



Da Teoria à Prática

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientador: Professor Doutor José António Soares David Paiva da Silva

Rui Tiago Eiras Rodrigues

Porto, Setembro de 2023

Ficha de Catalogação

Rodrigues, R. T. E. (2023). *Da Teoria à Prática – Relatório de Estágio Profissional*. Porto: R. Rodrigues. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROFESSOR; PROCESSO ENSINO-APRENDIAGEM

Dedicatória

À estrela mais brilhante do céu, que me acompanha em todos os momentos e que guia todos os meus passos. X

Agradecimentos

Ao longo destes cinco anos foram algumas as pessoas que se cruzaram no meu caminho e que de uma ou outra forma me marcaram. Sinto que lhes devo um pouco desta conquista e, por isso, aqui vão umas palavras de apreço.

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry

Ao Professor Cooperante Eduardo Santos, pelas histórias, pela partilha, pelo convívio, pela amizade. Por tudo o que me transmitiu ao longo desta caminhada, que permitiu descobrir-me como professor e crescer como pessoa.

Ao Professor Orientador José António pelos conselhos, pela orientação e acompanhamento ao longo do estágio profissional.

Ao Grupo 620 – Educação Física da Escola Secundária da Senhora da Hora, por me abraçarem logo desde início, por me terem feito sentir que estava em casa e, também, pela partilha e companheirismo.

Aos meus alunos do 9º, por terem partilhado esta experiência comigo e a terem tornado tão especial. Foram os primeiros e jamais serão esquecidos. Agradecer a amizade, o empenho, a humildade e a vontade que sempre demonstram em aprender.

Aos professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro que contribuíram para a minha formação.

Aos meus colegas de casa, do 2ºEsquerdo, em Pedrouços, Zé Pedro e João, pelos bons momentos e pelo companheirismo nos momentos mais difíceis.

À Joana, Rita, Catarina, Fábio e Kiko, que com eles iniciei o meu percurso na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Foram quatro anos de muita partilha e camaradagem. Amizades que cresceram de forma espontânea. A estes agradeço a presença, os conselhos, as conversas e a partilha.

À Mariana, Guinart, Miguel, Diogo, Gonçalo, Vítor, com eles iniciei a minha vida académica na Vila Encantada, resta-me agora agradecer-lhes a amizade, o companheirismo e o apoio que me deram desde o início.

Aos amigos de Vinhais, por estarem lá sempre para tudo. Obrigado por serem os melhores amigos/irmãos do mundo.

Aos meus pais e irmã, que me apoiaram em todas as adversidades, por me terem ouvido e aconselhado nos momentos certos e por me permitirem tornar este sonho numa realidade.

A todos vocês muito OBRIGADO!

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice de Figuras.....	XI
Índice de Gráficos	XIII
Índice de Tabelas	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Resumo	XIX
Abstract.....	XXI
Abreviaturas	XXIII
1. Introdução	1
2. Enquadramento Biográfico	3
2.1. Um pouco sobre mim... ..	3
3. A Prática Profissional	5
3.1. A Escola como instituição	5
3.1.1. Enquadramento institucional – O Agrupamento de Escola da Senhora da Hora	6
3.2. O início da aventura.....	8
3.2.1. Receios de um novato	8
3.2.2. A diversidade de saberes	9
3.2.3. A rapidez a que o conhecimento evolui	9
3.3. A complexidade do “ser professor”	9
3.3.1. O que é Educar?	12
3.3.2. Os valores, onde entram na educação?	13
3.3.3. A importância da reflexão na construção do conhecimento e da atuação	14

3.3.4. A credibilidade do professor	16
4. O Estágio Profissional	18
4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	18
4.1.1. Conceção	18
4.1.1.1. Caraterização da turma	18
4.1.1.2. Recursos físicos e materiais da escola	19
4.1.2. Planeamento	20
4.1.2.1. Planeamento Anual	20
4.1.2.2. Unidade Didática	24
4.1.2.3. Plano de aula	25
4.1.3. Realização	27
4.1.3.1. Modelo de Educação Desportiva	27
4.1.3.2. Instrução, demonstração e feedback	29
4.1.3.3. Gestão	31
4.1.3.4. Ambiente positivo	32
4.1.3.5. Descoberta guiada	33
4.1.3.6. A heterogeneidade e a homogeneidade	34
4.1.4. Conceitos de avaliação	36
4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica	37
4.1.4.2. Avaliação Formativa	38
4.1.4.3. Avaliação Final da Unidade Didática	39
4.1.4.4. Avaliação Sumativa	40
4.2. Participação na Escola e relação com a comunidade escolar	41
4.2.1. O Grupo de Educação Física - 620	41
4.2.2. Atividades da escola	42

4.2.2.1.	Dia Europeu do Desporto na Escola	43
4.2.2.2.	Corta-mato	45
4.2.2.3.	Taça do Desporto Escolar.....	46
4.2.2.4.	XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos	47
4.2.2.5.	Organização de um evento desportivo	48
4.3.	Desporto e Escola – A Relação entre a prática de exercício físico na escola e o rendimento escolar	50
4.3.1.	Resumo.....	50
4.3.2.	Abstract	51
4.3.3.	Introdução	52
4.3.4.	Revisão da literatura	53
4.3.4.1.	A prática de exercício físico	53
4.3.4.2.	Os valores inerentes ao desporto.....	54
4.3.4.3.	A importância do exercício físico no desenvolvimento cognitivo dos alunos.....	55
4.3.5.	Objetivos.....	56
4.3.6.	Metodologia.....	57
4.3.7.	Apresentação dos resultados.....	58
4.3.7.1.	Análise da amostra	58
4.3.7.2.	Rendimento escolar	60
4.3.8.	Discussão dos Resultados	65
4.3.9.	Conclusão.....	66
4.3.10.	Bibliografia do estudo	67
5.	Conclusões e perspetivas para o futuro	69
6.	Referências Bibliográficas.....	73

Anexos.....	XXVI
--------------------	-------------

Índice de Figuras

Figura 1 - Tiago Rodrigues.....	4
Figura 2 - Futebol Clube do Porto Sub16	4
Figura 3 - Logótipo Agrupamento de Escolas Senhora da Hora	7
Figura 4 - Escola Secundária da Senhora da Hora (ESSH)	8
Figura 5 - Turma 9º ESSH.....	19
Figura 6 – Corta Mato.....	46
Figura 7 - Alunos a participar no corta mato.....	46

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Dados relativos ao número de alunos por ano escolar	59
Gráfico 2 - Dados relativos ao número de alunos por escalão	59
Gráfico 3 - Dados relativos ao género da amostra	60
Gráfico 4 - Dados relativos à percentagem de alunos que reprovam de ano..	61
Gráfico 5 - Dados relativos ao número de níveis inferiores a 3 por disciplina .	61
Gráfico 6 - Dados relativos à quantidade de níveis inferiores a 3 por aluno....	62
Gráfico 7 - Dados relativos ao número de "níveis 5" por disciplina.....	63
Gráfico 8 - Dados relativos aos níveis da disciplina de Educação Física	64
Gráfico 9 - Dados relativos à média geral por disciplina.....	64

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento Anual do Ensino Básico - 7º/8º/9º anos.....	21
Tabela 2 - Planeamento Anual - 9º	22

Índice de Anexos

Anexo 1 - Planeamento Anual do Ensino Básico - 7º/8º/9º	XXVI
Anexo 2 - Planeamento Anual - 9º	XXVII
Anexo 3 - Critérios de Avaliação - 3º Ciclo	XXVIII
Anexo 4 - Ficha Individual do Aluno	XXX
Anexo 5 - Folha de Registo da Assiduidade.....	XXXI
Anexo 6 - Grelha de Avaliação Diagnóstica - Futebol.....	XXXII
Anexo 7 - Unidade Didática – Voleibol	XXXIII
Anexo 8 - Plano de Aula.....	XXXIV
Anexo 9 - MED - Organização do campeonato - basquetebol	XXXVI
Anexo 10 - Evento Culminante - Basquetebol.....	XL
Anexo 11 - Diplomas Evento Culminante – Basquetebol	XLIII
Anexo 12 - Plano de Treino Funcional 1.....	XLV
Anexo 13 - Plano de Treino Funcional 2.....	XLVI
Anexo 14 - Plano de Treino Funcional 3.....	XLVII
Anexo 15 - Grelha de Avaliação Final da UD - Futebol	XLVIII
Anexo 16 - Grelha de Avaliação Sumativa - 2º Período	XLIX
Anexo 17 - Registo FitEscola.....	L
Anexo 18 - Instrumento de Observação da Aula.....	LI
Anexo 19 - Cartaz da Atividade "Manhã do Desporto Adaptado"	LIV
Anexo 20 - Organização da Atividade "Manhã do Desporto Adaptado"	LV

Resumo

O presente documento – Relatório de Estágio – foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A elaboração deste documento visa promover uma análise e reflexão sobre todo o percurso na Escola Secundária da Senhora da Hora, que possibilitou o desenvolvimento e a melhoria de algumas das competências como professor. Este processo contribuiu significativamente para o crescimento pessoal e profissional, abrangendo diversas áreas de atuação na comunidade escolar. Este relatório está dividido em quatro capítulos: 1) Enquadramento Biográfico; 2) O Estágio Profissional; 3) A Prática Profissional e 4) Conclusões. No primeiro capítulo, é feita uma pequena autobiografia; no segundo capítulo, é apresentado o enquadramento institucional e abordadas alguns temas/questões relacionadas com a prática profissional de um professor de Educação Física; no terceiro capítulo, é feita uma análise às atividades realizadas ao longo do estágio profissional, o processo de ensino e aprendizagem, concluindo com uma reflexão sobre essas abordagens; e, por último, são apresentadas as conclusões retiradas após finalizar esta etapa e as expectativas para o futuro.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROFESSOR; PROCESSO ENSINO-APRENDIAGEM

Abstract

This document - Internship Report - was carried out as part of the curricular unit of Professional Internship, within the Master's program in Physical Education Teaching for Elementary and Secondary Education. The elaboration of this document aims to promote an analysis and reflection on the entire journey at the Senhora da Hora Secondary School, which allowed for the development and improvement of certain teaching competencies. This process significantly contributed to personal and professional growth, encompassing various areas of involvement in the school community. This report is divided into four chapters: 1) Biographical Framework; 2) Professional Internship; 3) Professional Practice; and 4) Conclusions. In the first chapter, a brief autobiography is provided; the second chapter presents the institutional context and addresses various topics/questions related to the professional practice of a Physical Education teacher; the third chapter analyzes the activities carried out during the professional internship, the teaching and learning process, concluding with a reflection on these approaches; and finally, the conclusions drawn after completing this stage and expectations for the future are presented.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; TEACHER, TEACHING AND LEARNING PROCESS

Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AESH – Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora

AS – Avaliação Sumativa

EF – Educação Física

ESSH – Escola Secundária da Senhora da Hora

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FB - Feedback

MED – Modelo de Educação Desportiva

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano de aula

PC – Professor Cooperante

RE – Relatório de Estágio

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O Estágio Profissional, segundo as Normas Orientadoras *“é um projeto de formação que tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.”*.

