O percurso de desenvolvimento profissional de uma professora estagiária de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Inês Rafaela Da Costa Ferreira

Porto, Setembro de 2023

Ficha de catalogação

Ferreira, I (2023). O percurso de desenvolvimento profissional de uma professora estagiária de Educação Física. Porto: I. Ferreira. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; REFLEXÃO; MODELOS E ESTILOS DE ENSINO; ADAPTAÇÕES AO ENSINO.

Dedicatória

Aos meus pais,

Pelo apoio constante, pelo amor e por me deixarem escolher e viver o sonho de ser professora.

À minha avó,

Por todo o carinho e incentivo para nunca desistir e por me acompanhar sempre em todas as minhas conquistas.

E ao meu avô,

Onde quer que estejas, vais sempre acompanhar-me e cuidar de mim.

Agradecimentos

Deixo aqui um gigante agradecimento a todos aqueles que contribuíram para a conclusão de mais um ciclo na minha vida:

À FADEUP, foi casa nos últimos dois anos. À instituição que mais me deu ferramentas e apoio para terminar este ciclo de forma orgulhosa de mim mesma pela conquista. A todos os professores com quem me cruzei na caminhada e que me deram um bocadinho do seu conhecimento para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Cláudio Farias, pelo auxílio permanente e por apontar sempre para o caminho da excelência.

Ao Professor Cooperante Fernando Vaz, pela paciência, dedicação, amizade e todo o apoio durante o estágio profissional. Sortudos que fomos!

Aos meus pais, pelo apoio e amor incondicional, pela preocupação e motivação para terminar o sonho. Obrigada por me permitirem ser o que sonhei.

Aos meus irmãos, ao amor mais bonito que conheço. Obrigada pela lufada de ar fresco nos dias mais difíceis.

Aos meus avós que sempre me ensinaram a lutar e a não desistir de nada.

À minha madrinha, terceira mãe, pela preocupação e pelas palavras reconfortantes quando preciso.

Índice Geral

Dedicatória ..... *III*

Agradecimentos ..... *IV*

Índice de figuras ..... *VIII*

Índice de gráficos ..... *IX*

Índice de anexos ..... *XI*

Resumo ..... *XII*

Abstract ..... *XIII*

Lista de abreviaturas ..... *XIV*

1. Introdução *1*

2. Enquadramento pessoal *2*

2.1. Bote de salvamento: a importância do suporte familiar no percurso de desenvolvimento desportivo, académico e pessoal **2**

2.2. A decisão de seguir o percurso da docência de educação física **4**

3. Percurso académico *5*

3.1. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro): primeiros passos para o sonho da docência **6**

***3.2.* A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP): a preparação para a docência** **8**

3.3. Trabalhadora-estudante: uma escola de vida, de crescimento, de responsabilização e de competências de gestão e organização **9**

4. Enquadramento da prática profissional *12*

4.1. Escola cooperante *12*

4.2. Entrada com o pé direito *14*

4.2.1. Professor cooperante *15*

4.2.2. Professor orientador *15*

4.3. Núcleo de estágio *16*

4.4. Grupo disciplinar *16*

4.5. Turmas partilhadas *17*

7º ano **17**
10º ano **17**
12º ano **18**
6º ano **19**
5. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem ***20***
5.2. Operacionalização do processo de ensino-aprendizagem ***21***
5.2.1. Planeamento anual ***21***
Roulement **22**
5.2.2. Unidade didática ***23***
5.2.3. Planeamento de uma aula ***24***
5.2.3.1. Aula: os receios que me acompanharam nas primeiras aulas enquanto professora **26**
5.2.4. Modelos de ensino: ferramentas para operacionalizar objetivos educativos **26**
5.2.4.1. Modelo de Instrução Direta (MID): uma ferramenta para estabelece confiança no ensino e lidar com conteúdos complexos 26
5.2.4.2. Modelo de educação desportiva (MED): ferramenta para a aprendizagem 27
5.2.5. Estilos de ensino utilizados: da promoção de ensino por comando a ensino por descoberta guiada para alcançar a aprendizagem dos alunos **29**
6. Algumas pedras no caminho: a inexperiência e a dificuldade de colocação de voz. ***30***
6.1. Processo de instrução: dificuldades e progressos ***31***
6.1.1. Instrução **31**
6.1.2. Feedback **32**
7. Avaliação ***33***
7.1. Avaliação diagnóstica **33**
7.2. Avaliação formativa **34**
7.3. Avaliação sumativa **35**
8. A importância da prática reflexiva para o DP da EE ***36***
Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade ***38***
9. Atividades da escola e relações com a comunidade escolar ***38***
9.1. Corta-mato **38**

9.2. *Megasprinter* – Escola Sobreira 39
9.3. *Megasprinter* – Lousada 39
9.4. Desporto escolar – orientação 39
9.5. Projeto de estágio 40
9.6. Baile de finalistas 12º ano 40
Área 3 – Análise da competência adaptativa num núcleo de estágio de EF 42
11. Resumo 42
Abstract 42
11.1. Introdução 43
11.2. Objetivo do estudo 44
11.3. Metodologia 44
11.3.1. Participantes 45
11.3.2. Processo 45
11.4. Tratamento dos dados 46
11.5. Resultados 46
11.6. Discussão dos resultados 49
11.6. Limitações 50
12. Referências bibliográficas 50
13. Análise retrospetiva e considerações para o futuro 52
1. Referências 54
Anexos .....

Índice de figuras

Figura 1 - Desporto escolar Danças Urbanas 5
Figura 2 - Estágio ADP Natação 2 7
Figura 3 - Estágio ADP Natação 1 7
Figura 4 - Festa final de ano - AEC 11
Figura 6 - Sala de ginástica..... **Erro! Marcador não definido.**
Figura 5 - Pavilhão gimnodesportivo ..... **Erro! Marcador não definido.**
Figura 7 - Espaço exterior 14
Figura 8 – Roulement. 22
Figura 9 - Pódio 39
Figura 10 - Medalha 2º lugar 39
Figura 11- Medalha 1ºlugar 39
Figura 12 - Mapa Esposende 39
Figura 13 - Visita aos passadiços do Paiva 40
Figura 14 - Núcleo de estágio - baile finalistas 40

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Percentagem adaptações..... **Erro! Marcador não definido.**

Índice de tabelas

Tabela 1 - Dados descritivos das adaptações globais por EE, relativas à modalidade voleibol..... 47
Tabela 2 - Dados descritivos relacionando a percentagem de adaptações apropriadas e inapropriadas com os EE. 48
Tabela 3 - Dados descritivos relacionando o número de adaptações por EE com a sua prática nuclear. 48

Índice de anexos

Anexo I - Grelha de avaliação. .....
Anexo II - Horário do pavilhão. .....
Anexo III - Mapa Festa de Natal. I
Anexo IV - Calendário escolar I
Anexo V - Regulamento EF. II
Anexo VI - Regulamento EF. II
Anexo VII - Folha de árbitro. III
Anexo VIII - Skill card posição base. III
Anexo IX - Skill card árbitro. IV
Anexo X - Skill card. IV
Anexo XI - Exemplo cartão de tarefa natação. V
Anexo XII - Unidade didática de natação. V
Anexo XIII - Plano de aula de natação. VI
Anexo XIV - Continuação do PA. VI

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Profissional inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O presente documento denomina-se Relatório de Estágio e relata o que aconteceu ao longo de este percurso por parte de uma professora estagiária. Este percurso é caracterizado como uma prática de ensino monitorizada que oferece ao professor estagiário imensas experiências em primeira pessoa do seu papel enquanto professor. A supervisão era realizada por profissionais especializados na área, um professor cooperante que acompanhava diariamente na escola e um professor orientador destacado pela faculdade. O estágio foi realizado numa escola básica e secundária. O primeiro período foi um primeiro período de descobertas e de conhecimentos, descobrir o ambiente da escola, conhecer as pessoas, o local e os alunos. Foi também caracterizado pelo receio e pela incerteza do se avizinharia. Neste primeiro período foi determinante o planeamento e definição de objetivos e foi também o mais trabalhoso, uma vez que tínhamos de construir tudo do zero. Cheio de imprevisibilidades e desafios o segundo período foi o mais desafiante. O bom clima entre o núcleo de estágio foi uma das razões pelas quais consegui terminar este percurso. O terceiro período passou num abrir e fechar de olhos, foi o período mais gratificante e o mais difícil ao perceber que estava a acabar esta experiência. Foi também o período com mais atividades com os alunos principalmente os mais velhos, o que deu também para usufruir da parte boa de ser professor, a partilha de momentos com os alunos. No fim, fechei mais um ciclo da minha vida para abrir um ainda maior. Após aprendizagens e adaptações saio como uma pessoa mais rica e capaz.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; REFLEXÃO; MODELOS E ESTILOS DE ENSINO; ADAPTAÇÕES AO ENSINO.

Abstract

This report was drawn up as part of the Professional school placement within the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools at the Faculty of Sport of the University of Porto. This document is called a professional school placement and reports on what happened along the way by the school placement. This course is characterized as a supervised teaching practice that offers the preservice teacher immense first-person experiences of their role as a teacher. Supervision was carried out by specialised professionals in the field, a cooperating teacher at the school daily and a supervising teacher assigned by the faculty. The internship took place in a primary and secondary school. The first period was discovery and knowledge, discovering the school environment, getting to know the people, the context and the pupils. It was also characterised by fear and uncertainty about what lay ahead. This first period was crucial for planning and defining objectives, and it was also the most labour-intensive since we had to build everything from scratch. Full of unpredictability and challenges, the second period was the most challenging. The good atmosphere among the internship team was one reason I could finish this course. The third period passed in the blink of an eye, it was the most rewarding and challenging period as I realized I was ending this experience. It was also the period with the most activities with the students, especially the older ones, which allowed me to enjoy the good part of being a teacher, sharing moments with the students. In the end, I closed another cycle in my life to open an even bigger one. After learning and adapting, I leave as a richer and more capable person.

KEYWORDS: PROFESSIONAL SCHOOL PLACEMENT; REFLECTION; MODELS AND STYLES OF TEACHING; TEACHING ADAPTATIONS.

Lista de abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Aptidão Física

AMA- Adaptação ao meio aquático

AS – Avaliação Sumativa

CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário

DGS – Direção Geral de Saúde

E/A – Ensino e Aprendizagem

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GCDE – Gabinete Coordenador do Desporto Escolar

ISCE Douro - Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PES – Prática Estágio Supervisionada

PO – Professor Orientador

PP – Prática Pedagógica

RE- Relatório de Estágio

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente relatório de estágio (RE) visa a obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário da faculdade de desporto da universidade do Porto.

O estágio foi realizado na escola básica e secundária da Sobreira, Paredes. No passado ano letivo 2021/2022 ao contrário dos anos transatos, o núcleo de estágio (NE) era composto por quatro estudantes estagiários (EE), o professor cooperante (PC) pertencente à escola e pelo professor orientador (PO) que pertence à faculdade.

O meu NE era bastante unido e desta forma facilitou o processo de adaptação sentindo no primeiro período, segundo Korthagen (2009, p.51) "o apoio dos pares é, muitas vezes, mais eficaz para promover a reflexão dos estudantes do que as tentativas dos formadores de professores."

No desenrolar do presente documento está descrito os aspetos mais relevantes do meu processo de desenvolvimento profissional.

O presente documento está dividido em três partes, enquadramento pessoal, enquadramento profissional e desenvolvimento Profissional. Relativamente à primeira parte o enquadramento pessoal, faço uma viagem ao passado onde relato as minhas vivências, traços da minha personalidade e todo o meu percurso académico e profissional onde constam as aprendizagens que fui adquirindo até à ingressão no estágio profissional (EP). A segunda parte, enquadramento da prática profissional está mais direcionado ao EP onde descrevo e caracterizo o meio envolvente, desde a UC, o NE e todos os seus integrantes e as três turmas que foram partilhadas pelos NEs.

Por fim, o desenvolvimento profissional, focando o tema conhecimento pedagógico do conteúdo, refere-se ao estudo de investigação neste caso associado à competência adaptativa dos EE às turmas a lecionar a modalidade de voleibol.

2. Enquadramento pessoal

O meu nome completo é Inês Rafaela Da Costa Ferreira, tenho vinte e três anos e sou natural de Boelhe, freguesia de Penafiel.

Sou licenciada em Educação Física e Desporto pela entidade instituidora do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro) e a terminar o processo para mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

2.1. Bote de salvamento: a importância do suporte familiar no percurso de desenvolvimento desportivo, académico e pessoal

Esta primeira parte do meu relato da transformação do "eu" pessoal e profissional como docente de primeira viagem é dedicada a uma reflexão pessoal na qual ao longo deste capítulo farei referência aos meus pilares que ao longo deste contínuo processo de crescimento teve momentos altos e baixos e sem os aplausos ou colo dos mais próximos nada disto seria possível.

O grupo familiar tem um papel fundamental na constituição dos indivíduos, sendo importante na determinação e na organização da personalidade, além de influenciar significativamente no comportamento individual através das ações e medidas educativas tomadas no âmbito familiar (Drummond & Drummond Filho, 1998).

Não posso falar sobre a minha vida sem falar dos meus pilares, a minha família. Desde que nasci tive sempre o carinho e apoio de toda a minha família em todos os momentos e decisões que tomei. Uma característica muito intrínseca da minha família é a união, companheirismo e força. Lembro-me desde pequena de festas de família, onde estava sempre toda a família. A minha personalidade foi moldando-se consoante o que me rodeava e tive muita sorte.

Dos meus pais, os que estão sempre presentes para mim, retiro a força e resiliência que desde sempre trabalharam para me poderem dar e aos meus irmãos o que fosse preciso.

À minha mãe, à minha melhora amiga, que tem sempre as palavras que preciso de ouvir e que me ampara em todas as minhas quedas e é a primeira a enalteceram-me sempre que tenho sucesso. Àquela que me dá os melhores conselhos e prevê todos os meus passos com visão no melhor para mim e para o meu futuro, um obrigada não chega.

Os meus irmãos vieram ensinar-me um amor um que desconhecia, sendo mais novos do que eu e tendo um pai fora e uma mãe que trabalhava todos os dias tive muitas vezes que ajudar na educação deles e ajudá-los em tudo o que fosse preciso.

À minha avó Milinha guardei a sua força que passou à minha mãe desde muito nova teve de crescer sozinha sem pai e sem mãe e com a humildade e doçura tão característica dela conseguiu construir tudo o que tem hoje. Costumo dizer que é a minha segunda mãe, pois foi ela que me criou e ajudou a educar mesmo sem saber ler e escrever passou-me os melhores valores e deu os melhores conselhos. A par da minha avó, veio a sua história de amor com o meu avô que desde sempre me fascinou ao fim de 50 anos de casados e de 13 filhos, a força deles e coragem para passar por tanto e mesmo assim construir uma das maiores famílias da minha terra.

Ao meu avô que me acompanha todos os dias e me guia herdei a paciência, o carinho, empatia pelo próximo e o gosto pelos animais que desde pequena andava com ele e com a minha avó pelos terrenos com os animais.

Como dizem, não há duas sem três, não podia deixar de falar da minha madrinha, outra mulher com tanta força que me acompanha desde que nasci e está sempre comigo nos meus melhores momentos para tirar fotografias como recordação para guardar.

A presença constante e preocupação de como estavam a correr as coisas e de como me sentia serviu como uma lufada de ar fresco e incentivo para continuar a batalhar pelos meus sonhos.

