deste torneio foi maior do que nos outros torneios. Os jogos do torneio de futebol foram mais disputados e, por vezes, esta vontade de ganhar transportava os alunos para um estado de espírito muito competitivo, o que levava a que tivessem reações menos positivas, não lidando bem com os seus erros e os dos colegas. Ainda assim, no final, reinou o fair-play. Os alunos gostaram do convívio, pois foi para eles um momento diferente daqueles a que estão habituados.

Relativamente ao terceiro período, foi organizado torneio de badminton. Infelizmente, por motivos profissionais, não consegui estar presente neste torneio, mas o feedback que tive dos meus colegas e dos professores foi de que o torneio correu bem, teve muita adesão e os alunos demonstraram igualmente fair-play e solidariedade para com os seus colegas.

Senti que, após cada torneio, criei mais laços com os alunos. Quando entrava na escola, os alunos vinham ter comigo para me cumprimentar; outros perguntavam-me coisas relacionadas com o futebol e outras modalidades. Vários desses alunos não eram

das minhas turmas, mas foi através dos torneios que criamos uma ligação afetiva entre nós.

Para além destas atividades de final de período, foram realizadas outras atividades extracurriculares, como corta-mato, o mega atleta - atividades onde participei voluntariamente, para criar mais relacionamento com os alunos e, assim, integrar-me melhor na escola.

Sinto que me integrei perfeitamente no ambiente da escola. Não consegui criar laços com toda a gente, mas aquelas pessoas com quem tive mais contacto, certamente, não se irão esquecer de mim. Penso que marquei estas pessoas pelo lado positivo e acredito que se um dia for lecionar para esta escola, não estando os mesmos alunos, os professores e funcionários ainda se vão lembrar de mim e vão ficar contentes de partilhar mais um ano letivo comigo.

4.2. Atividades extralectivas do núcleo de estágio

No final do terceiro período, e como proposta dos estagiários, realizamos uma atividade para os alunos do primeiro ciclo, onde juntamos as quatro turmas do 4º ano das escolas que fazem parte do agrupamento.

A ideia surgiu quando estávamos a falar dos nossos alunos e a referir como eles eram competitivos entre eles. Foi no meio de uma conversa que surgiu então a ideia de juntar todos e criar uma atividade recheada de divertimento, atividade física e convívio entre as escolas.

Realizamos então um *peddypaper*, onde os alunos tinham um mapa e, com a professora residente da turma, tinham de procurar as estações e realizar uma atividade em cada estação.

Cada estação tinha uma pergunta sobre as matérias que eles aprenderam ao longo do ano. Havia perguntas de português, matemática, estudo do meio e outras relacionadas com o desporto em geral. As questões foram pedidas previamente aos professores de cada escola e os alunos de cada turma iriam responder a perguntas feitas por uma professora de outra escola. Para além das perguntas, em cada estação havia uma atividade que eles tinham de realizar em grupo para poderem avançar para a estação seguinte. Apenas depois de responderem à questão e realizarem a atividade é que podiam avançar e continuar a

sua busca pelas outras estações, na tentativa de concluírem todo o percurso e ganharem a atividade.

No final do *peddypaper*, fizemos um lanche-convívio com todos os alunos, onde reinou a boa disposição e a alegria. Os alunos estavam felizes e estavam claramente a adorar a atividade. No final do lanche, houve tempo ainda para mais atividades, como o jogo da corda, *bowling*, jogos de futebol, entre outras atividades, também realizadas em equipa. No final houve entrega de diplomas de classificação aos alunos e entregamos também um mimo (bola de futebol de esponja) para que se recordem para sempre deste dia, que acredito que tenha sido tão memorável para eles como para mim!

Através desta atividade, quisemos dar um dia diferente aos alunos do 1º ciclo, um dia em que o convívio e o fortalecimento das relações interpessoais tinham obrigatoriamente de estar presentes, pois o nosso foco, para além de lhes proporcionar um dia inesquecível, era também este fortalecimento das relações, uma vez que são de escolas diferentes, mas pertencem todos ao mesmo agrupamento e, muito provavelmente no próximo ano, ir-se-ão juntar todos ou quase todos no 5ºano na escola sede do Agrupamento Pêro Vaz de Caminha.

4.3. Visitas de Estudo

Ao longo do ano letivo foram várias as visitas de estudo que foram realizadas e onde eu participei. Uma delas foi uma visita de estudo ao museu dos descobrimentos. Este museu é um parque temático que nos leva numa viagem às raízes da nossa história, ao tempo onde os nossos corajosos navegadores percorreram os oceanos em busca do desconhecido.

Para esta aventura, as minhas turmas não estavam selecionadas, mas mesmo assim decidi aceitar a solicitação da professora de história para a ajudar nesta atividade. A aventura começou mesmo quando saímos da escola e fomos de autocarro público, o que gerou alguma apreensão nos professores e nos alunos. Paramos nos Aliados para almoçar, para depois, cheios de energia, continuarmos esta viagem. Já no museu, dividimos as turmas em grupos, pois não podiam entrar todos ao mesmo tempo e eu, juntamente com o meu colega estagiário, ficamos responsáveis por um grupo de alunos. A visita correu

de uma forma calma e descontraída, com os alunos a acatarem cordatamente as ordens dos professores. Dentro do museu, ficamos a conhecer um pouco da história dos nossos gigantes navegadores.

Foi um dia fora do normal, mais uma oportunidade para criar laços com os alunos e com os professores destacados para esta atividade. Foi a minha segunda vez neste museu e, tal como na primeira vez, fiquei estupefacto com aquilo que os nossos heróis do mar conseguiram fazer com tão poucos recursos.

5. ÁREA 3- DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

5.1. Introdução ao estudo “Inclusão de alunos com nível inferior nas aulas de Educação Física na modalidade de futebol”

Queremos que as aulas de EF sejam um espaço de aprendizagem, de criação de laços interpessoais, de crescimento pessoal e de inclusão. Um espaço propício para proporcionar ao aluno um desenvolvimento integral. A inclusão é um fator preponderante para que os alunos possam ter as melhores experiências e sintam que, apesar das dificuldades que possam ter, o desporto é um meio de união e de ajuda. Como refere Rouse (2010, p.2):

The reality is that physical Education has the potential to be one of the most supportive and active pieces in the inclusion process in schools. All children, and especially those with disabilities, learn to communicate and interact with others and develop cognitive and motor skills in physical education.

Mas será que a inclusão está sempre presente nas aulas de EF? Será que os alunos mais capacitados são capazes de incluir aqueles que tem mais dificuldades? Será que os professores são capazes de arranjar estratégias para incluir estes alunos? Será que o estatuto social é um fator de exclusão?