O Estágio Profissional é o momento mais significativo de todo o percurso formativo, onde se assumem todas as responsabilidades, se desenvolvem competências na prática, *“é com o estágio pedagógico que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo este um momento crucial no processo de formação inicial, por via do choque com a realidade e com a responsabilidade total dos papéis inerentes à função do professor”* (Albuquerque, Graça, & Januário, 2005).

O Estágio é um ano de descoberta, onde absorvemos os conhecimentos e vivências dos professores mais experientes. Porém também há um caminho que é percorrido sozinho, uma vez que como Estagiário sou confrontado com os vários problemas que rodeiam esta profissão. A junção disto tudo é o retrato daquilo que foi esta experiência.

O Relatório de Estágio (RE) foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este documento é a imagem da minha primeira experiência como Professor de Educação Física (EF). Nele está descrito o caminho percorrido, as vivências, os conhecimentos, as reflexões, as preocupações. Basicamente, é a história da primeira etapa da minha vida profissional.

O RE encontra-se dividido em três capítulos. O primeiro capítulo, intitulado de “Enquadramento Biográfico”, assim como indica o título, o foco será o meu “eu”, a minha autobiografia, terminando com uma referência ao início da experiência.

O segundo capítulo, designado como “O Estágio Profissional”, relacionado com o enquadramento institucional, onde a Escola é caracterizada como instituição sendo feita a caracterização do Agrupamento e da Escola onde foi realizado o Estágio Profissional. Ainda no mesmo capítulo serão abordados alguns temas e feitas algumas reflexões acerca da complexidade do “ser professor”.

No terceiro capítulo, nomeado “A prática profissional”, corresponde à explanação das áreas da organização e gestão do ensino e aprendizagem e a participação na escola e relação com a comunidade educativa. Neste são abordados temas relacionados com as experiências/vivências, os alunos e a turma, as estratégias de intervenção e as atividades escolares nas quais participei.

2. Enquadramento Biográfico

2.1. Um pouco sobre mim...

Nasci a 26 de Outubro de 1999, em Bragança. Sou licenciado em Ciências do Desporto, no ramo do Treino do Treino Desportivo – Futebol, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Neste momento, encontro-me no meu último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Vivi sempre com os meus pais e a minha irmã (desde 2006), em Vinhais. Uma vila encantada, que me viu crescer desde o meu 1º ano de idade, pois até lá vivi em Bragança. Frequentei o Agrupamento de Escolas D. Afonso III, em Vinhais, do 1º ao 12º ano. No Ensino Secundário, enveredei pelo curso de Ciências e Tecnologias, com o objetivo de entrar na FADEUP.

O Desporto é algo que sempre fez parte do meu dia a dia. Era um miúdo muito ativo, que adorava passar o tempo a brincar e a aventurar-se com os amigos. Desde sempre fui muito destemido. Ainda hoje me lembro da altura em que estava no infantário, com 4/5 anos, e me infiltrava num campo de futebol “com os gigantes”, nas horas de almoço. O futebol está presente na minha vida desde que me lembro, fui federado desde os 5 anos de idade até aos 18, passando por 3 clubes da Associação de Futebol de Bragança – Montes de Vinhais, Escola Crescer e o Grupo Desportivo de Bragança. Considero-me um apaixonado por este desporto que é o futebol.

Sempre considerei que a formação académica é essencial e decidi fazer uma pausa na minha vida desportiva, enquanto federado. A FADEUP foi sempre um sonho, sempre desejei formar-me nesta prestigiada faculdade. Considerava que esta seria a instituição indicada para mim, pois além de estar localizada no Porto, que é a cidade onde sempre ambicionei viver, é onde se encontram os melhores professores, os mais competentes e conceituados nos diferentes ramos do desporto. Iniciei o meu percurso académico na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro em 2018, mas em 2019 transferi-me para a FADEUP.

Foi então a partir daqui que comecei a viver um sonho. Na licenciatura, especializei-me no ramo do Treino Desportivo – Futebol, onde realizei um estágio como treinador de futebol, no Futebol Clube do Porto - Dragon Force, e também como analista na equipa Sub16 do Futebol Clube do Porto (Figura 2).

Após a licenciatura, decidi logo que queria tirar um mestrado. Concorri para o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e ao Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, também na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Admito que foi uma escolha complicada, pois eram dois ramos pelo qual sempre tive interesse, porém optei por seguir o Ensino, já que concluí que há maior facilidade em realizar formações e cursos em Futebol, que me darão as mesmas creditações que o Mestrado de Alto Rendimento. Por isso, segui o Mestrado de Ensino, que me dará creditações para fazer uma coisa que gosto. O gosto de ensinar e a ilusão em ser professor de EF vem já desde muito cedo. Lembro-me de quando me perguntavam “O que queres ser quando fores grande?”, eu respondia sempre que queria ser professor de EF. Poder partilhar com as crianças e jovens as minhas vivências e aprendizagens sempre foi algo que ambicionei. Aliar o gosto que tenho pelo desporto, ao gosto que tenho por ensinar e formar, é a fusão perfeita,

Considero que sou uma pessoa que vai à luta dos seus sonhos. Sou muito persistente, já passei por momentos complicados, mas nunca deitei a toalha ao chão. Sou o meu maior crítico, daí ser muito exigente comigo mesmo. Não sei lidar com injustiças. Considero-me uma pessoa muito organizada e com capacidade de se adaptar às circunstâncias.



FIGURA 1 - TIAGO RODRIGUES



FIGURA 2 - FUTEBOL CLUBE DO PORTO SUB16

3. A Prática Profissional

3.1. A Escola como instituição

A escola é um espaço social, onde os jovens aprendem a viver em comunidade. Este é um clima propenso às relações sociais, revelando-se importante para o desenvolvimento psicossocial, representando assim um papel fundamental na formação dos jovens.

As escolas devem ter em vista a inclusão, e fugir à imagem da escola como uma “prisão”. Ainda que as escolas mais recentes já apresentem uma evolução em relação às suas filosofias, ainda existem muitas escolas antiquadas. Sendo este um caminho que deve ser percorrido por todos, considero que há determinadas ideologias e rotinas que deviam ser repensadas por parte de todas as instituições. O uso das campainhas, a estrutura habitual das grades e portões que rodeiam a escola, a desigualdade entre alunos, são alguns exemplos de coisas que ilustram a escola como algo que não devia ser.

“Há escolas que são gaiolas e há escolas que são asas. Escolas que são gaiolas existem para que os pássaros desaprendam a arte do voo. Pássaros engaiolados são pássaros sob controle. Engaiolados, o seu dono pode levá-los para onde quiser. Pássaros engaiolados sempre têm um dono. Deixaram de ser pássaros. Porque a essência dos pássaros é o voo. Escolas que são asas não amam pássaros engaiolados. O que elas amam são pássaros em voo. Existem para dar aos pássaros a coragem para voar. Ensinar o voo, isso elas não podem fazer, porque o voo já nasce dentro dos pássaros. O voo não pode ser ensinado. Só pode ser encorajado.” (Rubem Alves, s.d.).

Para concluir, escolhi este texto, que me ajuda a refletir acerca da escola e do ensino. Nós, professores, devemos contribuir para uma escola com vista “à construção de asas”, proporcionar aos alunos uma descoberta guiada e transmitir-lhes os valores corretos para que estes se insiram na sociedade. Uma escola nunca deve ser vista como uma “gaiola”, já que não forma jovens, mas

sim “marionetes”, o que acaba por não contribuir para a formação destes, já que não lhes é dada a abertura para estes descobrirem a vida.

3.1.1. Enquadramento institucional – O Agrupamento de Escola da Senhora da Hora

O Agrupamento de Escolas Senhora da Hora (AESH) situa-se na freguesia da Senhora da Hora, no concelho de Matosinhos.

Atualmente, o Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora (Figura 3) é constituído por 5 escolas: Escola Secundária da Senhora da Hora (escola sede); Escola Básica da Barranha; Escola Básica da Quinta de São Gens; Escola Básica da Senhora da Hora; Escola Básica de Quatro Caminhos.

Este agrupamento acolhe 102 turmas, 2271 estudantes (197 alunos do Ensino Pré-Escolar; 661 alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico; 426 alunos do 2º Ciclo; 554 alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico; 199 do Ensino Secundário; 234 do Curso Profissional – Secundário), 8 departamentos (Departamento 1º CEB + Pré Escolar; Departamento de Ciências Experimentais; Departamento de Ciências Humanas e Sociais; Departamento de Educação Especial; Departamento de Expressões e Tecnologias; Departamento de Línguas Estrangeiras; Departamento de Matemática e Informática; Departamento de Português) e 23 grupos docência (100 – Pré-Escolar; 110 – 1º CEB; 200 – Português e ESH; 210 – Português; 220+120 – Inglês; 230 – Matemática e CN; 240 – Educação Visual e Tecnológica; 250 – Educação Musical; 260 – Educação Física; 300 – Português; 330 – Francês; 350 – Espanhol; 400 – História; 410 – Filosofia; 420 – Geografia; 500 – Matemática; 510 – Física e Química; 520 – Biologia e Geologia; 530 – Educação Tecnológica; 550 – Informática; 600 – Artes Visuais; 620 – Educação Física; 910 – Educação Especial).

Os órgãos de gestão do agrupamento fazem-se constituir pelo Diretor Dr. XX, Subdiretora, Dra. XX e três adjuntos, que são a Dra. XX, a Dra. XX e o Dr. XX.



FIGURA 3 - LOGÓTIPO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SENHORA DA HORA

3.1.2. A Escola Secundária da Senhora da Hora

A Escola Secundária da Senhora da Hora (ESSH), retratada na Figura 4, está localizada na Travessa José Frederico Laranjo, na freguesia da Senhora da Hora, do concelho de Matosinhos, distrito do Porto.

Esta é uma escola pública, que recebe alunos desde o 3º ciclo até ao Ensino Secundário, incluindo Cursos Profissionais, e conta com 678 alunos a frequentar as instalações.

Em relação às instalações desportivas, a escola dispõe de um pavilhão desportivo, um ginásio, um campo exterior e uma pista de atletismo exterior. De referir que também está disponível o Pavilhão Municipal da Senhora da Hora, espaço que é solicitado e cedido por parte da Matosinhos Sport.

Esta escola situa-se numa zona residencial, com várias vivendas e prédios à sua volta. No que toca ao cenário desportivo, esta está rodeada por vários espaços e clubes onde se praticam vários desportos. Junto desta está o Pavilhão Municipal da Senhora da Hora, que já foi referido anteriormente, onde se praticam Voleibol, Futsal, Andebol e Basquetebol, o Estádio do Sport Clube Senhora da Hora, onde se pratica futebol, as Piscinas Municipais da Senhora da Hora e o Parque Urbano do Carriçal, onde é possível usufruir do espaço disponível, de forma recreativa.



FIGURA 4 - ESCOLA SECUNDÁRIA DA SENHORA DA HORA (ESSH)

3.2. O início da aventura

O papel de professor criou uma clara apreensão no início do estágio, porém nunca quis pôr em causa a minha capacidade de encarar o desafio, pois tinha confiança na minha formação e naquilo que aprendi e absorvi ao longo dela. Mas eram reais alguns medos e receios que criavam em mim alguma inquietude. As principais razões desta minha ansiedade eram os receios de um novato, a imensidão de saberes e a rapidez a que o conhecimento evolui.