2.2. A decisão de seguir o percurso da docência de educação física

A educação física ao longo do meu percurso académico até ao secundário era uma quase obrigatória uma vez que a minha mãe me inscrevia sempre na natação, integrava também o grupo de dança da minha terra e do desporto escolar então o gosto e o bichinho pelo desporto e competição foi crescendo exponencialmente.

O espírito competitivo e a entre ajuda que me caracterizam advém desde muito nova, da natação. Sempre fui ensinada a dar o meu melhor, para fazer o meu máximo sem pensar no outro de forma que esta competição não fosse uma coisa negativa.

A minha personalidade não lidava muito bem com a derrota ou com o insucesso então quando me coloco nas coisas é sempre para dar o meu melhor até ao limite, o que às vezes pode ser frustrante pois o meu melhor por vezes não chega. Dai que o desporto sempre fez de mim numa pessoa melhor porque tive que lidar com contrariedades ao que gostava e então aprendi a lidar com o que não corria da melhor maneira de forma a utilizar isso de forma construtiva e não depreciativa.

Tudo o que não me mata torna-me mais forte, guio-me nesta frase pois acredito que o que dá errado hoje não é uma batalha perdida, mas sim uma preparação para o que se aproxima.

A dança desenvolveu mais as minhas capacidades sociais e de comunicação uma vez que sempre fui uma menina reservada com os que não pertenciam ao meu grupo diário de pessoas. A dança proporciona às mulheres melhorias nas suas relações sociais com outras mulheres, diminui os níveis de ansiedade e aumenta a motivação e autoestima das mesmas (Oliveira et al., 2020).



Figura 1 - Desporto escolar Danças Urbanas.

A minha afeição por crianças foi também mais um ponto a favor desta opção, o contacto constante com crianças mais novas do que eu, muitas vezes primos, fez com que me fosse habituando a lidar com miúdos.

Juntando assim duas paixões, o desporto e crianças.

Como todas as crianças passava horas infinitas na escola e a disciplina que despertava ânimo e entusiasmo sempre foi a educação física. Um dos aspetos que podem ter ajudado a este facto foram os professores que apanhei pelo meu percurso. Tive a sorte de não encontrar nenhum professor, como os demais que existem, que entregam uma bola aos alunos e a aula está dada. Usufruí da sorte de ter professores apaixonados pela profissão de ensinar e pelo desporto, que vibravam e passavam os melhores ensinamentos quanto lhes era possível. Desta forma revejo-me e projeto o “eu” enquanto professora no que vivenciei enquanto professora, sendo sempre incentivada à prática desportiva dentro e fora da escola.

Segundo Lortie (1975) afirma que o professor com as experiências adquiridas forma um modelo comportamental profissional que ou segue ou rejeita.

3. Percurso académico

O meu percurso académico começou na escola secundária de Penafiel, onde frequentei o curso de ciências e tecnologias. Até terminar o secundário não

estava nos meus planos a licenciatura de Educação Física, mas sim o sonho de ser enfermeira.

Após terminar o secundário matriculei-me e frequentei a licenciatura de enfermagem na CESPU (Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário) no entanto o sonho de estar ligada à saúde não durou muito, logo percebi que não era a enfermagem que me realiza nem a profissão que me via a exercer futuramente.

Ingressei então no Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro na licenciatura de Desporto para realizar licenciatura em Desporto e Educação Física e posteriormente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no mestrado de educação.

A ingressão na escola secundária aconteceu no final do ano letivo 2015/16, para iniciar o secundário. Optei pelo curso de ciências e tecnologias pois matemática sempre foi uma das minhas disciplinas favoritas. Este percurso de três anos foi um misto de altos e baixos e onde no primeiro ano do secundário me sentia um pouco perdida e inadaptada à forma de ensino e à autonomia que me foi dada.

Vim do básico de uma escola de um meio mais rural onde a autonomia e a independência não eram trabalhadas e senti isso nos primeiros dias, uma vez que a escola secundária de Penafiel não tem toque de entrada nem saída e então tinha de estar sempre atenta às horas para a próxima aula.

Outro entrave que tive foi a diferente forma de ensino, onde muito do estudo tinha de partir de mim. Os professores iniciavam os conteúdos e depois o aprofundamento e treino (como matemática) partia de cada um.

3.1. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro): primeiros passos para o sonho da docência

Os três anos de licenciatura nesta instituição foram algo atribulados. No entanto considero que foram muito enriquecedores no processo que nunca tinha

sido trabalhado em mim, o meu lado critico e reflexivo. Na instituição eram pedidas reflexões de aulas simuladas para que autonomamente conseguíssemos ser críticos com o nosso próprio trabalho destacando os pontos altos e refletindo sobre os pontos baixos, o porquê de não resultar e de que outra forma faria.

Esta instituição foi também promotora de uma formação teórica e prática de conteúdos que até à data não tinha contacto. Aqui foram os primeiros passos a lecionar EF, apesar do contexto prática simulada com colegas de turma e tempos reduzidos deu para vivenciar de forma simplificada a minha futura prática social.

No fim do último ano de licenciatura fiz um estágio no clube de natação. Este estágio foi uma experiência formativa de extrema importância na medida em que me permitiu a integração e participação no contexto profissional, mostrando, na realidade, o trabalho que um treinador tem ao longo de uma época desportiva para proporcionar o melhor planeamento possível aos seus atletas. Para além disso, um treinador deve ter sempre um sentido crítico em relação ao seu trabalho e resultados obtidos, de modo, a poder evoluir e potenciar um processo de treino com qualidade para os seus atletas obterem bons desempenhos e estarem motivados.

Com o final do estágio, tive mais certeza que queria seguir a via do ensino e ser professora, pois temos um papel muito importante na vida dos alunos e muitas vezes não somos só aluno-professor com distância, mas também podemos ser um amigo ou alguém em quem eles possam confiar, como aconteceu.



Figura 3 - Estágio ADP Natação 1.



Figura 2 - Estágio ADP Natação 2.

3.2. A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP): a preparação para a docência

Após terminar a licenciatura em EF candidatei-me ao mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Após ser aceite nesta conceituada faculdade (31.ª melhor escola de Desporto do mundo – e a 14.ª da Europa – de acordo com a segunda edição do *Shanghai Ranking's Global Ranking of Sport Science Schools and Departments*, divulgado recentemente pelo *Center for World-Class Universities* da Universidade Jiao Tong de Xangai) foi necessária uma mudança de hábitos e rotinas uma vez que estava habituada a estar sempre perto de casa e com viagens de 15 minutos de carro e passei a viagens de 15 minutos de carro para depois apanhar um comboio e depois um metro para chegar a faculdade.

As expectativas iniciais para este mestrado eram grandes uma vez que estava a seguir uma área que desde sempre me disse muito, no entanto, com o aparecimento da pandemia e a necessidade de as aulas passarem a ser à distância (videochamada por zoom) o foco e a concentração durante as aulas não eram uma constante. Isto uma vez que estava em casa, num ambiente menos controlado e onde as distrações eram mais recorrentes.

As aulas práticas eram lecionadas, mas sempre com bastantes regras de higienização. Em cada unidade curricular eram criados grupos de trabalho para diminuir os contactos entre os alunos uma vez que a turma era bastante extensa. Nas aulas (como por exemplo basquetebol, futebol, atletismo, voleibol, andebol) onde era necessária a utilização de materiais como bolas, arcos, sinalizadores, pesos no fim de cada aula era obrigatória a desinfeção dos materiais e das mãos.

A par com estas aulas práticas tínhamos também aulas teóricas semanalmente à distância por zoom, predefinido por grupos, onde alternadamente um grupo ficava em casa a assistir à aula e o restante grupo deslocava-se à faculdade para assistir presencialmente. Neste caso, presencial, no fim de cada aula, cada aluno individualmente tinha também de desinfetar o seu local. Este método foi utilizado para que não estivesse um número demasiado elevado de pessoa dentro da sala de aula para que caso existisse

algum caso de covid-19 fosse facilmente isolado. No entanto, senti que estava a "perder" grande parte das aulas e dos conteúdos quando estava via online em casa. A falta de concentração ou as demasiadas distrações quando estamos num ambiente familiar dificultaram a aprendizagem.

3.3. Trabalhadora-estudante: uma escola de vida, de crescimento, de responsabilização e de competências de gestão e organização

Desde criança que sempre gostei de guardar todo o dinheiro que recebia em aniversários e festas católicas, sempre gostei de ter o meu dinheiro, mesmo sem o gastar. Na minha educação esteve sempre presente a importância do dinheiro, a partir dos 15 anos comecei a receber a semanada, período em que entrei na escola secundária de Penafiel. Desse dinheiro tinha de o gerir para que durasse a semana toda, daí começar a racionalizar e optar por almoçar na escola e lanche de casa ou optava por lanchar na escola, de forma a poupar o máximo de dinheiro. A partir dos meus 18 anos comecei a trabalhar em diferentes locais.

Comecei a trabalhar na *Magikland* em Penafiel. Este trabalho iniciou no fim de Abril, onde tinha a função de monitora. Neste parque era então responsável por um carrossel, variando sempre, quando chegava tinha que limpar a área que pertencia ao carrossel e os carrosséis em si. A segurança das crianças era um dos principais papéis que desempenhava, tinha que garantir que colocavam os cintos e que não excediam o número de utilizadores.

Permanecei neste trabalho até o seu encerramento anual, uma vez que era um parque de diversões aberto apenas na época do verão. O acompanhamento de grandes grupos de crianças vindas de escolas e grupos de férias exigia uma maior vigilância constante, fazendo assim um *transfer* para a atual situação de professora, controlar grupos de crianças.

Já no mestrado, comecei a trabalhar na *Decathlon Express* Penafiel, sendo este um grande desafio e local de grandes aprendizagens para mim. Estive empregada na loja por meio ano e nesse meio ano aprendi a lidar com mil

e uma personalidades diferentes e com a tarefa de ficar responsável por uma área da loja, no meu caso, a água. Esta atribuição não foi um mero acaso como referi anteriormente a natação é sem sombra de dúvidas o meu desporto favorito. Fui também muito acarinhada e apoiada nesta entrada pelos meus colegas que me apoiaram e ajudaram nas minhas mil e uma dúvidas.

Após terminar esta fase e deixar a equipa *Decathlon,* trabalhei também num clube de padel em Paredes. O Padel Clube *IdealKorpus*, onde trabalhava como rececionista do clube. Apesar do pouco tempo que lá estive, sinto que a par com a *Decathlon*, estes dois trabalhos desenvolveram o meu à-vontade e diminuíram timidez que desde sempre me caracterizaram.

No primeiro trimestre do presente ano 2022, a meados do mês de março candidatei-me para uma empresa para começar a lecionar Atividades de Enriquecimento Curricular - AECs de atividade física e desportiva numa escola, ficando com as 4 turmas do 1º ciclo. Tive a sorte de me ligarem logo passados dois dias após a candidatura e mais do que isso, tive a sorte do horário encaixar perfeitamente com o horário de estágio e o local ficar perto da estação onde apanho o comboio para a escola da Sobreira.

Os alunos do 1º ciclo são alunos com bastante predisposição para qualquer atividade que lhes apresente. Senti uma diferença gigante para a escola da Sobreira, uma vez que os alunos são bastante irrequietos e com défice de atenção, isto derivado da idade, claramente. Relativamente à escola em si tem imenso espaço exterior e uma sala para quando o tempo não estiver a nosso favor. O material desportivo na escola é que não é um ponto positivo uma vez que do pouco material que há, muito está estragado porque é usado pelos alunos durante o recreio sem qualquer cuidado ou supervisão.

Senti uma enorme realização e sentimento de dever cumprido no final do ano quando os meus menos realizaram a festinha de final de ano, na qual cada turma tinha uma dança. Percebi que realmente é ali que eu quero estar, que me senti autorrealizada com o sucesso dos meus alunos e todo o carinhoso que diariamente me davam quando me entregavam desenhos, flores ou beijinhos de despedida.



Figura 4 - Festa final de ano – AEC.

4. Enquadramento da prática profissional

O EP foi muito importante para mim, pois foi um contacto marcante com a realidade que me esperava enquanto profissional da docência. De acordo com Pereira (1996), o estágio é fundamental à formação dos estudantes, na medida em que lhes faculta um momento específico de aprendizagem sobre a função profissional, reconhecendo potencialidades e dificuldades a rentabilizar e solucionar.

O EP foi também um primeiro momento de contacto com os alunos e a realidade de uma escola. No decorrer do primeiro ano do mestrado, se não tivesse a pandemia no seu auge, teria mais contacto de prática simulada com verdadeiros alunos e não com os meus colegas de turma como o ocorrido.

Excecionalmente tive uma experiência enquanto professora, na UC de natação, onde tive de dar aulas a alunos do 5º ano e 12º ano, no entanto esta experiência foi relativamente pequena e restringida a apenas um estilo e um número reduzido de alunos (cerca de 6).

Este processo de deixar a faculdade, a parte teórica e ter que começar a relacionar e comparar a teoria anteriormente aprendida com a prática foi mais complicado devido a falta de experiência.

4.1. Escola cooperante

A distribuição da escola cooperante foi realizada pela instituição académica FADEUP, esta repartição foi consoante a média das unidades curriculares concluídas no primeiro ano do mestrado. Antes disto, tivemos de organizar por ordem de preferência as escolas. No meu caso fiquei na minha segunda opção, estas escolhas foram baseadas na distância entre a escola e a minha habitação. Como não conhecia nenhum antigo aluno, não consegui recolher informações sobre condições das escolas.

Fiquei colocada numa escola situada do concelho de paredes, numa instituição de ensino público que se caracteriza por uma significativa familiaridade comunitária, verificável na relação entre os diversos constituintes da comunidade educativa. Decorrente da sua relativamente reduzida dimensão, quando comparada com outros agrupamentos bem mais populosos, e da

vivência de proximidade, o ambiente educativo sereno permite uma ação muito personalizada sobre os problemas.

O Agrupamento de Escolas, enquanto estabelecimento de educação e ensino, tem por missão contribuir para o desenvolvimento humano, social e científico dos seus alunos, através da prestação de serviço educativo de qualidade à comunidade em que se insere.

No cumprimento da sua missão, o Agrupamento de Escolas promove uma abordagem diversificada de estratégias de ensino, incentiva o desenvolvimento de processos interdisciplinares, multidisciplinares e transdisciplinares, desenvolve uma cultura de liderança partilhada e de inovação e assume a realização de ações com outras entidades, pautando-se por valores éticos e socialmente responsáveis.

A escola em si é uma entidade já com vários anos o que à primeira vista me enganou, pensando assim que os materiais seriam escassos. Após a visita ao pavilhão e à arrecadação do material, a minha primeira impressão foi detonada, a escola está bem equipada e tem imenso material novo, seminovo e até materiais que foram construídos pelo PC de forma a obter o máximo de material possível. Por exemplo, para o atletismo o PC reutilizou bolas de andebol estragadas e encheu com areia de forma a obter pesos para o lançamento do peso e testemunhos com madeira e forrados com fita.

A nível de espaços temos disponíveis um pavilhão gimnodesportivo, que pode ser repartido em dois espaços diferentes, uma sala de ginástica e o espaço exterior que pode ser aproveitado de diferentes formas sendo assim constituído por quatro cestos de basquetebol, atualmente dois campos de futebol que futuramente passaram a três, dois mais pequenos e um maior. Neste espaço pode ser também abordado o atletismo sendo então composto por uma pista de atletismo, uma caixa de areia e uma pista de 20 metros. A orientação tendo vários pontos espalhados pela escola de forma a formar mapas para a lecionação da modalidade.