Autores, como Carvalho (1998) Oliveira e Poker (2002), defendem que a escola inclusiva pressupõe uma educação adequada e de qualidade, em simultâneo para todos os alunos, considerando assim os alunos sem necessidades educativas especiais e os alunos com necessidades educativas especiais a aprender em turmas e escolas públicas, onde a prioridade é desenvolver um trabalho pedagógico apropriado a todos os alunos. Posto isto, o ensino inclusivo pode ser considerado como uma prática com envolvimento de todos, independentemente da sua (in)capacidade, origem socioeconómica, cultura, talento ou etnia (Pereira, 2017).

Este estudo permite, através da modalidade de futebol, verificar se a inclusão está presente nas aulas de EF e se a modalidade em si é inclusiva. Através da criação de grupos heterogéneos e homogéneos, podemos observar em qual dos grupos os elementos incluem melhor aqueles que tem uma capacidade menor, onde os alunos se sentem mais à vontade para participar do jogo e não se inibem tanto.

O futebol é um desporto maioritariamente praticado por homens, embora esse paradigma esteja a mudar e cada vez mais haja mulheres a praticar e o futebol feminino tenha cada vez mais adeptos. No que toca as aulas de EF, as meninas ficam sempre reticentes quando abordamos futebol. Neste sentido, é preciso encontrar o espaço ideal para que as elas aprendam a gostar da modalidade. Para melhorar o espaço do futebol na aula de EF, o jogo tem de ter algumas adaptações para as meninas do grupo conseguirem perceber, aprender e praticar a modalidade.

O propósito deste estudo é perceber se o facto de praticar futebol em grupos homogéneos é mais benéfico para o processo de ensino-aprendizagem do que em grupos heterogéneos. Perceber se grupos de alunos com capacidades semelhantes são mais inclusivos do que grupos de alunos com diferentes níveis de capacidades e competências.

Material e Métodos

Amostra

Este estudo foi realizado durante 5 semanas que decorreram no segundo período, onde foram abordadas 5 aulas. A amostra era constituída por 20 alunos do 9º ano da Escola Pero Vaz de Caminha, sendo eles 14 do sexo feminino e 6 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Para que o estudo fosse viável, foi necessário filmar as aulas, desta forma foi necessário notificar os encarregados de educação, visto que os alunos são menores, para que estes consentissem a recolha de material de vídeo dos seus educandos para fins académicos.

Depois da avaliação diagnóstica, era nítido que os rapazes tinham mais competências do futebol do que as raparigas no que toca à prática da modalidade. Neste sentido, foram definidos, desde o início, os grupos de trabalho. Havia duas orientações complementares de formação de grupos. Na primeira parte da aula formavam-se grupos mais homogéneos, onde a turma era dividida entre jogo das raparigas e jogo dos rapazes (por haver na turma apenas 6 rapazes, o jogo dos rapazes incluía duas raparigas). As restantes raparigas formavam duas equipas e jogavam entre si. Na outra parte da aula, desfaziam-se os grupos homogéneos e surgiam grupos heterogéneos. Estes grupos eram mistos, mas equilibrados entre si para poderem jogar alinhadamente. Cada jogo tinha a

duração de 10 minutos, requerendo a aplicação das regras básicas da modalidade, regidas por alunos das equipas que não estavam a competir chamados para assumir as funções de árbitro. O jogo foi realizado utilizando o campo inteiro do pavilhão (anexo).

Sabemos que os alunos que têm menos competências tem dificuldades em alguns gestos técnicos básicos como o passe e a receção. Se o campo fosse reduzido, a dificuldade seria acrescida e iria haver mais paragens no jogo para reposição de bola em jogo. Neste sentido, a utilização do campo todo permitia aos alunos terem espaço para criar as suas jogadas, ter mais tempo para pensar o jogo e verificar qual companheiro estaria em melhores condições para receber a bola. Queria então que os alunos envolvidos tivessem o máximo de tempo possível em contacto com a bola, realizando o máximo de ações técnicas e táticas para poderem aprender, evoluir e integrarem-se no jogo.

Procedimentos de recolha e análise de dados

As aulas foram filmadas com uma *GoPro* colocada estrategicamente na bancada para que todas as ações do jogo, com e sem bola, fossem filmadas para posteriormente serem analisadas. No final de cada aula, o cartão de memória era recolhido e os vídeos da aula eram transferidos para o computador, para que não houvesse perdas ou extravios dos mesmos. Foram também elaborados questionários acerca das aulas e da inclusão, para que, no final da aula, os alunos escolhidos pudessem responder. O intuito era comparar as respostas do questionário da primeira aula com as da última para perceber se ao longo das aulas os problemas indicados no início fossem reconhecidos pelos alunos como solucionados.

Para a análise da interação entre os jogadores de cada equipa foram escolhidos dois gestos técnicos básicos no futebol, o passe e a receção. São gestos simples, mas que indicam muito sobre a prestação dos alunos durante o jogo. Para efeitos de análise, contam todos os passes e receções que os alunos executaram durante do jogo.

Durante o jogo, os intervenientes estabelecem redes de interações entre eles. O estabelecimento de redes complexas de interação por parte dos jogadores permite uma constante troca de informação, por exemplo, através do passe (Vieira, 2018).

Através da observação destas redes de interação e dos gestos técnicos, podemos observar o comportamento dos alunos e da equipa Francisco Bento (2020, p. 15) afirma

“the organization of a team can be considered as the result of the interaction between its players, creating passing networks”.

Com a recolha e análise dos dados é nos possível comparar e perceber qual a melhor estratégia a adotar nas aulas de EF para que o processo de ensino-aprendizagem seja mais efetivo e inclusivo.

Apresentação e discussão dos resultados

Através da análise dos vídeos foi possível elaborar as representações esquemáticas da interação da equipa no decorrer do jogo.

Na figura 1 podemos observar o comportamento da equipa 1F (jogo das raparigas) no que toca aos passes e receções feitos pelos elementos da equipa. Esta equipa é composta por raparigas e situava-se no nível 1 no que ao ensino da modalidade de futebol diz respeito. Através da análise dos esquemas de interação podemos observar que todas as alunas estavam integradas no jogo; todas executaram no mínimo 2 ações com bola, passe e receção. Constatamos que todos os elementos da equipa interagiram entre si, tornando assim o jogo mais dinâmico e mais inclusivo. O facto de jogarem em equipas homogéneas permitiu a estas alunas terem mais ações com bola.

