



As várias faces de um professor

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 nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Professora Orientadora: Paula Silva

João Paulo Teixeira Castro

Porto, setembro de 2023

Ficha de Catalogação

Castro, J. (2023). As várias faces de um professor. Porto: J. Castro. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, CURSO PROFISSIONAL, LECIONAR

Agradecimentos

Um trabalho desta natureza conta sempre com a colaboração, direta ou indireta, de várias pessoas. Como tal, gostaria de usar este pequeno espaço para expressar o meu profundo agradecimento a todos aqueles que estiveram ao meu lado nesta etapa da minha vida.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por todos os conhecimentos transmitidos e pelas amizades que me proporcionou.

À Escola Básica e Secundária do Cerco pela oportunidade que me concedeu em poder estagiar como professor, onde me foi permitido errar para aprender.

À Professora Doutora Paula Silva, pela oportunidade, pela orientação, pela disponibilidade que demonstrou sempre que era necessário, principalmente no início do ano letivo onde senti bastantes dificuldades na minha adaptação ao contexto escolar onde fui integrado.

Ao Professor cooperante, Jorge Martins, pela oportunidade, pelos conhecimentos e estratégias transmitidas ao longo deste ano letivo.

Ao meu colega de estágio, Pedro Melo, pelo apoio e companheirismo ao longo deste ano letivo e amizade que demonstrou desde início.

À professora Isabel, Diretora de Turma do 8ºC, pela amabilidade de disponibilizar sempre uns minutos do seu tempo para me instruir e comunicar alguns dos procedimentos que um Diretor de Turma tem de cumprir.

Ao Luís Pedro, amigo e companheiro nesta aventura, um dos fatores que me levou a entrar neste curso, pois as suas palavras e apoio foram um dos pilares que me trouxeram até aqui.

Aos meus pais, pela paciência, por todos os sacrifícios que passaram e por estarem sempre ao meu lado quando preciso.

À minha namorada, Filipa Tedim, pelo apoio, o encorajamento e o carinho diário nesta etapa da minha vida.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice de Gráficos.....	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Índice de Figuras	viii
Índice de Anexos	ix
Resumo.....	x
Abstract	xi
Lista de abreviaturas	xii
Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal.....	3
2.1 Quem sou eu?	3
2.2 A minha história pessoal	3
2.3 Expetativas iniciais vs realidade encontrada no Estágio Profissional	7
3. Descrição do contexto profissional	10
3.1 Enquadramento institucional.....	10
3.2 Caracterização das Turmas	12
3.2.1 Caracterização da turma residente	12
3.2.2 Caracterização da turma partilhada.....	15
4. Realização profissional	16
4.1 Processo de ensino-aprendizagem	16
4.1.1 Planeamento anual	16
4.1.2 Unidade Didática (UD).....	17
4.1.3 Plano de aula	21
4.1.4 Momentos de Avaliação.....	22
4.3 Momento de refletir.....	25
4.4 Observação das aulas	27
4.5 Como comunicar?	29
4.5.1 Instrução.....	29
4.5.2 Demonstração	31
4.5.3 Feedback pedagógico	32
5. Participação na Escola	34

5.1 Corta-mato escolar	34
5.2 O papel do Diretor de Turma	35
5.3 Conselho de Turma	38
5.4 Relações com a comunidade escolar	40
6. O desmistificar dos Cursos Profissionais: a qualidade de ensino prepara os alunos para ingressar no mercado de trabalho e/ou no ensino superior?	41
6.1 Introdução	41
6.2 Como funciona o ensino profissional?	42
6.3 A imagem do ensino profissional	43
6.4 Considerações finais.....	46
7. Conclusão	48
Referencias Bibliográficas	50
Anexos	xiii

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Idade dos alunos.....	13
Gráfico 2: Frequência de alunos que pratica uma modalidade desportiva	13
Gráfico 3: Atividades dos jovens pós secundário. Fonte: DGEEC, Jovens pós secundário em 2019.....	45

Índice de Tabelas

Tabela 1: Funções administrativas, pedagógicas e disciplinares dos Diretores de Turma (Marques, 2002).....	37
Tabela 2: Representação do Currículo do Curso Profissional Técnico de Desporto na EBSC.	43
Tabela 3: Situação em Portugal após 3 anos dos alunos que ingressaram em cursos profissionais, por ano de ingresso. Fonte: DGEEC, Estatísticas da Educação 2012/13 a 2020/21.	44
Tabela 4: Jovens que frequentaram o 12.º ano do ensino secundário, que terminaram o ensino secundário e que ingressaram numa IES - 2018/2019.....	46

Índice de Figuras

Figura 1: Relações educativas do DT	36
---	----

Índice de Anexos

Anexo I: Plano Anual de Atividades 2023 (Educação Física)	xiii
Anexo II: Calendário Escolar 2022/2023	xiii
Anexo III: Unidade Didática de Voleibol.....	xiv
Anexo IV: Avaliação Diagnóstica de Voleibol	xiv
Anexo V: Grelha do FIT Escola.....	xv
Anexo VI: Questionário sobre o aluno	xvi
Anexo VII: Matriz curricular: Modalidades de Fitness	xvii
Anexo VIII: Ficha de Avaliação de Pilates	xix
Anexo IX: Planificação Anual 22/23 (Educação Física)	xx

Resumo

Este relatório é um relato das minhas vivências como Estudante Estagiário na Escola Básica Secundária do Cerco do Porto. O meu Estágio Profissional realizou-se na Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto, supervisionado por um Professor Cooperante e uma Professora Orientadora que estiveram presentes ao longo desta minha jornada.

Numa fase inicial é feito um enquadramento pessoal com vista a descrever um pouco da minha história pessoal e os motivos que me levaram a realizar o Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básicos e Secundários. De seguida, existe uma descrição do contexto profissional em que estive inserido, onde de uma forma geral contextualizo o local do meu Estágio Profissional. Outro ponto abordado, é a realização da minha prática profissional ao longo deste ano letivo. Aqui, destaco as minhas experiências relacionadas com a prática pedagógica, como o planeamento ao longo do ano, os momentos de reflexão, a observação das aulas e a forma de comunicar. De referir ainda, destaco a minha participação dentro das atividades da escola, desde o desenvolvimento da atividade escolar do corta-mato, às reuniões com o Conselho de Turma e a Diretora de Turma e por fim à relação que fui estabelecendo com toda a comunidade escolar. Já numa fase final, o estudo desenvolvido

Palavras-chave: Estágio Profissional, Educação Física, Curso Profissional, Lecionar.

Abstract

This document is a report of my experiences as a Student Intern at Escola Básica Secundária do Cerco do Porto. My Professional Internship took place at Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto, supervised by a Cooperating Teacher and a Guiding Teacher who were present throughout my journey.

Initially, a personal framework is created with a view to describing a little of my personal history and the reasons that led me to undertake the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. Next, there is a description of the professional context in which I was inserted, where I generally contextualize the location of my Professional Internship. Another point addressed is the carrying out of my professional practice throughout this academic year. Here I highlight my experiences related to pedagogical practice, such as planning throughout the year, moments of reflection, observation of classes and the way of communicating. It should also be noted that I highlight my participation in the school from the cross-country school activity, the meetings with the Class Council and the Class Director and finally the relationship I established with the entire school community. In its final phase, the study developed

Key words: Professional Internship, Physical Education, Professional Course, Teaching.

Lista de abreviaturas

AD - Avaliação Diagnóstica

AEC'S – Atividades de Enriquecimento Curriculares

ASE - Ação Social Escolar

CHH – Cursos Científico Humanísticos

CP – Curso Profissional

DT – Diretora de Turma

EBSC – Escola Básica e Secundária do Cerco

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP - Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCT – Formação em Contexto de Trabalho

GIAE – Gestão Integrada para Administração Escolar

ISMAI – Instituto Superior da Maia

PA – Plano Anual

PAP - Prova de Aptidão Profissional

PC – Professor Cooperante

PO – Professor Orientador

RTP - Relatório Técnico-Pedagógico

UD – Unidade Didática

Introdução

O presente documento foi efetuado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Profissional (EP), que está integrada no 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Através deste documento é possível observar as etapas pelas quais passei durante este Estágio Profissional e o próprio título escolhido reflete isso mesmo, “As várias faces de um professor”. Com isto, quero dizer que toda a jornada referente a este ano letivo está aqui protagonizada, onde as minhas experiências, dúvidas, reflexões e estratégias adotadas são aqui reveladas.

Importa realçar a importância que o EP tem no desenvolvimento do Estudante Estagiário (EE), pois, apesar da FADEUP fornecer aos seus estudantes as ferramentas necessárias para começar esta caminhada no mundo do ensino, na verdade, todo o nosso conhecimento é fundamentalmente teórico, e, apesar de ter também uma vertente prática, esta é sempre desenvolvida num ambiente supervisionado e controlado. No contexto de estágio, os estudantes-estagiários (EE) são levados a abandonar alguma segurança construída pelos apoios sucessivos da instituição formadora e, decidindo sozinhos, a enfrentar desafios que os levam a crescer (Galvão, 1998). Ainda de acordo com Matos (2009, p.9), o EP tem como objetivo “a formação do profissional, promotor de um ensino de qualidade (que) visa a integração do EE no exercício profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”. Isto significa que o EP proporciona ao EE vários desafios ao longo do ano e é nesse momento que vai ser possível descobrir como proceder em certos momentos, perante alguma situação nova que ocorra, tanto com os alunos, como com outros professores e funcionários da escola. Aqui, ocorre toda uma nova dinâmica em que é necessário refletirmos sobre todos os passos que damos, pois é única forma de evoluirmos como professor e como pessoa. É aqui que começamos a desenvolver o nosso “ser” nesta profissão.

No que diz respeito à localização do meu EP, este foi realizado na Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto, onde fui supervisionado por um Professor Orientador (PO) e um Professor Cooperante (PC). Foi-me então atribuída uma turma, pelo PC, o 8º ano, onde lecionei aulas de Educação Física e lecionei ainda Fitness, em conjunto com o meu colega de estágio Pedro Melo, ao 12º ano, a alunos que estavam a frequentar o Curso Profissional de Desporto.

2. Enquadramento pessoal

2.1 Quem sou eu?

Começando pela forma mais básica de uma apresentação, o meu nome é João Paulo Teixeira Castro, tenho 32 anos, nasci a 24 de Outubro de 1990, e sou natural do Porto.

Feita uma apresentação básica, agora vem a parte mais difícil, aquilo que me define enquanto pessoa. Fazer esta autoanálise do meu ser é mais complicado ainda do que estava à espera, pois aquilo que fui no passado, hoje já não o sou, mas foram essas experiências de vida que me trouxeram ao que sou no presente. O ser humano está sempre em constante evolução devido às experiências pelas quais passa no seu dia-a-dia e, apesar de me considerar diferente do meu ser passado, será que posso dizer que não possuo essas características? A meu ver não, porque apesar de já não me rever em certas características que em tempos fizeram parte de mim, foram essas mesmas que me trouxeram ao ser humano em que hoje me revejo.

Dito isto, vou falar a seguir um pouco das minhas experiências vividas ao longo dos anos de forma resumida e do que possivelmente me trouxe até aqui, e assim deixar que outros percebam afinal quem sou eu.

2.2 A minha história pessoal

Desde que me lembro, sempre fui uma criança introvertida, mas sempre com um grande apetite para a prática desportiva. Era nesta prática que me conseguia libertar e divertir com outras crianças. O desporto, principalmente os coletivos, ajudaram-me nesse aspeto em que a interação social inicial é muito mais fácil, de forma a criar amizades. Entre os valores educativos que são relevantes no ambiente desportivo, destacam-se objetivos humanistas transversais, realçados por uma longa tradição humanista que, por exemplo, a

pedagogia olímpica incorpora, como a autossuperação, a competição honesta, a liberdade, a amizade e a fraternidade, a paz, a valorização de autoconhecimento, da disciplina, da convivência social, da cooperação e da tolerância (Rosado, 1998), bem como aspectos como o autocontrole, a autorrealização, a valorização do esforço, a perseverança e a harmonia pessoal, como competências de vida e habilidades que são fundamentais de um ponto de vista individual e coletivo (Cecchini, et al., 2007; Hellison, 1973).

Sendo eu um aluno com muita dificuldade em manter-me concentrado numa sala de aula, a disciplina de Educação Física sempre foi a minha favorita, pois permitia-me ser dinâmico, estar sempre em atividade física e ao mesmo tempo interagir com os meus colegas de turmas através de jogos lúdicos, e, mais tarde, através das modalidades desportivas. Outro aspeto importante, foi sempre ter tido Educação Física ao longo da minha educação, por ter frequentado um Colégio do 1º ao 9º ano.

Quando chego ao 7º ano, tenho provavelmente a minha primeira grande decepção. Reprovi de ano e, apesar de todos os professores reconhecerem que eu era um aluno bem comportado, era também um aluno que nas aulas era bastante “ausente”. Este desfecho resultou da falta de capacidade de concentração na matéria que era lecionada em cada ano letivo. Esta característica prejudicou-me nos anos anteriores pois nunca consolidei bem a matéria. Na altura como criança foi um choque para mim reprovar, pois os meus colegas de turma passaram todos e, ainda pior, foi ver o sentimento de decepção dos meus pais. Este momento ficou para sempre em mim marcado, mas fez com que surgissem novas características no meu ser, nomeadamente a resiliência e a vontade de ser melhor. Pois, apesar de ainda ser uma criança, apercebi-me com o decorrer do tempo que a minha família estava a fazer um esforço enorme em termos financeiros para me dar uma educação melhor e num ambiente que era privilegiado, onde ainda tinha explicações. Outro aspeto que ainda me fez elevar mais em termos de maturidade foi os meus pais não terem desistido de mim nesta fase e continuaram a apostar em mim no mesmo Colégio até ao 9º ano de escolaridade.

Com o final do terceiro ciclo a aproximar-se, tive de tomar uma decisão referente ao próximo capítulo da minha vida. Nesta altura, além de mudar de escola tinha ainda de escolher uma área para o meu futuro. Ao tomar a decisão, e apesar de algumas dúvidas, eu sabia o seguinte, a minha grande paixão era o desporto, mas também tinha um certo fascínio pela área da fisioterapia. A decisão fácil seria ter seguido para o curso Profissional de Desporto. Porém, o curso de Ciências e Tecnologias foi a via que segui pois dava-me a oportunidade de escolher a área que sempre gostei, o Desporto, mas também deixava em aberto soluções alternativas, como por exemplo se um dia mudasse de ideias e optasse pela área de Fisioterapia. A tomada desta decisão deveu-se a muita reflexão da minha parte, mas também a ajuda dos meus pais e da professora de Educação Física do meu Colégio, onde expuseram-me todas as possibilidades que poderia tomar, referindo os prós e contras de cada uma das áreas. Com o decorrer dos anos, com a minha personalidade cada vez fica mais vincada e com o término do ensino secundário saí com a certeza de algo, que a minha vocação seria seguir a área de desporto, sendo a minha ideia ainda mais específica, ser professor de Educação Física.