Figura 6- Pavilhão gimnodesportivo.



Figura 5- Sala de Ginástica.



Figura 7 - Espaço exterior.

4.2. Entrada com o pé direito

Desde o momento em que fui fazer a primeira visita à escola, senti logo uma integração por parte de todos os membros da escola, desde os professores aos funcionários.

O ambiente nesta escola sempre foi bastante positivo e todos os membros integrantes desta comunidade escolar me trataram como professora e não como um membro inferior devido ao facto de ainda estar a estudar. Este era um dos receios que tinha ao integrar numa escola, a forma como seria tratada pelos outros professores, uma vez que ainda não tinha o “título” de professora.

Neste caso, foi um alívio e criou um à-vontade maior e um carinho especial por eles pois ajudaram-me no processo de integração numa escola. Tive a sorte de me cruzar com boas pessoas que sempre me ajudaram e animavam os dias. Esta entrada com o pé direito foi também devido ao facto de ter calhado num núcleo que já conhecia, apesar de não seremos próximos desde o início acho que conseguimos criar uma boa ligação.

4.2.1. Professor cooperante

O professor cooperante, segundo Vieira (1993), tem cinco funções gerais entre elas informar, questionar, sugerir, encorajar e avaliar. Assim sendo o papel do meu professor cooperante foi uma mais-valia no meu processo de aprendizagem enquanto futura professora.

O professor cooperante impingiu um sentido critico no final das aulas como forma de autorreflexão de forma a ponderarmos outras formas e exercícios que poderíamos ter aplicado em determinadas situações de forma a aumentar e diversificar o nosso leque de respostas a diferentes situações.

Em momentos de reflexão conjunta com o professor, senti a necessidade de ouvir mais, absorver as palavras e ensinamentos/correções que me eram dadas de forma a não voltar a cometer os mesmos erros. Devido à sua experiência como professor e experiência de vida senti a obrigação de refletir conjuntamente pois só desta forma caminhava para a minha evolução pessoal. Aprendi também que posso sempre dar o meu ponto de vista debatendo e ao mesmo tempo ser assaz humilde para aprender que nunca serei dona da razão.

Via no meu PC um exemplo a seguir, um exemplo pela qual quis ser professora. A sua procura incessante por aprender mais e fazer mais pela escola e pelos alunos motivava a ida à escola e a curiosidade por aprender.

O meu processo de aprendizagem foi sustentado pela participação do meu PC, pela sua parte pragmática no núcleo e pelo meu contrário e conselho quando as coisas não eram tão felizes.

4.2.2. Professor orientador

O meu ingresso nesta faculdade apenas no mestrado fez com que não conhecesse muitos dos professores à priori que foram passando pelo meu percurso, desta mesma forma, não conhecia. Lembro-me que a primeira impressão que tive dele foi de uma pessoa bastante assertiva e muito exigente.

Esta primeira impressão foi numa primeira reunião onde o professor nos apresentou o contexto e o processo que nos avizinhava. Posteriormente a esta reunião foi disponibilizada uma plataforma online, *basecamp*, onde o professor disponibilizava e colocava com muita regularidade documentos que devíamos ler e apoiar para o processo de desenvolver o estágio.

Neste processo, foi uma grande ajuda ao desenvolvimento da professora estagiária pelas suas diretrizes e perguntas retóricas que me levaram a repensar e ponderar algumas escolhas a nível de planeamentos anuais ou até mesmo planeamento de aulas.

4.3. Núcleo de estágio

O NE era composto pelo professor cooperante e quatro professores estagiários, sempre sob a supervisão do professor orientador da faculdade. O nosso grupo de estagiários era um grupo bastante unido e com grande entreajuda.

"Sozinhos vamos mais rápido. Juntos vamos mais longe."

Esta entreajuda adveio também da necessidade de partilharmos todas as turmas, então as UDs eram pensadas em conjunto juntamente com os exercícios. Os meus colegas dois deles já conhecia da minha antiga faculdade e o outro conheci apenas no mestrado.

4.4. Grupo disciplinar

No presente ano letivo 2021/2022 o grupo disciplinar de Educação Física (EF) era constituído por 6 professores e 4 professores estagiários. Destes dez professores, cinco deles do sexo feminino e os restantes cinco do sexo masculino.

Fora o núcleo de estágio, tínhamos contacto semanalmente com os restantes professores numa reunião do departamento de EF onde eram expostos e tratados assuntos relacionados com a disciplina. Nestas reuniões

eram também planeadas e tratadas atividades de EF como o Mega atleta, corta-mato e atividades do final de cada período.

Numa reunião mais inicial devido a situação pandémica mundial, foram-nos passadas as regras impostas pela DGS (Direção Geral de Saúde) para o bom funcionamento das aulas, a importância de os alunos estarem de máscara no desenrolar das aulas, a desinfeção das mãos antes e depois das aulas e também a disposição dos bens individuais de cada aluno no seu respetivo espaço marcado ao longo do pavilhão.

4.5. Turmas partilhadas

7º ano

A turma do 7º ano era uma turma constituída por 23 alunos.

Esta turma era uma turma com um bom comportamento, a nível motor e bastante homogénea tirando alguns casos de alunos que tinham bastantes dificuldades. Esta turma pecava na falta de cooperação entre eles. Muitos dos alunos eram praticantes de desportos coletivos, logo o que deveriam praticar era o trabalho de equipa e a entreajuda. A competição ultrapassava um bocado o nível saudável, o que fazia com que o querer ganhar fosse sempre o objetivo deles.

O comportamento desviante era também uma das características de alguns alunos para além do desinteresse evidente, este facto provinha muito da idade deles e da imaturidade

10º ano

Esta turma foi uma turma que ao longo do primeiro período foi sofrendo bastantes alterações, saíram alguns alunos e entraram outros. Nesta turma tínhamos também o caso de uma menina portadora de cancro e devido a todas as necessidades e dificuldades não comparecia às aulas presencialmente, no entanto, todo o trabalho colocado na *classroom* era realizado com excelência e

a maior brevidade. Para além desta aluna tínhamos também três alunos com necessidades educativas especiais, que para além de dificuldades motoras possuíam também dificuldades cognitivas.

De um modo geral, esta turma era também bastante heterogénea sendo constituída por grupos em que o gosto pela educação física era muito opostos, uns tinham o gosto pela prática e outros nem tanto.

Fugindo à norma tínhamos mais três alunos dos quais dois raramente apareciam às aulas e quando apareciam nem o material necessário para a mesma (roupa adequada) tinham e a outra aluna frequentava as aulas, mas sempre com roupa desadequada.

Ao nível do comportamento não era mau como era de esperar, o pior destes alunos era mesmo o desinteresse pela disciplina por grande parte da turma, no entanto tinha um grupo bastante empenhado e que tinha sucesso nas tarefas propostas.

12º ano

A turma de 12º ano era uma turma relativamente extensa com 24 alunos.

No seu global era uma turma com um comportamento muito bom demonstrando sempre interesse, empenho e responsabilidade nas tarefas propostas. Estas características podiam ser pelos alunos serem mais velhos e já perceberem a importância da prática de exercício.

Como todas as turmas, tinham um ou dois alunos com mais dificuldades motoras e que esporadicamente acordavam com a dita “preguiça” mas quando chamados à atenção do seu comportamento, desculpavam-se e alteravam prontamente o seu comportamento.

Na folha de apresentação inicial que recebemos acerca dos gostos dos alunos sobre as disciplinas, muitos apontavam educação física como uma das suas disciplinas favoritas.

6º ano

De forma que o EP fosse o mais completo possível o nosso PO, pediu a uma professora se nos cedia cerca de 8 aulas de voleibol da turma dela. Nestas aulas senti imensa diferença relativamente ao desempenho, interesse, concentração nas aulas e sobretudo comportamento. Foi também uma aprendizagem gigante na forma como atuar com os alunos. Se anteriormente tinha percebido a importância da colocação de voz e da importância de ser o mais direta e sucinta possível, nas aulas com os alunos mais novos estes pontos foram, sem dúvida, as maiores aprendizagens.

É uma idade de muita distração e onde tudo é ainda uma brincadeira, só temos que conseguir pegar nisso e jogar a nosso favor. No início desta jornada estava longe de pensar os laços, apego e carinho que eram possíveis criar pelos alunos. A partilha diária e a vontade demonstrada por alguns alunos eram uma lufada de ar fresco nos dias mais difíceis. Este dar de parte a parte facilitou o trabalho de instrução e ensino-aprendizagem uma vez que os alunos estavam recetivos e dispostos a executar as tarefas solicitadas. Cardoso et al. (2016) referem que as palavras dos PE são repletas de uma certa carga emocional e afetiva quando direcionadas à ligação com os alunos, à capacidade de os envolver e alcançar os objetivos de aprendizagem.

5. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

O estágio profissional (EP) foi a forma mais aproximada à prática profissional enquanto professora. Esta condição promoveu a aprendizagem de saber o quê, saber fazer, e o porquê de fazer determinadas escolhas didáticas e pedagógicas ao longo o EP. Desta forma no decorrer deste processo desenvolvi uma condição reflexiva acerca do que foi feito e de que forma poderia ser alterada para obtenção de um sucesso maior.

Esta última etapa de aprendizagem foi essencial na minha formação como professora.

5.1. O valor da educação física na escola

A educação física tem como principal objetivo envolver os alunos em atividades e exercícios físicos, criando ligações e convivências com outros colegas.

Bento (2004) citava várias atitudes e valores que eram uma referência no desporto, no entanto pessoalmente eram também elementares para a vida.

A EF tem valores transversais ao quotidiano e que são aprendidos nas aulas. Bons exemplos disso são a resiliência e persistência que transmitimos aos alunos a cada tarefa realizada sem sucesso. Desistir não é opção. Encarar as adversidades como oportunidades de aprender e crescer. O desenvolvimento da liderança enquanto líder ou capitão de uma equipa. O respeitar as regras do jogo e respeitar os colegas de equipa, adversários e árbitros e outros valores transmissível através do desporto. Numa tarefa podemos trabalhar capacidades não só motoras como também técnicas, táticas, afetivas e cognitivas, dando assim a particularidade à EF.

A educação física é a única disciplina que visa preferencialmente a corporalidade, educa através do corpo e do movimento recorrendo ao desporto como matéria de ensino. A disciplina de EF é uma forma particular da ligação do sistema educativo com o corpo (Bento, 1999).

Após o citado podemos concluir que o desporto é uma mais-valia e desenvolve e educa com valores que qualquer cidadão que vive em sociedade deveria ser portador.

5.2. Operacionalização do processo de ensino-aprendizagem

5.2.1. Planeamento anual

Para o presente ano letivo foram atribuídas três turmas para serem partilhadas por mim e pelos meus colegas para lecionar as aulas. O planeamento foi atípico para o nosso professor cooperante (PC) uma vez que era primeira vez que ele tinha quatro estagiários e apenas três turmas para lecionar as aulas.

Deste modo, a articulação da distribuição das turmas e modalidades pelos professores estagiários (PE) foi uma sugestão feita pelo mesmo que nos pareceu muito bem e aceitamos. Neste planeamento, como apresentado na figura 4 – r*oulement* na imagem em baixo, fez com que os PEs tivessem que articular e adaptar as formas de ensinar e os métodos utilizados pelo professor que iniciou a modalidade e dar continuidade ao trabalho iniciado.

Com esta partilha a definição dos objetivos das aulas e da unidade didática, o planeamento das aulas, a sua lecionação e as avaliações eram feitas sempre em cooperação com o colega que dava a segunda parte das aulas.

Ainda a meio da pandemia mundial pela qual o mundo foi confrontado, o planeamento teve sempre que ter alguns pontos em consideração uma vez que a utilização de máscaras no decorrer das aulas ainda foi obrigatória até meio do ano letivo. A intensidade dos exercícios e o tempo de descanso teve que ser repensado devido ao número elevado de casos que tivemos nas turmas e consequentes sequelas que ficaram após o período de isolamento dos alunos. Estes mesmos casos do covid-19 foram também outro contratempo no planeamento das aulas pois era sempre imprevisível o número de alunos que tínhamos presentes nas aulas por casos que realmente dera positivos ou outros que estiveram em contacto com casos positivos e então tinham de aguardar em isolamento de igual forma.

No que concerne no planeamento das aulas e das unidades didáticas o PC incansável e forneceu todas as ferramentas necessárias para que começasse a “partir pedra” e retirasse apenas o que me fosse útil e que achasse que era adequado para aquela turma naquele contexto. Foi também essencial o estudo dos programas nacionais e aprendizagens essenciais para cada ano de

escolaridade e mais uma vez adaptar ao contexto que me era apresentado uma vez que os programas são muitas vezes apenas guias e muitas vezes irreais.

Mais uma vez o papel do PC foi essencial ao longo do ano, mas principalmente na parte inicial pois tinha sempre sugestões que me ajudavam a guiar o meu pensamento que muitas vezes se sentiu perdido e desorientado.

Roulement

O departamento de educação física estabeleceu entre si anteriormente à nossa chegada o planeamento das modalidades entre as turmas de forma que fosse construído um sistema de roulement para facilitar a distribuição dos espaços e material.

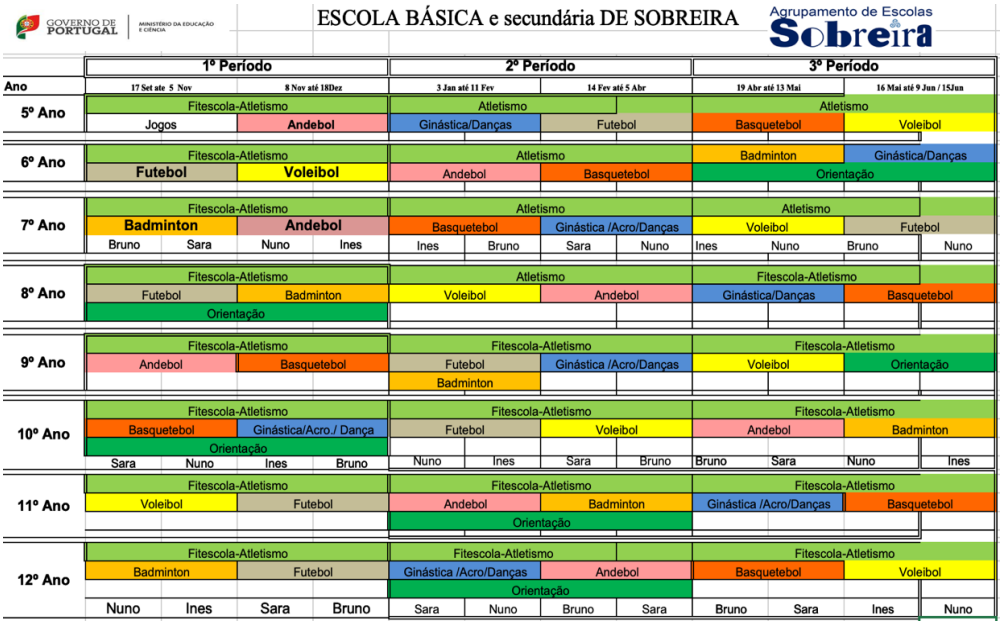


Figura 8 – roulement.