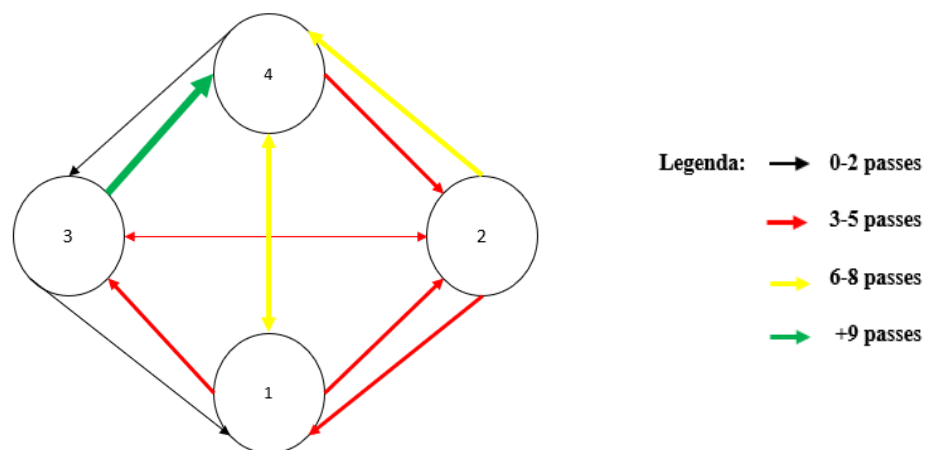


Figura 1 Frequência de passes e receções equipa 1F nível 1

Jogo das Raparigas

Na figura 2, observamos o comportamento da equipa 2F (jogo das raparigas) no que toca aos passes e receções feitos pelos elementos da equipa. Esta equipa é composta por raparigas e situa-se no nível 1 no que ao ensino da modalidade de futebol diz respeito. Através da análise dos esquemas, podemos observar uma ligeira diferença em relação a figura 1. Nesta equipa, os quatro elementos mantiveram um fluxo de interações mais elevado acabando apenas pelo jogador 3 não ter realizado tantos passes para o 2. Todos os restantes elementos da equipa executaram várias ações, o que indica que todos os elementos estavam integrados no jogo e a participar ativamente.

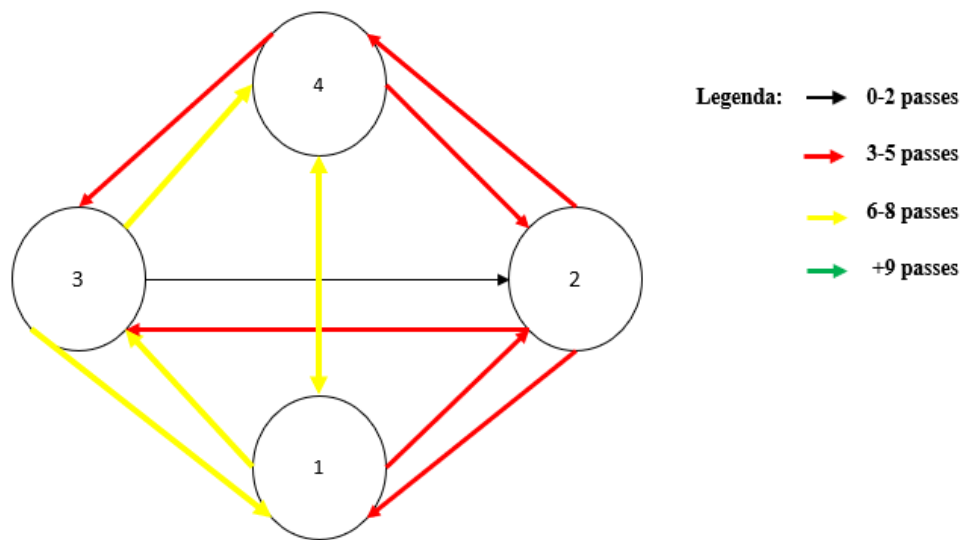


Figura 2 Frequência de passes e receções equipa 2F nível 1

Jogo das Raparigas

Na figura 3 podemos observar o comportamento da equipa 1M (jogo dos rapazes), no que diz respeito à frequência de passes e receções ao longo do jogo. Esta equipa é composta maioritariamente por rapazes, estando eles no nível 3. Ao analisar o esquema de interações salta logo à vista o fluxo de passes e receções desta equipa, em comparação

com os esquemas dos jogos das equipas de nível 1. Esta equipa executou mais passes e receções, por certo devido a encontrarem-se num nível superior em termos de execução e se confrontarem com adversários do mesmo nível, o que os obrigava a fazer circular a bola para criar oportunidades. Neste sentido, todos os alunos têm de estar envolvidos no jogo.

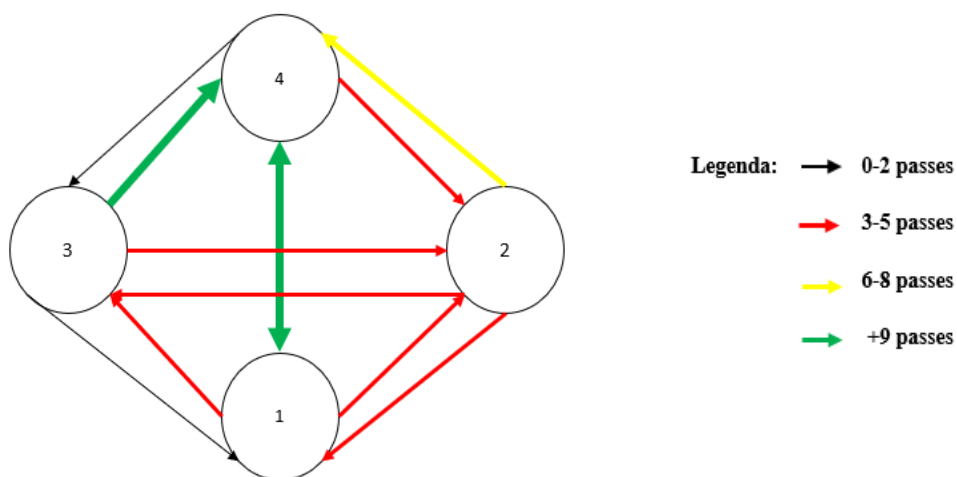


Figura 3 Frequência de passes e receções equipa 1M nível 3

Jogo dos Rapazes

Na figura 4 podemos observar o esquema de passes e receção da equipa 2M (jogo dos rapazes). Esta equipa é composta maioritariamente por rapazes que se encontram no nível 3 no que toca a modalidade de futebol. De todos os esquemas este é o mais colorido, o que indica um fluxo de passes e receções mais elevado. Todos os jogadores desta equipa participaram ativamente no jogo, colocando o jogador número 4 como o maior recetor. Este fluxo de passes garante à equipa que todos os elementos estão incluídos no jogo, quer a atacar quer a defender.