Ao completar o secundário sou obrigado a mais uma vez tomar uma decisão importante para o meu futuro. Nesta fase, constato que os momentos que mais me marcaram, foram sempre quando praticava desporto, como o futebol, o basquetebol, o voleibol, a ginástica entre outros. Apesar disto tudo, tive ainda a felicidade de encontrar dois professores de Educação Física que me marcaram. As formas de liderar a aula eram diferentes mas algo que notava que tinham em comum, era a capacidade que tinham de colocar todos os alunos a praticar certas modalidades. Mesmo quando alguns alunos não gostavam, eles criavam muitas vezes desafios e formas inovadoras de exercícios para chamar a atenção de cada aluno. Outra característica era a relação que tinham com os estudantes, pois eram descontraídos, mas ao mesmo tempo tinham o respeito dos alunos. Realizavam certas brincadeiras personalizadas e aproveitavam esse momento para fazer questões sobre a vida do aluno de uma forma informal. A meu ver, isto ajuda a que haja uma relação social entre professor e aluno o que faz com que as aulas tenham uma maior dinâmica e também um melhor ambiente. “Para aprender, são necessárias duas personagens (ensinante e

aprendente) e um vínculo que se estabelece entre ambas. (...) Não aprendemos de qualquer um, aprendemos daquele a quem outorgamos confiança e direito de ensinar” (Fernández, 1991, p. 47 e 52).

Ao ingressar no Instituto Superior da Maia (ISMAI) já com um objetivo bem definido, tenho das melhores experiências como estudante. A maioria das matérias abordadas era algo que me suscitava interesse e curiosidade, além disso, toda a minha turma tinha a mesma mentalidade, pois nesta fase a grande maioria dos estudantes estão conectados pelos mesmos interesses. No decorrer destes anos em que estou a realizar a Licenciatura em Educação Física e Desporto tenho um convite por parte de um colega para ser treinador adjunto de futebol, no escalão de iniciados, no Valadares Gaia Futebol Clube. Visto que o futebol sempre foi a minha modalidade favorita, a minha resposta a este convite foi positiva. Na altura achei que era um projeto interessante onde poderia aplicar o conhecimento teórico que estava a desenvolver no ISMAI e adquirir ao mesmo tempo novas experiências dentro do campo.

Ao terminar a Licenciatura sou confrontado com uma das decisões mais difíceis de tomar, que consistia entre seguir para o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e o Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, na área específica do Futebol. Na altura, a minha decisão recaiu sobre o Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, e, hoje, aos meus olhos, talvez não tenha tomado a melhor decisão. Digo isto porque como já referi anteriormente, o meu objetivo sempre foi ser professor de Educação Física, porém, na altura havia bastantes notícias na comunicação social em como o sistema educativo estava bastante mau e que era bastante difícil de ser colocado na área de residência. A informação que tinha ao meu dispor era esta, onde não tinha pessoas ligadas ao ensino que me pudessem dar algum feedback, e, como nesta fase estava a gostar bastante do meu trabalho como treinador numa equipa de futebol, optei então por seguir a via de treino.

Muitos anos passaram desde que terminei esse Mestrado em 2016, onde continuei e continuo ligado ao treino no Futebol, mas também procurei estar

sempre ligado ao ensino, através das Atividades de Enriquecimento Curriculares (AEC'S). Até que algo mudou no ano de 2021, onde ingressei na FADEUP e, como já referi antes na secção dos agradecimentos, houve uma pessoa que teve um papel relevante, o meu amigo Luís Pedro. Foi ele que me colocou novamente no caminho do meu objetivo primário que era ser professor de Educação Física. Então, depois de várias conversas entre nós os dois, onde discutíamos se ainda éramos capazes de conseguir conciliar a nossa vida profissional com uma vida de estudante, chegou mais uma vez aquela parte em que temos de decidir mais uma etapa da nossa vida. Depois de muito refletir, a minha escolha afinal era bastante simples, o meu caminho era voltar à estrada da qual fiz um pequeno desvio anos antes. Aqui, estou a frequentar o Mestrado em Ensino da Educação Física em Ensinos Básico e Secundário e, apesar destes dois anos terem sido muito difíceis em termos de organização, tanto na minha vida profissional como pessoal, não me arrependo nada de ter optado por seguir este caminho pois é neste ambiente que me sinto realmente EU.

2.3 Expetativas iniciais vs realidade encontrada no Estágio Profissional

Sendo eu alguém que gosta de estar no terreno queria saber o mais rapidamente possível para onde iria, de maneira a colocar em prática todo o conhecimento teórico que tinha adquirido no ano anterior.

Numa fase inicial, mesmo antes de saber em que escola iria ser colocado para realizar o EP, o meu estado emocional era de ansiedade. Sabia perfeitamente que iria vivenciar um ano completamente diferente dos anos anteriores. Não saber onde iria lecionar, e desconhecer os ideais desse mesmo sítio, provocou-me um sentimento de confusão. Então, nesta fase, o meu objetivo foi focar-me no que ser EP envolveria e comecei a tomar atitudes em relação a isso.

Ao terminar o primeiro ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário tive o cuidado de procurar ouvir diversas opiniões de colegas que já exercem a profissão de professor de Educação

Física, sobre o ano de estágio que eles realizaram, de modo entender melhor o que me esperava para esse ano. À medida que ia recolhendo esses testemunhos, apercebi-me que cada um tinha a sua história em relação à experiência de estágio. Uns referiram que ia sentir mais dificuldades no planeamento, pois tinha que colocar vários modelos de ensino em prática, e outros aludiram ao ambiente das escolas, pois sentiram na altura que não tinham sido bem integrados. Ainda mencionaram também que a mais-valia que poderia ter, era a empatia que iria ou não estabelecer desde cedo com os alunos, pois estes iriam ter um papel fundamental na minha predisposição para a preparação das aulas. Com estes depoimentos, retirei uma rápida conclusão, este ano letivo iria ainda envolver mais trabalho, dedicação e tempo da minha parte em relação ao ano anterior. Mas, sabia também que iria adquirir novas valências no meu processo de ensino-aprendizagem. Através de experiências novas iria vivenciar e lidar com as diversas situações no momento em que não estava acostumado. As expectativas de um ser humano, no entender de Carvalho (1992: 43), é uma previsão de comportamento “reflete fundamentalmente a sua confiança no sucesso que irá conseguir e o seu grau de tolerância à frustração, frutos do seu valor e desempenho pessoal”.

Ao receber a notícia da escola em que tinha sido colocado para realizar o EP, tenho a dizer que a minha reação não foi muito positiva. Toda a ansiedade que tinha acumulada para iniciar esta etapa passou a incerteza e mesmo a algum receio, afinal, a escola à qual estava destinado tem a reputação de ser uma escola bastante desafiante. Não posso esconder que o choque inicial foi muito grande mas só tinha uma solução, seguir em frente e procurar ultrapassar estes meus receios, sempre o fiz e não era agora que iria parar. Algo que tento incutir aos meus atletas, nos treinos de futebol, é que não devem ter receio de falhar. Falhar faz parte da vida e faz com que aprendam a ser melhor no momento seguinte, pois a seguir já não vão repetir o mesmo erro. Se desistirem, aí sim é que já não têm a possibilidade de ser bem-sucedidos, enquanto tentarem têm sempre a hipótese de superar o desafio que está à vossa frente. Segundo Dely (1999), o processo de criação do sentimento do medo, começa com um estímulo assustador demonstrado pelo receio de fazer alguma coisa, quando o indivíduo é posto em situações novas e inesperadas. Esse indivíduo sente-se ameaçado

tanto fisicamente como psicologicamente, demonstrando uma reação de luta ou fuga.

No dia 13 de Setembro, tenho o primeiro impacto com a realidade escolar onde iria lecionar. Neste dia, o PC agendou uma reunião comigo e com o meu parceiro de estágio, Pedro Melo. O objetivo deste encontro passou por nos apresentar algumas pessoas do corpo docente escolar, as instalações da escola e falar um pouco sobre as turmas que iríamos herdar para este ano letivo. Posso dizer que a realidade encontrada nesta fase não correspondeu em nada às minhas expectativas. Ao entrar na escola fiquei logo surpreso pela qualidade das instalações que esta tem ao seu dispor e pela amabilidade com a qual fomos recebidos pelas pessoas que o nosso PC nos apresentou. Saí da escola afinal com uma ideia já um pouco diferente com a qual tinha entrado.

Ao iniciar o período letivo de aulas, todos aqueles receios iniciais voltaram quando fui confrontado com os mais variados comportamentos por parte dos alunos. A primeira impressão com que fiquei foi a falta de disciplina, e foi neste tópico que mais tive de me focar. Houve mesmo um momento com o qual não estava a conseguir lidar, estava a ser muito difícil conciliar a minha vida profissional com a vida de estudante, e saía da escola esgotado mentalmente. Porém, a PO teve um papel fundamental ao conseguir orientar-me novamente para o caminho certo. Com uma conversa sincera foi capaz de me aconselhar e fazer olhar as coisas de uma perspetiva diferente. Estava numa fase em que só via negatividade, mas a PO mostrou-me os aspetos positivos, na outra face destes meus dilemas, fazendo com que eu refletisse sobre eles e que entendesse como poderia contornar essas dificuldades que estava a sentir.

Um aspeto que observei no decorrer deste ano, e que considero muito positivo, é a capacidade que esta escola tem em proporcionar as mais variadas atividades físicas através do Desporto Escolar. Permite aos alunos que têm mais dificuldade estarem inseridos num ambiente que eles gostam e ao mesmo tempo transmite valores, princípios, cooperação e disciplina para atingirem os objetivos propostos.

3. Descrição do contexto profissional

3.1 Enquadramento institucional

A Escola Básica e Secundária do Cerco (EBSC), foi onde fiquei colocado para realizar o EP. Situa-se na cidade do Porto e pertence à freguesia de Campanhã. O Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto é constituído por seis Escolas Básicas e uma Escola Básica e Secundária.

Sendo eu um habitante da cidade do Porto, sei perfeitamente das dificuldades encontradas neste contexto escolar, pois a EBSC fica mesmo ao lado do Bairro do Cerco, onde o ambiente social é bastante preocupante. Tal como refere Paula Guerra (2002), o Bairro do Cerco " configura-se como uma zona de forte visibilidade de problemas sociais tais, como a concentração de comportamentos desviantes ligados ao consumo e tráfico de droga, a desintegração da população residente ativa face ao mercado de trabalho, a sobreocupação dos alojamentos e a degradação arquitetónica e ambiental". Apesar disso, esta escola está envolvida em variados projetos de modo a promover o ensino através de valores e princípios, tendo assim como objetivo combater o abandono escolar. Houve dois projetos que me chamaram a atenção, um deles foi o Desporto Escolar que já referi no capítulo anterior e outro foi o Erasmus+, que dá aos alunos a oportunidade de estudar, estagiar, ter formação e ganhar experiência no exterior.

A EBSC oferece os ensinos do 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e secundário, sendo que o ensino secundário tem uma oferta variada no que diz respeito aos Cursos Profissionais, tais como:

- Curso profissional técnico de eletrónica, automação e computadores;
- Curso profissional técnico de desporto;
- Curso profissional técnico de restaurante/bar;
- Curso profissional técnico de turismo;
- Curso educação e formação – empregado restaurante/bar;

Outro aspeto em relação a esta escola são as suas instalações, pois para o meio envolvente onde está inserida, possui uma variada capacidade de recursos para oferecer aos seus estudantes. A escola tem cinco pavilhões de salas de aulas, onde existem salas de música e de arte próprias para o ensino. Existem ainda dois pavilhões desportivos e perto da entrada encontram-se os serviços administrativos, a cantina, a reprografia e a biblioteca.

Em relação ao espaço desportivo da EBSC, como já referi, a escola possui dois pavilhões desportivos. O primeiro pavilhão (G1), é composto por um pavilhão de taco onde é possível desenvolver as mais variadas modalidades, como o futsal, o andebol, basquetebol, badminton, entre outros, e tem também duas arrecadações para guardar o material. Ainda dentro deste pavilhão existe um espaço destinado para a ginástica, aeróbica e dança, um ginásio com várias máquinas e instrumentos de fitness, uma sala para lecionar aulas teóricas com retroprojektor, um ecrã tátil, e por último uma sala de professores. Ao seu lado, na parte exterior ainda tem dois campos, que possuem uma pista de 50 metros e uma caixa de areia para o atletismo. Quanto ao segundo pavilhão (G2), o espaço é semelhante, porém não contém o ginásio de fitness e a sala aula para lecionar vertentes da área de desporto que sejam mais teóricas, mas também possui um campo exterior ao seu lado e ainda uma parede de escalada.

Através desta descrição é possível constatar que esta escola está muito bem equipada no que diz respeito aos recursos materiais e ao espaço disponível, o que é fundamental para lecionar aulas de Educação Física, e os estudantes são também assim beneficiados com uma melhor qualidade de ensino. O Desporto Escolar, que é característico desta instituição, pode aproveitar estas condições para os alunos que pretendam inscrever-se em alguma modalidade desportiva. Para Bracht (2003, p. 39), a existência de materiais, equipamentos e instalações adequadas é importante e necessária para as aulas de Educação Física, a sua ausência ou insuficiência podem comprometer o alcance do trabalho pedagógico. Para Souza Lima (1998) a Escola não é um estacionamento de crianças. O espaço físico é material riquíssimo e está a ser totalmente desprezado. Nos projetos de construções escolares não há lugar para bibliotecas, laboratórios e campos desportivos, o que limita as possibilidades do aprendizado.

3.2 Caraterização das Turmas

Antes de começar a descrever as turmas a quem lecionei aulas, sinto a necessidade de explicar como foi o procedimento de atribuição das turmas entre mim e o meu companheiro de EP. O PC designou duas turmas para nós, uma do 12º ano do curso profissional técnico de desporto, a lecionar a disciplina de Fitness e Educação Física, e a outra do 8º ano, a lecionar Educação Física. Devido a incompatibilidade do horário do 12º ano com a minha situação profissional, ficou decidido que a minha turma residente seria o 8º ano mas também iria partilhar a turma do 12º ano com o Pedro nas aulas de Fitness. O horário letivo atribuído a mim, foi um bloco de 90 minutos a lecionar a disciplina de Fitness à turma do curso profissional técnico de desporto, e mais um bloco de 90 minutos com um tempo de 45 minutos à turma do 8º ano. Além disso teria ainda de assistir às aulas lecionadas pelo Pedro no horário da manhã, que era quando tinha disponibilidade.

Após a atribuição dos horários, o PC fez uma pequena caracterização das turmas com que íamos interagir este ano letivo, onde referiu o número de alunos de cada e alguns comportamentos específicos de cada turma.

3.2.1 Caracterização da turma residente

Na primeira aula com a ajuda do PC, fui apresentado aos estudantes do 8ºC, onde a primeira tarefa atribuída por mim aos alunos foi o preenchimento de um questionário de modo a ter um conhecimento mais pormenorizado da sua vida pessoal, social e escolar.

A turma era constituída por 17 alunos, dos quais 8 eram raparigas e 9 eram rapazes. Existiu aqui um equilíbrio de género o que facilitou a minha tarefa na organização da aula no que diz respeito à prática dos exercícios realizados nas variadas matérias a abordar durante o ano letivo. Porém, só adotei mais esta

metodologia a meio do ano, pois no início tentei que houvesse sempre uma interação maior entre os géneros nos exercícios propostos por mim. No entanto, devido a alguns conflitos de comportamento, comecei a adaptar os grupos pelo mesmo género, o que veio a revelar-se uma dinâmica mais fluída nos exercícios e uma melhor aceitação por parte dos alunos, pelo menos nesta turma.

A média de idade referente a estes estudantes era de 13 anos, onde havia idades compreendidas entre os 12 e 15 anos, sendo que apenas um aluno tinha sido retido no ano anterior.



Gráfico 1: Idade dos alunos

Uma das perguntas do questionário era se os alunos praticavam alguma modalidade desportiva, onde poderia ser no Desporto Escolar ou fora dele e aqui tive uma grande surpresa.