O planeamento anual ao contrário do ano anterior já foi presencial, no entanto, mantendo sempre as normas de segurança devido à situação pandémica pela qual o mundo passou. Desta forma na distribuição das modalidades ao longo dos períodos, ginástica e natação foram deixadas para o último período propositadamente devido ao contacto com material comum entre os alunos e também à necessidade de estar sem máscara na piscina.

Estas medidas foram ainda necessárias até ao início do segundo período, sendo após esta data meramente opcional por parte dos alunos e docentes a utilização da máscara no decorrer das aulas.

Neste planeamento anual eram também definidos os objetivos para cada modalidade, o que queríamos que os alunos aprendessem em “x” aulas daquela modalidade. No decorrer destas aulas eram também realizadas três avaliações: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

5.2.2. Unidade didática

Dentro do plano anual temos o planeamento de cada modalidade, a unidade didática.

A unidade didática é definida por (Bento, 2003) como “a duração de cada unidade depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didático metodológico, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico, do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.”

Como referido no ponto anterior as unidades didáticas devido à situação atípica do meu núcleo de estágio eram idealizadas e realizadas sempre em conjunto.

A planificação das aulas e a distribuição dos conteúdos pelo número de aulas de forma a serem introduzidos e executados de forma eficiente necessitavam de um número maior de aulas então fui confrontada muitas vezes com a inevitabilidade de optar por escolher dar um número reduzido de aulas para exercitar os conteúdos introduzidos ou então optar por introduzir menos conteúdos, mas estes ficarem consolidados.

Um bom exemplo desta condição foi na construção da UD de natação do 7º ano e 10º ano, que para alem de tivemos de deixar esta modalidade para o período com menor número de aulas, esta modalidade apenas era leciona nas aulas de 90 minutos. Por esta razão em conjunto com os PEs decidimos que apenas abordávamos AMA, as técnicas de nado alternadas *crol* e costas.

Esta planificação tinha sempre um “esboço” antes de iniciar a modalidade de forma a conduzir o raciocínio da lecionação das primeiras aulas, no entanto, após

a avaliação diagnóstica e depois de avaliar o nível dos alunos na modalidade este plano deve ser então ajustado ao nível dos alunos (Rink, 1993).

Ao longo do ano letivo o próprio desenvolvimento como professora levou a que a forma de pensar e planear fossem alterando também. Inicialmente as unidades didáticas eram apenas a sequência lógica dos conteúdos de uma determinada modalidade num determinado período e número de aulas.

Numa fase mais próxima do fim comecei a elaborar UDs com mais conteúdo e para que se um dia mais tarde precisasse de utilizar aquela UD, esta estivesse mais completa e fosse de fácil perceção. Estas planificações continham já o objetivo de cada aula, o que eu queria trabalhar com um conteúdo naquela aula e que tipo de exercícios utilizava para este fim.

No decorrer deste ano letivo desenhei em conjunto com os meus colegas PEs (professores estagiários) 10 unidades didáticas que ao longo do ano, como referido anteriormente foram sofrendo alterações consoante as necessidades da modalidade e consoante as aprendizagens que adquiria com a aplicação de outra e perceber novas formas de aplicação mais eficientes para a aprendizagem.

5.2.3. Planeamento de uma aula

O plano de aula opera como um esboço detalhado de cada aula, fundamentada nos níveis de organização prévios, no qual são expostos os propósitos da mesma, os conteúdos instruídos e as situações de aprendizagem a concretizar, de forma estruturada e gradual, tanto em termos de conteúdo como de tempo (Bento, 2003).

Inicialmente os meus planos de aula eram com uma grelha de cabeçalho com informações importantes sobre a aula (número da aula, data, hora da aula, duração da aula, ano a quem se destina aquele plano de aula, número de alunos previsto, a unidade didática a que pertence, material necessário, local da aula, objetivo específico e função didática daquela aula). De seguida, entrava o planeamento da aula onde continha uma grelha com quatro colunas. A primeira

dizia respeito ao conteúdo do exercício explicado na terceira coluna, a segunda coluna fazia referência à duração do exercício. Já a terceira coluna era a explicação do exercício e possível esquema. Na última coluna colocávamos os critérios de êxito de cada exercício.

Mais uma vez após o PC fazer umas críticas do que tínhamos a melhorar percebi que os planos de aula eram ponto negativo. Desta forma e também de forma a ser mais fácil para mim no decorrer da aula para confirmar se estava a correr como planeado entendi que os planos de aula não eram muito práticos, pelo contrário, eram muito massudos de informação. Como uma pessoa prática que sou, tinha que arranjar forma de construir um plano de aula onde não fosse necessária a leitura da explicação do exercício e então comecei por investir mais nos esquemas dos exercícios. Para melhorar esta parte, pedi ajuda mais uma vez ao PC que mais uma vez rapidamente me arranjou exemplos e ferramentas para que conseguisse realizar o que queria.

Posteriormente aos esquemas continuava com o pé atras relativamente aos planos pois gostava de uma coisa mais "*clean*", um plano sem colunas idealizando assim um plano de aula sem colunas e apenas com linhas onde cada linha correspondia a cada parte da aula (parte inicial, fundamental e final).

Finalizando assim o meu plano de aula ideal com um texto muito simples e direto do exercício com os respetivos critérios de êxito e ao lado e de forma percetível uma imagem elucidativa onde apenas fosse necessário olhar para a imagem para perceber o exercício.

Um exemplo de uma alteração no planeamento dos planos de aula foram os da modalidade de natação sendo assim dividido o plano de aula pela parte inicial que era quase sempre dentro do mesmo variando com progressões de exercícios do AMA (adaptação ao meio aquático) e a segunda parte, parte mais fundamental da aula. Esta segunda parte concerne então aos exercícios mais específicos das técnicas de nado alternadas, *crol* e costas. Devido à necessidade de uma maior vigilância dos alunos e permanente atenção aos mesmos, em cada plano de aula realizávamos cartões de tarefa com as tarefas que os alunos tinham que realizar na parte fundamental da aula para que desta forma não existisse muito tempo perdido. Como os alunos estavam divididos por

níveis nas pistas, existiam também cartões de tarefa diferenciados para as diferentes pistas

5.2.3.1. Aula: os receios que me acompanharam nas primeiras aulas enquanto professora

Todo o processo do EP e a prática em si, foi um desafio para mim enquanto pessoa. Senti imensas dificuldades no início das aulas principalmente na forma como comunicava, o tom com que o fazia e a minha presença enquanto professora.

Os traços da minha personalidade de uma menina tímida e envergonhada foram mais um entrave que ao longo do tempo tive que ultrapassar. Sinto que este percurso fez de mim uma pessoa mais confiante a falar com as outras pessoas e que ao longo do tempo fui perdendo a timidez.

5.2.4. Modelos de ensino: ferramentas para operacionalizar objetivos educativos

Os seguintes modelos apresentados e descritos foram os modelos que mais tiveram incidência durante a lecionação das aulas durante o meu EP.

5.2.4.1. Modelo de Instrução Direta (MID): uma ferramenta para estabelece confiança no ensino e lidar com conteúdos complexos

O MID (Metzler, 2000) é caracterizado pelo seu foco do processo ensino-aprendizagem no professor. Tem caracter autocrático e o aluno tem um papel passivo de reprodução dos saberes transmitidos pelo professor (Pereira et al., 2013).

Numa fase mais inicial como em badminton à turma de 12ºano, sendo as primeiras que lecionei, adotei este modelo devido ao receio e inexperiência que tinha. Apesar de ter consciência que a literatura aponta deficiências nos modelos centrados no professor quanto ao desenvolvimento da autonomia e do envolvimento ativo dos alunos na construção da aprendizagem (Metzler, 2000), numa primeira fase foi importante devido à modalidade ser muito técnica. A

turma apresentava algumas dificuldades evidentes durante a realização da avaliação diagnóstica o que à posteriori com a limitação de realizarem apenas o que eu indicava foi uma mais-valia porque não havia manobra dos alunos de realizarem outros batimentos e desta forma com a repetição potencializarem a aprendizagem.

A ginástica lecionada à turma do 10º ano para mim foi o maior desafio e modalidade que mais me frustrou pois é uma modalidade que sempre me fascinou e durante o meu percurso académico a qual me destacava mais para alem da natação. Por ser uma modalidade também complexa e técnica, a gestão da aula foi uma aprendizagem enorme e como foi numa fase ainda inicial do meu estágio profissional (EP) a ajuda do meu PC foi essencial. A inexperiência e medo tomou conta de mim no início então as primeiras aulas refletiram muito sobre este modelo de ensino em que trabalhava com toda a turma por estações, mas estas estações era todas iguais e demasiado repetitivas.

> *"...no fim desta aula senti uma frustração enorme por ter percebido que a aula não tinha sido produtiva como eu queria e os feedbacks dos alunos serem que a aula foi muito repetitiva, no entanto, com isto e os conselhos do meu PC vou repensar a forma de ensinar e elaborar um plano de aula diferente de forma a conseguir abordar mais conteúdos numa mesma aula e de forma a dar maus autonomia aos grupos de trabalho para que estes se envolvam mais nas aulas e saiam com mais conhecimento de ginástica.*" (Diário de bordo, 18 de novembro de 2021)

A natação como eram poucas aulas e tinha de rentabilizar o tempo as aulas foram mais de comando, entregando a cada pista, dividida por níveis cartões de tarefa com progressões de forma a exercitar e consolidar os conteúdos introduzidos. Este modelo foi gerado para a promoção da aprendizagem de capacidades e saberes básicos de forma gradual (Lopes, 2012).

5.2.4.2. Modelo de educação desportiva (MED): ferramenta para a aprendizagem

O modelo de educação desportiva (MED) proposto por Siedentop, Hastie e Van der Mars (2020) refere que este modelo foi idealizado para prover práticas desportivas autênticas e dirigidas para o contexto escolar. Como referido em (Gouveia et al., 2016) este contexto cria um impacto positivo no clima das tarefas e aumenta a motivação dos alunos relativamente à educação física.

Relativamente a nível instrucional, o MED coloca o aluno como o centro de todo o processo de aprendizagem, ao contrário do MID, onde o professor estava no centro do processo e tinha o controlo sobre tudo, neste caso o MED é inclusivo e desafia o aluno a assumir diversos papeis onde o aluno é proactivo na sua aprendizagem (Coelho, 2011).

Mais uma vez relativamente à ginástica, desta vez ao 7º ano, e devido ao seu caracter mais rigoroso e exigente tive a necessidade de optar por tarefas mais motivadoras para aumentar a participação e empenho dos alunos no decorrer das aulas. Comecei a trabalhar com os alunos por estações e grupos, onde cada estação tinha um conteúdo diferente onde trabalhavam diferentes elementos gímnicos e como "rebuçado" e para trabalhar a imaginação, criatividade e criar ligações entre os grupos, um dessas estações era dança. Nesta estação os alunos tinham o capitão que era responsável por passar as informações ao professor e registar a coreografia. Aqui os alunos eram livres de ao seu gosto escolher a música e correspondente coreografia, sendo que no fim da aula era sempre chamado um grupo aleatório para mostrar o que tinham feito naquela aula.

Nas modalidades coletivas como andebol, basquetebol, futebol e voleibol os grupos feitos anteriormente mantém-se podendo alterar o capitão para dar a responsabilidade ao maior número de alunos quanto possível. Para além da prática do desporto em si, foram implementados nos alunos papeis ativos na organização e orientação das tarefas de aula. Estes papeis foram criados para desenvolver a responsabilidade e autonomia dos alunos, tendo como tarefa ser treinador, praticante, árbitro, claque e juiz de mesa. Era essencial a integração de todos os alunos nas aulas, mesmo que o que não faziam a aula prática. A estes alunos era-lhes atribuído sempre um papel ativo no decorrer da aula. Por exemplo árbitro, cronometrista ou apanhar as bolas perdidas.

Durante o decorrer das aulas, todas as tarefas tinham um acumular de pontos que era somado ao fim de cada aula por equipa, estes pontos eram

acumulados para o evento culminante que era um torneio de final de modalidade realizado após a avaliação sumativa. “A competição, ainda que formal e estruturada através de calendários e de fases, é uma oportunidade de aprendizagem, de afiliação e um momento festivo; é também uma forma de desenvolvimento dos valores sociais e culturais que o desporto reúne” (Soares & Antunes, 2016, p.137).

Neste evento culminante as equipas eram responsáveis pela sua organização, neste caso, cada equipa tinha a responsabilidade de trazer um cartão alusivo ao torneio, medalhas, taça ou diplomas. O cumprimento desta tarefa, ou não, era também contabilizado com pontuação para a cotação final.

Enquanto professora de 3 turmas diferentes em todos os aspetos, a implementação do MED teve diferentes tipos de implementação. No 7º ano e no 10º ano era necessário um papel mais ativo, enquanto no 12º ano os alunos já tinham um grau de autonomia muito superior sendo apenas necessário o meu papel enquanto gestora da aula, dando-me mais espaço para dar feedbacks e observar o decorrer da aula.

5.2.5. Estilos de ensino utilizados: da promoção de ensino por comando a ensino por descoberta guiada para alcançar a aprendizagem dos alunos

Mosston e Ashworth (1986) constituíram os estilos de ensino de acordo com o grau de distribuição de decisão, iniciando-se com estilos em que a decisão se unifica no professor e evoluindo para estilos cuja decisão é concentrada no aluno.

De uma forma muito resumida, Hewitt (2015) referiu os seguintes estilos de ensino: **ensino por comando** (O aluno segue as indicações do professor recendo feedbacks); **Ensino por tarefa** (o aluno pode trabalhar individualmente a tarefa em grupo com diferentes tarefas); **Ensino recíproco** (trabalho em pares dando um colega feedbacks de acordo com critérios do professor); **Ensino com autoavaliação** (o aluno aprende a realizar a tarefa e verifica o próprio trabalho); **Ensino por descoberta guiada** (neste caso o aluno é desafiado a descobrir e responder a questões feitas pelo professor);

Numa aula pode atuar um ou mais estilo em simultâneo.

A minha prática incidiu muito sobre o ensino por comando, ensino recíproco, ensino com autoavaliação e ensino por descoberta guiada. Por exemplo no badminton utilizei o ensino por comando numa parte inicial da UD e posteriormente coloquei os alunos em grupos ou pares para que se conseguissem ajudar, pois quem estava a fazer as correções também aprendia mais. O ensino por autoavaliação foi uma constante no decorrer do ano letivo pois pedia aos alunos para se avaliarem no desempenho durante algumas aulas e depois no fim de cada UD, de forma a perceber se estes estavam conscientes do trabalho realizado e que poderiam sempre melhorar alguns aspetos.

6. Algumas pedras no caminho: a inexperiência e a dificuldade de colocação de voz.

O iniciar deste sonho de ser professora começou de uma forma muito atribulada e cheia de dificuldades. Como referi anteriormente, o meu pensamento para todas as situações que não sejam positivas à partida, para mim, tem sempre um segundo sentido positivo. Todas aquelas dificuldades fizeram com que aprendesse mais e estudasse mais e buscasse sempre por conseguir uma coisa que anteriormente era falhada.