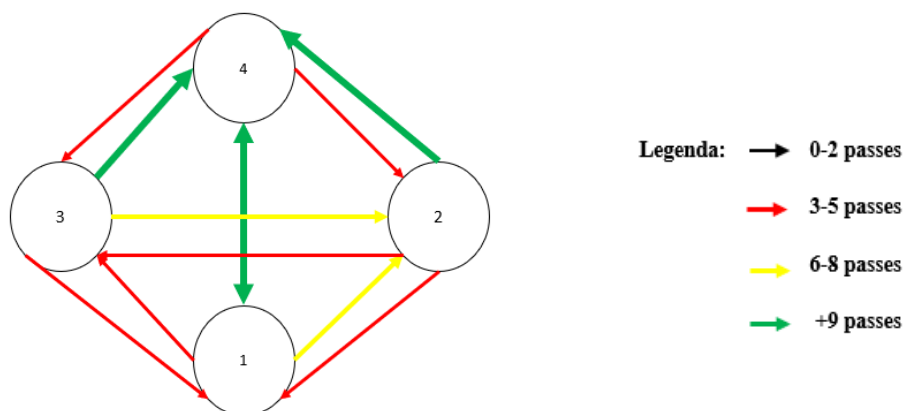


Figura 4 Frequência de passes e recções equipa 2M nível 3

Jogo dos Rapazes

Depois de analisarmos os jogos onde os jogadores das equipas tinham todos o mesmo nível, passamos agora para os esquemas de interações das equipas heterogéneas, onde as equipas eram mistas.

Na figura 5, podemos observar a primeira equipa mista onde o jogador número 2 e número 4 são meninas e o número 1 e 3 meninos. A frequência de passes entre os rapazes é maior, embora o jogador número 1 tivesse executado um número elevado de passes para o 2. Observamos também que não há interação entre o jogador 3 e o 2 embora o contrário acontecesse. O jogador 2 poucas vezes procurou a colega 4 para executar o passe.

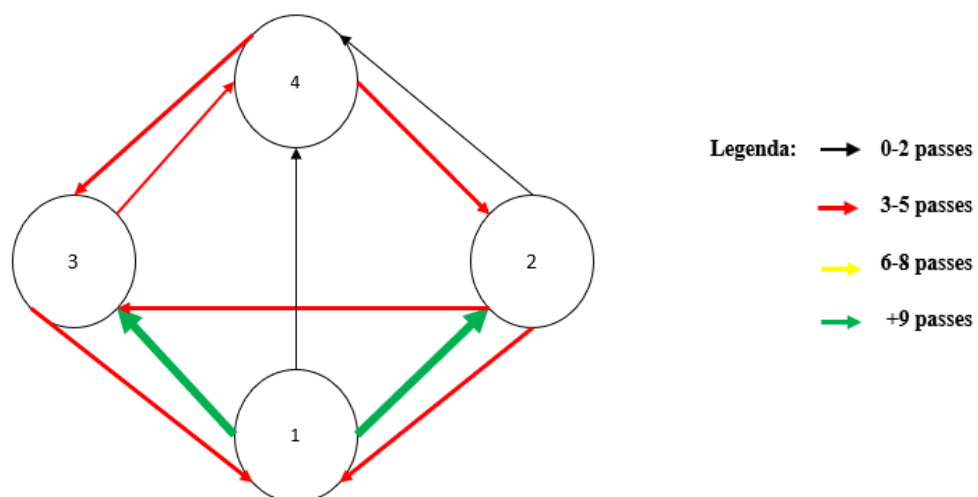


Figura 5 Frequência de passes e recepções equipa 1MF

Jogo Misto

Na figura número 6 observamos a segunda equipa mista, onde o número 1 e 3 são rapazes e o 2 e 4 são raparigas. Nesta equipa todos os elementos interagiram com todos, embora os rapazes tenham procurado executar mais ações entre eles. O jogador 2 criou pouca ligação com o 4, procurou mais executar os passes para o 3 e o 1. O maior fluxo de passes foi mesmo do elemento 1 para o elemento 3.

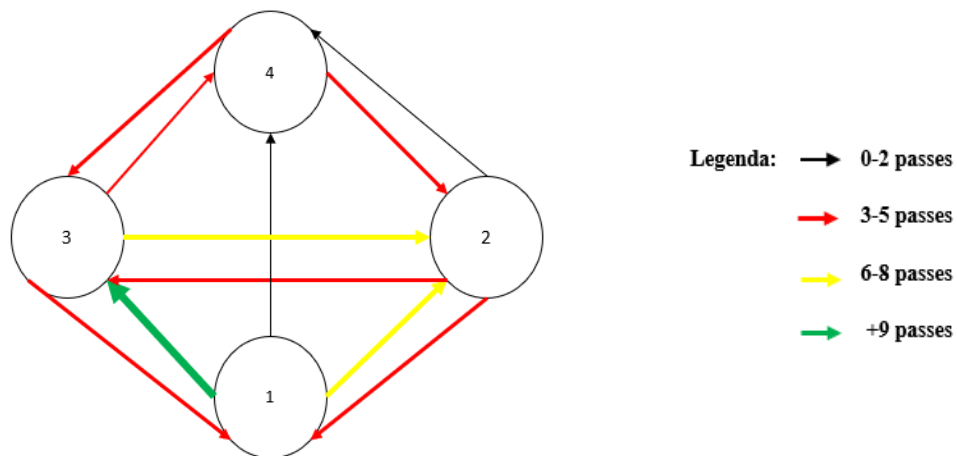


Figura 6 Frequência de passes e recepções equipa 2MF

Jogo Misto

Na figura 7, encontramos a equipa mista 3MF, onde o número 2 e 4 são raparigas e o 1 e 3 são rapazes. Nesta equipa, as raparigas estão envolvidas no jogo, recebem muitos passes dos rapazes, mas são pouco ativas na realização de passes no jogo. Podemos ver que a maior parte de ações com bola ocorreu entre os dois rapazes; que as raparigas executaram poucos passes durante o jogo e, em contrapartida receberam mais vezes a bola. Os rapazes procuraram integrar as raparigas no jogo, chamando-as ao jogo através do passe que executavam para elas, o contrário não se verificou. Esta tentativa de inclusão dos rapazes não teve muito sucesso uma vez que não foi suficientemente correspondida, fruto certamente da maior dificuldade criada pela defesa adversária.