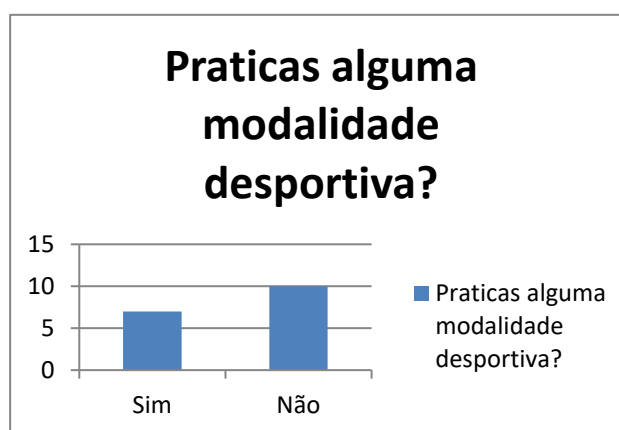


Gráfico 2: Frequência de alunos que pratica uma modalidade desportiva

A minha surpresa deveu-se a estes dados que o gráfico 2 demonstra, onde mais de metade da turma não pratica qualquer tipo de modalidade desportiva, mesmo estando a estudar numa escola que tem o cuidado de

proporcionar a prática de variadas modalidades desportivas. Marivoet (1998) refere que uma das tendências emergentes de estudos sobre hábitos desportivos em Portugal é que a ausência de prática desportiva na juventude é determinante para a não existência do hábito na fase adulta. Na mesma linha de pensamento, Neto (1994) considera que a prevenção da saúde é um objetivo social e que a criação de hábitos para a saúde deve promover-se logo na criança.

Com o decorrer do ano descobri que duas alunas estavam envolvidas no Desporto Escolar, nas modalidades de ginástica e dança. Quando chegou a altura de lecionar ginástica acrobática estas duas alunas ajudaram-me bastante. Houve momentos em que recorri a elas para exemplificarem alguns movimentos pretendidos de monte e desmonte para os restantes alunos realizarem. Os restantes alunos envolvidos em modalidades desportivas praticavam futebol federado e havia ainda uma rapariga que também estava no râguebi federado.

No início do ano letivo, o PC forneceu-me documentos onde pude retirar informações pertinentes sobre esta turma e de cada aluno. Dos 17 alunos presentes nesta turma 11 deles são beneficiários da Ação Social Escolar (ASE) revelando assim a escassez dos recursos socioeconómicos destas famílias. A ASE tem como princípio ajudar estas famílias, participando nas despesas escolares dos estudantes integrados em agregados familiares com poucos recursos.

Outro caso que chamou a minha atenção, foi o número de alunos identificados com Relatório Técnico-Pedagógico (RTP). Quando estava a analisar estes dados não sabia bem o significado do que estava a ler, portanto tive que realizar uma pequena pesquisa. O RTP é usado para identificar a necessidade de medidas de apoio à aprendizagem. Normalmente são os encarregados de educação e os professores que sugerem esta análise, pois deve ser feito o mais precocemente possível para um melhor acompanhamento do aluno. Havia 6 estudantes que possuíam RTP com medidas seletivas, onde estas se cingiam sobretudo na antecipação e reforço das aprendizagens em Matemática e Português, tempo suplementar, testes adaptados, diversidade de instrumentos e produtos de apoio.

3.2.2 Caracterização da turma partilhada

Esta turma era constituída por 11 alunos, havendo 7 rapazes e 4 raparigas. Sendo esta turma já de si pequena em relação ao normal, ficou ainda mais diminuída com a desistência de um dos alunos. Os estudantes desta turma tinham uma idade variada entre os 16 e os 19 anos.

Como já referi anteriormente, os alunos desta turma frequentavam o curso tecnológico de desporto. Dos 11 alunos apenas 3 estudantes não praticavam nenhuma modalidade desportiva, sendo que os restantes estavam envolvidos em desportos como o ciclismo, futsal, voleibol e rãguebi. Como é possível observar, a turma estava envolvida em várias modalidades, mas isso não foi um fator indicativo do que viriam a ser as aulas de Fitness.

Alguns dos alunos já se encontravam a estagiar/trabalhar numa área como instrutor/a de ginásio, treinadora de futsal e empregado/a de mesa. Esta situação revela que alguns dos alunos já estavam inseridos em projetos profissionais apesar de ser em *part-time*. Outro aspeto a salientar em relação aos alunos desta turma está relacionado com os seus objetivos para o final do ano letivo. Apenas 3 elementos demonstraram interesse em prosseguir para a faculdade, enquanto os restantes queriam terminar o secundário de modo a ingressar no mercado de trabalho. Isto sim, talvez fosse um dos indicadores que veio a demonstrar o interesse destes alunos na escola. Na sua maioria o objetivo era apenas terminar o secundário. Não davam grande importância se a nota era alta ou baixa desde que fosse o suficiente para passarem ao módulo estavam satisfeitos.

4. Realização profissional

4.1 Processo de ensino-aprendizagem

4.1.1 Planeamento anual

Uma das primeiras tarefas que o PC atribuiu foi a elaboração do Plano Anual (PA), algo fundamental para nos guiarmos ao longo do ano letivo. Existem diversas formas de elaborar um PA, onde a sua finalidade visa determinar desde cedo as modalidades que vão ser lecionadas ao longo do ano letivo, quantas aulas vão ser designadas para cada modalidade e em que períodos tendo em conta o *roulement* e a meteorologia da época. Contudo, o processo de construção do PA não deverá apenas desempenhar a função de identificar qual as modalidades a serem lecionadas ou as atividades a elaborar, deve ser também provido de uma reflexão sobre os métodos para o alcance dos objetivos e dos processos de aprendizagem (Bento, 2003). Estes foram alguns dos aspetos em que me fui focando ao elaborar o PA do 8º. Foi necessário ainda consultar diversos documentos essenciais para que o PA estivesse o mais preciso possível. Documentos como o Plano Curricular de Educação Física, Programas Nacionais de Educação Física do 2º e 3º ciclo, o Plano Anual de Atividades da Escola e o Calendário Escolar foram guias.

No entanto, o PA do 12º foi elaborado tendo em conta outras *nuances*, pelo facto de este ser um curso profissional técnico de desporto, mais especificamente da disciplina de Fitness. As modalidades que são lecionadas estão desde o início delineadas e funcionam por módulos, onde o horário para cada um desses mesmos módulos já está previamente designado.

Apesar de já saber antecipadamente que o PA é algo impreciso devido a diversos fatores, comprovei isso desde cedo.

“Neste dia a aula de Educação Física do 8º começou mais tarde que o previsto. A aula desta turma deveria ser iniciada às 8:15, porém os alunos só chegaram às 8.25 ao pavilhão (G1). Isto deveu-se a uma falta de comunicação,

pois os horários pelos vistos ainda não estão bem definidos, tanto que a Diretora de Turma entrou em contato com o professor Jorge para esclarecer o que se passava.” (Reflexão da 2ª aula 8º ano – 23/09/22).

“A aula de hoje foi alterada em relação ao que estava programado. Quando o Pedro estava pronto para receber os alunos para iniciar a aula, foi informado por parte do professor Jorge que os alunos teriam uma sessão de “Erasmus” no auditório. Sabendo disto, fomos então todos para o auditório” (Reflexão da 7ª aula 12º – 14/10/22).

Estes foram alguns dos incidentes que foram ocorrendo ao longo do ano letivo e que levaram às referidas atualizações do PA.

Na elaboração do PA, o PC deu-me um conselho em relação à planificação do PA, mais concretamente para o 8º ano. Na altura abordou-me com a ideia do que poderia fazer no meu planeamento quanto às aulas. Deveria preparar duas modalidades distintas para lecionar durante a semana, com intuito de abordar as modalidades coletivas nas aulas que tinham duração de 90 minutos e outra de cariz mais individual nas aulas de 45 minutos. Na altura não tinha entendido qual o propósito deste conselho, mas decidi aceitar e assim e preparar o PA tendo em conta esta sugestão.

No desenrolar do ano letivo, finalmente fiz a associação do conselho que o PC me tinha sugerido com o que se estava a passar pela minha experiência através do contato com os estudantes. Com o decorrer das aulas fui notando que os alunos do 8º ano demonstravam mais interesse, pois questionavam frequentemente que modalidades iriam ser abordadas na aula e raramente faltavam às aulas. Já os do 12º ano apresentavam um maior cansaço visto que os seus módulos eram lecionados sem nenhuma alternância entre eles e começavam a faltar mais quando estávamos no fim de cada módulo.

4.1.2 Unidade Didática (UD)

A elaboração das UD foi uma das tarefas que mais trabalho exigiu da minha parte, pois era necessária muita ponderação na sua estruturação. Obrigava-me a refletir sobre um determinado conjunto de variáveis durante o seu

desenvolvimento, o que tornou todo o processo complexo. A questão de estar sempre preocupado em adequar os conteúdos ao nível da capacidade dos alunos foi um dos parâmetros que mais ponderação tinha na sua elaboração. Siedentop (2008) refere que o principal objetivo das unidades didáticas consiste em conseguir que todos os alunos, independentemente das suas características individuais, possam alcançar os objetivos naquela matéria de ensino.

Na criação das UD baseei-me no Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990). As UD foram estruturadas sobre 4 bases fundamentais: as habilidades motoras, a fisiologia do treino e condição física, os conceitos psicossociais e a cultura desportiva.

À semelhança do PA as UD também sofreram várias alterações, principalmente numa fase inicial. A primeira modalidade que lecionei ao 8º ano foi o Andebol e devo confessar que foi aqui que senti mais dificuldades em preparar as aulas. Desde logo, um dos motivos para este meu parecer, foi a falta de conhecimento que tinha dos alunos. Apesar de ter bastantes dados no que diz respeito a certas características que eles possuíam, não tinha nenhuma ligação com os alunos e não sabia quais eram as suas dinâmicas como grupo. Isto levou a que alguns conteúdos não ficassem consolidados e em retrospectiva consigo ver o que falhou na altura. Houve demasiados conteúdos que quis abordar no que diz respeito às habilidades motoras do Andebol, além disso, era a primeira vez que esta turma estava a abordar esta modalidade.

Já em relação ao 12º ano, tive dificuldades completamente distintas no que concerne à elaboração da UD. As modalidades lecionadas na disciplina de Fitness eram algo desconhecidas para mim como Step, o Yoga, o Tai-chi e Pilates. Na Licenciatura abordei o Step, o que veio a revelar uma tremenda ajuda para mim, pois sentia-me relativamente confortável a exemplificar os passos e as sequências pretendidas. Quanto às restantes modalidades foi algo que requereu bastante tempo da minha parte, onde além de realizar bastantes pesquisas sobre os seus conteúdos, também pratiquei bastante em casa através da visualização de vídeos.

O 8º e o 12º ano trouxeram várias experiências no que diz respeito à composição das UD. Após várias reflexões sobre este tema, posso agora dizer

que o meu conhecimento sobre as várias modalidades foi o que me atraioou. Com isto quero dizer que como tinha um maior conhecimento sobre as modalidades do 8º ano, julgava que os alunos iriam rapidamente consolidar as componentes básicas, algo que não se verificou. Já no 12º ano como o conhecimento que possuía não era tão extenso foquei-me mais na consolidação das bases, o que se revelou uma decisão acertada.

Em resumo, posso dizer que este percalço com a turma do 8º foi algo que me fez crescer rapidamente. Identificado o que correu menos bem, consegui ajustar o meu planeamento nas restantes modalidades que vim a lecionar. Através de uma experiência menos positiva consegui retirar algo de positivo, melhorando assim o meu desempenho na planificação das UD.

O ensino no 12º ano

No 12º ano houve conteúdos específicos que fizemos questão de abordar. Em todas as modalidades lecionadas houve conteúdos em que eu e o meu colega de estágio tivemos a preocupação de lecionar mas antes tivemos que pensar como poderíamos incorporar estes temas nas nossas aulas. Esses conteúdos eram a liderança, a comunicação/ instrução, observação e a transmissão de feedback.

Sendo este um curso profissional técnico de desporto e estando nós a lecionar Modalidades de Fitness, concluímos que faria todo sentido abordar estes temas. Além do conhecimento e da habilidade motora que os alunos devem ter sobre as modalidades abordadas, devem também saber como irão lecioná-las se um dia fossem eles a abordar estas modalidades em frente a uma turma, caso ingressassem no mercado de trabalho, como por exemplo num ginásio.

De modo a preparar os alunos do 12º ano elaboramos um plano, que serviu para todas as modalidades. Numa fase inicial das UD, o nosso objetivo passava por apresentar a modalidade que iria ser abordada ao longo daquele módulo, e depois desenvolver as habilidades motoras e condição física para a sua execução. Consolidados estes conteúdos, passaríamos para a etapa

seguinte. Esta fase consistia em desenvolver então as capacidades de liderança, comunicação/ instrução, observação e a transmissão de feedback.

Estes conteúdos foram gradualmente inseridos na aprendizagem dos alunos e a nosso ver, a melhor forma para desenvolver estas capacidades seria colocá-los num papel de liderança. Esta etapa consistia em um dos alunos ir para a frente dos outros e exemplificar as habilidades motoras abordadas nessa mesma aula. Tomemos como exemplo o módulo em que o Step foi lecionado. Depois de consolidadas as habilidades motoras que pretendíamos que os alunos adquirissem, colocávamos estes num papel de liderança, em que os restantes alunos tinham de seguir os passos do aluno que estava no papel de líder.

Numa fase posterior já pedíamos ao aluno algo diferente. Seria ele a designar os passos que iriam desenvolver na coreografia. Aqui, o objetivo era que o aluno não fosse um mero exemplificador mas que começasse a desenvolver a sua capacidade de comunicação/instrução, coordenando a habilidade motora com esta nova etapa. Esta fase foi das mais difíceis, pois os alunos não estavam claramente habituados assumir tanta responsabilidade numa aula. Foi necessário desconstruir para voltar a construir, ou seja, pedimos aos alunos que o momento de instrução fosse antes do exercício e posteriormente executavam a coreografia. À medida que a sua comunicação foi melhorando ao longo das aulas, fomos pedindo que tentassem introduzir este momento durante a execução da coreografia, como por exemplo, a contagem do tempo da música e a transição dos passos.

Por fim, a observação e o feedback eram os últimos conteúdos introduzidos. Algo que foi mais simples para eles em relação à etapa anterior, pois aqui já se sentiam mais confortáveis e confiantes no que estavam a executar. Houve momentos na transmissão do feedback que sentiam dificuldade devido às inúmeras funções que estavam a realizar ao mesmo tempo, porém, com a prática, foram melhorando, e a tarefa tornou-se mais fácil principalmente em modalidades em que as habilidades motoras eram executadas mais lentamente, como foi o caso do Yoga e do Tai-Chi.

Apesar de colocarmos os alunos muitas vezes no papel de liderança, estes conteúdos mencionados, foram sempre alvo de acompanhamento da

minha parte e do meu colega de estágio. Sempre que necessário, instruíamos e transmitíamos feedbacks, de forma a ajudar a superar as dificuldades do aluno que estava nesse papel.

4.1.3 Plano de aula

O plano de aula segundo Libâneo (1993) é um instrumento que sistematiza todos os conhecimentos, atividades e procedimentos que se pretende realizar numa determinada aula, tendo em vista o que se espera alcançar como objetivos junto aos alunos. Objetivos esses que estão dependentes daquilo que o professor estabelece para essa mesma aula. De acordo com Bento (2003) o plano de aula representa um desenho prévio com o propósito de orientar cada aula, estando sustentado pelas anteriores etapas de planejamento, na qual estão descritos os objetivos de aprendizagem da aula, os conteúdos e as situações de aprendizagem a realizar, de uma forma estruturada e progressiva, tanto ao nível dos conteúdos, como do tempo.