3.2.1. Receios de um novato

Desde o início do estágio me senti muito cauteloso e apreensivo já que iria iniciar uma aventura onde tudo era novo. Uma escola, uma turma, os professores, não saber o que esperar fazia-me colocar imensas questões. De que forma devo interagir com as pessoas? Como vou abordar a minha turma? Será que eles vão reagir bem? Irão eles aceitar a minha maneira de ser e de trabalhar? Eram inúmeras as questões.

Ainda que teoricamente me sentisse preparado para lhes proporcionar aulas ricas, por outro lado, pedagogicamente sentia que me faltava algo. Não sabia se a forma como iria gerir as minhas aulas seria a mais correta, como também não saberia a fórmula certa para resolver problemas e situações mais complexas. A falta de experiência criava em mim uma certa insegurança. Porém, tenho noção que isso só com o tempo e com a prática é que irei adquirir.

3.2.2. A diversidade de saberes

Neste ponto quero falar da diversidade dos saberes. O saber é essencial e é algo que dá credibilidade aos professores. A quantidade infinta de conhecimentos e a incerteza do domínio destes constituiu-se como um problema no início do estágio. Foram várias as teorias que li, várias as técnicas e estratégias que observei. A literatura é vasta e nela existe muita informação, o que por vezes se torna um obstáculo aquando da seleção daquela que é realmente útil.

3.2.3. A rapidez a que o conhecimento evolui

É verdade que as coisas sempre evoluíram com o tempo, mas atualmente, a era do digital fez com que os dados e as informações se propaguem a uma velocidade estonteante. O uso das tecnologias representou uma revolução no acesso à informação, na forma como se interage e se comunica. Houve uma otimização do fluxo de informações, sendo possível comprovar isso a partir da facilidade com que uma pessoa tem para comunicar com outra que se encontra a milhares de quilómetros de distância. Isto permite que seja possível aprofundar, alterar e explorar os conhecimentos. Porém, cercados pela informação que existe por todo o lado, qualquer pessoa deve procurar acompanhar as mudanças e entrar no ritmo delas, já que aquilo que hoje está na moda, amanhã poderá muito bem deixar de estar. A validade do conhecimento nos dias de hoje é efémera, daí ser essencial estar em constante formação, procurar saber sempre mais.

3.3. A complexidade do “ser professor”

“Ser professor” é desempenhar um papel crucial na educação e no desenvolvimento dos alunos, proporcionando orientação, conhecimento e inspiração ao longo da sua aprendizagem. Esta profissão vai além da transmissão de conhecimento, é também a criação de um ambiente propenso à aprendizagem, cultivando o interesse pela descoberta e pelo conhecimento,

além da promoção de valores, habilidades e competências que ajudarão os alunos a tornarem-se um melhor ser humano. De acordo com Mesquita (2011) o papel de um professor vai para além de ser apenas um instrutor de conteúdos. Ser professor significa ser um guia e um orientador para os alunos, oferecendo um apoio abrangente em todas as áreas. O professor é encarregado de facilitar as aprendizagens das crianças, ajudando-as e orientando-as nas suas necessidades individuais. Esta função não se limita a transmitir conteúdos de livros, vai muito além disso. Implica capacitar os alunos a enfrentar situações desafiantes, tornando-os competentes na resolução de problemas. Isso envolve educar e orientar os alunos, encaminhando-os na direção mais adequada.

Em jeito de conclusão, ser professor envolve ser um mentor que capacita os alunos não apenas a adquirir conhecimento, mas também a desenvolver competências para superar obstáculos e trilhar o caminho mais vantajoso

Mas e ser professor de Educação Física, o que é e quais são as suas complexidades?

Em relação ao que é ser professor de EF, digamos que é uma profissão algo complexa e que envolve uma ampla gama de desafios e responsabilidades. Este ofício desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar físico, emocional e social dos alunos, enquanto se procura proporcionar uma educação completa e significativa.

Relativamente às complexidades, são várias as que estão ligadas a esta profissão:

- Uma das principais dificuldades enfrentadas pelos professores de EF é lidar com a variedade de necessidades dos alunos. Cada aluno possui habilidades, interesses e necessidades diferentes, exigindo adaptações constantes das atividades e abordagens de ensino para atender há ampla gama de perfis;
- Além disso, a diversidade de habilidades físicas é um desafio constante. Os professores precisam de lidar com alunos que possuem diferentes

níveis de aptidão física e habilidades desportivas, o que requer estratégias inclusivas para permitir a participação de todos;

- Encontrar um equilíbrio entre promover a saúde e o desenvolvimento dos alunos também é uma complexidade. Além de promover a aptidão física, também se deve abordar o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos alunos, garantindo que a educação seja abrangente e equilibrada;
- Manter os alunos motivados e envolvidos nas atividades físicas e na aprendizagem é outro desafio importante. Isso requer a implementação de estratégias criativas e envolventes que despertem o interesse dos alunos;
- A gestão de grupos é uma habilidade essencial para lidar com turmas numerosas de alunos, cada um com as suas próprias dinâmicas e comportamentos individuais. Os professores precisam de habilidades de gestão de sala de aula para manter a ordem e criar um ambiente propício à aprendizagem;
- A inclusão de alunos com necessidades especiais também é uma complexidade. Adaptar as aulas para acomodar esses alunos exige conhecimento sobre diferentes deficiências e a capacidade de criar um ambiente inclusivo e seguro;
- Além disso, garantir a segurança dos alunos durante as atividades físicas é uma preocupação constante, exigindo conhecimento sobre primeiros socorros;
- Os professores também têm a responsabilidade de construir relações positivas com os alunos, inspirando-os e criando um ambiente de apoio para que possam alcançar os seus objetivos;
- A gestão eficaz do tempo é essencial para equilibrar as diversas atividades, desde o planeamento de aulas até à avaliação dos alunos;
- Também as constantes evoluções das práticas pedagógicas na EF requerem que os professores estejam atualizados com as últimas abordagens e tendências educacionais.

Lidar com estas complexidades requer um conjunto diversificado de habilidades, incluindo flexibilidade, empatia, liderança, resolução de problemas e uma verdadeira paixão pela educação e pelo bem-estar dos alunos.

3.3.1. O que é Educar?

"Educar" é um processo complexo e abrangente que envolve a transmissão de conhecimento, competências, valores e atitudes de uma geração para outra. Inclui a influência intencional e sistemática que indivíduos mais experientes e instruídos exercem sobre aqueles que estão em fase de desenvolvimento. No centro da Educação está a busca pela ampliação da compreensão, o aprimoramento das capacidades e o desenvolvimento das potencialidades de uma pessoa.

Educar vai para além da simples instrução formal, inclui moldar o carácter, inculcar valores, promover a reflexão crítica e preparar os indivíduos para desempenharem papéis ativos e significativos nas suas comunidades e na sociedade em geral. Isto implica fornecer as ferramentas intelectuais, emocionais e sociais necessárias para enfrentar os desafios do mundo, tomar decisões informadas e contribuir de forma positiva para o progresso coletivo.

Ao educar, os educadores não só transferem conhecimentos, mas também incentivam a curiosidade, o pensamento criativo e a capacidade de resolver problemas. Além disso, a Educação não se limita a uma fase específica da vida; é um processo contínuo que ocorre desde o nascimento até à idade adulta, adaptando-se às necessidades em constante evolução dos indivíduos.

A Educação também desempenha um papel importante na construção da identidade pessoal e cultural de uma pessoa. Ajuda os indivíduos a compreenderem quem são, de onde vêm e como se encaixam numa sociedade diversificada.

Em resumo, educar é um ato vital que vai para além da mera transmissão de informações. É um esforço consciente e colaborativo para nutrir o crescimento

intelectual, emocional e social das pessoas, capacitando-as a tornarem-se cidadãos informados, responsáveis e ativos num mundo em constante mudança.

"Educar é preparar uma pessoa para ser bem-sucedida em qualquer coisa que escolha fazer, com valores que a ajudem a tornar-se um ser humano bom."

Maya Angelou

3.3.2. Os valores, onde entram na educação?

Os valores desempenham um papel crucial na educação, permeando todos os aspetos do processo educativo e contribuindo para a formação integral dos alunos. Estes não apenas influenciam o comportamento e as atitudes dos estudantes, mas também têm impacto na cultura escolar, nas relações entre alunos e professores, e na forma como os currículos são criados e postos em prática. Conforme Nóvoa argumenta (2007), na área da educação, é inviável dissociar a dimensão profissional da dimensão pessoal. Isso significa que há um compromisso pessoal, enraizado em valores, no contexto da profissão. Neste sentido, o autor referido anteriormente, acredita que é possível e necessário avançar na direção à construção de um novo entendimento educacional com a sociedade, o qual envolve uma reconfiguração da própria profissão.

A função de professor vai muito além da simples transmissão de conhecimento académico. Ela desempenha um papel fundamental na formação de cidadãos responsáveis e éticos. Portanto, é imperativo que valores sejam incorporados deliberada e conscientemente no processo educacional. Essa abordagem é essencial para promover o desenvolvimento completo dos alunos, abrangendo não apenas o seu intelecto, mas também as suas qualidades morais e éticas. O objetivo final é contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e compassiva, onde os cidadãos estejam preparados não apenas para o sucesso académico, mas também para a responsabilidade social e a compreensão das necessidades dos outros.

Tendo em mente que os alunos me veriam como um “modelo”, procurei sempre demonstrar atitudes e comportamentos apropriados. Durante as minhas aulas, trabalhei no estabelecimento de um ambiente com normas e práticas que promovessem a igualdade, o respeito mútuo e a cooperação, com o objetivo de influenciar os valores que os alunos adotam. Quando apropriado, reservei tempo para promover discussões abertas e reflexões sobre este tema, fazendo a ligação entre o desporto e a vida, para que os alunos pudessem desenvolver uma compreensão mais profunda dos valores e de como aplicá-los nas suas vidas.

Dentro desta situação, a transmissão de valores, ao longo das aulas, levantou muitas questões, que acabaram por influenciar a minha abordagem aos alunos. Reconheço que muitas dessas questões ainda não foram plenamente resolvidas, uma vez que sinto que não possuo a capacidade ou experiência necessárias para o fazer. No entanto, procurei compensar essa lacuna com sensatez, empatia e cortesia, que considero serem ferramentas valiosas na busca por respostas.

Indubitavelmente, ser professor é uma tarefa extremamente desafiadora. Exigiu não apenas um conhecimento profundo e habilidades competentes na minha área de atuação, mas também uma formação abrangente que englobasse aspetos morais, científicos e pedagógicos. É por essa razão que ser professor de EF se revela uma missão de grande complexidade e importância.

3.3.3. A importância da reflexão na construção do conhecimento e da atuação

A reflexão desempenha um papel crucial na construção do conhecimento e na melhoria da atuação em diversos contextos, desde a educação até à prática profissional e ao desenvolvimento pessoal. Envolve a análise crítica e profunda das experiências, informações e ações, promovendo uma compreensão mais completa e uma aprendizagem mais significativa. De acordo com Albuquerque et al. (2008, p. 127), “A capacidade reflexiva, a competência de ensino e a

integração social são as qualidades que definem um profissional reflexivo, que assume teorias sobre os currículos, sobre o ensino, sobre os alunos, sobre as comunidades, escolar e envolvente, sobre os aspetos socioprofissionais, sobre as relações humanas e institucionais.”.