O principal pedregulho que me assombrava desde sempre era o facto de não ter experiência em dar aulas, apesar de ter estado num clube de natação com miúdos dentro das mesmas idades, a motivação e a prática eram completamente diferentes. Outra pedrinha que me fazia recear era o ano atípico pelo qual passamos no primeiro ano do mestrado, onde as aulas foram na sua maioria em casa, sem prática simulada. As aulas era na sua maioria teóricas e com debitar de matéria útil para construção das ferramentas para as aulas, mas nenhuma referência ao que fazer em “x” situação ou como seria mais fácil de ensinar determinada modalidade. Foi então já no estágio que tal como eu os meus colegas tiveram que ser autodidáticas e adaptar-se as situações e desta forma aprender com ajuda dos mais experientes que já lá estavam pertencentes

ao grupo de educação física e com o nosso PC, que muitas vezes nos chamava à atenção com a intenção de visar sempre a melhoria em todos os aspetos.

Outro aspeto para mim que foi uma dor de cabeça foi a colocação da voz, por natureza não falo com uma entoação alta, mas na primeira e segunda aula vi-me deparada com 24 alunos à frente dos quais todos tinham que ouvir tudo o que eu estava a dizer, com outra turma na outra metade do pavilhão. A minha estatura física e a minha altura, não são também pontos que joguem a meu favor uma vez que grande parte dos alunos eram da minha altura ou até mais altos. Uma solução que me foi sugerida pelo PC foi então chegar e mandar sentar sempre, pois desta forma eles criavam o hábito de chegar e calar-se para ouvires para que olhassem para mim e eu estivesse numa posição superior há deles e para conseguir também ver todos os alunos e se estavam atentos ao que eu estava a dizer.

6.1. Processo de instrução: dificuldades e progressos

6.1.1. Instrução

Os docentes mais eficazes são claros na exibição das tarefas, utilizam demonstrações e associam palavras-chave apropriadas ao objetivo da tarefa. (Werner & Rink, 1989)

> "... sinto que a minha timidez e falta de confiança ainda no processo de passagem de aluna para professora, está a interferir na forma como dou as instruções. Quero explicar tudo da forma mais pormenorizada para obter o máximo de sucesso possível, mas esqueço-me que falar muito perco a atenção dos alunos."
> *(diário de bordo, dia 20 de outubro de 2021).*

De acordo com (Rosado & Mesquita, 2009) *"Retemos melhor o que vemos do que aquilo que ouvimos; recordamos ainda melhor o que vemos e ouvimos, recordamos particularmente bem o que dizemos e o que dizemos e fazemos"*

Desta forma após perceção do meu erro e onde estava a falhar na instrução das tarefas apercebi-me e foi-me aconselhado que utilizasse sempre a demonstração, que o sucesso para os alunos perceberem o que lhes era pedido era exemplificar sempre a tarefa e da forma como queria que eles fizessem. Fez imenso sentido na minha cabeça porque para além da facilitação na perceção do movimento do exercício temos também a dinâmica da tarefa e de como se organiza. A demonstração era maioritariamente das vezes realizada por alunos que se destacavam pela positiva na tarefa para que enquanto professora conseguisse apontar e reforçar verbalmente ou visualmente pontos cruciais que os alunos tinham de ter em atenção.

Nas aulas em que lecionei treino funcional existia sempre a demonstração à priori da realização do treino, mas tinha também em cada estação uma "moleta" com imagens do exercício correspondente a cada estação.

6.1.2. Feedback

Este tema vem então relativamente à minha presença na aula enquanto professora. Inicialmente os meus feedbacks eram muito gerais e eram indicados no fim de cada exercício, como resultado dos erros mais realizados. Sendo esta uma competência que deveria ter mais afincadamente e muito importante para o processo de ensino e aprendizagem tentei após detetar o erro dar sempre um mínimo de feedbacks, mesmo que os alunos não falhassem parava a tarefa e dava um feedback de reforço geral para que tivessem em atenção naquele aspeto, no qual fazia a demonstração.

É indispensável compreender a quem é orientada a mensagem, pois esta pode ser individual, a um subgrupo ou a toda a turma (Pieron, 2005).

Numa fase mais avançada do processo do EP, o feedback tornou-se um fator chave e agora era utlizado como forma de motivação ou reforço para os alunos alcançarem níveis de desempenho superiores.

7. Avaliação

Quando se fala de avaliação este conceito era associado restritamente ao ato de atribuir uma nota, um número a uma determinada ação do aluno consoante uma escala pré-estabelecida. Contudo, a avaliação não era apenas a atribuição de uma nota, mas sim uma forma de avaliar e direcionar a prática para reduzir as dificuldades do aluno e assim obter uma aprendizagem mais eficaz. (Simões et al., 2014)

Deste modo e do que vivenciei neste processo de aprendizagem enquanto professora, os primeiros momentos de avaliação foram sem dúvida momentos de tensão e que causavam alguma ânsia devido ao facto de atribuir erradamente uma nota e assim prejudicar os alunos. Após o preenchimento das grelhas de avaliação e verificação das notas finais pedia sempre a um PE que desse uma vista de olhos e que com a sua opinião do que assistia das aulas se achava que tinha atribuído em conformidade com a opinião dele.

Neste mesmo processo a avaliação foi uma grande ferramenta de auxílio para no fim de cada modalidade avaliar se a minha forma de ensinar foi bem-sucedida ou não. A avaliação não era para os alunos, mas também para nós professores, assim percebemos também onde e como podemos melhorar o nosso desempenho enquanto agentes de ensino de modalidades.

Segundo Ferreira (2007) a avaliação faz parte tanto do ensino como da aprendizagem e modera a atividade do docente e atividade do aluno.

A avaliação subdivide-se em três grandes momentos avaliação diagnostica, avaliação formativa e a avaliação sumativa. Estas avaliações são realizadas em momentos diferentes relativamente ao processo de ensino-aprendizagem antes, durante e após.

7.1. Avaliação diagnóstica

O cardeal propósito da avaliação diagnóstica era concretizar um momento de observação dos entendimentos e capacidades que o aluno devia ter num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens.

A avaliação diagnóstica corresponde à avaliação realizada antes do processo de ensino-aprendizagem e tem a finalidade de compilar e estudar as informações dos alunos acerca de uma determinada modalidade de forma a

perceber em que nível o aluno se encontra e para definir o processo de ensino-aprendizagem a partir das necessidades e do ponto em que este se encontra (Ferreira, 2007).

As minhas avaliações diagnósticas basearam-se numa grelha fornecida pelo PC e modificadas pelos PE de forma a serem utilizadas para todas as modalidades, sem nunca mexer na sua estrutura para que não existissem irregularidades com as restantes turmas. Numa parte inicial do processo, tinha um PE responsável pela aula e os restantes três como assistiam sempre as aulas ajudavam na realização das avaliações diagnósticas sendo assim a avaliação diagnóstica um processo conjunto dos PEs:

> "... numa fase tão inicial e de tantas inseguranças e receios mesmo na lecionação das aulas, o apoio e ajuda dos meus colegas no processo de avaliação e atribuição de notas para dar partida ao processo de ensino foi para mim uma mais-valia..."
> (Diário de bordo, 12 de novembro de 2021)

7.2. Avaliação formativa

A avaliação formativa era uma autêntica metodologia para melhor ensinar e aprender (Barreira et al., 2006). Esta avaliação podia ser uma observação direta informal do aluno, uma ficha, um teste ou outro método utilizado para avaliar o nível de conhecimento até à data do aluno.

Esta avaliação foi-me muito útil aquando da lecionação das aulas de voleibol do 7º ano, uma vez que esta avaliação formativa me fez parar e observar as aulas com mais atenção aos pormenores técnicos. Esta turma era uma turma com muito potencial e que foi necessário parar e ver os pontos onde os alunos estavam com mais dificuldades que não os deixavam alcançar o nível seguinte. Então, após observar os gestos técnicos dos alunos percebi que eram necessárias mais aulas de exercitação da manchete fazendo assim uma alteração no planeamento da UD, devido as necessidades dos meus alunos naquele momento:

> “... naquele momento percebi que estava a dar um passo maior do que a perna e estava simplesmente a querer cumprir ao que me propus inicialmente com a unidade didática que desenhamos. Foi uma sensação de desilusão comigo mesma por “errar” e não ter percebido mais cedo a necessidade que os alunos tinham de um maior número de repetições do gesto técnico manchete. Esta avaliação foi aleatória e não programada pois estava a sentir que o jogo não estava a fluir e tinha que perceber onde estava o erro e percebi que tinha sido a minha ambição.”
> (Diário de bordo, 5 de maio de 2022)

7.3. Avaliação sumativa

Já a avaliação sumativa era realizada após o processo de ensino-aprendizagem e era o último momento de avaliação dos alunos. Este método foi realizado por observação direta e também acompanhado por um *google forms* teste, onde foram avaliados os conhecimentos teóricos dos alunos sobre a modalidade. Esta avaliação final de cada modalidade para mim, foi sempre um processo continuo e não pontual, com isto quero dizer que a avaliação dos alunos era do conjunto de comportamentos que tinham ao longo de todas as aulas e não só da aula de avaliação. Desta forma não prejudicava nenhum aluno caso faltasse, estivesse num dia menos bom ou pelo contrário que naquela aula tivesse corrido tudo bem e nas restantes nem por isso.

No fim de cada UD existia sempre uma grelha de avaliação muito semelhante à grelha de avaliação diagnóstica para conseguirmos ter um termo de comparação entre o ponto de partida dos alunos e como acabaram a modalidade. Desta forma conseguimos também averiguar se o método utilizado teve frutos ou não.

Na escola a avaliação continha quatro parâmetros nota das modalidades, aptidão física, conhecimentos e atitudes e valores.

No fim de cada período tivemos também os momentos da auto e hétero avaliação que à primeira vista, não eram de grande agrado por parte dos alunos pois confidenciaram que era um momento de tensão. Neste momento os alunos

foram questionados sobre o seu desempenho nas aulas e em que nota se refletia em cada caso específico:

> "... após questionar grande parte da turma acerca da nota que achavam que refletia consoante o trabalho executado durante as aulas as suas respostas não fugiam muito do que estava programado ser atribuído e quando confrontados com uma justificação que sustentasse a nota os alunos tinham todo um discurso aceitável e fundamentado para me apresentar. Neste momento percebi que estes alunos davam importância ao que estiveram a fazer ao longo das aulas."
>
> (Diário de bordo, 08 de abril de 2022)

8. A importância da prática reflexiva para o DP da EE

Segundo Nóvoa (1992), A reflexão sobre a prática é fundamental. Contudo, esta formação não se constrói pela simples acumulação de conhecimentos, mas pelo trabalho de reflexão crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal.

A minha prática recaiu muito sobre as reflexões diárias das aulas e sobre o que os meus colegas, alunos e PC me iam dizendo de forma a utilizar aquela crítica ou detalhe num ponto positivo numa próxima aula. Preferi sempre uma boa crítica a um falso elogio, tudo o que me acrescentar e me tornar uma pessoa e profissional melhor são sempre bem-vindos.

Dewey (1910) encarou a reflexão como um processo de reconstrução e reorganização das experiências, posicionando-se contra o chamado ensino tradicional, segundo o qual a obediência e submissão se sobrepunham a qualidades como a autonomia, o espírito crítico e a iniciativa. A reflexão fez com que olhássemos para as situações de uma perspetiva completamente diferente e então desenvolvesse a criatividade e autonomia na resolução dos problemas. Para esta reflexão fazia sempre as perguntas "o que correu bem?" "o objetivo da aula foi cumprido?" "se não, porquê?" guiando sempre o meu pensamento para o decorrer da aula para pensar em diferentes formas de resolver aquela situação.

8.1. Reflexão após UD

Como em cima referido a minha prática foi evoluindo graças as reflexões diárias que fazia sobre o desenrolar das aulas, o que corria bem, o que corria menos bem, o que podia melhorar e de que forma ajudava os alunos.

As reflexões após cada UD serviam para isso mesmo, evoluir. Perceber o erro ou as falhas e utilizar isso como uma forma a não repetir.

Como Bento (2003) refere, a reflexão deve ser conduzida pelo confronto entre os objetivos iniciais, o processo até chegar ao resultado e o produto alcançado.

Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Esta área foi reservada para todas as atividades não letivas realizadas ao longo do ano, desta forma integrando o núcleo de estágio na sociedade escolar promovendo a prática de educação física na escola por todos os seus intervenientes reforçando mais uma vez o papel do professor e da educação física na atuação global do aluno.

Crum (2000, p.63) refere que “A tarefa do professor de EF não se restringe ao micromundo das aulas formais no ginásio ou no campo de jogos. O professor de EF tem também funções no enquadramento da escola como organização e da escola como comunidade”.

A comunidade escolar acolheu-nos logo com imenso carinho e eram prestáveis para qualquer pedido nosso.

A par com as atividades a seguir expostas tivemos lanches e almoços de professores em cada período encerrado, realizados no bar da escola.

9. Atividades da escola e relações com a comunidade escolar

9.1. Corta-mato

O corta-mato foi realizado por turmas, ou seja, em cada escalão e em cada género tinha determinado número de voltas à escola e cada turma fazia esta prova e apontava os resultados para depois fazer o apuramento segundo os tempos entregues.

Esta condição foi imposta ainda devido à pandemia mundial pela qual passamos, o corta-mato na turma do 7º ano, turma que lecionava aulas, foi realizado no dia 19 de janeiro portanto ainda haviam bastantes precauções a salvaguarda para segurança de toda e esta foi a forma mais eficiente de evitar contactos desnecessários uma vez que as turmas já tinham aulas juntas e não perder a prova.

No decorrer da prova foram evidentes os alunos que tinham estado contagiados com o vírus, a falta de ar e dificuldades respiratórias ao longo da prova eram surreais.

9.2. *Megasprinter* – Escola Sobreira

A primeira atividade do grupo de educação física foi o *megaspprinter*, que concerne à fase interna ocorreu no dia 24 de março de 2022. Na qual, fiquei responsável, pelo registo no salto em comprimento junto à caixa de areia e posteriormente como fotografa dos pódios para posteriormente enviar para o grupo de educação física.

9.3. *Megasprinter* – Lousada

A fase regional sucedeu-se no dia 31 de março de 2022, em Lousada. Na qual apenas acompanhamos, NE, os alunos, não tendo qualquer função ao nível da organização. A terceira fase, a nível nacional, contou com a participação de um aluno da escola, no entanto, o NE não ficou encarregue de qualquer função. Nesta atividade tivemos uma aluna nossa da turma do 7º ano que infelizmente não subiu ao pódio nesta prova, no entanto a escola consegui um primeiro lugar no lançamento e um segundo lugar no Km.



Figura 9 – Pódio.



Figura 11 - Medalha 2º lugar.



Figura 10- Medalha 1ºlugar.

9.4. Desporto escolar – orientação

A escola da Sobreira oferece o acesso ao desporto escolar a todos os alunos, propiciando experiências de treino e competição escolar.



Figura 12 - Mapa Esposende.

Neste meio do desporto escolar acompanhei uma vez a equipa de orientação, coordenada pelo meu PC, à prova em Esposende no dia 19 de março de 2022.

9.5. Projeto de estágio

O nosso projeto de estágio consistiu na visita de aos Passadiços do Paiva, localizados na margem esquerda do Rio Paiva no concelho de Arouca, distrito de Aveiro.

Este projeto destina-se a 46 alunos da Escola básica e Secundária da Sobreira, 5 professores, 4 professores estagiários. A atividade consiste num percurso a pé pelos Passadiços do Paiva com duração média de 2 horas e 30 minutos, com um almoço em convívio no fim do percurso perto do rio.

Este projeto foi dinamizado por parte do núcleo de educação física da escola mais propriamente pelo PC e pelos PEs.