Na elaboração do plano de aula é necessário ter em consideração o PA e a UD. Estes documentos são uma extensão do plano de aula, que servem de base no que diz respeito às funções didáticas a estarem presentes na aula.

A meu ver, o plano de aula é um documento detalhado do que se pretende realizar numa aula. Deve ser bastante descritivo, onde tem em consideração todos os aspetos que dizem respeito à constituição da aula que irá ser lecionada por parte do professor. Apesar disto tudo, a sua elaboração deve ser perceptível a toda a gente que tenha contato com ele de forma a compreender o decurso da aula.

O plano de aula desenvolvido por mim este ano letivo, foi criado tendo em conta todos estes parâmetros referidos. Informações básicas da aula como o material que irá ser utilizado, a duração da aula, o local que irá ser realizada, as funções didáticas, os objetivos da aula, entre outros, estão presentes no cabeçalho. Quanto à descrição do que foi realizado na aula estava dividido em três partes: parte inicial, parte fundamental e parte final. Estas três partes

encontravam-se subdivididas em objetivos comportamentais, descrição da tarefa, componente crítica e o tempo de realização.

Este plano de aula foi usado tanto para o 8º ano como para o 12º ano. A parte inicial tinha como intuito realizar pequenos diálogos com os alunos sobre o que iria ser realizado na aula e um pequeno aquecimento através de jogos lúdicos, de maneira a prepará-los para o que viria a ser abordado na parte fundamental. Nesta fase da aula eram desenvolvidos exercícios com certos objetivos, de modo a desenvolver as habilidades pretendidas para essa aula. Já a parte final, tinha diferentes abordagens do 8º para o 12º ano. No 8º ano, desenvolvia situações de jogo reduzido onde houvesse sempre competição. Quanto ao 12º ano, as modalidades lecionadas proporcionavam um momento de retorno à calma, através de alongamentos ou de meditação.

Algo que importa referir em relação aos planos de aula desenvolvidos ao longo deste ano, é que foram alvo de constantes reflexões. No fim de cada aula reunia-me com o PC e o meu colega EE onde refletíamos, de modo a identificar as lacunas existentes no decorrer da aula e também aspetos onde fomos bem-sucedidos.

4.1.4 Momentos de Avaliação

Avaliar é um processo de recolha de informação para fazer um julgamento sobre os processos e produtos resultantes da instrução (Rink, 1993, p. 227).

Antes mesmo de começar a lecionar, houve uma reunião com o PC onde ficaram definidos alguns parâmetros no que respeita à avaliação dos alunos. Além de haver momentos de avaliação específicos, os alunos foram ainda avaliados de forma contínua durante o decorrer do ano. Aspetos como o comportamento, a assiduidade, a pontualidade e o empenho no decurso da aula foram alvos de juízo. Nos momentos de reflexão, fazia questão de apontar alguns nomes de forma a entender quais os alunos que não estavam a atingir o que era pretendido naquela aula.

“Importa ainda referir que houve 3 alunos que tinham como tarefa desenvolver um relatório da aula, porém, nenhum deles o fez.” (Reflexão da 25ª aula 8ºano – 01/02/2023).

“Os alunos estiveram depois até ao fim da aula a elaborar os seus respetivos planos de aula para começarem a apresentar na próxima aula, onde demonstraram um empenho superior ao esperado, pelo menos para mim, pois tentaram fazer quase tudo no tempo restante da aula e tiraram as suas dúvidas do que pretendiam esclarecer para aplicar na sua aula.” (Reflexão da 16ª aula 12º ano – 16/11/2022).

“... Quanto à disciplina foi também bastante positiva, pois apesar de ter havido alguns atrasos na hora de começar a aula, os alunos demonstraram sempre empenho na tarefa que estava a ser executada e participaram todos.” (Reflexão da 28ª aula 12º ano – 18/01/2023).

Foram aplicados dois métodos avaliativos em cada UD/Módulo. Numa primeira instância sempre que era iniciada uma UD/Módulo ocorria uma Avaliação Diagnóstica (AD) e no fim dessa mesma UD/Módulo ocorria uma Avaliação Sumativa (AS).

Avaliação Diagnóstica

A AD foi algo fundamental para a planificação da UD. Através da AD foi possível detetar em que nível os alunos se encontravam nos conteúdos que pretendia lecionar e assim fazer os ajustes necessários, ou não, no planeamento delineado. Ainda de acordo com Ferreira (2005), a AD é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, cujo objetivo é dar indicações (precisas) do nível dos alunos de cada turma. Através da literatura consultada, a AD não acontece num momento temporal estabelecido. Ela deve ser tida em conta no início de uma unidade de ensino e sempre que se queira introduzir uma nova aprendizagem (Rosado et al., 2002).

Este momento da avaliação além de ser importante para os alunos, é também bastante importante para o professor. Ter a perceção do que é necessário exercitar mais tempo, se vale a pena ou não introduzir um conteúdo e analisar se houve evolução por parte dos alunos. São bastantes os indicadores

que é possível retirar da AD, de modo a que o professor possa também proporcionar a melhor aula para a evolução de cada aluno da turma.

Este método de avaliação só foi aplicado na primeira aula de cada UD, com o intuito de entender em que nível os alunos se encontravam. A grelha desenvolvida por mim era bastante simples, onde para além dos nomes dos alunos, designava os conteúdos didáticos que iria observar e estes eram classificados de 1 a 5. Sendo o nível 1 muito fraco, o 2 fraco, o 3 satisfatório, o 4 bom e finalmente o 5 muito bom.

A AD permitiu-me ao longo do ano letivo desenvolver cada UD que iria ser abordada da melhor forma. Através desta análise efetuada sobre a turma consegui identificar, na maioria das vezes, os conteúdos mais indicados a lecionar em consonância com o nível da turma.

Avaliação Sumativa

A AS é uma avaliação final, sendo efetuada no fim de cada UD/Módulo. O principal objetivo desta avaliação é classificar os alunos, ou seja, é atribuída uma nota consoante o rendimento do aluno quando está a ser avaliado. Aranha (2004) enaltece a Avaliação Sumativa como que faz a súmula do processo de ensino aprendizagem, permitindo ao professor recolher informações essenciais ao produto final. Já Ribeiro & Ribeiro (1990, cit. por Gonçalves et al., 2010) apontam a Avaliação Sumativa como um balanço final de uma unidade, acrescentando novos dados aos que foram recolhidos em momentos anteriores.

Em relação a este momento de avaliação vivenciei experiências diferentes em relação ao 8º e 12º ano. Apesar do documento de AS ser semelhante na sua configuração, o momento de observação para avaliar foi diferente. No 8º ano senti mais dificuldades em avaliar os estudantes. A primeira AS realizada foi a UD de Andebol, que foi realizada através da situação de jogo, o que, na altura, se revelou muito complexo de avaliar devido à grande quantidade de conteúdos que estava a analisar em todos os alunos. Isto fez com que ficasse muito difícil realizar o registo de forma eficaz.

“Algo que notei desde cedo foi que ao preencher a tabela enquanto os alunos estavam a realizar a tarefa estava a ter várias dificuldades, pois tinha de estar atento ao aluno que estava a ver, ao conteúdo que estava a avaliar e ao comportamento da turma.” (Reflexão da 16ª aula 8º ano – 30/11/2022).

Ao refletir sobre este assunto e ao conversar com o PC optei por modificar o meu modo de avaliação, pelo menos no que diz respeito às UD que são compostas por Jogos Desportivos Coletivos. Realizar situações de jogo reduzido com objetivos daquilo que pretendia avaliar, ou seja, proporcionava aos alunos a repetirem várias vezes os conteúdos que queria analisar. Esta foi uma das formas que me ajudou nas restantes avaliações, mas também a ter em consideração o que os alunos faziam durante as aulas foi uma delas, pois já tinha uma ligeira noção através das aulas lecionadas o que cada aluno individualmente era capaz ou não de executar.

Quanto ao 12º a AS foi mais simples de realizar, tendo em conta que os Módulos lecionados durante o ano tinham um cariz individual. Módulos como Pilates, Tai-chi, Yoga e Step foram avaliados através do mesmo segmento, isto é, os alunos eram avaliados individualmente através de certas tarefas que eles tinham de executar. No final, tinham um momento de liderança onde tinham de ser eles a lecionar uma aula com os conteúdos pretendidos por parte do professor.

“Quanto à parte fundamental (sequência coreográfica), o aluno optou pelo método da pirâmide para lecionar os conteúdos que pretendia. No desenrolar desta fase houve uma melhoria da comunicação e da dinâmica dos movimentos e ainda detetou alguns erros dos seus colegas parando a aula para os corrigir.” (Reflexão da 19ª aula do 12º ano – 30/11/2022).

4.3 Momento de refletir

Ao ingressar no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário um dos ensinamentos que nos foi transmitido desde cedo é a importância da capacidade de refletir. No meu caso, e apesar de já ter

lecionado em AEC'S, não levei este elemento em grande consideração, pelo menos de uma forma profissional. Fazia esse ato de uma forma informal mas ao longo destes dois anos fui-me apercebendo da utilidade da capacidade de refletir.

Schön (1983, p.42) apresenta a reflexão como “uma forma de encarar os problemas da prática. Ao tentar colocar novas possibilidades perante as situações que lhe surgem na sua atividade, o professor compreende o seu ensino e aumenta a sua capacidade de identificar problemas e de implementar soluções”.

No decorrer deste ano, tive uma melhor perceção do quanto é fundamental refletir. Permitiu-me, enquanto EE, desenvolver as aulas de forma mais fluída e dinâmica e os alunos acabavam também por obter um melhor rendimento. Para Alarcão e Roldão (2008, p.30), a reflexão é considerada como promotora do conhecimento profissional, na medida em que implica o questionamento permanente de si mesmo e das práticas.

A capacidade de refletir é algo que leva bastante tempo e compreensão de como fazer, isto é, com a experiência a reflexão será cada vez mais objetiva e precisa. Como refere Dewey (1938, p.86), “Ninguém é capaz de refletir em alguma coisa sem experiência e formação sobre ela”.

O PC teve sempre cuidado de reunir-se comigo logo depois das aulas lecionadas de modo a refletirmos sobre os acontecimentos ocorridos. Como já referi antes, senti algumas dificuldades iniciais, mas com a orientação do PC fui melhorando não só a minha capacidade de análise pós aulas, mas também no momento da ação. Algo que também me ajudou bastante foram os pontos elementares que o PC nos obrigava a refletir, como a disciplina, a organização da aula, os conteúdos abordados e os momentos de instrução.

De acordo com Schön (1987), existem três tipos de reflexão:

- Reflexão na ação, que é a realizada durante a ação;
- Reflexão sobre a ação, que é feita na fase seguinte à ação;

- Reflexão sobre a reflexão na ação, que permite o desenvolvimento profissional, onde são desenvolvidas novas formas de agir e de pensar os dilemas que vão aparecendo na sua vida profissional.

Em suma, o ato de refletir é um processo exigente que requer uma análise recorrente e contínua da forma como aula é abordada pelo professor e como essas conclusões são implementadas no dia-a-dia escolar.

4.4 Observação das aulas

Uma das tarefas como EE que o PC designou foi realizar observações das aulas do meu colega estagiário. Este processo de observação veio a revelar-se fundamental para o meu desenvolvimento profissional. Devido ao meu horário de trabalho não foi possível assistir todas as aulas que o meu colega de estágio lecionou, porém, sempre que tinha disponibilidade estava presente.

Considero que, a observação anda de mão dada com a reflexão. O objetivo da observação na aula é promover a reflexão sobre a concretização e adequação das metodologias de ensino e aprendizagem utilizadas (Nobre, 2016, p. 32). Uma observação sem objetivos irá ser vaga, pois o observador não tem um propósito, logo, deixará de parte vários fatores que podem ser considerados importantes. Autores como Barreiro e Gebran (2006) consideram a observação pertinente quando se tem clareza a respeito de qual é o seu objeto, caso contrário, pode-se coletar informações inúteis e desconsiderar outras essenciais. O que se vai observar precisa estar de acordo com a finalidade que se tem em mente ao realizar a observação. Sabendo o que observar é também necessário saber o que fazer com essa observação. A reflexão vai permitir ao indivíduo analisar os acontecimentos que acabou de observar. Nesta perspectiva, Carvalho (2012, p. 116) considera que “uma observação analítica de um conjunto de aulas pode caracterizar um aprendizado muito importante para a futura profissão, pois irá proporcionar instrumentos ao futuro professor para uma reflexão sobre suas próprias aulas.”

As aulas observadas por mim incidiram sobre a turma partilhada, algo que foi muito útil, principalmente numa fase inicial. Ao estar inserido no mesmo contexto do meu colega, a observação ajudou-me identificar aspetos positivos e negativos que iam decorrendo nessas aulas. Através dos momentos reflexivos que tínhamos depois da aula, abordávamos quais os métodos que poderíamos usar para combater os aspetos menos positivos, mas também reforçávamos os aspetos que tinham obtido sucesso durante a aula. O PC nesta fase também assinalava alguns desses momentos, mas apenas depois de eu e o Pedro termos terminado as nossas apreciações sobre a aula. Com o decorrer do ano letivo fomos cada vez mais aperfeiçoando a nossa capacidade de trabalho em equipa, estando sempre em sintonia. Isto veio-se a revelar fundamental para a nossa progressão enquanto professores estagiários e também para o processo evolutivo dos alunos. De acordo com Reis (Reis, 2011, p. 11) “a observação desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação e um forte catalisador de mudança na escola.”

As aulas lecionadas por mim também tiveram o meu colega de estágio a observar. Através dos dados resultantes da observação do Pedro e das reflexões partilhadas posso afirmar que consegui corrigir muito a minha postura e o método de como organizava as minhas aulas. Um dos exemplos é o que acontecia em certos momentos dos exercícios aquando da sua execução, por vezes tinha o hábito de dar feedback individual e a minha colocação não era a mais apropriada pois deixava os restantes alunos nas minhas costas, algo que fui corrigindo durante o EP. Estrela (Estrela, 1986, p. 62) refere mesmo que “a observação poderá ajudar o professor a reconhecer e identificar fenómenos; apreender relações sequências e causais; ser sensível às reações dos alunos; pôr problemas e verificar soluções; recolher objetivamente a informação, organizá-la e interpretá-la; situar-se criticamente face aos modelos existentes; e realizar a síntese entre teoria e prática”.

4.5 Como comunicar?

Definir o que é a comunicação é algo complexo, pois é algo que se pode fazer de diversas formas consoante o objetivo pretendido. Littlejohn (1982: 36) refere mesmo que “uma única definição operacional talvez esteja longe de ser tão proveitoso e fecundo quanto explorar os vários conceitos subentendidos no termo”. Existem diferentes formas de comunicação, a paralinguagem (volume de voz, articulação, entoação), a linguagem não-verbal (expressões faciais, contacto visual, entusiasmo) e a coerência entre mensagens verbais e não-verbais (Mesquita, 2013). Porém, através de variadas pesquisas de autores sobre o que é a comunicação houve uma com a qual me identifiquei, onde Fernandes (2000: 10) sugere que a comunicação tem como significado “tornar ou pôr algo em comum, partilhar ideias, informações, atitudes, sentimentos, emoções ou comportamentos”. É fundamental o professor adquirir habilidades que concebam uma comunicação competente no processo ensino-aprendizagem (Rosado & Mesquita, 2011).

Como EE houve três momentos de comunicação em que me foquei mais: a instrução, a demonstração e o feedback. Estes elementos, a meu ver, são de extrema importância que o professor deve controlar para que os alunos obtenham um melhor rendimento escolar.