Ao longo deste Estágio, ficou muito clara a importância da reflexão, visto que esta age como uma componente fundamental para aprimorar a prática diária, estimula a análise crítica e a busca por soluções relacionadas a materiais e conteúdos. Conforme mencionado por Thompson (1992), os professores baseiam as reflexões sobre a sua prática, o que, por sua vez, possibilita uma análise crítica do contexto estrutural ou ideológico em que atuam, podendo resultar na revisão das suas crenças e concepções sobre o ato de ensinar.

A prática reflexiva que fui desenvolvendo ao longo das aulas envolve a análise ativa das ideias, conexões e implicações do que foi aprendido. Isso permitiu que o conhecimento se tornasse mais profundo, relevante e duradouro, facilitando a sua aplicação em diferentes situações. À medida que analisava as minhas experiências e ações, pude identificar pontos fortes a serem ampliados e áreas de melhoria a serem abordadas. Ao refletir sobre situações passadas e considerar as suas implicações, estava melhor preparado para tomar decisões informadas e ponderadas. A prática reflexiva ajudou-me a avaliar diferentes cenários e consequências antes de escolher um curso de ação. Além disso, estimulou o meu pensamento crítico, análise detalhada e avaliação objetiva, o que foi fundamental para aprimorar a minha capacidade de avaliar informações, argumentos e evidências de maneira lógica e fundamentada. Através da reflexão, pude desmontar problemas em partes menores, compreender nuances e propor soluções mais informadas. Esta prática também se revelou uma parte intrínseca da minha aprendizagem experiencial, onde aprendi através da experiência direta e, em seguida, refleti sobre o que aprendi. Isso ajudou-me a conectar teoria e prática, fortalecendo a minha compreensão e aplicação do conhecimento. Para complementar, Freire (1996), defende que é crucial enfatizar a importância da reflexão crítica por parte dos professores, pois é através da análise e compreensão das suas abordagens pedagógicas atuais que

podem fazer os ajustes e modificações necessários para aprimorar substancialmente a qualidade do ensino no futuro.

Neste sentido a reflexão desempenha um papel crucial, uma vez que oferece “(...) aos professores os meios de um pensamento autónomo e que facilita as dinâmicas de auto-formação participada. (...) A formação não se constrói por acumulação (de cursos, de conhecimentos ou de técnicas), mas sim através de um trabalho de reflexividade crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal” (Nóvoa, 1992, p. 13).

Em suma, a reflexão revelou-se uma ferramenta poderosa e eficaz na construção do conhecimento e no desenvolvimento pessoal em busca constante de melhorias. A prática reflexiva levava-me a fazer uma análise aprofundada e uma autoavaliação sincera, o que, por sua vez, contribuía significativamente para o meu crescimento como professor.

3.3.4. A credibilidade do professor

A credibilidade do professor de EF desempenha um papel fundamental no sucesso do processo educativo e na influência que o professor exerce sobre os alunos. A credibilidade é construída por meio de diversos fatores que demonstram competência, ética e habilidade de se comunicar eficazmente.

Ao longo da minha experiência como professor de EF, compreendi que a competência é essencial, mas igualmente importante é a capacidade de transmitir a ideia de que somos competentes. Esta percepção é valiosa no contexto humano, mas assume um papel ainda mais crítico na profissão docente. Como professor, é crucial inspirar confiança não apenas nos nossos alunos, mas também na sociedade em geral. Isso implica ser credível em todas as dimensões da nossa atuação, desde as ações até às atitudes e à pedagogia que aplicamos.

A credibilidade emerge quando somos capazes de induzir, através do nosso comportamento competente, a percepção de competência nos outros. Este aspeto torna-se particularmente vital no ensino da EF, onde a minha base de conhecimento deve ser sólida, abrangendo diversas áreas. Ao demonstrar esta

competência, sou capaz de orientar eficazmente os meus alunos. A experiência prática também se torna uma ferramenta valiosa para ganhar a confiança dos alunos. Os alunos valorizam professores que não apenas falam sobre o conhecimento, mas também o demonstram na prática.

Além disso, a capacidade de comunicar de forma clara e acessível é crucial. Explorar conceitos complexos de maneira simples e estar disponível para responder às dúvidas dos alunos é um fator fundamental para construir confiança e credibilidade. Como professor, devo manter altos padrões éticos e morais, o que é essencial para estabelecer uma reputação sólida e confiável. Mostrar interesse genuíno pelo bem-estar dos alunos, apoiá-los e incentivá-los contribui para um ambiente de aprendizagem saudável.

Do mesmo modo, o compromisso com o desenvolvimento profissional e a busca constante de atualização são cruciais na EF. Esta área está em constante evolução devido a novas pesquisas científicas e mudanças nas práticas desportivas. Portanto, estar aberto a incorporar novos conhecimentos demonstra um compromisso genuíno com o desenvolvimento dos alunos. A capacidade de demonstrar melhorias no desempenho destes, seja em termos de condição física, habilidades desportivas ou qualidade de vida, também desempenha um papel importante na construção de credibilidade.

Em última análise, a credibilidade do professor de EF é construída ao longo do tempo através de uma combinação de conhecimento, experiência, comunicação eficaz, ética e relacionamento com os alunos. Professores que são respeitados pela sua competência e integridade têm um impacto positivo duradouro nas vidas dos alunos.

4. O Estágio Profissional

4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

A organização e gestão do ensino e aprendizagem reúne a Conceção, o Planeamento, a Realização e a Avaliação do ensino. O propósito desta área passa pela produção de estratégias de intervenção, com vista os objetivos pedagógicos, que respeitam o ensino da EF e que oferecem a formação do aluno na aula de EF.

4.1.1. Conceção

4.1.1.1. Caracterização da turma

A turma do 9º era constituída por vinte alunos, dezasseis rapazes e quatro raparigas, com idades compreendidas entre os treze e os dezasseis anos. Segundo as informações dadas no início do ano pela diretora de turma, dentro deste leque de alunos havia dois alunos com Relatório Técnico-Pedagógico, um deles com necessidades específicas e dois outros alunos que apresentavam dificuldades de aprendizagem específicas, relacionadas com défice de atenção, hiperatividade e perturbações do comportamento e humor. Devo dizer que desde o início os deixei à vontade e todos estes alunos realizavam as aulas normalmente e não apresentaram limitações que requeressem adaptações. Sempre se sentiram bem e acolhidos pela turma.

Esta turma estava junta desde o 7ºano e apresentava, no geral, um bom comportamento e tinha boas dinâmicas de trabalho, fruto da amizade e da união que tinham vindo a construir. Foi uma turma que me conquistou desde o início, pela bondade, amizade e espírito de entreajuda.

Relativamente à prática desportiva extracurricular, havia alunos a praticar Futebol, Basquetebol, Ballet, Voleibol e Natação, esta última de forma mais recreativa. Esta foi uma turma que sempre demonstrou predisposição para participar em todas as atividades desportivas que a escola organizava.

Analisando o empenho e comportamento nas aulas de EF, foram alunos que se demonstraram sempre disponíveis e prontos a aprender mais. A nível comportamental não houve problema com nenhum aluno, todos eles percebiam quando erravam e aceitavam qualquer repreensão. Esta turma tinha as dinâmicas de trabalho muito bem definidas e vivia-se um clima muito positivo, o que ajudava a contornar qualquer obstáculo.



FIGURA 5 - TURMA 9º ESSH

4.1.1.2. Recursos físicos e materiais da escola

A ESSH apresenta boas condições para a prática letiva, com dois espaços interiores e um exterior para a prática desportiva.

O espaço exterior tinha muito espaço para ser explorado e contava com um campo de Futsal e dois campos de Basquetebol, delimitados juntamente com o campo de Futsal. Também tinha uma pista de Atletismo e uma caixa de areia.

Quanto aos dois espaços interiores, havia o Pavilhão da ESSH e o Pavilhão Municipal da Senhora da Hora, espaço que nos era cedido pela Matosinhos Sport. Falando do primeiro Pavilhão, havia um campo de Futsal, seis tabelas de Basquetebol. Havia uma parede de escalada e uma sala de espelhos, destinada à prática de Ginástica e Desportos de Academia. O segundo Pavilhão era constituído por um campo de Futsal, encontrando-se dividido em dois

campos com duas balizas cada. Também tem duas tabelas basculantes de Basquetebol, fixas no teto.

Em relação ao material, a ESSH tem muito material e em ótimas condições para a prática de diversas modalidades, entre elas: Futebol, Futsal, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Ginástica, Badminton, Desportos de Academia, Atletismo, entre outras.

4.1.2. Planeamento

4.1.2.1. Planeamento Anual

O Planeamento Anual (PA) é fundamental para garantir que os objetivos educacionais e as metas de aprendizagem sejam alcançadas ao longo do ano letivo. Conforme defende Bossle (2002, p. 31) “o planeamento de ensino, portanto, é uma construção orientadora da ação docente, que como processo, organiza e dá direção à prática coerente com os objetivos a que se propõe”.

No primeiro contacto com o Professor Cooperante (PC), o NE teve de distribuir os Professores Estagiários pelas turmas pertencentes ao Professor Eduardo Santos. A decisão foi tomada por acordo entre os membros e com base nas preferências dos mesmos.

No início do ano letivo foram elaborados os Planos Anuais para cada Ciclo numa reunião do Grupo de EF. Uma vez que a turma com quem iria trabalhar era de 9º, o PA correspondente à minha turma era o do 3ºCiclo. De referir que os conteúdos a lecionar estariam dependentes das condições climáticas e logísticas. Para este Ciclo ficou delineado o PA, apresentado na Tabela 1:

1º Período	2º Período	3º Período
Aptidão Física	Aptidão Física	Aptidão Física
Basquetebol/Andebol	Voleibol	Desportos de raqueta
Atletismo (corrida contínua e lançamentos)	Ginástica	Futsal
	Atletismo (corrida de velocidade, estafetas e barreiras)	Atletismo (saltos)

TABELA 1 - PLANEAMENTO ANUAL DO ENSINO BÁSICO - 7º/8º/9º ANOS

Desde logo considerei que seria complicado cumprir o PA, pois no início não havia um *roulement* definido e a carga horária determinada para a minha turma não me daria grande tempo para trabalhar com a turma ao longo do 2º Semestre, já que durante o 1º Semestre iria ter 200 minutos semanais e no 2º Semestre teria somente 100 minutos semanais.

Desta forma, juntamente com o PC, decidi realizar um PA para a minha turma, tendo por base o PA elaborado inicialmente pelo Grupo de EF e as condições a que tinha de me sujeitar, isto é, considerando o número de aulas disponíveis, o *roulement*, o material disponível e as estações do ano, jogando com as condições climatéricas, para a prática das modalidades. Posto isto, elaborei o seguinte PA (Tabela 2):

1º Período	2º Período	3º Período
Aptidão Física	Aptidão Física	Aptidão Física
Basquetebol	Voleibol	Futebol
Voleibol	Badminton	
Atletismo (técnica de corrida e corrida contínua)		
25 aulas de 100 minutos	15 aulas de 100 minutos	8 aulas de 100 minutos

TABELA 2 - PLANEAMENTO ANUAL - 9º

Devo referir que o PA do 9º (Tabela 2), foi feito tendo como base o PA do Ensino Básico (Tabela 1).