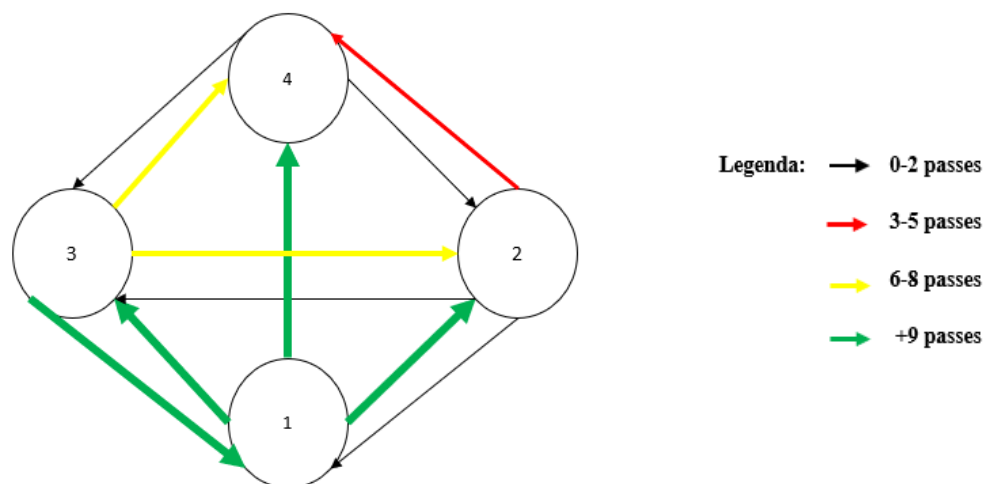


Figura 7 Frequência de passes e recepções equipa 3MF

Jogo Misto

Na figura 8 temos o esquema da equipa mista 4MF. O número 2 e 4 são raparigas enquanto o 1 e 3 são rapazes. Tal como acontece nas outras equipas mistas observamos que o número de passe das raparigas é menor do que os que correspondem aos rapazes. O jogador 2 não interage com o jogador 3 em relação aos passes, assim como o 4 não interage com o 1. A jogadora 4 recebe um número considerável de passes de todos os colegas, mas produz um número muito reduzido de passes. A jogadora 2 recebe poucos passes e quase não consegue passar aos rapazes.

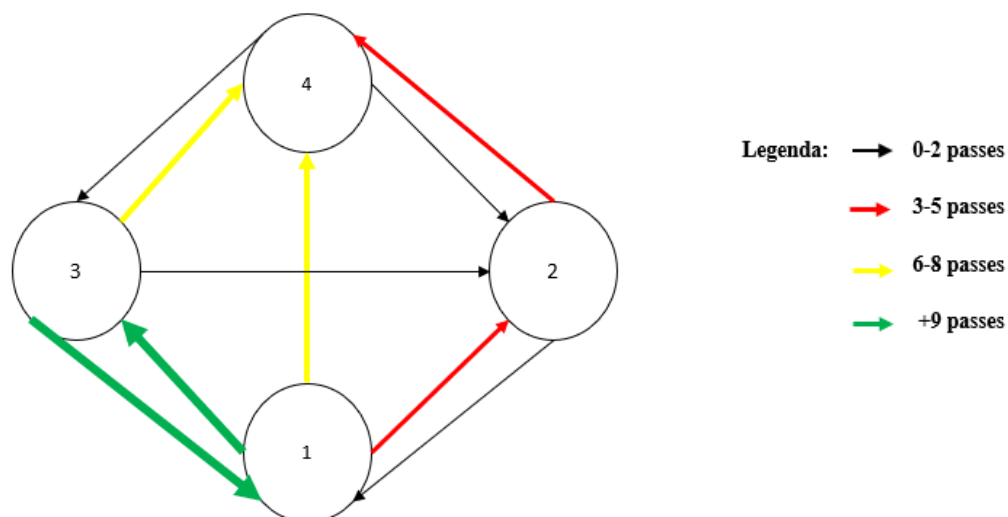


Figura 8 Frequência de passes e receções equipa 4MF

Jogo Misto

Ao observarmos os esquemas podemos retirar que quando as raparigas jogam entre elas, existe uma maior rede de interação na equipa, todas interagem e executam passes enquanto ao analisarmos os esquemas das equipas mistas, vemos que as raparigas são mais inibidas, executado pouco e por vezes, durante um jogo de 10 minutos, não executam um único passe para o colega de equipa. Um dado curioso que retiramos dos esquemas é que quando os jogos são com equipas homogéneas existe conexão entre o jogador que fica mais atrás com aquele que surge mais a frente no campo executando passes e receções entre eles, quando as equipas são heterogéneas, em nenhuma equipa essa conexão existe a 100%.

As raparigas sentem-se mais confortáveis a jogar com raparigas do que a jogar com os rapazes, este conforto traz mais à vontade para participar no jogo, integram-se mais no ataque e na defesa participam mais em todas as fases do jogo e consequentemente vão realizar mais ações com bola durante a partida. Quando jogam em equipas mistas, o à-vontade dá lugar a inibição. Sabendo que o nível não é o mesmo dos seus colegas, acham que se tocarem menos na bola e se se esconderem do jogo a sua equipa tem mais probabilidade de ter sucesso.

Os rapazes, por norma, também não ajudam neste processo de integração, é recorrente ouvir ou ver os rapazes a reclamar com as raparigas porque elas erraram o passe, falharam a receção, não se desmarcaram e acabam por não lhe passara bola. É esta falta de sensibilidade que leva a que as raparigas prefiram jogar entre elas, pois sabem que nesses jogos como têm todas o mesmo nível ninguém vai reclamar se errarem.

Existem rapazes que tentam incluir as raparigas nos jogos passando-lhe a bola quando estas estão em frente da baliza sem ninguém e podem finalizar a jogada, as intenções dos rapazes são boas, mas fazer isto não ajuda muito as raparigas a melhorarem as suas capacidades, uma vez que após receberem a bola as raparigas não produzem número razoável de passes pelo que a dificuldade criada pela defesa tem que ser ultrapassada por uma interação mais produtiva, mais protegida e mais apoiada.

É esta forma de pensar que temos de alterar nos rapazes e nas raparigas. Nas raparigas temos de lhes mostrar que só podem evoluir se jogarem com adversários de nível diferente que vão provocar outro tipo de constrangimentos e nos rapazes temos de lhes ensinar a ser inclusivos uma vez que eles são melhores a executar. Incluir no jogo não é apenas passar a bola uma ou duas vezes durante a partida, é explicar como podem melhorar quando erram, ser compreensivos e perceber que não é numa aula que vão evoluir, criar um ambiente confortável para que possam errar, pois só com os nossos erros é que aprendemos.