No decorrer do percurso foi pedido aos alunos para tirarem fotografias suas e das paisagens para que no final de tudo se crie um culminar destas fotos e vídeos como recordação do final deste ano letivo.



Figura 13 - Visita aos passadiços do Paiva.

9.6. Baile de finalistas 12º ano

No dia 9 de junho tivemos o baile de finalistas da nossa turma de 12º ano no qual recebemos o convite por parte dos alunos.



Figura 14 - Núcleo de estágio - baile finalistas.

10. Contributo do envolvimento na comunidade educativa para o DP enquanto EE

Ser professor vai muito além de dar apenas aulas. Ser professor requer também estar inserido na comunidade escolar, participar e organizar projetos para o êxito pedagógico dos alunos. Tive uma sorte imensa em experienciar todas as atividades em cima referidas e ajudar no planeamento e realização de algumas destas, facilitando assim a vivência da profissão em todas as suas vertentes.

A participação na comunidade educativa fez-me aprender tanto com os outros professores, os momentos de partilha de ideias e experiências da parte deles fez com que me fosse sentindo cada vez mais confortável e parte daquela grande equipa. Possibilitou-me também uma maior ligação com os alunos, uma vez que as atividades eram planeadas para eles, aumentando o tempo de partilha com eles.

A sensação de final feliz e missão cumprida caracteriza muito este ano letivo e que ano este, de mil aprendizagens, mil outras quedas e lições que vou levar comigo sempre.

Área 3 – Análise da competência adaptativa num núcleo de estágio de EF

11. Resumo

O presente estudo teve como objetivo geral avaliar as adaptações realizadas pelos quatro professores-estagiários aos planos de aula no decorrer das aulas. A investigação sobre este tema adveio da necessidade de compreender a natureza destas adaptações e se estas variavam consoante o professor participante. Foram analisados os planos de aula aplicados e respetivas reflexões pós aula para conseguirmos obter o máximo de informação. Foi analisado o (i) número de adaptações realizado por cada EE, (ii) a qualidade das adaptações realizadas e (iii) quantas destas eram adequadas à aprendizagem. Foram também aferidas potenciais diferenças entre o número de adaptações realizados pelos EEs por prática nuclear (Objetivos e avaliação; Estabelecimento de regras e rotinas; Gestão; Desenvolvimento do conteúdo; Apresentação de tarefas; Supervisão e monitorização ativa). Participaram 2 turmas, uma do 10º ano constituída por 25 alunos com média de idades 15,30 (±0,77) e 12º ano constituído por 24 alunos com média de idades 16,42 (±0,49). Os professores estagiários da escola incluíram dois do género masculino e dois do género feminino. O estudo foi realizado na modalidade de voleibol, com aplicação do MED. Foram realizadas 20 adaptações no total. Constatou-se que 65% das adaptações foram apropriadas e 35% inapropriadas.

PALAVRAS-CHAVE: COMPETÊNCIA ADAPTATIVA; VOLEIBOL; ADAPTAÇÕES; APROPRIADAS; INAPROPRIADAS; MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA.

Abstract

The general aim of this study was to evaluate the adaptations made by the four preservice teachers to their lesson plans during their lessons. The research about this topic came from the necessity to understand the nature of these adaptations and whether they varied according to the participating teacher. The number of adaptations made by each preservice teacher was analyzed (i), (ii) the quality of

the adaptations made and (iii) how many of them were appropriate for learning. Potential differences between the number of adaptations made by preservice teachers per nuclear practice were also measured (Objectives and assessment; Establishment of rules and routines; Management; content development; task presentation; Supervision and active monitoring) were also assessed. Two classes participated, one from the 10th grade made up of 25 students with an average age of 15.30 (±0.77) and the other from the 12th grade made up of 24 students with an average age of 16.42 (±0.49). The preservices teachers at the school included two males and two females. The study was carried out in the sport of volleyball, using the sports education model. A total of 20 adaptations were made. It was found that 65 per cent of the adaptations were appropriate and 35 per cent inappropriate.

KEYWORDS: ADAPTIVE SKILLS; VOLLEYBALL; ADAPTATIONS; APPROPRIATE; INAPPROPRIATE; SPORTS EDUCATION MODEL.

11.1. Introdução

Um professor é capaz de eleger e sequenciar tarefas de instrução e informação visando atingir objetivos específicos (por exemplo: introdução de um gesto técnico) sendo esta uma competência crucial para o ensino eficaz em educação física. A esta capacidade dá-se o nome de desenvolvimento e planeamento do conteúdo (Rink, 2020). Para a realização do presente estudo foi necessário que cada EE, no processo da planificação das aulas utilizasse o seu reportório de conhecimentos e atendesse às necessidades educativas dos alunos.

Bento (2003, p. 16) menciona que a planificação, "é também ligar a própria qualificação e formação permanente do professor ao processo de ensino, a procura de melhores resultados no ensino como resultante do confronto diário com problemas teóricos e práticos". No decorrer das aulas, inevitavelmente os professores vão realizando algumas alterações, alterações essas que visão sempre a progressão dos alunos e o seu sucesso. Estas alterações ocorrem ao longo da aula, consoante a necessidade dos alunos por exemplo, um exercício ser demasiado fácil e obterem sucesso facilmente ou ao contrário não

conseguirem ter sucesso na tarefa. Desta forma há a necessidade de adaptar o exercício ao nível dos alunos. Neste caso Competência Adaptativa (Godoy & Mendonça, 2020) é a capacidade que se possui de desenvolver novos conhecimentos e habilidades a partir dos que já domina, obtendo resultados eficientes com alta performance em situações novas e desconhecidas.

11.2. Objetivo do estudo

O presente estudo teve três propósitos:

a. Avaliar o número de adaptações totais realizadas por EE.

b. Examinar a qualidade adaptações realizadas e quantas destas eram adequadas à aprendizagem.

c. Examinar potenciais diferenças entre EEs no número de adaptações por prática nuclear.

11.3. Metodologia

Para dar resposta a estes objetivos foi necessária a análise dos planos de aula aplicados às respetivas turmas e respetivas reflexões pós aula realizadas pelo próprio EE que lecionou a aula, onde aqui reflete sobre os pontos positivos ou alterações ou possíveis alterações à aula que levassem a uma melhor aprendizagem do objetivo de aula. Estes planos de aula foram realizados e aplicados por dois EE distintos em ambas as turmas. Foram analisados os seguintes pontos: (i) número de adaptações realizado por cada EE, (ii) a qualidade das adaptações realizadas e (iii) quantas destas eram adequadas à aprendizagem. Foram também aferidas potenciais diferenças entre o número de adaptações realizados pelos EEs por prática nuclear (Objetivos e avaliação; Estabelecimento de regras e rotinas; Gestão; Desenvolvimento do conteúdo; Apresentação de tarefas; Supervisão e monitorização ativa). Participaram 2 turmas, uma do 10º ano constituída por 25 alunos com média de idades 15,30 (±0,77) e 12º ano constituído por 24 alunos com média de idades 16,42 (±0,49). Os professores estagiários da escola incluíram dois do género masculino e dois do género feminino. O estudo foi realizado na modalidade de voleibol, com aplicação do MED.

11.3.1. Participantes

O estudo foi realizado na Escola Básica e Secundária de Sobreira pertencente ao Agrupamento de Escolas de Sobreira que pertence ao concelho de Paredes, Porto.

O consentimento informado para a realização do estudo foi obtido por todos os participantes.

Professores estagiários. Para a realização deste estudo os seus intervenientes foram quatro EE, dois do sexo masculino e dois do sexo feminino com média de idades ± 25,75.

A turma do 10º ano é constituída pela junção duas turmas, uma de 7 alunos e a outra de 19 alunos fazendo num total de 26 alunos, sendo 16 deles do género feminino e 9 do género masculino. Nesta turma tem também três alunos com NEE (necessidades educativas especiais).

A turma do 12º ano é constituída também pela junção de 2 turmas, uma de 9 alunos e a outra de 14 alunos fazendo o total de 24 alunos. Sendo destes 24, 13 do género feminino e 11 do género masculino.

11.3.2. Processo

Os dados para este estudo foram recolhidos a partir dos planos de aula e reflexões dos EEs. Os planos de aula foram analisados meticulosamente analisando a progressão de aula para aula e as alterações realizadas ao longo do processo consoante as necessidades dos alunos.

Os planos de aula foram recolhidos após lecionação das aulas.

Após a análise dos alunos de aula o preenchimento da tabela excel para retirar os dados enquadrava estas alterações conforme as seguintes opções do objetivo desta mudança: (1) objetivos e avaliação; (2) estabelecimento de regras e rotinas; (3) gestão; (4) desenvolvimento do conteúdo; (5) apresentação de tarefas; (6) supervisão e monitorização. Assinalar com (1) ou (0) caso correspondesse ou não, respetivamente.

Numa coluna a seguir era assinalada se esta alteração era de modificação ou de refinamento (assinalando 0 = não, 1 = sim).

Por último na mesma linha de pensamento assinalando com 1 (caso positivo) ou 0 (caso negativo) se era apropriado ou não.

Como o estudo engloba duas turmas distintas foram realizadas duas tabelas para tratamento dos dados.

11.4. Tratamento dos dados

O tratamento dos dados foi realizado através do programa SPSS, versão 27. Foram analisados os planos de aula de forma a ser realizada posteriormente e uma análise estatística descritiva dos dados. Para análise destes planos de aula existiu um processo de codificação.

Ward (2020) especificou 6 práticas nucleares sendo elas:

(1) Objetivos e avaliação – objetivos de aula, avaliações (formativa e sumativa).

(2) Estabelecimento de regras e rotinas – regras de comportamento e rotinas de balneário.

(3) Gestão – organizações e dinâmicas de espaços, tempo e logística.

(4) Desenvolvimento do conteúdo – desenvolvimento intra / intertarefa

(5) Apresentação de tarefas – modificação do papel de envolvimento na apresentação da tarefa, instrução, demonstração e questionamento.

(6) Supervisão e monitorização – padrão de supervisão e feedback.

Posteriormente existiu ainda a diferenciação entre adaptação de modificação ou refinamento e por fim se esta foi apropriada ou inapropriada.

11.5. Resultados

11.5.1. Adaptações Gerais

Para responder ao primeiro objetivo do estudo “avaliar o número de adaptações realizadas por EE é apresentada a seguinte tabela com valores de estatística descritiva onde são expostos o número de adaptações realizadas pelos 4 EE.

Nesta tabela estão presentes o número de adaptações representados pela letra (N) e a respetiva percentagem.

Tabela 1 - Dados descritivos das adaptações globais por EE, relativas à modalidade voleibol.

Adaptações por EE		
EE	N	%
1	4	20
2	5	25
3	5	25
4	6	30
Total	**20**	**100**

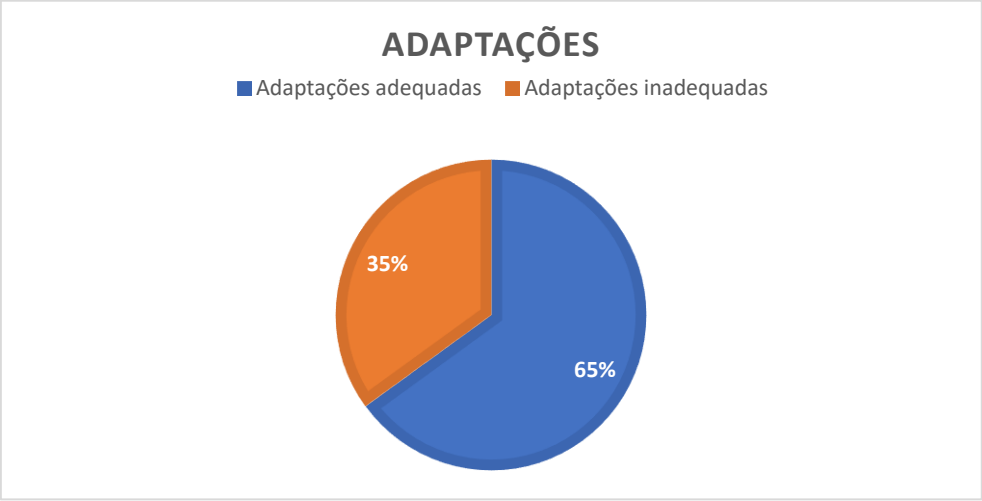
EE – Estudante Estagiário; **N** – Número de Adaptações.

Constatamos então que nas duas turmas foram realizadas 20 adaptações, realizadas em aproximadamente 20 aulas de voleibol de 45 minutos e 90 minutos.

11.5.2. Adaptações apropriadas ou inapropriadas

O gráfico 1 apresenta a percentagem de adaptações apropriadas e inapropriadas de todos os EE.

Gráfico 1 - Percentagem de adaptações.



Constatamos então que na sua maioria, as adaptações foram apropriadas derrubando assim com 65% de adaptações apropriadas os 35% de adaptações inapropriadas.

11.5.3. Adaptações adequadas ou não por EE

A tabela 2 apresenta os valores de estatística descritiva e percentual referentes às adaptações apropriadas e inapropriadas de acordo com cada EE.

Tabela 2 - Dados descritivos relacionando a percentagem de adaptações apropriadas e inapropriadas com os EE.

Adaptações apropriadas ou inapropriadas				
EE	Nap	Nap %	Ninap	Ninap %
1	1	7,69	3	42,86
2	4	30,77	1	14,29
3	5	38,46	0	0
4	3	23,08	3	42,86

EE- estudante estagiário; N**ad** – número de adaptações apropriadas ; **Nap %** - percentagem do número de adaptações apropriadas; **Ninap** – número de adaptações inapropriadas; **Ninap %** - percentagem do número de adaptações inapropriadas.

Os dados na tabela acima mostram o número de adaptações apropriadas e inapropriadas por cada EE. Conseguimos constatar que o EE 3 é o que tem maior percentagem de adaptações apropriadas e menos inapropriadas. Já o EE 1 e 4 igualam-se nas adaptações inapropriadas diferindo nas apropriadas. O EE 3 é o segundo com maior percentagem de adaptações apropriadas e menos com adaptações inapropriadas.

11.5.4. Adaptações por EE por práticas nuclear

A tabela 3 é representativa dos valores de estatística descritiva referentes às adaptações nas diferentes práticas nuclear relacionas com o EE.

Tabela 3 - Dados descritivos relacionando o número de adaptações por EE com a sua prática nuclear.

EE	Práticas nucleares						TOTAL
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	
1	2	0	2	0	0	0	4

2	0	1	1	1	0	2	5
3	0	1	1	2	0	1	5
4	2	0	3	0	0	1	6
Total	**4**	**2**	**7**	**3**	**0**	**4**	**20**

(1) Objetivos e avaliação; **(2)** Estabelecimento de regras e rotinas; **(3)** Gestão; **(4)** Desenvolvimento do conteúdo; **(5)** Apresentação de tarefas; **(6)** Supervisão e monitorização ativa.

Os dados na tabela acima mostram que a prática com mais adaptações foi a (3) que corresponde à gestão - organização e dinâmica de espaço, tempo e logística. Logo depois a prática (1) Objetivos e avaliação, (6) Supervisão e monotorização ativa que correspondem aos objetivos de aula, avaliações (formativa e sumativa) e padrão de supervisão e feedback respetivamente. A meio da tabela temos a prática (4) que corresponde ao desenvolvimento do conteúdo. Já a prática nuclear (2) Estabelecimento de regras e rotinas teve apenas 2 adaptações e a (5) apresentação de tarefas não sofreu nenhuma.