4.5.1 Instrução

O momento de instrução contempla a apresentação da tarefa que os alunos têm de realizar de forma sucinta e objetiva. O meu cuidado inicial nestes momentos era ter os alunos focados em mim, tendo sempre o cuidado aonde realizava a instrução para que estes não estivessem distraídos com outras dinâmicas extra aula. Além disso, era importante saber o que iria dizer de forma simples para que todos entendessem o objetivo da tarefa proposta. Tendo em conta estes aspetos, fui-me apercebendo que estes não chegavam. Foi necessário melhorar e inovar, ou seja, a forma do discurso e o entoamento que referimos certas palavras-chave foram uma das estratégias que fui melhorando,

bem como o recurso ao vídeo através do telemóvel ou do Ipad foram tecnologias usadas no momento de instrução.

Nas duas turmas em que lecionei tive abordagens diferentes ao longo do ano. No 8º ano foi onde me confrontei com mais dificuldades devido à disciplina dos alunos. Nesta fase, o meu momento de instrução foi mais direto onde especificava em concreto o que pretendia que eles realizassem.

“Sempre que queria instruir os alunos, pedia para eles se sentarem e só falava quando eles estivessem em silêncio. Isto fez com que no início perdesse tempo, mas com o decorrer da aula fui ganhando esse tempo perdido, pois quando o foco deles era ficarem todos calados conseguiam-se concentrar mais naquilo que eu estava a transmitir e depois no tempo de exercitação já sabiam o que tinham de fazer...” (Reflexão da 36ª aula 8ºC – 29/03/2023).

No final da aula realizava normalmente um pequeno diálogo com a turma, onde procurava a interação com os alunos de forma a entender se tinham adquirido os fundamentos básicos da aula. Este diálogo dava-se muitas vezes através de questões do que tinha ocorrido dentro da própria aula. Rink (2014) é uma das autoras que defende a necessidade de questionar os alunos sobre aquilo que ouviram, para então permitir ao professor desenhar uma linha orientadora da sua instrução.

Em relação às aulas do 12º ano já foi diferente, o momento de instrução já envolvia uma dinâmica maior com os alunos. Procurava estar sempre em diálogo com eles de forma a eles desenvolverem o conteúdo, não interessava só que eles soubessem “o quê” mas entenderem o “porquê” e o “para quê” de ser assim. Sendo estudantes do 12º ano, no final do curso profissional técnico de desporto, era importante que entendessem o conteúdo, e não só o saber fazer em termos de habilidade técnica. Entendo que, só foi possível adotar esta forma de instrução, devido à pouca quantidade de alunos que estavam presentes na aula e também o facto de o nível de empatia que tinha com os alunos desta turma ter sido bastante positivo.

4.5.2 Demonstração

Quanto à forma de comunicação, um aspecto fundamental que pode ajudar a economizar tempo e os alunos a compreender melhor a mensagem, é a utilização de modelos visuais (Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000). A demonstração tem como princípio ajudar o aluno em termos de visualização de forma a ter uma ideia mais clara do que é pretendido. Rosado & Mesquita (2011) mencionam que o aluno é capaz de reter com mais eficiência aquilo que vê em comparação com aquilo que ouve.

A demonstração foi uma componente que andou de mão dada com o momento de instrução. Este elemento fez com que os alunos conseguissem entender melhor o que era pretendido e a forma como poderiam obter êxito.

Tanto no 8º como no 12º ano, este momento foi predominante nas aulas. Muitas vezes era eu que demonstrava o que era pretendido. Porém, ao começar a conhecer melhor os alunos, foram eles a exemplificarem o que era pretendido para toda a turma realizar. Houve alturas que a demonstração realizada não atingia os critérios de êxito pretendidos, mas por um lado também foi positivo isso acontecer. Ao haver um engano poderia questionar a turma o que tinham observado. Isto fazia com que os alunos estivessem mais focados e interessados no que estava a ocorrer.

“A minha ideia foi exemplificar sempre os exercícios na primeira série e depois nas restantes os alunos faziam por eles onde aqui o meu propósito era corrigir a postura e a respiração.” (Reflexão da 22ª aula 12º ano – 14/12/2022).

Algo que foi usado como demonstração no 12º ano, e não no 8º ano, foi a visualização de um vídeo. Esta estratégia foi adotada pelo meu colega de estágio e por mim devido ao módulo que estávamos a lecionar, Tai-Chi, que considerávamos bastante complexo para os alunos. O Tai-Chi é uma modalidade que os alunos não tinham qualquer conhecimento, o que nos levou a fazer uma pequena apresentação do que consistia esta modalidade e demonstrar alguns movimentos que iríamos desenvolver nas aulas.

4.5.3 Feedback pedagógico

O feedback pedagógico é usado pelo professor em momentos em que pretende ajustar o desempenho dos seus alunos, ou seja, quando este não é o desejado. O feedback pedagógico pode ser definido como, “um comportamento do professor, de reação à resposta motora de um aluno ou atleta, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma habilidade Fishman & Tobey (cit por Rosado & Mesquita, 2011, p. 82).”

Como EE a emissão e o momento do feedback talvez tenha sido um dos momentos com os quais me senti mais confortável nas aulas lecionadas. A minha situação profissional assim o exige, e já tenho alguma experiência ao aplicá-lo nos momentos devidos. Ao referir isto não quer dizer que tenha sido perfeito. Houve momentos, principalmente no 12º ano, em que ao transmitir o feedback estava também a demonstrar sequências de movimentos que os alunos tinham de reproduzir ao mesmo tempo que eu. Desta forma o meu papel ficava muito mais difícil de executar, portanto comecei a adotar uma estratégia diferente, onde primeiro executava a demonstração e só depois emitia o feedback.

“Um dos aspetos que tentei estar sempre atento foi também à postura, a respiração e a fluidez com que os alunos realizavam a tarefa, transmitindo sempre feedback de maneira a melhorarem, sendo que muitas vezes era difícil controlar a fluidez dos movimentos...”. (Reflexão da 28ª aula 12º ano – 18/01/2023)

O meu feedback normalmente era mais de caráter individual, onde normalmente ia ter com o aluno e dizia o que era necessário ele melhorar para ser mais efetivo, isto é, ao realizar este tipo de ação estava também a efetuar um feedback de caráter prescritivo de modo a melhorar a sua execução na atividade proposta. Outro tipo de feedback que fazia questão de usar era o feedback positivo, ou seja, quando os alunos estavam a ser bem-sucedidos na tarefa fazia questão que soubessem disso, aumentando por vezes a minha voz para que a grande maioria dos alunos ouvissem. A meu ver um bom feedback tem de ter um propósito específico, dentro do contexto aonde está a ser dado e

no momento certo, e aí compete ao professor avaliar essa situação e transmitir ao aluno da maneira que acha mais apropriada. Um outro aspeto que se deve ter em consideração é a personalidade dos alunos. Entender o tipo de feedback e como transmiti-lo para um certo estudante também faz parte da análise do professor.

Importa referir que um feedback apropriado depende ainda da observação do professor. Com isto quero dizer que é imperativo o professor estar bem colocado de modo a não perturbar a tarefa de ensino aprendizagem que está a ser realizada pelos alunos. Sarmento (2004) enalte a observação não só como instrumento de aprendizagem, mas também como um meio de atuação criteriosa dos profissionais agir sob o comportamento apresentado. A estratégia que apliquei de modo a observar os alunos variava, dependendo da modalidade e do espaço disponível. Quando estava a lecionar desportos coletivos tinha o cuidado de analisar se os alunos estavam a realizar o que era pretendido mas sempre de uma perspetiva mais ampla. O meu posicionamento era nas laterais do espaço onde o exercício estava a ser executado. Quanto aos desportos de carater mais individual como Ginástica Acrobática ou Tai-Chi o meu posicionamento já era diferente. Estava mais perto dos estudantes e muitas vezes percorria o espaço entre eles de modo a proporcionar um feedback no preciso momento. Mas, também com o cuidado de garantir a sua segurança como foi o caso de Ginástica Acrobática, pois são modalidades que carecem de uma observação mais pormenorizada, devido aos seus gestos técnicos e às questões de segurança.

Podemos então aferir que o feedback é um dos processos mais importantes no ensino aprendizagem do aluno. Para haver um percurso evolutivo, o professor deve estar sempre focado nos momentos oportunos que sejam passíveis de transmitir o feedback necessário. De acordo com (Quina et al., s/d), o feedback pedagógico é o comportamento do processo de ensino do professor mais influente na aprendizagem dos alunos.

Na aula lecionada procurava, sempre que possível, emitir feedback mas de modo a que houvesse um ciclo, ou seja, depois do feedback emitido observava o aluno durante um breve período de tempo de modo a entender se o aluno tinha entendido ou não. Posto isto, realizava de seguida um novo

feedback para o aluno entender que estava a ser observado. Num estudo realizado por Franco e Simões (2006), concluíram que quando questionados, os praticantes preferem que o instrutor emita feedback, depois fique a observar e a seguir emita outro feedback (ciclo de feedback).

5. Participação na Escola

5.1 Corta-mato escolar

O corta-mato é uma prova com bastante tradição nas escolas portuguesas. Este momento não só propicia um momento diferente para os alunos que participam na prova mas também para toda a escola.

A organização desta atividade ficou incumbida ao Departamento de EF. Os professores de EF ficaram também encarregues de transmitir nas suas aulas em que dia iria ocorrer o corta-mato e recolher as inscrições dos alunos que queriam participar neste evento. Após receberem todas as inscrições, foi necessário agrupá-las por género e escalão.

Na preparação da prova todos os professores de EF tinham funções a desempenhar. A prova de corta-mato ocorreu no dia 16 de Dezembro de 2022, sendo que no dia anterior foi necessário alguns professores realizarem certas tarefas para o bom funcionamento deste evento. Delimitar o percurso, marcar os postos de controlo e preparar os dorsais foram alguns aspetos que se tiveram de preparar antecipadamente. Importa ainda referir que os alunos do Curso Tecnológico de Desporto também tiveram um papel a desempenhar, principalmente no que toca à entrega de reforço alimentar aos alunos que completavam a prova e no seu acompanhamento para o início da corrida.

A minha participação neste evento envolveu um pouco de tudo. Não tinha um papel exatamente definido, sempre que era necessário algum reforço num posto eu era chamado. Momentos como a montagem do palco para a atribuição de medalhas, fotografar os 3 primeiros que tinham chegado à linha da meta no

pódio, enviar as fotografias para o professor encarregado da posição em que terminavam os alunos, ajudar a levar alunos para o início da prova, entre outras tarefas foram alguns dos meus contributos para que este evento fosse um sucesso.

Algo a ressaltar deste dia, é que apesar do trabalho envolvente na preparação de uma atividade destas, os resultados obtidos são bastantes satisfatórios. A quantidade de participantes, que foram à volta de 200 alunos, mais o meio envolvente a apoiar esses alunos em prova foi de um prazer enorme. A camaradagem entre professores e alunos foi algo diferente, havendo momentos de felicidade e divertimento.

5.2 O papel do Diretor de Turma

A minha primeira reunião com a DT foi uma grande surpresa. A ideia que tinha era muito redutora em relação ao papel que um DT desempenha na turma ou mesmo na comunidade escolar. Porém, essa mesma ideia foi rapidamente decepada com este primeiro encontro, em que só com uma hora de reunião fiquei logo a entender que existem muitos encargos inerentes a esta função. Os meus encontros com a DT do 8º ano proporcionaram um maior conhecimento do que este cargo requer e apesar de não ter tido um papel participativo nas suas ações, fui capaz de recolher informações essenciais.

Uma das variadas tarefas com que um DT tem de lidar está ligada à sua capacidade em gerir as relações entre e com os alunos, os professores e os encarregados de educação. Roldão (1995) acrescenta que é ao nível dos alunos e dos encarregados de educação que a atuação de DT prevalece na prática sobre a ação junto dos professores. Sustenta que a ação junto dos docentes é crucial e não pode ser separada das restantes. Junto dos professores, desempenha uma função de coordenação e de articulação entre essa ação dos professores e os restantes atores envolvidos no processo educativo: os alunos e os encarregados de educação. Por um lado, é um professor que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento de gestão, a quem

cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside (Roldão, 1995). A figura 3 demonstra estas relações de uma forma sucinta.

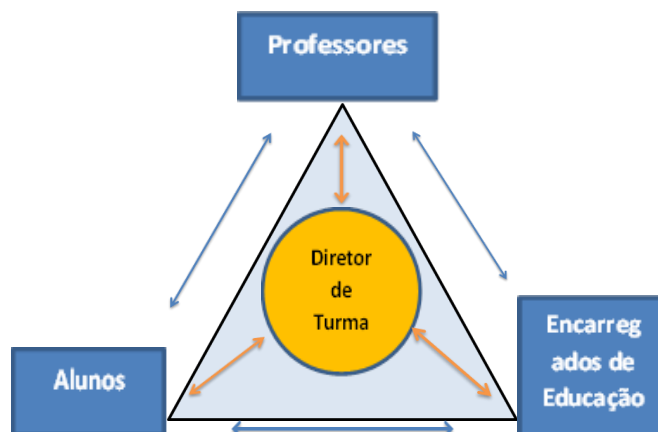


Figura 1: Relações educativas do DT

Nesta perspetiva o DT tem na sua função a “promoção e integração escolar dos alunos, garantir aos professores a existência de meios e documentos de trabalho e informar os pais sobre o aproveitamento escolar dos alunos, assiduidade e participação nas atividades escolares” (Marques, 2002, p. 16). O mesmo autor refere ainda que a Portaria n.º 921/92, de 23 de setembro, agrupa as funções já definidas no Despacho 8/SERE/89, de 8 de fevereiro, em três áreas: funções administrativas, funções pedagógicas e funções disciplinares.

Funções	Descrição das funções
Funções Administrativas	- Elaborar e conservar os processos individuais dos alunos; - Apresentar ao coordenador dos diretores de turma, em cada ano, um relatório de avaliação das atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo; - Organizar o dossier de turma (ficha biográfica do aluno); - Verificar e registar a assiduidade dos alunos; - Preparar e coordenar as reuniões do conselho de turma; - Verificar pautas e fichas de registo dos alunos.
Funções Pedagógicas	- Criar condições e elaborar estratégias para realizar atividades interdisciplinares;

	- Coordenar o processo de avaliação sumativa e formativa, garantindo o caráter globalizante e integrador; - Coordenar planos de recuperação; - Propor avaliação especializada; - Elaborar planos de estudo em caso de retenção; - Propor medidas de apoio educativo e respetiva avaliação.
Funções Disciplinares	- Apreciar ocorrências de insucesso indisciplinar.

Tabela 1: Funções administrativas, pedagógicas e disciplinares dos Diretores de Turma (Marques, 2002).

Como é possível observar, um DT tem vários afazeres durante o ano letivo. Nas reuniões com a DT do 8º ano fui um espetador do seu trabalho, entre eles, o redigir documentos com a informação dos alunos que tinham medidas de apoio à aprendizagem. Os passos necessários para este procedimento envolviam analisar o que cada professor da turma tinha observado de cada aluno na sua disciplina e depois em consonância com uma psicóloga da escola começavam a redigir um documento com as dificuldades específicas de cada aluno sinalizado e a abordagem que deveriam seguir de modo a obter um melhor rendimento escolar e social. Um dos pontos também abordados nestas reuniões foi a utilização do portal GIAE (Gestão Integrada para a Administração Escolar). A DT fez uma breve apresentação deste portal onde são feitos vários registos dos alunos. Nesta fase, o portal pareceu fácil de lidar e ser bastante intuitivo, pois a DT demonstrou como se procede ao registo das faltas de presença e faltas disciplinares. Algo que me deixou admirado é que os encarregados de educação podem justificar as faltas através do GIAE mas cabe à DT aprovar se essa justificação é válida ou não.