No 1º Período, estavam planificadas vinte cinco aulas de 100 minutos, duas aulas de 100 minutos por semana. Juntamente com o PC, considerei que seria possível finalizar duas Unidades Didáticas e ainda ter tempo para iniciar outra. Desta forma, ficou decidido começar o ano com a modalidade de Basquetebol, pois o PC poderia aliar o seu conhecimento da modalidade ao conhecimento enquanto Professor de EF e, desta forma, ajudar-me a perceber como planear e pensar nos exercícios para a aula, já que esta era a minha primeira experiência como Professor de EF. Como tinha sido planificado, após terminar a Unidade Didática (UD) de Basquetebol, houve tempo para iniciar a UD de Voleibol. De referir que a UD de Atletismo (técnica de corrida e corrida contínua) foi planificada, mas esteve sempre dependente de questões meteorológicas e de disponibilidade de espaço. Para precaver qualquer imprevisto, planeava sempre

uma aula de 100 minutos de Basquetebol ou Voleibol (dependendo da modalidade que estava a ser trabalhada) e tinha sempre pronto também uma aula de 50 minutos de Atletismo, que seria aplicado sempre que houvesse condições para tal. No fim do 1º Período, dei por concluídas as UD's de Basquetebol e Atletismo.

No 2º Período, estavam planificadas quinze aulas de 100 minutos, uma vez que a meio do período passaria a ter só uma aula de 100 minutos por semana. Posto isto, planifiquei terminar a UD de Voleibol e realizar a UD de Badminton. Visto que o meu horário semanal iria ser reduzido tive de abdicar do Atletismo e Ginástica, que faziam parte do PA do Ensino Básico (Tabela 1). A razão pela qual abdiquei do Atletismo foi porque no 1º Período já tinha sido trabalhado. No caso da Ginástica, é uma modalidade que considero essencial no ensino, porém o espaço para lecionar esta modalidade quase nunca estaria disponível e, por isso, tive de prescindir desta. Após terminar a UD de Voleibol, ainda ficariam algumas aulas disponíveis e, dessa forma, decidi realizar e antecipar a UD de Badminton, um desporto de raquetes, que estava inicialmente planificado, segundo o PA do Ensino Básico (Tabela 1), no 3º Período. O Badminton é uma modalidade que considero muito benéfica no desenvolvimento das crianças, pois desenvolvem a coordenação, ganham consciência do corpo e dos seus limites no espaço, fortalecem a musculatura, trabalham a atenção e a concentração e, por fim, trata-se de um desporto que as crianças gostam de praticar.

No 3º Período, estavam planificadas oito aulas de 100 minutos, uma aula por semana. Tendo em conta a reduzida quantidade de aulas neste Período, com a antecipação do Badminton, as razões que me fizeram abdicar do Atletismo no 2º Período mantiveram-se, ajudaram a que desse prioridade ao Futebol. Esta é uma modalidade com a qual me sentia à vontade e na qual fui mais exigente. Sentia-me capaz de tirar o máximo de cada um, em cada aula e atingir os objetivos num curto espaço de tempo.

A Aptidão Física esteve presente em todas as aulas, pois considero que é algo essencial para todos, visto que muitos dos alunos não praticam desporto

fora da escola. Havia três planos de Aptidão Física, adaptáveis consoante o espaço disponível, onde cada plano era um circuito, constituído por 5 exercícios.

Apesar de existir este planeamento, era de esperar que ao longo do ano houvesse adaptações, já que houve greves e atividades que tiveram de ser sobrepostas ao horário das aulas.

4.1.2.2. Unidade Didática

A Unidade Didática (UD) corresponde a uma parte integrante do programa de cada disciplina e que se constitui como um auxiliar no processo de ensino-aprendizagem. Funciona como linha orientadora, onde estão descritos os conteúdos a abordar em cada aula, respeitando uma sequência lógica, com um grau crescente de complexidade e dificuldade entre os conteúdos.

“O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos” (Bento, 1998).

Para a elaboração das UD inicialmente analisei os conteúdos a serem ensinados, as categorias transdisciplinares, onde estão inseridas as habilidades motoras, a cultura desportiva, a condição física e fisiológica e os conceitos psicossociais. De seguida, analisei as condições de aprendizagem, procedendo à análise dos espaços, materiais e equipamentos. Posteriormente realizei a análise dos alunos, que era feita com base na Avaliação Diagnóstica. Por fim, determinei a extensão e a sequência dos conteúdos.

Tendo em conta o que foi referido anteriormente, as UD eram compostas pela modalidade que iria ser lecionada, as categorias transdisciplinares e as subcategorias dentro das mesmas e o número e a duração das aulas. Estavam também representadas as funções didáticas (introdução; exercitação; consolidação) referentes a cada aula.

As minhas UD's eram divididas em quatro momentos: Avaliação Diagnóstica; aprendizagem dos conteúdos; Avaliação Final da UD; Evento Culminante. A Avaliação Diagnóstica era feita sempre na primeira aula da UD e ajudava-me a definir o nível da turma e determinar os objetivos. Após fixar os objetivos, era criada uma tabela com os conteúdos que considerava que eram essenciais para atingir as metas estabelecidas. Durante o processo de ensino seguia uma sequência lógica, iniciando com os conteúdos mais simples, progredindo até aos mais complexos. Ao longo deste processo pude avaliar e verificar se a turma estava a responder bem à ordem dada aos conteúdos a partir do registo de informação que retirava de cada aluno nas aulas. Após ter todos os conteúdos consolidados, realizava a Avaliação Final da UD, que me ajudava a esclarecer alguma dúvida quanto ao desempenho e evolução de cada aluno. Porém, devo referir, que a avaliação era contínua, em todas as aulas era feito um registo do comportamento e empenho. Por fim, sempre que havia possibilidade, realizava o Evento Culminante que funcionava como uma “festa” para eles, já que era um torneio onde todos se envolviam, com prémios de desempenho e reconhecimento.

A minha maior dificuldade foi definir a quantidade de blocos que seriam necessários para abordar cada conteúdo, pois há conteúdos que requerem mais trabalho que outros, ainda que este ponto seja diferente de turma para turma. Posto isto, qualquer UD estava suscetível a alterações, contudo considero que foram úteis para a organização das minhas aulas e também para melhorar os meus métodos de ensino.

4.1.2.3. Plano de aula

O Plano de Aula (PA) é um documento que é elaborado tendo em conta a UD, bem como as individualidades da turma, do espaço e do tempo. Ser como um “guião” para cada aula, onde estão contemplados os objetivos gerais e específicos, e as respetivas situações de aprendizagem e componentes críticas.

O PC sempre gostou de perceber os exercícios e falar acerca da organização das aulas e, para isso, pediu que inserisse o PA na Equipa do

Microsoft Teams, Plataforma utilizada pelos Professores do Agrupamento para partilhar documentos e realizar reuniões online, com alguma antecedência para poder haver este momento de partilha e reflexão.

No início do ano letivo elaborei um PA padrão para utilizar no futuro. Este era constituído no título pelo número do PA e número da aula. O cabeçalho continha número do PA, o nome do Professor, a data da aula, o número da aula, o número de alunos, a UD, o local, o espaço, a hora, a duração e o material necessário. De seguida eram referidos os objetivos, as funções didáticas dos conteúdos e as palavras-chave. Por fim, a tabela com as partes da aula, o tempo para cada exercício, os objetivos específicos, o exercício, a organização metodológica e as componentes críticas.

Inicialmente gastava muito tempo no planeamento das aulas, uma vez que iria abordar modalidades das quais não tinha um conhecimento muito aprofundado. Porém, com o passar do tempo fui observando as aulas de alguns professores de EF e dos meus colegas do NE e também investi tempo a ler e ver exercícios das modalidades que iria abordar ao longo do ano. A experiência e o investimento permitiu-me ser mais objetivo e acabei por apresentar uma grande evolução relativamente ao planeamento.

“Uma vez que é dada exclusividade ao jogo 3 x 3 em meio-campo, passamos logo para este momento. A aula foi terminada com as últimas jornadas do campeonato, de 3 x 3 em meio-campo, onde os alunos se demonstraram mais uma vez muito competitivos e focados. O envolvimento deles nestes momentos é incrível e é visível que são situações muito ricas para eles, pois põem em prática todos os conteúdos abordados ao longo da aula, daí ser dada maior importância. Como já foi referido anteriormente, neste momento só temos uma tabela para trabalhar com a turma, o que acaba por condicionar o planeamento da aula, pois para trabalhar formas parciais de jogo é necessária uma tabela por grupo. Ainda que considere que haja uma excelente gestão, tanto do tempo, como do espaço, considero que tem sido impossível cumprir o planeamento. Posto isto, houve pouca abordagem aos conteúdos da organização do ataque e,

por isso, na próxima aula será trabalhado o exercício que faltou abordar na anterior.”

02/11/2022 – Reflexão nº 10 – Aula 21 e 22 – Basquetebol

Ao longo do tempo fui percebendo que não é de todo obrigatório seguir o PA “à risca”. Este é um documento auxiliar, onde estão presentes todas as informações necessárias para a realização da aula, porém há situações em que este tem de sofrer alterações, como são exemplo: imprevistos relacionados com tempo e espaço; situações de exercícios que não estão a funcionar; situações em que a turma está mais apática e precisa de algo mais lúdico. Percebi que o que realmente importa é que os alunos estejam o maior tempo possível em atividade.

4.1.3. Realização

4.1.3.1. Modelo de Educação Desportiva

No início da década de 1980, nos Estados Unidos da América, surgiu aquele que é o Modelo de Educação Desportiva (MED). Foi nessa época que Daryl Siedentop começou a questionar a forma descontextualizada e distorcida como o desporto estava a ser ensinado nas escolas e nas aulas de Educação Física (Siedentop, D. 1994). Os programas de EF tradicionais, caracterizados por abordagens de multiatividades, geralmente organizados em unidades didáticas pequenas, onde a competição, quando ocorria, carecia de formalidade e da festividade, não conseguiram inspirar e envolver os alunos de maneira significativa (Siedentop, D. 1982). Desta forma, a criação do MED, mencionado por Siedentop (1994), surgiu como uma solução para a necessidade de abordar o desporto de uma maneira mais educativa no contexto do currículo escolar.