Conclusão do estudo

Com a elaboração deste estudo verifica-se que as raparigas que fazem parte das equipas homogéneas executam um número de passes e receções superiores quando comparados com as equipas heterogéneas. Estas concretizam mais ações com bola quando jogam só com as raparigas enquanto os rapazes, mostram um rendimento elevado quer seja nos jogos do mesmo nível ou de nível diferente. Este maior número de ações com bola quando jogam equipas do mesmo nível reflete a inclusão que existe nestes jogos que contrasta com a falta de inclusão que existem em jogos de equipas heterogéneas, onde por vezes os rapazes reprimem as raparigas fazendo com que fiquem ainda mais inibidas.

Naturalmente quem tem menos competência para realizar determinada tarefa tende a “esconder-se” e a não se sentir à-vontade para a realizar, se iniciam o jogo com estes receios e no decorrer dos jogos ainda têm de ouvir os seus colegas de equipa a reclamar, a tendência é “desligar-se” do jogo. Em jogos do mesmo nível nenhum dos elementos é superior e por isso há mais conforto para executar ações sabendo que mesmo que errem não haverá ninguém que torne o jogo desconfortável devido aos comentários menos positivos.

Em suma as raparigas sentem-se mais incluídas quando os jogos são só com meninas pois podem errar sem serem reprimidas enquanto quando jogam com os rapazes não conseguem demonstrar as suas qualidades uma vez que estão com medo de errar e de prejudicar a equipa.

CONCLUSÃO GERAL

Chega ao fim esta caminhada de 10 meses, uma caminhada de aprendizagem, de descobertas, de crescimento pessoal e profissional. Só quem passa por esta viagem percebe o valor que tem. Uma viagem recheada de altos e baixos, de experiências valiosas que me transformaram completamente. O propósito do estágio é este, uma partilha de conhecimento, construção de relações pessoais e profissionais, aprendizagem constantes através de simples conversas com quem já anda nesta vida há muito tempo ou com os mais novos. Foi um ano que se iniciou com muitos receios, mas que terminou com certezas. Ao longo deste período houve momentos bons e momentos maus, felizmente os momentos bons prevaleceram e por isso fica a saudade. O crescimento confrontou-me com responsabilidades, prazos para cumprir, com a obrigação de dar o exemplo, pois a partir do momento que coloquei os pés no pavilhão e me apresentei a turma como seu professor, foi o momento de transição para o outro lado, foi a subida ao palco. Foi ao mudar de perspectiva que percebi aquilo que fui enquanto aluno e do que poderia ter sido se pudesse voltar atrás no tempo e fazer tudo de novo. Espero que este RE espelhe aquilo que foram as minhas preocupações, constrangimentos e conquistas ao longo deste EP.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 29-46). FADEUP.

Bendrath, E. A., Basei, A. P., & Rodrigues, F. S. (2017). Resenha: UNESCO. Diretrizes em Educação Física de qualidade: para gestores de políticas. Brasília: UNESCO, 2015. 86 p. *Praxis Educativa*, 12(2), 591–594. <https://doi.org/10.5212/praxeduc.v.12i2.0017>

Bento, F. (2020) Characterizing the Passing Networks of Football Teams. Master's Degree in Computer Science, Faculty of Sciences, University of Porto

Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.

DECLARAÇÃO DE BERLIM Os ministros, reunidos na V Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e o Esporte (MINEPS V), celebrada em Berlim (28 a 30 de maio de 2013). (2013).

Decreto-Lei n.º 54/2018 in *Diário da República*, 1.ª série — N.º 129 — 6 de julho de 2018

Reis, I. M. (2005). O papel da área de expressão e educação físico-motora na inclusão de alunos com necessidades educativas especiais. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Graça, A., & Januário, C. (1999). O conhecimento pedagógico do conteúdo no ensino do basquetebol na escola. *Deporte e humanismo en clave de futuro: comunicaciones-VI congreso de Educação Física dos países de língua portuguesa*. A coruña: INEF de galicia.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.

Graça, A., & Mesquita, I. (2015). Modelos e concepções de ensinos dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar* (pp. 9-54). FADEUP.

Lima, M. (2007). As concepções/crenças de professores e o desenvolvimento profissional: uma perspectiva autobiográfica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(7), 1-8.

Mesquita, I. (2012). Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de Educação Desportiva. Em I. Mesquita, & J. Bento, Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão (pp. 207-236). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.

Mesquita, I., & Graça, A. Investigação sobre os modelos do ensino dos jogos desportivos.

Metzler, M.W. (2000). Instructional models for physical Education. Boston: Allyn and Bacon.

Pereira, M. (2017) Educação Inclusiva: uma perceção quanto a execução do programa e as ações realizadas em uma escola no município de Limoeiro no Norte- Ceará.

Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, 13(2), 29–43. <https://doi.org/10.5628/rpcd.13.02.29>

Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Ed.), os professores e a sua formação (pp. 13-33). Dom Quixote. <http://hdl.handle.net/10451/4758>

Ramos V., Souza J.R.S., Brasil VZ, Barros T.E.S., Nascimento J.V. (2014). As crenças sobre o ensino dos esportes na formação inicial em Educação Física. Ver. Educ. Fis/UEM, 25 (2).

Schön, D. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. Os Professores e Sua Formação. Lisboa: Dom Quixote, 2, 77–91.

Oliveira, H. (2009). Relação entre a Atividade Física e o Rendimento Escolar. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Rouse, P. (2010). Inclusion in physical Education. Fitness, motor and social skills for students of all abilities. Champaign, IL. Human Kinetics

Soares, J., & Antunes, H. (n.d.). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções.

Lemos, K. (2006). Educação física e valores: análise centrada em discursos de professores e alunos de escolas do ensino fundamental e médio da cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais. Dissertação de Doutorado apresentada à Universidade do Porto.

Vieira, C. (2018) Estudo das Redes de Passes Ofensivas nos Jogos Reduzidos e Condicionados: efeitos induzidos pela manipulação do número e localização das balizas. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade do Porto.