Estes momentos, apesar de não terem sido muitos, fizeram com que entendesse o quão complexo é o papel de DT. Apesar de estar ali como EE, a DT sempre que estava comigo fazia questão de perguntar como estava a correr a minha experiência na escola. Outra questão que me fazia sentir parte integrante da comunidade escolar era a sua preocupação em procurar saber a

minha opinião sobre os alunos da turma, quer em termos disciplinares como de empenho escolar.

5.3 Conselho de Turma

As reuniões do Conselho de Turma eram marcadas com bastante tempo de antecedência e consegui ir a quase todas do 8º ano, no entanto, apenas consegui ir a uma reunião do 12º ano.

Na primeira reunião deste género que estive presente estava bastante ansioso. Não sei bem identificar o porquê deste meu estado mas talvez tenha sido por saber que iam estar lá reunidos todos os professores da turma, o representante dos encarregados de educação e duas alunas, a delegada e subdelegada, ou seja, iria de certeza haver várias opiniões e momentos de debate.

A DT é a que lidera o rumo desta reunião, onde destaca os tópicos a abordar no Conselho de Turma. Foi uma experiência muito enriquecedora ao estar presente nestes momentos. Apesar de não participar ativamente, através da observação foi-me possível vivenciar vários momentos que me fizeram enriquecer em termos de conhecimento e procedimentos numa reunião desta importância.

Numa primeira fase das reuniões, quando ainda estava toda a gente presente, havia uma partilha de ideias sobre o comportamento disciplinar da turma. Neste momento, as delegadas e o representante dos encarregados de educação davam também o seu parecer sobre o que poderia ser feito para melhorar os comportamentos menos apropriados que ocorriam na sala de aula. Pondo fim a este ponto, as alunas e o representante dos encarregados de educação saíam da sala e aí os professores já discutiam sobre outros aspetos.

O rendimento dos alunos no que diz respeito à sua aprendizagem era um dos pontos visados, com os professores a comentar o que se passava nas suas aulas e quais as maiores dificuldades identificadas dos alunos. Através destes

relatos, o conselho de turma procurava estabelecer uma dinâmica diferente. Uma dessas ocorrências deu-se com a DT sugerir que os alunos desta turma começassem a ter momentos de trabalho em pares, principalmente em Área de Projeto e Formação Cívica. Esta estratégia tinha o intuito de relacionar os estudantes uns com os outros, havendo mesmo aqui um papel a desempenhar por eles. Um dos alunos seria o tutor do outro e aqui os professores procuraram formar pares não só pelas capacidades de aprendizagem dos estudantes mas também em termos de responsabilidade e empatia. A conjugação destes pares ainda teve em consideração os educandos com medidas de apoio.

Os professores também eram notificados pela DT sobre alguns alunos que vinham de um contexto familiar mais complicado ou que estavam a passar por momentos difíceis no seio familiar. A DT referia estes casos de forma aos professores estarem mais atentos, pois caso estes estudantes começassem a revelar atitudes fora do comum já não seriam apanhados de surpresa e saberiam lidar melhor com a situação devido à informação que antes receberam.

A agenda de marcação das avaliações era mais um dos tópicos que a DT fazia questão de aportar. O seu intuito era que os professores organizassem naquele momento já as datas das avaliações, de forma que os alunos não fossem sobrecarregados com várias datas de avaliação num curto período de tempo. Um aspeto ainda relacionado com este tema foi a atribuição das classificações a cada disciplina.

As faltas de comparência e as faltas disciplinares eram também mencionadas, sobretudo em alunos que eram reincidentes neste tipo de situações. Os professores, em conjunto com a DT, explicavam os seus motivos e ideias em relação a casos específicos. O que ficava definido era que a DT iria entrar em contato com os encarregados de educação para expor os casos das situações mais graves de forma a evitar um mal maior para o aluno no futuro. Porém, muitas vezes, nem mesmo isto funcionava, pois em algumas das ocorrências os encarregados de educação não compareciam às reuniões para as quais tinham sido convocados.

Numa última análise referente ao conselho de turma, o DT como orientador desta reunião, necessita de estruturar bem os temas a abordar e

também definir o tempo para cada. Se não o fizer corre o risco de perder o controlo da reunião. Digo isto, porque a meu ver, estão bastantes docentes presentes e cada um tem a sua opinião sobre determinado tema. Por vezes, começa-se a perder demasiado tempo a debater temas e entretanto já estão outros docentes a falar entre eles, o que por vezes começa a ficar muito confuso com tantas vozes a comunicar ao mesmo tempo.

5.4 Relações com a comunidade escolar

A comunidade escolar tem como base criar uma rede entre todos os intervenientes de forma a ajudar a potenciar o meio escolar e social. Os alunos, professores, funcionários, encarregados de educação, diretores e a comunidade local são os maiores intervenientes de uma escola. Para haver um acompanhamento dos alunos, estas pessoas precisam todas de trabalhar com um objetivo em comum de maneira a que haja uma maior harmonia nas escolas, quer em termos sociais como de ensino aprendizagem.

Na minha chegada à EBSC sentia-me bastante nervoso visto que era a primeira vez que ia lecionar naquela escola. Porém, na altura, tive a felicidade de ter um PC que rapidamente me fez uma apresentação breve da escola e ao mesmo tempo ia apresentando-me a diversos professores e funcionários da EBSC. Este pequeno gesto foi uma grande ajuda, pois fiquei logo a conhecer algumas pessoas que me acolheram bem dentro da comunidade escolar.

Durante o meu ano como EE, privei mais com os professores de educação física visto que quando estava na escola a maior parte do meu tempo era passado nos pavilhões. Nas pausas entre aulas como havia sala de professores tanto no pavilhão G1 e G2, passava lá algum tempo para aproveitar para estruturar as futuras aulas. Ao passar tanto tempo nos pavilhões, também fui criando empatia com os funcionários que estavam lá destacados e houve mesmo momentos de partilhas de histórias que me faziam sentir parte integrante da comunidade escolar.

Em retrospectiva, sinto que, dentro do possível, estive sempre presente na escola quando podia. Sinto que contribuí para o desenvolvimento da comunidade escolar, o que me deixa bastante satisfeito. Contudo, não posso deixar de pensar se poderia contribuir mais se não tivesse obrigações profissionais. Com isto quero dizer que fico com uma certa dúvida na cabeça se poderia ter tido ainda um contributo maior nesta comunidade. Principalmente, para com os alunos, com quem acabei por criar uma empatia natural, apesar de ter passado momentos complicados, principalmente numa fase inicial no meu caminho como EE.

6. O desmistificar dos Cursos Profissionais: a qualidade de ensino prepara os alunos para ingressar no mercado de trabalho e/ou no ensino superior?

6.1 Introdução

Os cursos profissionais aos olhos da sociedade sempre foram vistos como um ensino de segunda opção. Apenas os alunos que provinham de meios socio económicos mais desfavorecidos é que seguiriam esta via de ensino, só iriam para estes cursos alunos que não tinham competências para ter sucesso no ensino regular. Felizmente, esta opinião tem vindo a mudar ao longo dos anos. A correspondência entre conteúdos e necessidades funcionais e entre a sua frequência pelos alunos dos grupos sociais mais desfavorecidos manteve-se ao longo de todo o século XX e disso deram conta vários estudos durante a última metade deste século (e.g. Martins, 1991; Pardal, 2003).

Este tema é analisado no âmbito das reflexões deste relatório de estágio com o intuito de desmistificar esse pensamento que a sociedade apresentava e que ainda nos dias de hoje mantém. Porém, no decorrer dos últimos anos tem se vindo a comprovar a importância que estes cursos têm na educação dos jovens a prepará-los para o mercado de trabalho. Outra alternativa que o ensino profissional agora providencia é também o possível acesso ao ensino superior.

No sítio da Comissão Europeia refere que “o ensino profissional dá um maior peso aos conhecimentos técnicos e à experiência prática do que aos conhecimentos teóricos. É especialmente interessante para aqueles que preferem aprender um ofício ou adquirir uma qualificação técnica a seguir, por exemplo, um curso universitário” (Comissão Europeia, 2012).

6.2 Como funciona o ensino profissional?

O ensino profissional tem um cariz diferente do ensino regular. De certa forma, o ensino regular é mais teórico e orientado para a preparação dos jovens estudantes para o ensino superior, enquanto o ensino profissional tem uma vocação mais prática. Tem em vista proporcionar aos seus estudantes uma experiência mais próxima da realidade que vão encontrar no mercado de trabalho, sendo que o seu ingresso no ensino superior é também uma possibilidade em aberto. “A opção pelas áreas técnicas tem forte expressão no ensino profissional. Através da escolha deste tipo de ensino pretende-se um contacto imediato com o mercado de trabalho, e uma formação mais prática” (Mateus, 2002: 126).

Os cursos profissionais têm uma duração de três anos letivos e o seu currículo é organizado através de módulos. Este sistema de ensino permite ajustar diferentes ritmos de ensino e aprendizagem às características e capacidades de cada aluno. Isto faz com que haja um desenvolvimento e percursos individuais diversificados, de modo a criar condições para todos os estudantes continuarem a progredir na sua formação.

O plano de estudos é constituído por três componentes de formação: Sócio cultural, Científica e Tecnológica. Neste ensino, ainda é proporcionado aos seus estudantes um período de Formação em Contexto de Trabalho (FCT), de acordo com a sua área. Aqui, as escolas revelam um papel fundamental, pois realizam contatos com empresas onde permitem que os seus alunos tenham uma experiência única, sob a forma de estágio, antes de ingressarem no mercado de trabalho. Esta componente não tem de ser realizada

obrigatoriamente de forma contínua, pode ser efetuada em períodos diferentes durante o curso ou no final deste. No culminar destes cursos é necessário apresentar um projeto, designado por Prova de Aptidão Profissional (PAP). Cabe aos alunos, na realização e apresentação da PAP, demonstrar todo o saber e competências que aprenderam ao longo da sua formação.

Curso Profissional Técnico de Desporto		
	Disciplinas	Horas
Componente Sócio cultural	Português	320
	Inglês	220
	Área de Integração	220
	T.I.C	100
	Educação Física	140
Componente Científica	Matemática	200
	Psicologia	100
	Estudo de Movimento	200
Componente Tecnológica	Metodologia do Desporto	250
	Desportos Coletivos	175
	Desportos Individuais	275
	Modalidades de Fitness	350
	Animação e Lazer	150
	PAP	100
FCT/ Estágio		610

Tabela 2: Representação do Currículo do Curso Profissional Técnico de Desporto na EBSC.

A tabela 2 é um exemplo da constituição de um currículo que um curso profissional tem, sendo que neste caso está referenciado ao Curso Profissional Técnico de Desporto. Esta tabela ajuda a ter ainda uma perceção da carga horária que o estudante irá ter ao longo dos 3 anos letivos na EBSC.

6.3 A imagem do ensino profissional

A imagem é, habitualmente, uma simplificação que nos permite sintetizar o nosso entendimento sobre algo, sendo influenciada não apenas pelas experiências dos indivíduos, mas também por processos sociais e pela envolvente cultural (Forrester, 2012).

Apesar da forte ligação com o mercado de trabalho e de mais rápida empregabilidade, o ensino profissional tende a ter uma imagem menos positiva do que o ensino regular, mesmo entre diplomados desta tipologia de ensino (Centro Europeu para o Desenvolvimento da Formação Profissional, CEDEFOP,

Ano de ingresso nos cursos profissionais	N.º de alunos	Idade média no ano de ingresso	Ano final de seguimento	Situação após 3 anos			
				Concluíram um curso profissional	Estavam matriculados num curso profissional mas não o concluíram	Estavam matriculados noutras ofertas do ensino secundário	Não encontrados como matriculados no ensino secundário
2018/19	30313	16,03	2020/21	70%	17%	3%	10%
2017/18	31654	16,08	2019/20	65%	19%	4%	12%
2016/17	31627	16,17	2018/19	62%	21%	4%	13%
2015/16	30898	16,14	2017/18	63%	21%	5%	12%
2014/15	28966	16,17	2016/17	60%	22%	5%	13%
2013/14	29708	16,18	2015/16	56%	24%	6%	15%
2012/13	29548	16,20	2014/15	53%	27%	6%	14%

2017). A imagem que existe na sociedade sobre o ensino profissional não é positiva, visto que consideram que este tipo de ensino é para estudantes que possuem dificuldades académicas, como se fosse uma segunda opção ao ensino regular. Perante estes dados deixo aqui uma questão. Será que a imagem negativa que o ensino profissional ainda tem faz sentido?

Tabela 3: Situação em Portugal após 3 anos dos alunos que ingressaram em cursos profissionais, por ano de ingresso. Fonte: DGEEC, Estatísticas da Educação 2012/13 a 2020/21.

A tabela 3 demonstra o número de alunos inscritos nos últimos anos em cursos profissionais. Como é perceptível, tem havido uma maior adesão ao longo dos anos, sendo que o seu crescimento não é muito acentuado, ocorrendo mesmo uma ligeira descida de estudantes inscritos no ano letivo de 2018/19. Apesar destes dados não serem muito animadores, é necessário olhar de outra perspetiva e este quadro revela isso mesmo.

De 2012/13 até a 2018/19 os jovens que se inscreveram para frequentar e concluir o curso profissional tem vindo a aumentar consideravelmente. Enquanto em 20214/15 apenas 53% dos estudantes que ingressaram neste ensino concluíram o curso, passados 6 anos esse número aumentou para 70%, sendo que a taxa de desistência também tem vindo a baixar. Isto revela que os

cursos profissionais ao longo dos anos têm vindo a melhorar a sua capacidade de ensino, motivando assim novos estudantes a optarem por esta via.

Uma das características já mencionadas é a capacidade que o ensino profissional providencia aos jovens estudantes no que concerne à sua preparação para o mercado de trabalho. Os estudantes que frequentam e concluíram o ensino secundário profissional, após 14 meses, 51% desses jovens estão inseridos no mercado de trabalho e mais 9% encontram-se a trabalhar e a estudar simultaneamente (Gráfico 3).

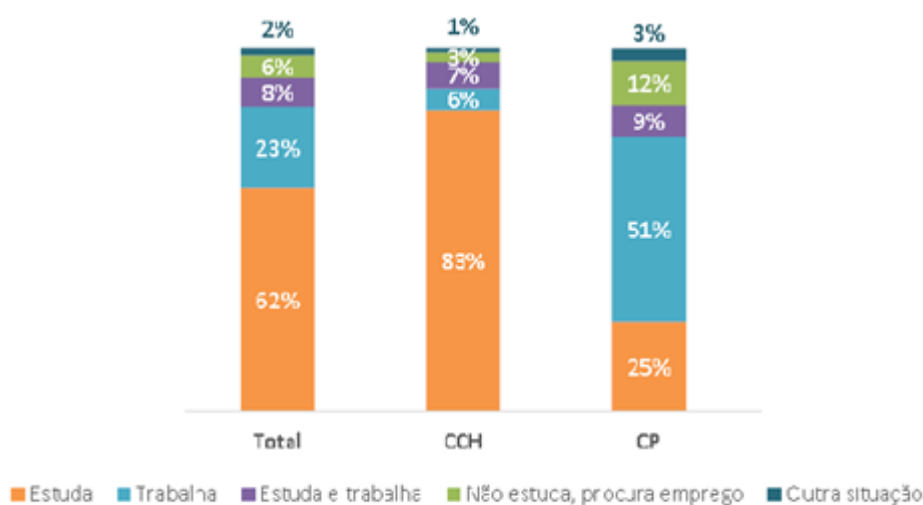


Gráfico 3: Atividades dos jovens pós secundário. Fonte: DGEEC, Jovens pós secundário em 2019

O ensino regular é o que providencia mais estudantes para o ensino superior. Através dos dados referentes na tabela 4 é possível retirar algumas conclusões sobre as vias de ensino secundário que sustentam o acesso ao ensino superior. Sendo que na tabela não está referenciado o ensino regular mas sim o curso científico humanístico (CCH) que é o curso que tem mais alunos nesta via de ensino.