Assim, na minha opinião, o MED representa uma abordagem educacional que tem como principal objetivo o desenvolvimento completo dos alunos através da sua participação nas atividades desportivas. Esta abordagem não se limita apenas à aquisição de competências e técnicas desportivas, mas também se

concentra na promoção de valores, competências sociais, bem-estar físico e mental, bem como na promoção da participação ao longo de toda a vida. Este modelo revelou-se muito importante já que incorporava os seguintes princípios:

- Desenvolvimento holístico: o foco está no desenvolvimento de todas as dimensões dos indivíduos, incluindo a física, mental, emocional e social;
- Aprendizagem ativa: os alunos são encorajados a participar ativamente em atividades desportivas, onde aprendem a fazer. A prática é combinada com a reflexão e a análise crítica;
- Participação ao longo da vida: o objetivo não é apenas formar atletas de elite, mas também promover a participação em atividades desportivas ao longo da vida, para uma vida ativa e saudável;
- Desenvolvimento de valores e ética: o MED enfatiza a importância do fair play, respeito, trabalho em equipa, responsabilidade e ética desportiva;
- Ênfase no processo: valoriza o processo de aprendizagem e desenvolvimento, não apenas os resultados finais, os erros e os desafios são vistos como oportunidade para crescer;
- Adaptação ao aluno: reconhece que cada pessoa é única, com diferentes necessidades, competências e interesses. As atividades desportivas são adaptadas para atender às características individuais de cada aluno;
- Ambiente inclusivo: o MED procura criar um ambiente inclusivo onde todos os alunos se sintam bem-vindos e respeitados, independentemente das suas competências ou limitações;
- Desenvolvimento de competências sociais: além das competências desportivas, os alunos também aprendem competências sociais, como a comunicação, resolução de conflitos e trabalho em equipa;
- Integração de teoria e prática: liga a teoria à prática desportiva, permitindo que os alunos compreendam os fundamentos por trás das atividades que estão a realizar;

- Incentivo à autonomia: os alunos são incentivados a tomar decisões e a tornarem-se autónomos em relação às suas práticas desportivas;
- Promoção da saúde: o MED reconhece os benefícios para a saúde associados à atividade física e promove um estilo de vida saudável.

Embora este modelo englobe todos estes princípios, foi importante considerar alguns pontos cruciais para o seu sucesso. Refiro-me, especificamente à necessidade de evitar a falta de preparação, que poderia resultar na falta de apoio aos alunos e transformar a aula numa espécie de “recreio supervisionado”. Além disso, foi essencial ser capaz de gerir eficazmente os espaços, os grupos, as competições e os papéis de cada aluno. Era fundamental manter um domínio sólido sobre os conteúdos, estabelecer parcerias com os alunos nas tomadas de decisão para promover a aceitação e a responsabilidade, reconhecendo que muitas vezes os alunos comunicam e entendem-se melhor entre si. Por último, mas não menos importante, foi vital assegurar que os interesses dos alunos e a aprendizagem eram sempre priorizados, escolhendo o papel mais adequado para cada um.

Resumindo a minha perspetiva, o MED busca utilizar o desporto como uma ferramenta para promover o desenvolvimento completo das pessoas, capacitando-as com competências, valores e conhecimentos aplicáveis em diversos contextos da vida. Este modelo está alinhado com uma abordagem educacional mais abrangente, enfatizando a aprendizagem para a vida, para além do âmbito desportivo.

4.1.3.2. Instrução, demonstração e feedback

A instrução, demonstração e feedback desempenham papéis essenciais numa aula de EF, contribuindo para a compreensão, aprendizagem e aperfeiçoamento das competências físicas e técnicas por parte dos alunos. Cada um destes elementos desempenha uma função específica no processo de ensino e aprendizagem. O conceito de comunicar eficazmente está baseado na

habilidade de expressar de maneira clara e confiante os pontos de vistas, os sentimentos e o que se requer em determinado exercício (Minto et al., 2006)

A instrução envolve a transmissão de informações e orientações aos alunos sobre o que será abordado na aula, quais os objetivos a alcançar e como os exercícios serão realizados. Ela fornece um contexto para os alunos compreenderem a finalidade dos exercícios e o que deles se espera. Durante a instrução, explicava a organização, os conceitos, as regras e os objetivos.

A demonstração é o ato de mostrar aos alunos como executar corretamente uma habilidade ou exercício. Esta pode ser feita pelo professor ou pelos alunos “mais habilidosos”. A demonstração é uma maneira eficaz de visualmente apresentar o que está a ser ensinado, permitindo que os alunos observem os movimentos, a técnica e o ritmo corretos. Isso auxilia os alunos a compreenderem a execução adequada e a formar uma imagem mental do que é esperado. Do meu ponto de vista, a demonstração é essencial, pois foi o momento em que os alunos se focavam realmente no que estava a ser demonstrado e era quando eles fixavam a instrução que era dada por mim.

O FB é uma parte crucial do processo de aprendizagem. Ele fornece aos alunos informações sobre o seu desempenho, destacando pontos fortes e pontos que precisam ser melhorados. O FB pode ser dado durante e após os exercícios. Ao longo da aula, tentava sempre dar um FB individual ou grupal, para que os alunos percebessem logo os erros que estavam a cometer e poderem ajustar de imediato. No final de cada exercício dava um FB mais geral, onde tentava com que os alunos refletissem sobre o seu desempenho.

Segundo Tonello e Pellegrini (1998, p. 107) “um elemento central ao processo de aprendizagem é a transmissão de informação acerca do conteúdo a ser ensinado”. Estes três conceitos acabam por trabalhar em conjunto, criando um ambiente de aprendizagem eficaz na aula de EF, onde os alunos não adquirem só competências físicas, mas também desenvolvem compreensão, autoconsciência e a capacidade de autogestão nas suas práticas desportivas.

4.1.3.3. Gestão

A gestão de uma aula de EF é de extrema importância para estabelecer um ambiente de aprendizagem eficaz, seguro e envolvente. Com o intuito de alcançar esse objetivo, é necessário tomar uma série de decisões e realizar ações que visam maximizar o tempo dedicado à aprendizagem, garantir a segurança dos alunos e promover a sua participação ativa. Nesse contexto, diversos aspetos desempenham papéis essenciais, contribuindo para a organização e o êxito da aula.

No planeamento antecipado, foi fundamental definir de forma clara os objetivos da aula, selecionando os exercícios apropriados que estavam em consonância com esses objetivos e as necessidades específicas dos alunos. Além disso, foi crucial antecipar e preparar com antecedência todos os materiais e equipamentos necessários para a realização das atividades.

A organização do espaço foi outro fator de extrema importância. Foi necessário planejar e organizar o espaço de acordo com os exercícios planeados. De referir que as aulas eram sempre planeadas de forma a haver transições rápidas entre exercícios, minimizando interrupções e mantendo assim o ritmo da aula.

A gestão do tempo foi também essencial para tirar o máximo proveito de cada aula. Distribuir o tempo de forma equilibrada entre a instrução, a prática e os exercícios, contribuiu para uma aprendizagem fluida e eficaz.

O estabelecimento de regras e expectativas desde início é também um pilar fundamental da gestão das aulas de EF. Ter claras as normas de comportamento e as regras que regem o ambiente físico, bem como estabelecer princípios relacionados com a participação ativa, o respeito mútuo e a colaboração entre os alunos.

A gestão da aula acabou por se revelar como uma tarefa multifacetada tendo em vista o sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Ao juntar todos os elementos referidos anteriormente, foi possível proporcionar aos alunos um

ambiente onde puderam desenvolver as suas habilidades físicas, bem como a sua compreensão e reflexão.

4.1.3.4. Ambiente positivo

O ambiente de uma aula de EF assume um papel crucial no contexto da aprendizagem e na motivação dos alunos. Este ambiente emocional, social e psicológico que emerge durante a aula tem um impacto direto na participação e no desenvolvimento dos estudantes, proporcionando-lhes uma experiência educativa enriquecedora. Neste contexto, um ambiente positivo desempenha um papel de destaque. O ambiente da aula é influenciado por uma série de fatores que se encontram entrelaçados:

- A comunicação exerce uma função central na configuração do ambiente da aula, já que forma como comunicava com os alunos, ao adotar uma abordagem aberta, encorajadora e respeitadora, promovia um ambiente positivo;
- As atitudes e comportamentos entre o professor e os alunos, os alunos e o professor e os alunos com os próprios colegas têm uma importância significativa na atmosfera emocional da aula;
- A promoção da aceitação e da inclusão tornou-se essencial para construir um ambiente onde todos os alunos se sentiam valorizados e aceites, independentemente das suas capacidades e/ou características;
- O planeamento de exercícios diversificados e envolventes, também contribuiu para manter os alunos motivados e interessados, tendo um impacto positivo no ambiente da aula;
- O trabalho em equipa e de cooperação entre os alunos contribuiu para o ambiente positivo, uma vez que o espírito de ajuda mútua melhorava as relações interpessoais;
- Também o reconhecimento e os elogios, aumentavam a autoestima e a motivação e, conseqüentemente, melhoravam a atmosfera da aula;

- Os desafios colocados aos alunos, que criavam oportunidades para atingirem o sucesso contribuiu para construir confiança e motivação, influenciando positivamente o ambiente;
- Por fim, um ambiente onde o respeito mútuo e a confiança são fomentados, contribuiu de forma significativa para um ambiente positivo e produtivo na aula.

Posto isto, foi possível verificar que um ambiente positivo durante as aulas não só torna o contexto mais agradável, como também desempenha um papel direto na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Este ambiente favorável incentiva-os a participar ativamente, a expressar e enfrentar desafios, culminando numa experiência educativa mais rica e gratificante.

4.1.3.5. Descoberta guiada

Enquanto professor de EF, tenho à minha disposição diversas estratégias pedagógicas para promover uma aprendizagem envolvente e significativa. Uma abordagem que considero particularmente valiosa é a “descoberta guiada”, que envolve a criação de um ambiente de aprendizagem dinâmico e participativo. Através desta abordagem, posso orientar os meus alunos a explorar, investigar e construir conhecimento de uma forma ativa, utilizando tanto a experiência prática quanto o pensamento crítico. Nesse contexto, o papel do professor é o de um facilitador, oferecendo direção e apoio específico enquanto os alunos se envolvem ativamente na busca pela compreensão. Conforme afirma Rosado & Mesquita (2011), caso a intenção seja que os alunos se envolvam em investigação e descoberta, desenvolvendo não apenas conhecimentos, mas também habilidades práticas ou condicionais, e se almeja criar uma atmosfera que estimule um pensamento mais profundo e que motive os estudantes, é viável adotar uma abordagem de ensino centrada no questionamento, que é um dos principais princípios da descoberta guiada.

Nesta situação, percebo que o meu papel como professor é o de um orientador, que incentiva os alunos a ampliarem as suas próprias soluções para os desafios que surgem durante a prática desportiva. Para mim, é fundamental

que os alunos possam expressar as suas sensações perante um exercício específico, um tipo de movimento ou uma situação particular. A compreensão das suas experiências durante a prática é crucial, pois o FB detalhado que obtiver permite-me ajustar o exercício de forma a atender aos objetivos que pretendemos alcançar, ao mesmo tempo que compreendo as perspetivas e pensamentos dos alunos. Conforme afirmam Oberteuffer & Ulrich (1977, p.226) “a aprendizagem deve ser uma aventura educacional significativa e partilhada. Em vez de ser levado ao que fazer e ser instruído exatamente a como fazer, ao aluno deve ser apresentado um problema cuidadosamente estruturado e em seguida solicitar-lhe que encontre soluções para esse problema.”

Desta forma, na minha perspetiva, esta maneira de intervenção revelou-se benéfica. Durante as aulas, optei por adotar uma postura de desafio constante para os alunos. Manti uma preocupação quase constante em questioná-los e motivá-los à procura de respostas para as suas dúvidas. Como resultado, consegui suscitar uma maior participação por parte dos alunos, algo que ficou evidente pelos FB's que recolhia no final de cada aula. Esta abordagem levou-os a compreender de forma mais profunda o que estavam a realizar e a envolver-se de forma mais significativa no processo de ensino-aprendizagem.