Analisando de outra forma podemos também constar que o EE com mais adaptações foi o 4, seguindo-se do EE3 e EE2 que igualaram o número e por fim o EE1.

11.6. Discussão dos resultados

Dados os resultados do estudo, é importante que os objetivos traçados inicialmente sejam todos respondidos.

O primeiro era avaliar o número de adaptações realizadas por EE, nas respetivas turmas. Podendo constatar pela tabela 1 (Dados descritivos das adaptações globais por EE, relativas à modalidade voleibol) que foram realizadas 20 adaptações no total sendo que cada EE realizou 4, 5, 5, 6 adaptações num total de cerca de 10-12 sessões repartidas por cada dois EE.

O segundo relacionava-se com a qualidade destas adaptações e quantas destas eram adequadas à aprendizagem. Na tabela 2 e tabela e podemos constatar que cerca de 65% das 20 adaptações foram apropriadas e 35% das 20 adaptações foram inapropriadas. Na tabela 3 podemos relacionar a qualidade das adaptações por EE, sendo que o EE1 tem 42,86% (N=3) das adaptações como inapropriadas e apenas 7,69% (N=1) como apropriadas. Já o EE2 tem

30.77% (N=4) das adaptações como apropriadas e 14,29% (N=1) como inapropriadas. O EE3 por sua vez tem todas as suas adaptações apropriadas 38,46% (N=5). Por ultimo o EE4 tem 23,08% (N=3)de adaptações apropriadas e 42,86% (N=3) como adaptações inapropriadas.

Analisei também a relação que existia entre os EE e as adaptações por prática nuclear. Podendo concluir que a prática nuclear com maior número de adaptações era a (3) correspondente à Gestão, onde era considerada a logística dos espaços, tempo e gestão do comportamento. Seguindo-se das práticas nucleares (1) e (6) relacionando-se com o objetivo de aula e avaliação e supervisão e monotorização, respetivamente.

A prática nuclear (4) teve 3 adaptações estando esta relacionada com o desenvolvimento do conteúdo (possíveis erros e/ou correções). Apenas com 2 alterações temos a prática nuclear (2) estando ligada as rotinas e regras (regras de entrada e saída, entrada nos balneários, comportamento).

A prática nuclear (5) não teve qualquer adaptação associada.

Por último era analisar se existia dependência entre adaptações e EE, e constatou-se segundo a tabela 3, que não existiram valores *p<0,05 logo, concluímos que não existem valores estatisticamente significativos quando relacionamos a prática nuclear com o EE.*

11.6. Limitações

O estudo teria beneficiado da possibilidade de cada EE ter lecionado uma turma, o que teria aumentado o volume dos dados. Disponíveis para análise. Era também necessária a avaliação de conhecimentos relativos à modalidade deste caso – voleibol, de forma a podermos relacionar futuramente o conhecimento às adaptações e às práticas nucleares de forma a percebermos se existe uma relação entre o conhecimento à priori e à posteriori.

12. Referências bibliográficas

Bento, J. (2003). Elaboração do Plano anual. *Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte*.

Farias, C., Teixeira, J., Ribeiro, E., & Mesquita, I. (2022). Effects of a two-stage physical education teacher education programme on preservice teachers' specialised content knowledge and students' game-play in a student-centred Sport Education-Step Game approach. *European Physical Education Review*, *28*(3), 816-834.

Gody, M. T. T. D., & Mendonça, H. (2020). Competência Adaptativa: um estudo sobre a influência da autodeterminação e da liderança transformacional. *Cadernos EBAPE. BR*, *18*, 742-756.

Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed ed.). St. Louis: Mosby.

Xie, X., P. Ward, D. Oh, Y. Li, O. Atkinson, K. Cho and M. Kim (2020). "Preservice physical education teacher's development of adaptive competence." *Journal of Teaching in Physical Education, 40*(4): 538-546.

Xie, X., Ward, P., Chey, W. S., Dillon, L., Trainer, S., & Cho, K. (2021). Developing preservice teachers' adaptive competence using repeated rehearsals, opportunities to reflect, and lesson plan modifications. Journal of Teaching in Physical education, 41(4), 553-561.

13. Análise retrospetiva e considerações para o futuro

Após ter terminado o EP e fazendo uma retrospetiva do percurso de 9 meses enquanto professora percebo que foi um longo caminho, cheio de aprendizagens, batalhas perdidas e receios. Ao mesmo tempo percebo que foi um percurso de constante evolução onde dei sempre o melhor de mim o que muitas vezes não era suficiente e me fazia questionar se era suficiente e se era mesmo isto para mim. Cá estamos, no fim, depois das despedidas as pessoas que me acompanharam nestes 9 meses.

O EP proporcionou-me experiências e oportunidades que até à data não me tinham sido possibilitadas, como acompanhar uma turma, criar ligações com os alunos e os elementos da escola desde os alunos, passando pelas meninas do bar e a dona da reprografia que todos os dias tinha um bom dia carinhoso para nos dar. Foi aqui também que descobri que afinal consigo adaptar-me às situações com facilidade e que ser prática ajuda muito.

As turmas que partilhei com os meus colegas EEs, foram um verdadeiro desafio pois eram todas diferentes. A turma do 7º ano tinha os alunos mais irrequietos, interessados com muito potencial, mas na idade mais sensível para os captarmos. Era uma turma muito querida, mas como em todas as turmas existiam alunos que não tinham muito interesse pela escola o que no início dificultou a aproximação com esses alunos. A longo prazo, os alunos eram incentivados muitas vezes por obrigação nas aulas, mas que teve uma resposta positiva e um aluno que dizia que não queria saber da escola para nada e que se encostava à parede para não fazer a aula, no último período já realizava todas as aulas, inclusive as de natação que por norma são as que tem mais repulsa.

A turma do 10º ano foi a turma a quem mais lecionei aulas e então a que mais convivência tive ao longo deste percurso.

Era uma turma com casos bastante complicados tendo 3 alunos com NEE e bastantes alunos a entrar e a sair da turma durante o primeiro período. Existiram também três casos de claro desinteresse pela escola e consequente pela Educação Física, tendo mais faltas do que presenças nas aulas. A turma do 10º ano foi caracterizada por uma turma bastante preguiçosa e com bastantes

dificuldades, com salvas exceções que apesar das dificuldades, tentavam sempre melhorar e não procrastinar.

O 12º ano era a turma ideal para se dar aulas, era uma turma que tinha sido do nosso PC desde o 10º ano então era uma turma já bastante trabalhada a nível de rotinas e dinâmicas. Era uma turma muito empenhada e unida. Eram os primeiros a dinamizar as aulas e sugerir ideias de aulas alternativas.

Tenho consciência, que todas as capacidades que desenvolvi ao longo deste ano letivo serão a base para me auxiliar nas minhas ações futuras. A ambição de ser uma profissional competente enquanto docente de EF torna-se agora menos quimérica. O abraçar os desafios e tornar estes meus aliados para o meu crescimento, errando e de forma autocritica e reflexiva perceber o processo para melhorar foi o impulsionador da melhoria.

O leque de conhecimento e experiência que no início era menos vasto foi ao longo do tempo desenvolvendo-se e solidificando-se conforme a necessidade de transmitir segurança e confiança no que legava aos meus alunos. Atingindo o objetivo principal, transmitir conhecimento aos alunos.

Para mim, o EP, teve momentos muito bons e muitos outros momentos de aprendizagens que me enriqueceram e fizeram sonhar ainda mais com um futuro como docente. Esta foi a minha primeira escola e os meus primeiros alunos. Foi um bom começo.

14. Referências

Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. Revista portuguesa de pedagogia, 95-133.

Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte. In: Lisboa, Portugal. Relatório de Estágio apresentado a.

Bento, J. O. (1999). Contexto e perspectivas. Contextos da pedagogia do desporto, 19-112.

Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de Educação Física: Um processo simultaneamente biográfico e relacional. Movimento, 22(2), 523-538.

Coelho, I. M. F. (2011). Aplicação do Modelo de educação Desportiva no Ensino do Atletismo i.

Crum, B. (2000). Funções e competências dos professores de EF: consequências para a formação inicial. Congresso Nacional de EF. Lisboa.

Ferreira, C. A. (2007). A avaliação no quotidiano da sala de aula.

Flores, M. A. (2010). Algumas reflexões em torno da formação inicial de professores. Educação. Porto Alegre, 182-188.

Gouveia, É., Oliveira, R., Gaspar, A., Delgado, M., & Freitas, D. (2016). Influência do modelo de educação desportiva na motivação de alunos do 3º ciclo numa unidade didática de ginástica desportiva. Problemáticas da educação física II, 148-153.

Lopes, M. F. L. R. L. d. C. (2012). A aprendizagem em educação física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol: instrução direta e educação desportiva

Lortie, D. (1975). Schoolteacher: A sociological study. Chicago: University of Chicago. MILES, MB & HUBERMAN, AM (1984) Qualitative Data Analysis: a sourcebook of new methods (Newbury Park, CA, Sage Publications).

Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente.

Oliveira, M. P. S., Dos Santos, E. V., Rodrigues, M. R. D. S., & Silva, L. A. (2020). Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu(2).

Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 13(2).

Pereira, A. M. A. M. C. (1996). Percursos individuais: A construção de uma carreira.

Pieron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas (Vol. 132). Inde.

Pratta, E. M. M., & Santos, M. A. d. (2007). Family and adolescence: the influence of the family context on its members' psychological development. Psicologia em Estudo, 12, 247-256.

Projeto Educativo – Agrupamento de Escolas de Sobreira

Rink, J. (1993). Teaching Physical Education for Learning (2º ed.). St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book. In: Inc.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do desporto. Lisboa: Edições FMH, 39-68.

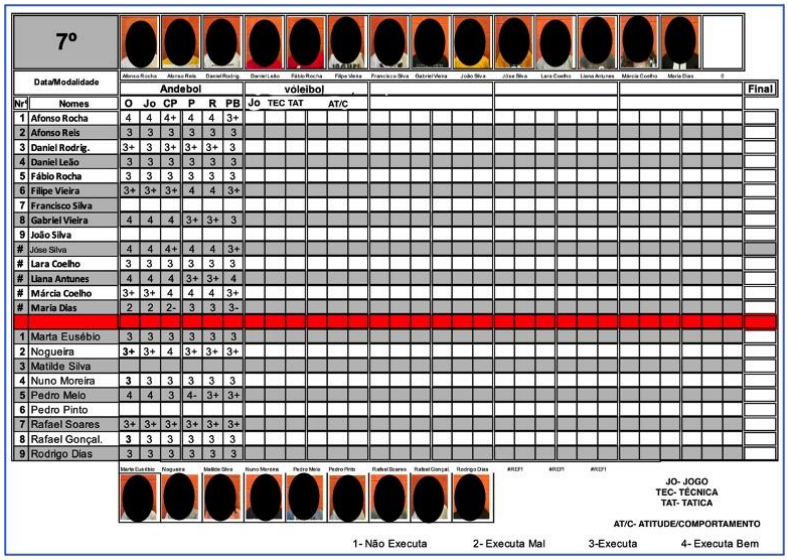
Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceptual. Problemáticas da educação física I, 17-23.

Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. Problemáticas da educação física II, 136-147.

Werner, P., & Rink, J. (1989). Case studies of teacher effectiveness in second grade physical education. Journal of Teaching in Physical education, 8(4), 280-297.

Anexos

Anexo I - Grelha de avaliação.



7º

Nr	Nomes	Andebol O	Jo	CP	P	R	PB	voleibol Jo	TEC	TAT	AT/C	Final
1	Afonso Rocha	4	4	4+	4	4	3+					
2	Afonso Reis	3	3	3	3	3	3					
3	Daniel Rodrig.	3+	3	3+	3+	3+	3					
4	Daniel Leão	3	3	3	3	3	3					
5	Fábio Rocha	3	3	3	3	3	3					
6	Filipe Vieira	3+	3+	3+	4	4	3+					
7	Francisco Silva											
8	Gabriel Vieira	4	4	4	3+	3+	3					
9	João Silva											
#	Jóse Silva	4	4	4+	4	4	3+					
#	Lara Coelho	3	3	3	3	3	3					
#	Liana Antunes	4	4	4	3+	3+	4					
#	Márcia Coelho	3+	3+	4	4	4	3+					
#	Maria Dias	2	2	2-	3	3	3-					
1	Marta Eusébio	3	3	3	3	3	3					
2	Nogueira	3+	3+	4	3+	3+	3+					
3	Matilde Silva											
4	Nuno Moreira	3	3	3	3	3	3					
5	Pedro Melo	4	4	3	4-	3+	3+					
6	Pedro Pinto											
7	Rafael Soares	3+	3+	3+	3+	3+	3+					
8	Rafael Gonçal.	3	3	3	3	3	3					
9	Rodrigo Dias	3	3	3	3	3	3					

JO- JOGO
TEC- TÉCNICA
TAT- TATICA
AT/C- ATITUDE/COMPORTAMENTO

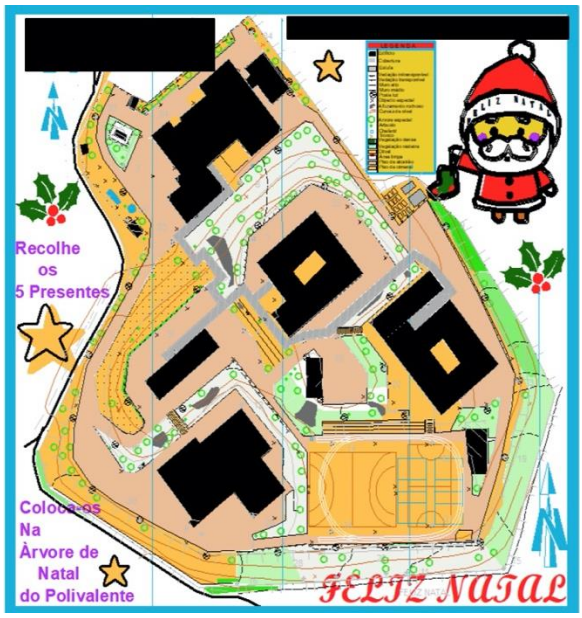
1- Não Executa 2- Executa Mal 3-Executa 4- Executa Bem

Anexo II - Horário do pavilhão.

Ano Letivo 2020/2021

	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira
08.20 09.05	10ºA		6ºC Mot	9ºC	5ºC 6ºB
09.05 09.50			Mot 6ºD		5ºB
10.05 10.50	8ºC 9ºC	7ºC	Mot 6ºA 9ºA	5ºC 10º A 9ºA	Mot 6ºD 11º AB 7ºA
10.50 11.35	8ºC 9ºC	7ºC	5ºC 6ºB 9ºA	5ºB 10º A Mot	Mot 6ºA 11º AB 7ºA 7ºC
11.40 12.25	8ºB 9ºB		5ºA 7ºA	11º AB 10º BC	8ºA 12º AB 7ºD
12.25 13.10		12º AB		6ºD 10º BC	5ºA 6ºC 12º AB
13.25 14.10					
14.10 14.55		9ºB		7ºB	
15.00 15.45	7ºB	5ºB 6ºC 9ºB	8ºB 10º BC	8ºA Mot	
15.45 16.30	7ºB	6ºB 9ºD	8ºB	5ºA 8ºA	
16.45 17.30	9ºD	6ºA		8ºC	
17.30 18.15	9ºD				

Anexo III - Mapa Festa de Natal.