O CCH tem uma grande capacidade de formar os seus alunos de modo a ingressarem no ensino superior. Dos estudantes que terminam a sua formação no ensino secundário através do CCH, 79,6% inscrevem-se no ensino superior. Quanto aos cursos profissionais, os alunos que concluem a sua formação no

ensino secundário apenas 18,4% deles prosseguem os estudos no ensino superior.

O que estes dados refletem é que o ensino regular tem um foco maior em proporcionar um contexto/currículo onde os seus alunos são preparados para o acesso ao ensino superior, enquanto nos cursos profissionais estes estão mais orientados em vocacionar os alunos para o mercado de trabalho.

		CURSOS DO ENSINO SECUNDÁRIO								
		Cursos Científico-Humanísticos			Cursos artísticos especializados			Cursos profissionais		
		Nº	%	%	Nº	%	%	Nº	%	%
Frequência ensino secundário		62 571	100		901	100		32 938	100	
Terminaram ensino secundário		48 334	77,2	100	730	81	100	25 624	77,8	100
Ingresso no ES	Total	38 469		79,6	451		61,8	4 719		18,4
	Grau'	37 808		78,2	436		59,7	1 422		5,5
	CTeSP	661		1,4	15		2,1	3 297		12,9

* Licenciaturas ou Mestrados Integrados; Fonte: DGEEC, 2021; Tratamento da DGES.

Tabela 4: Jovens que frequentaram o 12.º ano do ensino secundário, que terminaram o ensino secundário e que ingressaram numa IES - 2018/2019.

6.4 Considerações finais

O intuito ao abordar este tema, sobre os cursos profissionais e se estes eram realmente capazes de ser uma solução ao ensino e não só mais uma opção, era verificar se havia sentido nos estigmas ainda presentes na sociedade relativos ao ensino profissional.

Através dos dados expostos ao longo deste tema e a minha experiência no EP, a minha ideia sobre o ensino profissional mudou um pouco considerando o contexto onde estive a lecionar aulas. Alguns aspetos podem e devem ser melhorados, sendo um deles o modo de preparação dos alunos, principalmente neste ensino. Os cursos profissionais ao estarem tão focados na formação dos seus estudantes para o mercado de trabalho acabam por dar a entender que a

melhor solução para eles é terminarem o ensino secundário e procurarem trabalho imediatamente na sua área. Havendo, como é óbvio, algumas exceções de alunos que procuram prosseguir a sua formação no ensino superior. É de salientar que na EBSC, com professores que tive contato e principalmente o meu PC, tentavam incentivar os alunos a prosseguir a sua formação depois do ensino secundário. Assistindo mesmo a uma conversa, entre o PC e um aluno do 12º para explicar ao jovem estudante que tinha vantagens e características para prosseguir a sua vida de estudante depois de terminar o ensino secundário. Este aluno em questão ficou lisonjeado, mas devido ao seu contexto familiar e social achou que o mais indicado para ele era seguir para o mercado de trabalho de forma a ser remunerado financeiramente.

O ensino profissional tem ainda muita margem de progressão, mas esse ponto deve ser entendido como um aspeto positivo. Com base nos dados analisados conseguimos concluir um aumento regular de estudantes a frequentar o ensino profissional, que cada vez mais tem proporcionado uma maior qualidade de ensino, ao preparar melhor os alunos para o mercado de trabalho em relação ao ensino regular. Mesmo que os jovens estudantes do ensino profissional não tenham vindo a optar ainda significativamente ao ensino superior, tem havido um ligeiro aumento em relação a anos anteriores.

Assim, o que posso retirar sobre a opinião generalizada da sociedade em relação aos cursos profissionais, é que não está totalmente errada, mas também não é um ensino que só vai acolher alunos que vêm de contextos familiares e académicos “problemáticos”. O ensino profissional cada vez mais é uma via, e não uma segunda opção a ter em consideração. Cabe aos professores e ao governo tornar este ensino ainda mais aliciante, de forma a cativar cada vez mais alunos que se identifiquem com este modo de ensino. Porém, não se devem só concentrar em demonstrar isso aos alunos mas a toda sociedade. Em última análise, são os encarregados de educação que vão aconselhar os seus jovens a envergar por um determinado curso, ou seja, é necessário também adotar estratégias para estas pessoas, de modo a que entendam os benefícios que estes cursos apresentam para os seus educandos.

7. Conclusão

Estes dois anos de formação na FADEUP proporcionaram-me momentos e experiências únicos que levarei comigo para a vida. Todo o caminho até aqui percorrido foi de obstáculos mas também resultou em superação. Posso afirmar que apesar de andar muitas vezes ansioso e cansado nesta etapa, fico com uma sensação de dever realizado, sabendo que batalhei sempre para ser melhor do que era.

No decorrer do EP vivenciei vários tipos de sentimentos. Passei por momentos de desilusão para comigo mesmo, onde pensava que não era capaz de me superar, pois os objetivos a que me tinha proposto não estavam a ser cumpridos. As expetativas iniciais tinham sido quebradas. Porém, algo em mim não me deixava baixar os braços, determinação ou teimosia levaram-me em frente. Aqui, tive a sorte também de ter pessoas que me apoiaram incondicionalmente a superar estes momentos, como a minha namorada, o PC e a PO. Existiram também momentos únicos de dever realizado e superação em que também me davam força para prosseguir este caminho que tanto almejo desde criança. Devido a estes momentos, surgiu a ideia para o título deste relatório de estágio: “As várias faces de um professor”. Todos nós atravessamos situações boas e más, porém é necessário adaptarmo-nos constantemente de modo a atingirmos o sucesso. Sendo os alunos a personagem principal do ensino, um professor tem de demonstrar várias capacidades e adaptar o seu comportamento consoante os estudantes que tem perante si. Quando vemos a evolução dos alunos no decorrer do tempo é um sentimento de orgulho e é isso, pelo menos para mim, que faz sentir um professor realizado.

No decorrer do ano letivo lecionei aulas em diferentes contextos, uma turma em ensino regular e outra em ensino profissional. Não poderia ter desejado algo melhor, apesar de no início do ano não ter gostado muito deste panorama. Digo isto porque tinha receio de não ser capaz de lidar com dois contextos completamente diferentes. Não poderia estar mais enganado, foi sim uma oportunidade de testar e desenvolver novas capacidades, principalmente no que diz respeito aos alunos do 12º ano.

Chegando ao fim do EP comecei a refletir o que seria futuro. Por um lado, pensava que estava a terminar um ciclo da minha formação mas colocando-me noutra perspetiva, chego à conclusão que ainda agora iniciei a minha formação como professor. Este meu pensamento advém de agora entender que um docente nunca dá por terminado a sua formação, esta profissão exige que haja constantemente progressão no modo como lecionamos e interagimos na escola. Para haver esse desenvolvimento é necessário estar atualizado com a evolução do tempo e mais importante, dos alunos. Algo que ainda me deixa receoso nesta profissão é o momento que o país atravessa no sistema educativo. Ao ouvir as notícias não consigo deixar de pensar como a classe dos professores está a atravessar uma situação tão complicada. Desde o concurso nacional, da colocação dos professores, aos salários é algo que deixa qualquer docente triste ao não ver o seu papel na sociedade recompensado.

Por fim, espero que esta etapa seja o início do realizar daquele sonho de criança. Todos os desafios superados ao longo deste ano só me levam a desejar esta profissão ainda mais. Foi um ano difícil, sim, mas acabei por retirar tantas experiências e memórias únicas que agora estas fazem parte da minha história profissional e pessoal.

Referencias Bibliográficas

- Alarcão, I. & Roldão, M. C., (2008). *Supervisão um contexto de desenvolvimento profissional de professores*. Mangualde-Edições Pedagogo.
- Barreiro, I. M. F. B; Gebran, R. A. (2006). *Prática de Ensino e Estágio Supervisionado na Formação de Professores*. São Paulo: Avercamp.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bracht, V. *A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física*. Caderno CEDES, ano XIX, nº 48, p.69-89, agosto 2003.
- Carreiro da Costa, F., Quina, J., Diniz, J., & Piéron, M. (1996). Feedback Pedagogique: Analyse de l'information evoquee par l'eleve lors de seances d'educacion physique. *Revue de l'education physique*, 36(2), 75-82.
- Carvalho, C. F. (1992). *Autoconceito, expectativas e resultados escolares – um estudo piloto*. Trabalho se síntese elaborado com vista às Provas de Capacidade Pedagógica e de Aptidão Científica não publicado, Universidade de Évora, Évora.
- Carvalho, A. N. P. (2012). *Os Estágios nos Cursos de Licenciatura*. São Paulo: Cengage Learning.
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., & Contreras, O. (2007). *Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in schoolaged youths*. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211.
- Comissão Europeia (2012), *Um Ensino Profissional Renovado*, (http://ec.europa.eu/news/culture/100609_pt.htm).
- Centro Europeu para o Desenvolvimento da Formação Profissional (CEDEFOP). (2017). *Cedefop European Public Opinion Survey on Vocational Education*

and Training. Publications Office of the European Union.
https://www.cedefop.europa.eu/files/5562_en.pdf

Dely, P. *Aprenda a lidar com suas Próprias Emoções. Portal Educacional: A internet na Educação*. Disponível em: www.educacional.com.br. Acessado em: 26 de outubro.2012.

Dewey, J. (1938). *Logic: The theory of inquiry*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.

Estrela, A. (1986). *Teoria e Prática de Observação de Classe-Uma estratégia de formação de professores*. 2.ª ed. Lisboa: INIC.

Fernandes, E. (2000). *Sociopsicologia da Comunicação Humana*. Santa Maria da Feira: Edipanta.

Fernandéz, A. (1991) *A inteligência aprisionada*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol* (Dissertação de licenciatura). Recuperado de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16626>

Forrester, M. (2012). *Psychology of the Image*. Routledge.

Franco, S., & Simões, V. (2006). *Participants' perception and preference about Body Pump® instructors' pedagogical feedback* Paper presented at the 11th Annual Congress of the European College of Sport Science. Lausanne - Switzerland.

Galvão, C. (1998). *Profissão professor: O início da prática profissional*. (Dissertação de Doutoramento), Lisboa: Associação de Professores de Matemática.

Guerra, Paula, *A Cidade na Encruzilhada do Urbano*, Porto, UP, 2002

- Hellison, D. (1973). *Humanistic physical education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Libâneo, J. C. *Organização e gestão escolar: teoria e prática*. Goiânia: Alternativa, 1993.
- Littlejohn, S. (1982). *Fundamentos teóricos da Comunicação Humana*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Marques, R. (2002) *O Diretor de Turma e a Relação Educativa*, p. 16, Lisboa, Editorial Presença.
- Martins, A. M. (1991). *Ensino técnico e profissional em Portugal: uma opção ou uma alternativa à via de ensino?* Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade Lisboa - Tese Mestrado.
- Mateus, S. (2002), “Futuros Prováveis, Um olhar sociológico sobre os projetos de futuro no 9º ano”, *Sociologia Problemas e Práticas*, nº 39, Lisboa, p.p. 117-149.
- Matos, Z. (2009). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Nobre, A. P. B. G. (2016). *Supervisão da prática letiva em sala de aula/observação de aulas* (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico do Porto. Escola Superior de Educação).
- Pardal, L. (2003). *O Ensino Técnico em Portugal*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Quina, J., Costa, F., & Diniz, J. (s/d). *Feedback pedagógico*. Análise da informação retida pelos alunos em aulas de educação física.

- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Cadernos do CCAP – 2. Lisboa: Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri: Mosby.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). New York: McGraw Hill.
- Roldão, M. C. (1995). *O Director de Turma e a Gestão Curricular*. Lisboa: ME/IIIE.
- Rosado, A. (1998). *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*. Lisboa: FMH-Edições.
- Rosado, A., Dias, L. & Silva, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto*. In A. Rosado & C. Colaço (Org.), *Avaliação das Aprendizagens*, (pp. 11-98). Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A. & Mesquita, I (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In. Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.). *Pedagogia do desporto* (pp. 69 – 130). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Schon, D. A. (1987). *The reflective practitioner*. New York: Basic Books.
- Shape. (2015). *The essential components of physical education*. Reston, VA: Society of Health and Physical Educators.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinar la educación física* (Vol. 129): Inde.
- Souza Lima, M. W. *Espaços Educativos: usos e construções*. Brasília, MEC, 1998.