ANEXOS

1º Período				
Semanas	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
	19 – 23 26 – 30	03 – 07 10 – 14 17 – 21 24 – 28	31 – 04 07 – 11 14 – 18 21 – 25 29 - 02	05 – 09 12 – 16

1º Período	2ºCEB		3ºCEB
	5ºano	6ºano	
	Aptidão Física (04)	Aptidão Física (04)	Aptidão Física (04)
	Atletismo (13) (Saltos e corridas)	Atletismo (11) (Saltos e corridas)	Basquetebol (12)
	Luta (06)	Luta (06)	Atletismo (09)
	Jogos (14)	Andebol (08)	Rugby (12)
	Atividades Competitivas (02) Bola ao Capitão 15/12/2022 Manhã	Basquetebol (08) Atividades Competitivas (02) StreetBasket 15/12/2022 Manhã	Atividades Competitivas (02) Tag-Rugby 16/02/2022 Manhã
Corta-mato - 14/12/2022 Manhã			
Nº total de aulas: 39			

2º Período			
Semanas	Janeiro	Fevereiro	Março
	03 - 06 09 – 13 16 – 20 23 – 27 30 - 03	06 – 10 13 – 17 23 - 24 27 - 03	06 – 10 13 – 17 20 – 24 27 – 31

2º Período	2ºCEB		3ºCEB		
	5º ano	6º ano	7ºano	8ºano	9ºano
	Futebol(10)	Futebol(10)	Andebol (10)	Futebol (09)	Futebol (09)
	Desportos Raquetes (12)	Desportos Raquetes (12)	Ginástica (12)	Ginástica (12)	Ginástica (12)
	Ginástica (10)	Ginástica (10)	Badminton (09)	Badminton (10)	Badminton (10)
	Dança (05)	Dança (05)	Atletismo (06) Lançamentos/Peso	Atletismo (06) Lançamentos/Dardo	Atletismo (06) Lançamentos Peso/Dardo
	Atividade Alternativa (14)	Atividade Alternativa (14)	Atividade Alternativa (14)	Atividade Alternativa (14)	Atividade Alternativa (14)
	Atividades Competitivas (02)	Atividades Competitivas (02)	Atividades Competitivas (02)	Atividades Competitivas (02)	Atividades Competitivas (02)
	Futebol 31/03/2023. Manhã	Futebol 31/03/2023. Manhã	Futebol 30/03/2023 Manhã	Futebol 30/03/2023 Manhã	Futebol 30/03/2023 Manhã
	Mega Atleta - 15/02/2023 Manhã				
	Dia da Atividade do Pré-Escolar - 29/03/23 Manhã				
	Nº total de aulas: 39				

3º Período			
Semanas	Abril	Maio	Junho
	17 – 21 24 – 28	02 – 05 08 – 12 22 – 26 29 – 02	05 – 09 12 – 14

3º Período	2ºCEB		3ºCEB		
	5º ano	6ºano	7ºano	8ºano	9ºano
	Voleibol (08)	Voleibol (08)	Voleibol (08)	Andebol (08)	Voleibol (07)
	Atletismo (08) Lançamentos	Atletismo (08) Lançamentos	Dança (08)	Dança (08)	Dança (07)
	Orientação (04)	Orientação (04)	Orientação (04)	Orientação (04)	Orientação (3)
	Aptidão Física (04)	Aptidão Física (04)	Aptidão Física (04)	Aptidão Física (04)	Aptidão Física (4)
	Atividades Competitivas Badminton 14/06/2023 Manhã	Atividades Competitivas Badminton 14/06/2023 Manhã	Atividades Competitivas Badminton 07/06/2023- Manhã	Atividades Competitivas Badminton 07/06/2023. Manhã	Atividades Competitivas Badminton 07/06/2023 Manhã
Nº total de aulas: 21 (9º) e 24 (5º, 6º, 7º, 8º)					

Anexo 1 Planeamento anual escolar

Mês	Semana	Dia	Nº Aula	Modalidade	Espaço
Setembro	1ªSemana	21	1/2	Aptidão Física	Ginásio/Exterior
		22	3	Aptidão Física	Pavilhão
	2ªSemana	28	4/5	Basquetebol/Aptidão Física	Pavilhão
		29	6	Atletismo	Ginásio/Exterior
Outubro	3ªSemana	5	Feriado		
		6	7	Basquetebol	Pavilhão
	4ªSemana	12	8/9	Basquetebol	Pavilhão
		13	10	Atletismo	Ginásio/Exterior
	5ªSemana	19	11/12	Atletismo	Ginásio/Exterior
		20	13	Basquetebol	Pavilhão
	6ªSemana	26	14/15	Basquetebol/ Palestra "cuida-te +"	Pavilhão
		27	16	Atletismo	Ginásio/Exterior
Novembro	7ªSemana	2	17/18	Atletismo	Ginásio/Exterior
		3	19	Basquetebol	Pavilhão
	8ªSemana	9	20/21	Basquetebol	Pavilhão
		10	22	Atletismo	Ginásio/Exterior
	9ªSemana	Obras no ginásio			
		17	23	Tag-Rugby	Pavilhão
	10ªSemana	Obras no ginásio			
	11ªSemana	30	24/25	Tag-Rugby	Ginásio/Exterior
Dezembro	12ªSemana	1	Feriado		
	13ªSemana	7	26/27	Tag-Rugby	Pavilhão
		8	Feriado		
	14ªSemana	14	Corta-Mato		
		15	Torneio		

Mês	Semana	Dia	Nº Aula	Modalidade	Espaço
Janeiro	1ªSemana	4	28/29	Atletismo	Pavilhão
		5	30	Badminton	Ginásio/Exterior
	2ªSemana	11	31/32	Badminton	Ginásio/Exterior
		12	33	Atletismo	Pavilhão
	3ªSemana	18	34/35	Badminton	Pavilhão
		19	36	Badminton	Ginásio/Exterior
	4ªSemana	25	37/38	Badminton	Ginásio/Exterior
		26	39	Atletismo	Pavilhão
Fevereiro	5ªSemana	1	40/41	Atletismo	Pavilhão
		2	42	Ginástica	Ginásio/Exterior
	6ªSemana	8	43/44	Ginástica	Ginásio/Exterior
		9	45	Badminton	Pavilhão
	7ªSemana	15	Mega Atleta		
		16	46	Ginástica	Ginásio/Exterior
	8ªSemana	22	Carnaval		
		23			
Março	9ªSemana	1	47/48	Futebol	Pavilhão
		2	Visita de estudo		
	10ªSemana	8	49/50	Ginástica	Ginásio/Exterior
		9	51	Futebol	Pavilhão
	11ªSemana	15	52/53	Futebol	Pavilhão
		16	54	Futebol	Ginásio/Exterior
	12ªSemana	22	55/56	Ginástica	Ginásio/Exterior
		23	57	Futebol	Pavilhão
	13ªSemana	29	Dia da atividade do Pré-Escolar		
		30	Torneio de futebol		