Anexo IV - Calendário escolar

[redacted]

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
D									Trabalhador		
2ª F			Todos os Santos						2		
3ª F			2			1	1- camaval		3		
4ª F	1		3	1- Feriado		2	2		4	1	
5ª F	2		4	2		3	3		5	2	
6ª F	3 - CP	1	5	3		4	4	1	6	3	1
S	4	2	6	4	1- Ano Novo	5	5	2	7	4	2
D	5	3	7	5	2	6	6	3	8	5	3
2ª F	6	4	8	6	3- Início 2º P	7	7	4	9	6	4
3ª F	7	5- Feriado	9	7	4	8	8	5- Fim 2º P	10	7- Fim 9º, 11º e 12º	5
4ª F	8	6	10	8 - I. Conceição	5	9	9	6	11	8	6
5ª F	9	7	11	9	6	10	10	7	12	9	7
6ª F	10	8	12	10	7	11	11	8	13	10- Dia Portugal	8
S	11	9	13	11	8	12	12	9	14	11	9
D	12	10	14	12	9	13	13	10	15	12	10
2ª F	13	11	15	13	10	14	14	11	16	13	11
3ª F	14	12	16	14	11	15	15	12	17	14	12
4ª F	15	13	17	15	12- CP	16- CP	16- CP	13	18- CP	15 - Fim 5º, 6º 7º 8º e 10º	13
5ª F	16	14	18	16	13	17	17	14	19	16- Corpo de Deus	14- CP
6ª F	17 Ini 1º	15	19	17- Fim 1ºP	14	18	18	15	20	17	15
S	18	16	20	18	15	19	19	16	21	18	16
D	19	17	21	19	16	20	20	17- Páscoa	22	19	17
2ª F	20	18	22	20	17	21	21	18	23	20	18
3ª F	21	19	23	21	18	22	22	19- Início 3º	24	21	19
4ª F	22	20- CP	24- CP	22	19	23	23	20	25	22- CP	20
5ª F	23	21	25	23	20	24	24	21	26	23	21- CP
6ª F	24	22	26	24	21	25	25	22	27	24	22
S	25	23	27	Natal	22	26	26	23	28	25	23
D	26	24	28	26	23	27	27	24	29	26	24
2ª F	27	25	29	27	24	28	28	25- Liberdade	30	27	25
3ª F	28	26	30	28	25		29	26	31	28	26
4ª F	29	27		29	26		30	27- CP		29	27
5ª F	30	28		30	27		31	28		30- Fim Pré	28
6ª F		29		31	28			29			29
S		30			29			30			30
D		31			30						31
2ª F					31						

Anexo V - Regulamento EF.

Regulamento da aula de Educação Física

Plano de Contingência

- ✓ Todos os alunos devem vir equipados;
- ✓ Devem aguardar no exterior do Pavilhão gimnodesportivo, nas zonas definidas para cada turma;
- ✓ Só entram no pavilhão à ordem do professor ou funcionário;
- ✓ Os alunos manterão a máscara nas aulas de Educação Física (salvo em situações indicadas pelo professor);
- ✓ Os alunos deverão ser portadores de uma máscara suplente, para utilizar no caso da sua se danificar ou fixar saturada;
- ✓ No início de cada aula o aluno terá que desinfetar o calçado (no tapete colocado na entrada do Pavilhão) e as mãos, com os materiais disponíveis;
- ✓ Os alunos colaborarão na desinfeção do material antes, durante e depois da aula, para segurança de todos;
- ✓ No início da aula ou momentos de pausa os alunos terão que ocupar os espaços previamente definidos, com o devido distanciamento; neste espaço os alunos poderão deixar os seus pertences;
- ✓ O balneário, só será utilizado para o acesso às casas de banho, ou em casos pontuais com autorização do professor;
- ✓ Os alunos deverão ser portadores de garrafa ou cantil para água, individual e identificada;
- ✓ Os alunos deverão, igualmente, ser portadores de uma t-shirt extra para trocar no final da aula;
- ✓ A saída da aula decorrerá pela porta mais próxima do espaço que a turma estiver a utilizar;
- ✓ A planificação da disciplina, será adaptada de acordo com as orientações estabelecidas pela DGS e a DGE.

Outras Informações

- **Em caso algum, poderão entrar no balneário com o telemóvel. Lei 51/2012 art.º 10;**
- Os alunos devem zelar pela boa conservação das instalações desportivas e de todo o material, reparando os danos que eventualmente provoquem por má utilização dos equipamentos. **Lei 51/2012 artº10;**
- **Não é dada ao aluno dispensa das aulas, exceto se por um motivo de saúde, devidamente justificado na caderneta escolar ou através de declaração médica, a prática de exercício físico for contraindicada. Este aluno deverá permanecer no local durante todo o tempo da aula e colaborar sempre que solicitado, pelo que é obrigatório o uso de sapatilhas. Lei 51/2012 art.º 15;**
- A dispensa das atividades de educação física por motivos de saúde pode ser justificada na caderneta escolar pelo encarregado de educação por um período inferior ou igual a três dias úteis, quando o impedimento é superior a este período de tempo é obrigatória declaração médica. **Lei 51/2012 art.º 16;**
- O aluno que possuir algum problema físico (por ex.: asma, diabetes, problemas cardíacos, etc.) que possa implicar algum tipo de limitação à prática de atividade física deverá entregar Declaração Médica ao respetivo professor da disciplina.

Critérios de Avaliação

Domínio	Indicadores	Ponderação
Aprendizagens	Conhecimentos específicos da disciplina Competências específicas da disciplina (Atividades Físicas e Aptidão Física)	**70%**
Comportamentos e valores **Participação** **Responsabilidade** **Comportamento**	Assiduidade/Pontualidade/Interesse/Participação na aula e nas **atividades da disciplina**/Empenho Utilização correta do material/Utilização de equipamento adequado/Respeito pelas regras de segurança/Cumprimento dos cuidados de higiene Relação Sócio afetiva/Fair-play/Responsabilidade do aluno no ato educativo	**30%** **(10%+10%+10%)**

Modalidades

1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Andebol **Atletismo**		

Anexo VI - Regulamento EF.

Observações

- ✓ Como é referido no Plano de Contingência os conteúdos a abordar e a forma de os abordar vão ser adaptados às orientações estabelecidas pela DGS e a DGE;
- ✓ Será privilegiado o trabalho físico e as tarefas individuais ou em pequeno grupo;
- ✓ As atividades habitualmente organizadas pela disciplina terão as limitações e adequações necessárias ao cumprimento das orientações estabelecidas pela DGS e a DGE;

Clube de Desporto Escolar

O Escola possui um Clube de Desporto Escolar constituído pelos seguintes grupos/equipa: - Andebol Feminino (Prof. Lurdes Melo); Andebol Masculino (Prof. Leonor Soares); Badmínton Misto (Prof. Teresa Lobo); Orientação Misto (Prof. Fernando Vaz) e Natação Adaptada - alunos NEE (Prof. Filipe Ferreira). ***Oportunamente serão enviadas mais informações.***

Anexo VII - Folha de árbitro.

Equipa A		Equipa B
1		1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		8
9		9
10		10
11	Ténis de Mesa	11
12	"Que o medo de falhar nunca supere a vontade de conseguir"	12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21	Badminton / Voleibol de Praia	21
22	NÃO EXISTE OBSTÁCULO	22
23	QUANDO SE TEM	23
24	VONTADE	24
25	Voleibol	25
26		26
27		27
28		28
29		29
30		30
Aluno A		Aluno B









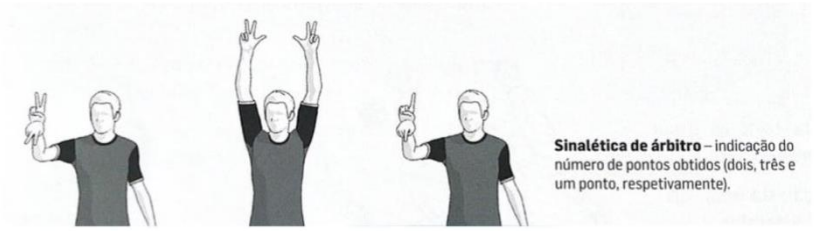


Anexo VIII - Skill card posição base.



Anexo IX - Skill card árbitro.

SKILL CARD – SINALÉTICA DE BASQUETEBOL



Sinalética de árbitro – indicação do número de pontos obtidos (dois, três e um ponto, respetivamente).



Sinalética de árbitro – direção do jogo e / ou bola.

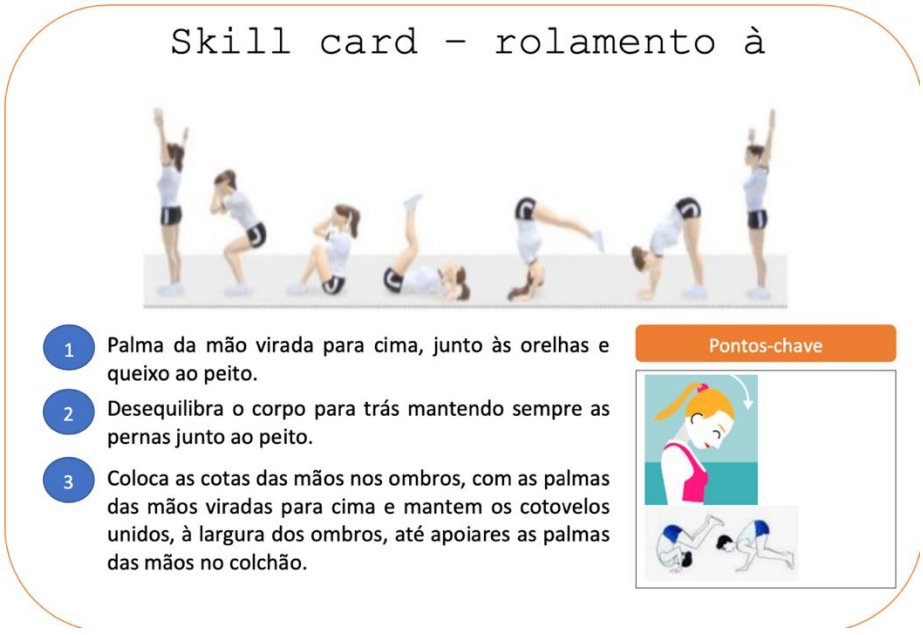


Sinalética de árbitro – passos.



Sinalética de árbitro – drible ilegal / drible duplo.

Anexo X - Skill card.



Anexo XI - Exemplo cartão de tarefa natação.

Cartão de tarefa – pista 7 e 6		
4 x 12,5 metros	Propulsão em posição ventral	 **Encosta a orelha ao ombro na respiração Olha para a divisória Pernada continua**
4 x 12,5 metros	Técnica completa com placa / sem placa	 **Bater a mão na coxa e quando respira lateralmente olha para a mão**
4 x 12,5 metros	propulsão em posição dorsal	 **OLHA PARA O TETO**
4 x 12,5 metros	Pernada de costas com braçada bilateral com placa junto à bacia	 **BRAÇO TOCA NA ORELHA OLHAR PARA O TETO**

10 respirações no fim de cada exercício e esperar por instrução da professora.

Anexo XII - Unidade didática de natação.

Unidade didática de natação – 10º ano								
Data	21/04 Aula 1	28/04 Aula 2	05/05 Aula 3	12/05 Aula 4	19/05 Aula 5	26/05 Aula 6	02/06 Aula 7	09/06 Aula 8
AMA								
Equilíbrio	Avaliação diagnóstica	I	E	E		E	C	Avaliação sumativa
Respiração		I	E	E	E		C	
Imersão		I			E	E	C	
Propulsão		I	E	E			C	
saltos		I				E	C	
Técnica de nado - CROL								
Ação propulsiva dos MI	Avaliação diagnóstica	I	E	E		E	C	Avaliação sumativa
Ação dos MI coordenada com a respiração			I	E	E		C	
Ação dos MI + Respiração + ação unilateral dos MS				I	E	E	C	
Técnica de nado crol completa					I/E	E	C	
Técnica de nado Costas								
Ação propulsiva dos MI	Avaliação diagnóstica	I	E		E	E	C	Avaliação sumativa
Ação dos MI + Ação unilateral dos MS				I	E	E	C	
Técnica de nado completa					I/E	E	C	
Cultura desportiva	Ao longo das aulas serão ensinadas regras da modalidade, terminologia própria e parte da história.							
Capacidades motoras	As capacidades motoras especificas da modalidade estarão presentes em todas as aulas.							
Conceitos psicossociais	Desenvolver a superação, cooperação e determinação ao longo das aulas.							

Anexo XIII - Plano de aula de natação.

Plano de aula nº 6					
Professor: Inês Ferreira	Data: 26/05/2022	Hora: 10:05h/11:35h	Duração: 90´ (45´ úteis)	Ano/turma: 10ºB/C	Nº de alunos: 23
Unidade Didática: Natação (6/8)	Objetivo especifico: realizam propulsão continua e coordenam a braçada com a respiração em crol e costas.				Local: Piscina
Função didática: Consolidação dos conteúdos AMA, crol e costas		Conteúdos: AMA, crol e costas			Material: placa, chouriço.

Situação de Aprendizagem/ Esquema

5 **Parte Inicia**



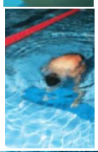
Passar no chuveiro antes de entrar na água, não correr na piscina, não sentar em cima das pistas.
Critérios de êxito: Em frente ao professor ouvem os principais cuidados e regras a ter em conta dentro da piscina

20 **Parte Fundamental**

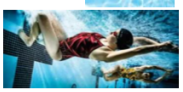
1.1. Molharem-se (antes de entrar)
CE: Ganham confiança nos 1os contactos com a água
1.2. **Imergir a face na água (fazer bolinhas com a boca, "..." com o nariz, cabeça completamente submersa)**
CE: cabeça em imersão fazer bolinhas pela bola



1.3. Abrir os olhos (ver o número de dedos que o colega lhe mostra)
CE: MI predominantemente em extensão (coxa, perna e pé)
1.4. Respirações c/impulsão do pé
CE: imerge o corpo na totalidade
1.5. Medusa inspiratória e expiratória / cambalhota para a frente e para trás.
CE: sustem a respiração



1.6. Estrela (equilíbrio estático- ventral e dorsal)
CE: controla a posição corporal, alterando a mesma mantendo o controlo
1.7. Deslizes empurrando a parede
CE: desliza o mais longe possível sem respirar fora de água
1.8. Parafusos
CE: roda sobre o próprio corpo



1.10. Propulsão só de MI (ventral e dorsal)
CE: MI predominantemente em extensão (coxa, perna e pé)
1.11. Propulsão só de MI (Posição ventral empurra a parede com os braços e faz propulsão até chegar novamente à parede)
CE: MI predominantemente em extensão (coxa, perna e pé)
1.12. Quedas para a água (sentados lateral à piscina esq/drt, costas, frente)
CE: Flexão do tronco. Dedos junto à extremidade do bloco com MS esticados

Anexo XIV - Continuação do PA.

20

2 Crol

2.1. **Técnica completa de crol com placa**

C.E: propulsão continua, coordenação da braçada com respiração lateral.



3 Costas

3.1. **Técnica completa de costas com placa**

CE: Realiza a propulsão eficaz e eficiente, mantendo os MI predominantemente em extensão; movimento pouco amplo e perto da superfície.



5 Saltos para a água

C.E: realiza boa impulsão do bloco ou borda da piscina. Cabeça entre os braços estendidos à frente.

35 **Parte Final**
Banho e retorno à escola