Anexos

DATA		ATIVIDADE		DESTINATÁRIOS		RESPONSÁVEL ATIVIDADE		OBSERVAÇÕES		Eixo/Projeto																																																																																																																																																	
										Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e																																																																																																																																																	
 Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto, Porto CALENDÁRIO ESCOLAR 2022-2023 (9.º ano, 11.º e 12.º ano de escolaridade)																																																																																																																																																											
set-22						out-22						nov-22																																																																																																																																															
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S																																																																																																																																							
					1	2	3						1																																																																																																																																														
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	F	6	7	8	6	7	F	2	3	4	5																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																							
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30																																																																																																																																										
							30	31																																																																																																																																																			
dez-22						jan-23						fev-23																																																																																																																																															
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S																																																																																																																																							
					F	2	F	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4																																																																																																																																							
4	5	6	7	F	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	R	R	R	28	19	20	C	22	23	24	25																																																																																																																																							
F	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28																																																																																																																																											
mar-23						abr-23						mai-23																																																																																																																																															
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S																																																																																																																																							
				1	2	3							1				F	2	3	4																																																																																																																																							
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	F	8	7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																							
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																							
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																							
26	27	28	29	30	31		23	24	F	26	27	28	29	28	29	30	31																																																																																																																																										
							30	31																																																																																																																																																			
jun-23						JULHO 2022						AGOSTO 2022																																																																																																																																															
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S																																																																																																																																							
				1	2	3							1				1	2	3	4																																																																																																																																							
4	5	6	7	8	9	F	2	4	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	F	17	9	11	12	13	14	15	16	13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	F	16	18	19	20	21	22	23	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																							
25	26	27	28	29	30		23	25	26	27	28	29	30	27	28	29	30	31																																																																																																																																									
							30	31																																																																																																																																																			
Calendário Escolar (9.º ano, 11.º e 12.º ano de escolaridade) <table><tr><td>em.tr</td><td>Trimestre</td><td>Início</td><td>Fim</td></tr><tr><td>1.º</td><td>Receção</td><td>13 de setembro</td><td>16 de setembro</td></tr><tr><td>1.º</td><td>Trimestre</td><td>19 de setembro</td><td>11 de novembro</td></tr><tr><td>2.º</td><td>Trimestre</td><td>14 de novembro</td><td>27 de janeiro</td></tr><tr><td>2.º</td><td>Trimestre</td><td>30 de janeiro</td><td>31 de março</td></tr><tr><td>4.º</td><td>Trimestre</td><td>17 de abril</td><td>07 de junho</td></tr></table> Aulas Previstas <table><tr><td>Dia</td><td>2.ª feira</td><td>3.ª</td><td>4.ª</td><td>5.ª</td><td>6.ª</td></tr><tr><td>1.º</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td>8</td><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td></tr><tr><td></td><td>8</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td><td>8</td></tr><tr><td></td><td>16</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>17</td></tr><tr><td></td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td></tr><tr><td>2.º</td><td>6</td><td>6</td><td>7</td><td>6</td><td>6</td></tr><tr><td></td><td>14</td><td>14</td><td>15</td><td>15</td><td>15</td></tr><tr><td></td><td>30</td><td>31</td><td>31</td><td>30</td><td>32</td></tr><tr><td colspan="6">154</td></tr></table> Avaliações <table><tr><td></td><td>1.º</td><td>Reporte de Avaliação</td><td>11 de novembro</td></tr><tr><td></td><td>2.º</td><td>Reporte de Avaliação</td><td>25 e 27 de janeiro</td></tr><tr><td></td><td>3.º</td><td>Reporte de Avaliação</td><td>31 de março</td></tr><tr><td></td><td>4.º</td><td>Reporte de Avaliação</td><td>Após 07 de junho</td></tr><tr><td>4</td><td>81</td><td></td><td></td></tr><tr><td>39</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>42</td><td>73</td><td></td><td></td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Interrupções Letivas <table><tr><td>F</td><td>Feridos Nacionais</td></tr><tr><td></td><td>Natal</td></tr><tr><td></td><td>22 dez. a 02 jan.</td></tr><tr><td>R</td><td>Reunião Avaliação</td></tr><tr><td></td><td>25 a 27 janeiro</td></tr><tr><td>C</td><td>Carnaval</td></tr><tr><td></td><td>20 a 22 de fevereiro</td></tr><tr><td></td><td>Páscoa</td></tr><tr><td></td><td>03 a 14 de abril</td></tr></table>																						em.tr	Trimestre	Início	Fim	1.º	Receção	13 de setembro	16 de setembro	1.º	Trimestre	19 de setembro	11 de novembro	2.º	Trimestre	14 de novembro	27 de janeiro	2.º	Trimestre	30 de janeiro	31 de março	4.º	Trimestre	17 de abril	07 de junho	Dia	2.ª feira	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	1.º	0	1	1	1	1		8	7	7	8	8		8	9	8	6	8		16	17	16	15	17		8	8	8	9	9	2.º	6	6	7	6	6		14	14	15	15	15		30	31	31	30	32	154							1.º	Reporte de Avaliação	11 de novembro		2.º	Reporte de Avaliação	25 e 27 de janeiro		3.º	Reporte de Avaliação	31 de março		4.º	Reporte de Avaliação	Após 07 de junho	4	81			39				42	73			31				F	Feridos Nacionais		Natal		22 dez. a 02 jan.	R	Reunião Avaliação		25 a 27 janeiro	C	Carnaval		20 a 22 de fevereiro		Páscoa		03 a 14 de abril
em.tr	Trimestre	Início	Fim																																																																																																																																																								
1.º	Receção	13 de setembro	16 de setembro																																																																																																																																																								
1.º	Trimestre	19 de setembro	11 de novembro																																																																																																																																																								
2.º	Trimestre	14 de novembro	27 de janeiro																																																																																																																																																								
2.º	Trimestre	30 de janeiro	31 de março																																																																																																																																																								
4.º	Trimestre	17 de abril	07 de junho																																																																																																																																																								
Dia	2.ª feira	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª																																																																																																																																																						
1.º	0	1	1	1	1																																																																																																																																																						
	8	7	7	8	8																																																																																																																																																						
	8	9	8	6	8																																																																																																																																																						
	16	17	16	15	17																																																																																																																																																						
	8	8	8	9	9																																																																																																																																																						
2.º	6	6	7	6	6																																																																																																																																																						
	14	14	15	15	15																																																																																																																																																						
	30	31	31	30	32																																																																																																																																																						
154																																																																																																																																																											
	1.º	Reporte de Avaliação	11 de novembro																																																																																																																																																								
	2.º	Reporte de Avaliação	25 e 27 de janeiro																																																																																																																																																								
	3.º	Reporte de Avaliação	31 de março																																																																																																																																																								
	4.º	Reporte de Avaliação	Após 07 de junho																																																																																																																																																								
4	81																																																																																																																																																										
39																																																																																																																																																											
42	73																																																																																																																																																										
31																																																																																																																																																											
F	Feridos Nacionais																																																																																																																																																										
	Natal																																																																																																																																																										
	22 dez. a 02 jan.																																																																																																																																																										
R	Reunião Avaliação																																																																																																																																																										
	25 a 27 janeiro																																																																																																																																																										
C	Carnaval																																																																																																																																																										
	20 a 22 de fevereiro																																																																																																																																																										
	Páscoa																																																																																																																																																										
	03 a 14 de abril																																																																																																																																																										

Anexo I: Plano Anual de Atividades 2023 (Educação Física)

Anexo II: Calendário Escolar 2022/2023

Conteúdos				Data:	19-abr	26-abr	21-dez	04-jan	11-jan	18-jan	01-fev
				Aulas:	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14
				Blocos:	90 Min.	90 Min.	90 Min.	90 Min.	90 Min.	90 Min.	90 Min.
Domínio Psico-motor											
Habilidades Motoras	Aspectos Técnicos	Posição Base		A.D.							A.S
		Passe Frontal em Apoio		A.D.							A.S
		Passe Frontal em Suspensão		A.D.							A.S
		Serviço por baixo		A.D.							A.S
		Deslocamento		A.D.							A.S
		Manchete		A.D.							A.S
	Aspectos táticos	1 vs 1	Sustentação da bola	A.D.							A.S
		2 vs 2	Noção de recebedor de bola/ não recebedor	A.D.							A.S
			Subida e receção para a rede	A.D.							A.S
			2º Toque								
			Comunicação	A.D.							A.S
Jogo	3 vs 3		A.D							A.S	
Fisiologia do treino e condição Física		Coordenativas	Equilíbrio	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			Ritmo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			Orientação Espacial	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			Capacidade de reação	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Condicionais	Força	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			Resistência	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			Velocidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			Flexibilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Domínio Cognitivo											
Cultura desportiva	Regras		A.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A.S	
	História		A.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A.S	
	Arbitragem		A.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A.S	
Domínio Sócio Afetivo											
Conceitos Psicos-		Empenho		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
sociais		Cooperação		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Autonomia		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Responsabilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Fair-Play		✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Anexo III: Unidade Didática de Voleibol

Avaliação Diagnóstica de Andebol									
Critérios de Avaliação: 1- Muito Fraco 2- Fraco 3- Satisfatório 4- Bom 5- Muito Bom									
Alunos	Habilidades Técnicas				Habilidades Táticas				Nível do Aluno
	Passe	Drible	Remate	Recepção	Atitude Ofensiva		Atitude Defensiva		
					Criar Linhas de Passe	Ocupação Racional do Espaço	Posicionamento Defensivo	Marcação Individual	
1-									
2-									
3-									
4-									
5-									
6-									
7-									
8-									
9-									
10-									
11-									
12-									
13-									
14-									
15-									
16-									
17-									

Anexo IV: Avaliação Diagnóstica de Voleibol

Sexo	Idade	Número de percursos	Peso (kg)	Altura (m)	IMC	Abdominais	Flexões de braços	Impulsão horizontal (cm)	Velocidade (segundos)	Flexibilidade de ombros	Flexibilidade de M.I.
F	14	32	58,6	1,57	23,8	16	4	135	4,03	S/S	28/29 cm
F	13	17	48	1,54	20,2	12	9	111	4,11	S/S	19/14 cm
M	13	64	42,3	1,61	16,32	34	20	147	4	S/S	12/15 cm
M	13	Não Fez	57	1,76	18,4	20	Não Fez	Não Fez	Não Fez	S/S	3/2 cm
F	15	11	60	1,6	23,4	4	4	121	3,85	S/S	20/23 cm
M	13	38	68,6	1,66	24,9	10	21	128	3,73	S/S	20/15 cm
M	15	22	Não Fez	Não Fez		Não Fez	Não Fez	169	3,41	Não Fez	Não Fez
M	13	Não Fez	55,7	1,61	21,5	9	2	127	4,07	S/S	10/14 cm
F	13	24	40,6	1,54	17,1	8	9	Não Fez	Não Fez	N/S	26/27 cm
F	14	0	51,7	1,53	22,1	6	15	118	3,47	N/S	26/22 cm
F	13	24	52,7	1,59	20,8	27	12	120	4,16	S/S	30+/30+ cm
F	14	Não Fez	Não Fez	Não Fez		Não Fez	Não Fez	151	3,58	Não Fez	Não Fez
M	15	37	51	1,66	18,5	10	5	Não Fez	Não Fez	S/S	30/26 cm
M	16	60	56,3	1,75	18,4	43	31	Não Fez	Não Fez	S/S	15/16 cm
M	13	63	37,7	1,53	16,1	17	11	118	4,1	S/S	17/17 cm
M	14	59	53,9	1,71	18,4	Não Fez	30	Não Fez	Não Fez	S/S	19/25 cm
F	13	21	50,1	1,56	20,6	18	2	Não Fez	Não Fez	S/S	29/28 cm
										E/D	E/D

A

Anexo V: Grelha do FIT Escola

FICHA INDIVIDUAL ALUNO

Nota: O presente documento tem como objetivo recolher dados relevantes para as aulas de Educação Física, para um melhor conhecimento do Professor dos seus alunos, de forma a implementar as estratégias educacionais adequadas. A confidencialidade dos dados está garantida.

Identificação Aluno

Nome: _____

Ano | Curso: _____ Turma: _____ Nº do Aluno: _____

Data de Nascimento: _____ Idade: _____ Nacionalidade: _____

Agregado Familiar (Pai, Mãe, Avós, Irmãos): _____

Informação Médica

Sexo (Masc./ Fem): _____ Peso (kg): _____ Altura (cm): _____

Limitações Físicas/ Motoras: Visual Auditiva Verbal Respiratória

Outra(s): _____

Toma Medicação: Sim Não Se sim, qual: _____

Regularmente, quantas horas dormes durante a noite: _____

Hábitos Alimentares

Número de refeições por dia: _____

O que habitualmente comes ao pequeno almoço: _____

Local onde regularmente almoo: Casa Escola Outro local: _____

Consideras que tens hábitos alimentares saudáveis: Sim Não

Informação Escolar

Estabelecimento de ensino ano anterior: _____

Meio para deslocar para a Escola: Carro A pé Autocarro Comboio Outro _____

Tempo que demora o percurso Casa-Escola (minutos): _____

Informação Desportiva

Praticas alguma modalidade desportiva: Sim Não

Se sim, qual a modalidade: _____

É Atleta Federado: Sim Não

Número de treinos semanais: _____ Horas de treino semanais: _____

No passado, já praticaste alguma modalidade: Sim Não Se sim, qual? _____

Gostavas de participar nas atividades do Desporto Escolar: Sim Não

Quais as modalidades desportivas que mais gostas: _____

O que esperas das aulas de Educação Física: _____

O que esperas do Professor de Educação Física: _____

Obrigado pelo preenchimento do Questionário !

Anexo VI: Questionário sobre o aluno

CURSOS PROFISSIONAIS

Matriz curricular

Triénio 2020 /2023

Curso Profissional Técnico de Desporto

Área Curricular: Modalidades de Fitness

Ano Curricular	Módulo	Horas/ segmentos
1. ^a (2018/2019)	M1 – Ginástica localizada – A.Aula.	25H/33seg
	M2 – Ginástica localizada - metodologia	25H/33seg
	M3 – Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios.	25H/33seg
	M4 – Cardiofitness e Musculação – O Treino	25H/33seg
Subtotal (horas/segmentos)		100H/133seg
2. ^a (2019/2020)	M5 – Ginástica aeróbica – A.Aula.	50H/67seg
	M6 – Ginástica aeróbica – Montagem Coreográfica.	50H/67seg
Subtotal (horas/segmentos)		100H/133seg
3. ^a (2020/2021)	M7 – Step – Montagem Coreográfica.	50H/67seg
	M8 – Step – A.Aula.	50H/67seg
	M9 – Metodol. Ativ. Body & Mind	50H/67seg
	Subtotal (horas/segmentos)	150H/200seg
TOTAL (horas/segmentos)		350H/466seg

Colaborado por:



Anexo VII: Matriz curricular: Modalidades de Fitness

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Ano: _____ Turma: _____

FICHA DE AVALIAÇÃO | PILATES

Lê atentamente as tarefas que se seguem e de seguida responde a cada uma delas.
A ficha é constituída por 4 tarefas de resposta obrigatória.

1. Ao longo das aulas de Pilates temos vindo a exercitar vários movimentos básicos de Pilates precedidos de variantes e progressões.

Preenche a tabela seguinte, indicando 2 progressões que promovam a ótima execução e compreensão do movimento original de Pilates, descrevendo os critérios de êxito requeridos.



Cork Screw	Critérios de êxito
	Deitado com as costas no solo, a cabeça e o tronco devem estar ligeiramente elevados. O joelho esquerdo e o direito devem estar estendidos, com as pernas elevadas, e os braços precisam estar esticados ao longo do corpo, sem tocar no chão. Inspirar para elevar a cabeça e o tronco. Com a região abdominal em flexão, movimentar os braços para cima e para baixo com movimentos curtos e rápidos. O movimento dos braços deve ser acompanhado com a respiração.
Progressão 1	

Progressão 2	
--------------	--

2. "O Pilates tem como objetivo corrigir desequilíbrios musculares, melhorando a flexibilidade, fortalecendo os músculos e melhorando a condição física, organizado com exercícios de fortalecimento com alongamento muscular, exercícios de ampla flexibilidade e de movimentos lentos". (PINHEIRO, 2019: O método de Pilates nas alterações posturais em crianças e adolescentes do âmbito escolar).

a) Refere a importância e benefícios da prática da modalidade de Pilates para a saúde, bem-estar do praticante.

Resposta:

b) Sabendo que a prática de Pilates está associada a um corpo tonificado e uma mente revigorada, quais os principais grupos musculares e capacidades condicionais (ex. flexibilidade) exercitados numa aula de Pilates.

Resposta:

c) Refere quais as principais preocupações a considerar no treino de Pilates e que medidas podem ser tomadas para evitar e prevenir dores intensas na coluna vertebral.

Resposta:

Anexo VIII: Ficha de Avaliação de Pilates

Educação Física (Ensino Básico - 3º ciclo)

DOMÍNIO	SUBÁREA	7º Ano			8º Ano			9º Ano		
		1º Período	2º Período	3º Período	1º Período	2º Período	3º Período	1º Período	2º Período	3º Período
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Futebol	Andebol	Voleibol
	Ginástica	Solo	Aparelhos: Trave e Mini Trampolim	Acrobática	Acrobática	Aparelhos: Trave	Aparelhos: Plinto	Solo	Aparelhos: Plinto e Mini Trampolim	Acrobática
	Atletismo	Corrida Contínua	Corrida Velocidade	Salto comprimento Lançamento bola/peso	Corrida Contínua	Corrida Estafetas /Corrida Barreiras	Salto altura Lançamento Peso	Corrida Contínua	Corrida Velocidade	Salto comprimento /altura Lançamento Peso
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança			Dança			Dança		
	Atividades Exploração Natureza	Escalada			Escalada			Escalada		
	Desportos Raquete	Badminton			Badminton			Badminton		
APTIDÃO FÍSICA	Treino Funcional/ FitEscola	Treino Funcional/ FitEscola			Treino Funcional/ FitEscola			Treino Funcional/ FitEscola		

Educação Física, 2022/2023

Anexo IX: Planificação Anual 22/23 (Educação Física)