Mês	Semana	Dia	Nº Aula	Modalidade	Espaço
Abril	1ªSemana	19	Atividade de dança		
		20	60	Voleibol	Pavilhão
	2ªSemana	26	61/62	Voleibol	Pavilhão
		27	63	Dança	Ginásio/Exterior
Maio	3ªSemana	3	64/65	Dança	Ginásio/Exterior
		4	66	Voleibol	Pavilhão
	4ªSemana	10	67/68	Voleibol	Pavilhão
		11	69	Dança	Ginásio/Exterior
	5ªSemana	17	Provas de aferição de Educação Física		
		18			
	6ªSemana	24	70/71	Voleibol	Pavilhão
		25	72	Aptidão Física	Ginásio/Exterior
	7ªSemana	31	73/74	Aptidão física	Ginásio/Exterior
		1	75	Aptidão Física	Pavilhão
Junho	8ªSemana	7	Torneio De Badminton		

Anexo 2 Planeamento anual detalhado

Horas	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.
8h25 9h15	7ºD		5ºA	6ºC	7ºD	5ºC	9ºA	7ºC	8ºA	
9h20 10h10	9ºD		7ºC	6ºC	7ºD	5ºC	9ºA	7ºC	8ºA	5ºA
10h20 11h10	9ºD		8ºA	6ºA	9ºD	9ºB	9ºB	7ºA	8ºB	5ºA
11h20 12h10	7ºA		8ºB	7ºB		9ºB	9ºC		6ºA	5ºC
12h15 13h05	7ºA		8ºB	5ºD		9ºC	9ºC		6ºA	9ºA
13h40 14h30						DED				
14h35 15h25	5ºD			8ºC	DEB	DED	6ºD	DED		
15h35 16h25	5ºD			8ºC	8ºC	6ºD	6ºD	5ºB	6ºB	
16h35 17h25	5ºB					6ºB		7ºB	6ºB	
17h30 18h20	5ºB						6ºC	7ºB	DEB	

Aurora Baptista
Helena Costa
Rui Sardinha
Helena Abrunhosa
Patricia Gonçalves

Semanas Correspondentes	1º Período	2º Período	3º Período
	19/09 a 23/09	09/01 a 13/01	17/04 a 21/04
	03/10 a 07/10	23/01 a 27/01	02/05 a 05/05
	17/10 a 21/10	06/02 a 10/02	15/05 a 19/05
	31/10 a 04/11	23/02 a 24/02	29/05 a 02/06
	14/11 a 18/11	06/03 a 10/03	12/06 a 14/06
	28/11 a 02/12	20/03 a 24/03	
	01/12 a 16/12		

Horas		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
		Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Gin./Ext.
8h25	9h15		7ºD	6ºC	5ºA	5ºC	7ºD	7ºC	9ºA		8ºA
9h20	10h10		9ºD	6ºC	7ºC	5ºC	7ºD	7ºC	9ºA	5ºA	8ºA
10h20	11h10		9ºD	6ºA	8ºA	9ºB	9ºD	7ºA	9ºB	5ºA	8ºB
11h20	12h10		7ºA	7ºB	8ºB	9ºB			9ºC	5ºC	6ºA
12h15	13h05		7ºA	5ºD	8ºB	9ºC			9ºC	9ºA	6ºA
13h40	14h30						DED				
14h35	15h25		5ºD	8ºC		DEB	DED	DED	6ºD		
15h35	16h25		5ºD	8ºC		6ºD	8ºC	5ºB	6ºD		6ºB
16h35	17h25		5ºB			6ºB		7ºB	DEB		6ºB
17h30	18h20		5ºB					7ºB	6ºC	DEB	

Aurora Baptista
Helena Costa
Rui Sardinha
Helena Abrunhosa
Patricia Gonçalves

Semanas Correspondentes	1º Período	2º Período	3º Período
	26/09 a 30/09	03/01 a 06/01	24/04 a 28/04
	10/10 a 14/10	16/01 a 20/01	08/05 a 12/05
	07/11 a 11/11	30/01 a 03/02	15/05 a 19/05
	24/10 a 28/10	13/02 a 17/02	22/05 a 26/06
	07/11 a 11/11	27/02 a 03/03	05/06 a 09/06
	21/11 a 25/11	13/03 a 17/03	
	05/12 a 09/12	27/03 a 31/03	

Anexo 3 roulement dos espaços

1º TORNEIO DE BASQUETEBOL



Novembro

2022

Dia 9

Das 10:20h às 12:00h



**PAVILHÃO DA ESCOLA BÁSICA PÊRO
VAZ DE CAMINHA**





9 NOVEMBRO 2022	Noticias do dia	PORTUGAL
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÉRO VAZ DE CAMINHA		
		
O Pavilhão da Escola Péro Vaz de Caminha acolheu, dia 9 de novembro, o 1º Torneio de Basquetebol Cidade do Porto, num evento privado. O torçoeiro arrancou na quarta, dia 9 de Novembro, pelas 10:30h no pavilhão grande da escola Péro Vaz de Caminha. O professor Sérgio convidou nos para visitar o torneio dele com a turma 9ºB. Na primeira ronda no 1º jogo do Campo 1 jogaram as equipas PETIT VS PITUSQUINHAS, no campo 2 jogaram BLACKS VS SUPER. Na segunda ronda no 3º jogo do Campo 1 jogaram PETIT VS BLACKS, no campo 2 jogaram PITUSQUINHAS VS SUPER. Na terceira e última ronda no 5º jogo no campo 1, jogaram PETIT VS SUPER, no campo 2 jogaram PITUSQUINHAS VS BLACK.	Constituição das equipas EQUIPA 1 - PETIT Ricardo(Capitão) Miguel Ana Patrícia Gabriela EQUIPA 2 - PITUSQUINHAS Carolina(Capitão) Sofia Ariana Mária Beatriz Vasco EQUIPA 3 - BLACKS José (Capitão) Tierry Daniela Beatriz Nunes Isabela EQUIPA 4 - SUPER Alexandre(Capitão) Cláudia Rosa Mariana (treinadora) Tiago	 Equipa Vencedora: BLACKS Depois de um vasto torneio, cansativo e divertido, chegou a hora das classificações. 1ºClassificado: BLACKS 2ºClassificado: SUPER 3ºClassificado: PETIT 4ºClassificado: PITUSQUINHAS O prémio de FAIR PLAY foi atribuído à equipa SUPER

Anexo 4 torneio de Basquetebol