Para mim, o maior ganho que obtive com esta metodologia foi precisamente a reflexão que os alunos desenvolveram, permitindo-lhes compreender não só o que estavam a fazer, mas também a razão pela qual o estavam a fazer.

4.1.3.6. A heterogeneidade e a homogeneidade

A dicotomia entre a heterogeneidade e a homogeneidade é um tema recorrente em várias áreas e contextos, e a sua influência é profundamente sentida em setores como a educação, a sociedade e até na natureza humana.

A heterogeneidade refere-se à diversidade, à existência de diferenças notáveis entre indivíduos, elementos ou grupos. Este conceito é frequentemente valorizado pela sua capacidade de enriquecer perspetivas, fomentar a

criatividade e encorajar a tolerância. Na educação, por exemplo, turmas heterogêneas podem criar um ambiente onde os alunos têm a oportunidade de aprender com as experiências de colegas de diferentes origens e com diversas formas de pensamento.

Por outro lado, a homogeneidade traz consigo um sentido de uniformidade e similaridade. Grupos homogêneos podem proporcionar uma sensação de coesão e identificação mútua, frequentemente resultando numa comunicação mais fluída e no fortalecimento de laços sociais. Contudo, a busca excessiva pela homogeneidade pode também levar à exclusão daqueles que não se encaixam no molde pré-estabelecido, limitando a variedade de perspectivas e ideias.

Na educação, a discussão entre a heterogeneidade e a homogeneidade centra-se em qual abordagem é mais eficaz para satisfazer as necessidades dos alunos. Turmas homogêneas podem permitir um ensino mais direcionado, focado em ritmos e níveis de aprendizagem semelhantes. No entanto, esta abordagem pode negligenciar a diversidade de competências e estilos de aprendizagem. Turmas heterogêneas, por outro lado, podem desafiar os educadores a adaptar as suas estratégias para responder a uma ampla gama de necessidades, mas isso também pode requerer mais recursos e planeamento.

Encontrar um equilíbrio entre a celebração da diversidade e a busca por coesão é um desafio constante que envolve a consideração das nuances e dos impactos de cada abordagem.

Ao longo das UD, fui confrontado por esta problemática que influencia toda a operacionalização. Para me auxiliar, realizei a Avaliação Diagnóstica, que me possibilitou agrupar os alunos com base no nível de desempenho.

Em cada UD, utilizei o MED, que tem como regra a criação de equipas heterogêneas. Este modelo vai além da prática desportiva, considera a pessoa que mora no praticante, forma os alunos desportivamente, tornando-os mais cultos, competentes e entusiastas, e promove aprendizagens contextualizadas, ricas e autênticas. Uma vez que tinha indicação que esta era uma turma que estava junta desde o 7º ano e tinham uma excelente relação, achei que este

modelo poderia funcionar muito bem com eles e ajudar-me no processo de ensino-aprendizagem. Porém, devo referir que este modelo teve ser aplicado com determinados cuidados, pois não queria que nenhum aluno acabasse por atingir grandes níveis de desmotivação.

Em última análise, tanto a heterogeneidade como a homogeneidade têm o seu papel e valor em diferentes contextos. A chave reside em reconhecer quando cada uma é apropriada e como podem ser combinadas de forma a enriquecer a experiência humana, promovendo a inclusão, a aprendizagem e o desenvolvimento.

4.1.4. Conceitos de avaliação

O conceito de avaliação é muito amplo e, dessa forma, deve procurar-se uma definição que se ajuste às circunstâncias dos contextos, isto é, deve ter-se em consideração o objetivo e o objeto da avaliação.

Segundo o Dicionário Priberam online de Português, ao substantivo “avaliação” são atribuídos os seguintes significados: “ato de avaliar”; “valor determinado por peritos, apreciação”; “estima”.

Ketele (1993), descreve a avaliação como um processo de verificação de objetivos definidos previamente, sendo que defende que é no próprio processo de ensino-aprendizagem que aparece a avaliação, que acaba por funcionar como um instrumento para a verificação dos objetivos que inicialmente são definidos, se são realmente alcançados.

Por outro lado, Scriven (1967) considera que além da verificação dos objetivos, existe também a apreciação dos objetivos de ensino. Para complementar este paradigma, J.M. Barbier (1985 p.64), afirma que: *“O ato de avaliar pode ser considerado como um processo de transformação das representações, cujo ponto de partida seria uma representação factual de um objeto e o ponto de chegada a uma representação normalizada desse mesmo objeto. Em suma, uma construção baseada num juízo com critérios predefinidos.”*

Como se pode verificar, a avaliação pode ter várias definições. Para uns trata-se do resultado de objetivos atingidos, para outros uma descrição com um julgamento, isto é, a descrição e a consideração da informação que se obtém, com base em critérios claros e implícitos.

Na teoria os critérios estão definidos e, por norma, devem ser seguidos, mas na prática, alguns destes não são consciencializados, daí que considero que deve haver um meio termo aquando da avaliação.

4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica (AD) é uma ferramenta que auxilia no processo de ensino-aprendizagem para compreender os conteúdos em que os alunos apresentam mais dificuldades e os que já dominam, sendo feita no início de cada UD. Basicamente, é uma avaliação que serve para determinar o nível de cada aluno e da turma, para posteriormente se proceder à realização da UD. Considero que a AD tem um carácter subjetivo, uma vez que a profundidade de conhecimentos, a capacidade de observação e interpretação varia de Professor para Professor.

Esta não foi uma tarefa fácil, visto que tinha uma turma com vinte alunos e seria a minha primeira que iria ter a preocupação de observar tantos alunos num bloco de noventa minutos. Para as aulas de AD decidi elaborar uma tabela, não muito complexa, tendo por base os critérios de êxito associados à modalidade que iria avaliar, para ao longo da aula poder observar o desempenho de cada aluno e determinar o seu nível.

A minha primeira experiência de observação ocorreu logo na segunda aula, em que realizei a AD de Basquetebol. Para este momento contei com a ajuda do PC Eduardo Santos, que foi fulcral para a realização da folha de registo, uma vez que o PC tem um vasto conhecimento da modalidade e do ensino da mesma. A grelha foi criada com base nas primeiras três Formas Básicas de Jogo do Modelo de Competência nos Jogos de Invasão. Considero que foi uma aula que me assustou bastante, já que era a minha primeira experiência de

observação em que tinha um bloco de noventa minutos para analisar o nível de vinte alunos. Aconteceram erros de principiante, mas que posteriormente foram corrigidos.

“Após a realização da avaliação diagnóstica, considero que houve falhas, já que devia ter levado o “guião” de como iria funcionar/organizar o momento de avaliação. Devia ter levado as equipas já definidas, os jogos e o tempo de atividade, bem como uma atividade extra preparada para no caso de alguma equipa ficar de fora, como foi o caso.”

23/09/2022 – Reflexão nº 1 – Aula 3 e 4 – Basquetebol

Como se costuma dizer, com os erros se aprende. Nas seguintes AD já tudo funcionou muito bem, havia já um “guião” preparado, organização do espaço, equipas definidas e material pronto. Também percebi que o importante passa por compreender o nível geral da turma e não a eficácia e perfeição com que realizavam os diferentes elementos técnicos e táticos.

4.1.4.2. Avaliação Formativa

Segundo os Artigo do Decreto-Lei nº. 55/2018, de 6 de julho, “a informação recolhida com finalidade formativa fundamenta a definição de estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional, permitindo aos professores, aos alunos, aos pais e encarregados de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias” (p. 2937).

A Avaliação Formativa (AF) é talvez uma das avaliações mais importantes, visto que permite avaliar o planeamento da UD e verificar se o processo de ensino aprendizagem está a surtir efeito nos alunos. Serve como

um auxiliar para a prática pedagógica, permitindo identificar desajustes nos conteúdos e reformular as ideias ao longo das aulas.

Considerando que a avaliação deve ser contínua e todas as aulas devem ter peso na nota final dos alunos, os registos da AF dos alunos revelam-se essenciais para observar a evolução e comportamentos dos alunos ao longo das aulas.

A avaliação contínua permite, desde o início, analisar a eficácia do planeamento e acompanhar todos o processo de evolução e aprendizagem por parte do estudante. Desta maneira, no final de cada UD, foi possível compreender o nível dos alunos e, também, fazer uma avaliação mais precisa de cada um deles. Para cumprir com esta avaliação, procedi ao registo abrangente ao longo de todas as aulas, onde tirava notas dos aspetos motores, comportamentais e cognitivos. É evidente que os registos não foram feitos para todos os alunos, em todas as aulas, mas foram suficientes para elaborar um perfil de desempenho dos alunos ao longo das UD, que se revelou fulcral na Avaliação Final de cada UD.

4.1.4.3. Avaliação Final da Unidade Didática

A Avaliação Final da UD para muitos era vista como o momento mais importante, causando até algum nervosismo e pressão, que os levava por vezes a não realizar as coisas conforme eles sabiam e queriam. Mas rapidamente desmistifiquei essa ideia, pois como a avaliação é contínua, não se tratava de uma conjuntura que iria comprometer as notas, mas sim um momento que me ajudaria a esclarecer algumas dúvidas quanto ao desempenho e evolução de cada um deles.

“Nesta aula estava planeado realizar a Avaliação Final da UD, da modalidade de Voleibol. Ao longo das aulas foram tirados alguns apontamentos, sendo que este momento será somente para complementar a informação recolhida.”

Nestas aulas eram utilizados exercícios que os alunos tinham vindo a trabalhar ao longo das aulas anteriores, e eram aulas nas quais não havia qualquer tipo de FB, liberdade total para porem em prática o que tinham vindo a trabalhar ao longo da UD, intervindo somente na organização e gestão do tempo e do espaço.

A Avaliação Final da UD é apenas uma parte do processo educacional, sendo complementada pela Avaliação Formativa, que ocorre durante o processo de aprendizagem e fornece FB contínuo para orientar o progresso dos alunos. Ambos os tipos de avaliação são essenciais para a aprendizagem eficaz e uma compreensão completa do desempenho dos alunos.

4.1.4.4. Avaliação Sumativa

No que concerne à Avaliação Sumativa (AS) acontece no final de cada período, onde se juntam os aspetos práticos com as restantes categorias transdisciplinares, associadas ao desempenho de cada aluno. Uma classificação dada com base no processo de educação e aprendizagem, que resulta da evolução e capacidades que os alunos apresentaram, da aptidão física e dos conhecimentos que desenvolveram. Para a realização desta, tinha uma tabela no Excel com os Critérios de Avaliação e procedia ao cálculo das notas finais de cada aluno.

Ao fornecer um FB final sobre o desempenho dos alunos, a avaliação sumativa revela o que eles aprenderam e onde ainda precisam de melhorar. Os Critérios de Avaliação são pré-estabelecidos e devo dizer que não concordo na totalidade com estes, uma vez que não havia nenhuma componente destinada aos Valores e Atitudes. Do meu ponto de vista, este é um parâmetro tão ou mais importante que o desenvolvimento motor de cada aluno, pois enquanto professor uma das minhas preocupações deve ser também a formação do aluno enquanto

integrante da sociedade. Logo deveria haver um peso na nota final, em que lhes fossem valorizadas essas componentes.

Com a AS, os alunos têm também a oportunidade de refletir sobre o seu desempenho e fazer uma retrospectiva que lhes permitirá considerar o que aprenderam, como podem melhorar no futuro e como podem continuar a desenvolver as suas habilidades e conhecimentos.

Considero que o ponto mais complicado de gerir na AS, é o facto de os resultados terem um impacto no futuro de cada aluno. Este momento requer especial atenção, sendo que deve ter uma abordagem individualizada, já que que cada aluno é único, com trajetórias e progressos diferentes. Deve-se garantir uma avaliação justa, precisa e eficaz para todos. Isto contribui para o crescimento pessoal e académico de cada aluno, já que os faz refletir acerca do verdadeiro propósito da educação e do processo de ensino-aprendizagem.

4.2. Participação na Escola e relação com a comunidade escolar

A participação na escola e relação com a comunidade é a área onde se reforça o papel do Professor de Educação Física na escola e na comunidade local, onde se conhece a cultura e o meio em que a escola está inserida e onde se explora a ligação que existe entre eles. Aqui também estão identificadas as atividades não letivas realizadas pelo estagiário, atendendo a integração na comunidade escolar.

4.2.1. O Grupo de Educação Física - 620

A Escola é uma organização que abrange docentes de diferentes áreas e para haver uma maior proximidade entre os professores de determinadas áreas disciplinares foram constituídos departamentos. No AESH os professores encontram-se agrupados em oito departamentos e vinte e três grupos docentes.

Em relação à divisão por departamentos, creio que tem como ponto positivo a partilha que existe, um tipo de formação contínua, onde professores de áreas semelhantes partilham o seu conhecimento e vivências. Apresenta-se benéfico para o desenvolvimento docente e para o sucesso escolar e educativo. Ainda mais numa altura em que o conhecimento evolui a uma velocidade estonteante, é muito importante esta partilha de saberes e vivências. Por outro lado, questiono-me acerca da funcionalidade destes departamentos, já que a envolvimento de tanta gente se revela um problema quando necessário tomar decisões.

Relativamente aos grupos docentes, são algo mais restrito e que envolve professores das mesmas áreas disciplinares e de determinados Ciclos de Ensino. Falando acerca da minha experiência, foi possível verificar uma maior união e maior produtividade. Falando do Grupo 620, que diz respeito ao Grupo de Professores de Educação Física que lecionam no 3ºCiclo e Secundário, era visível o ambiente positivo, o espírito de entreajuda, cooperação, solidariedade e confiança.

Falando dos Professores da ESSH, que em muito facilitaram na integração do Núcleo de Estágio (NE), com quem convivi grande parte dos meus tempos “livres”, demonstravam-se sempre prontos a ajudar e, além disso, procuravam saber mais, explorar o saber “fresco” e a teoria atual, que me acompanhava enquanto professor estagiário. O profissionalismo que vivenciei, fez-me perceber o professor que quero ser no futuro. Para complementar, este grupo era bastante produtivo e dinâmico. Funcionava bastante bem, surgiam muitas ideias inovadoras e soluções para qualquer problema que aparecia.

4.2.2. Atividades da escola

No planeamento anual da área disciplinar de EF a constavam algumas atividades com as quais o grupo de Educação Física teria de se preocupar em organizar, entre as quais estão: o Dia Europeu do Desporto na Escola, o Corta-Mato, os Dias do Agrupamento (que não se chegaram a realizar por razões externas ao Grupo), XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do

Concelho de Matosinhos e, por fim, um evento organizado pelo NE. Além disto, ao longo do ano, a escola participa no Desporto Escolar, com grupos equipa de Xadrez, Judo, Patinagem, Atletismo e Multiatividades, e uma Taça do Desporto Escolar UNICEF, que é uma atividade inserida no plano anual de atividades do Desporto Escolar. Também foram aparecendo novos projetos nos quais iríamos participar, como são exemplo a Júnior NBA League 2022-2023 e a Festa do Futebol Feminino, que requeriam a cooperação dos Professores de Educação Física para a seleção dos alunos que iriam participar, pois eram torneios destinados a alunos de determinadas faixas etárias.

4.2.2.1. Dia Europeu do Desporto na Escola

O Dia Europeu do Desporto na Escola está integrado na Semana Europeia do Desporto, e é uma iniciativa que teve início no ano de 2015, tendo como objetivo a promoção do desporto e da atividade física em toda a Europa. O tema associado ao evento deste ano foi “Green in Sport – Desportos na Natureza”, com o objetivo de desafiar as escolas a explorar espaços verdes ou ao ar livre, para realizar atividades como caminhadas com recolha de lixo, jogos desportivos ao ar livre, transporte ativo, entre outros.

Desde o primeiro dia na escola que ouvi falar acerca desta atividade, uma vez que se tratava da primeira atividade que o Grupo de Educação Física iria organizar. Esta é uma atividade que foi implementada em todas as escolas do AESH.

O NE acompanhou o PC Eduardo Santos para a Escola Básica de S. Gens. Para a organização da atividade, os professores dinamizadores desta escola, os Professores Estagiários e os Professores Eduardo Santos, XX e XX, reuniram-se para decidir os exercícios que iriam ser executados, como iriam ser organizados os espaços e o horário de cada turma para a execução da atividade, uma vez que todas as turmas iriam fazer a atividade e havia bastantes alunos para o tempo e espaço que tínhamos disponível. Foi então elaborado um documento com o *roulement* da atividade, com os horários e espaço correspondente a cada turma, as atividades que iriam ser desenvolvidas e o

material necessário. Ficou também decidido para agilizar todo o processo que os professores afetos à turma no respetivo horário, deveriam estar presentes e acompanhar os alunos durante as atividades.

Falando agora acerca das atividades, foi decidido que dentro de cada espaço as atividades iriam estar divididas em estações, de forma que todos os alunos estivessem em atividade. Para o Pré-Escolar e 1ºano, ficou definido o polivalente como espaço para a atividade e lá encontravam sete estações: um circuito de coordenação com arcos; um exercício de equilíbrio, onde tinham de caminhar sobre um banco sueco; um exercício para trabalhar a destreza óculo-manual, onde tinham de conduzir uma bola de esponja com uma raquete; mais um exercício de equilíbrio, onde tinham de caminhar com andas; um exercício para saltar sobre barreiras; um exercício de coordenação e perceção espacial, em que tinham de correr de costas; e, por fim, uma corrida de resistência, onde tinham que dar uma volta ao percurso. Para o 2º ano, o terraço foi o espaço decidido para a realização dos exercícios e havia quatro estações: um exercício de saltar a pés juntos; tiro ao arco; uma corrida de obstáculos; e caçadinhas. Para o 3º ano, que partilhou o campo de jogos exterior com o 4º ano, tinha dentro do seu meio-campo três estações: corrida de velocidade, que era uma subida na rampa junto ao campo; exercício da corda longa; e a corda individual. Por último, o 4º ano, que no outro meio-campo tinha à sua disposição quatro estações: a corrida de velocidade, também na rampa ao lado do campo; o bowling com os pés; o remate ao alvo; e o corfebol. No dia da atividade, as estações dos 3º e 4º anos sofreram alterações e foram ajustadas devido a imprevistos de última hora.

Durante a atividade estive junto do Professor Estagiário André Évora e do PC Eduardo Santos, no campo de jogos exterior, onde ficamos responsáveis pela apresentação e gestão das atividades referentes aos 3º e 4º anos.

No início admito que estava um pouco receoso e constrangido pois eram as minhas primeiras intervenções como professor, porém rapidamente me senti à vontade, quando vi a felicidade dos alunos a praticar desporto. A atividade correu muito bem, os alunos demonstraram-se muito empenhados e disfrutaram o tempo todo que estiveram a praticar atividade física.

No geral, a atividade correu muito bem, conseguimos readaptar o plano inicial tendo em conta as exigências e, o mais importante, as crianças divertiram-se.

4.2.2.2. Corta-mato

O Corta-Mato (Figura 6) é uma atividade que está inserida no Programa do Desporto Escolar e encontra-se dividida em três fases: a Fase na Escola, a Fase Regional e a Fase Nacional. O Grupo de Educação Física, para a primeira fase, juntou-se à Professora XX, Professora do Grupo 620 e Coordenadora Técnica do Desporto Escolar do AESH, para a organização da atividade.

Para este ano ficou decidido que a atividade se iria realizar dia 11 de Janeiro, no Parque do Carriçal, para todos os alunos, logo teria de haver um espírito de entreajuda e organização imensa para que tudo corresse bem, visto que estariam presentes alunos de todas as escolas do Agrupamento. Foram então divididas tarefas por todos os professores de EF e alunos do Curso Profissional de Técnico de Desporto, de modo a dinamizar a atividade.

O NE esteve envolvido em todo o planeamento e organização. Começámos o dia com o transporte do material necessário para a atividade, da escola para o parque. De seguida, juntamente com o PC Eduardo Santos, estive a marcar o percurso. Após o percurso estar devidamente marcado e sinalizado, segui para a secção da entrega dos dorsais, onde ajudei na distribuição destes. Com os dorsais todos distribuídos, fui para o posto que me estava destinado, que era o registo dos resultados, juntamente com o Professor Estagiário André Évora e a Professora XX.

Esta foi uma atividade que correu muito bem (Figura 7), muito trabalhosa, mas que foi concluída com sucesso, com todo o Grupo de EF a contribuir de forma positiva para a atividade. De elogiar o trabalho realizado pelos alunos do Curso Profissional de Técnico de Desporto que foram essenciais na organização dos alunos que participaram.



FIGURA 6 – CORTA MATO



FIGURA 7 - ALUNOS A PARTICIPAR NO CORTA MATO

4.2.2.3. Taça do Desporto Escolar

A Taça do Desporto Escolar tem origem na atividade interna do Agrupamento, torneios Inter-turmas e torneio de apuramento interno, sendo esta a primeira fase da competição. Esta é destinada a alunos nascidos em 2009, 2010 e 2011 de ambos os géneros. As quatro modalidades que foram praticadas são: Badminton; Ginástica; Futsal; e Voleibol. A segunda fase da competição é a fase de competição local e, por fim, a equipa apurada irá a uma fase final, que será o nacional.

Nesta atividade foi decidido, juntamente com a Professora XX, que cada estagiário iria acompanhar um “grupo equipa”, ficando ela também encarregue de um. Inicialmente iria acompanhar a equipa de Voleibol, porém foi-me pedido que acompanhasse o “grupo equipa” de Ginástica.

O “grupo equipa” de Ginástica era constituído por cinco alunos, duas meninas e três meninos, e pertenciam a uma turma com a qual já tinha tido algum contacto. Juntamente com a Professora XX, treinei os alunos para a competição e também estava por dentro dos exercícios e do regulamento correspondente à competição desta modalidade.

A minha equipa era constituída por miúdos com muita capacidade e disponibilidade motora, mas que não tinham bases nenhuma na ginástica. Contudo ao longo dos treinos, evoluíram bastante e isso fazia-me acreditar que poderíamos revalidar o título desta competição. Porém, quando me deparei com

o nível a que os alunos das outras escolas se encontravam comecei a acreditar menos, não por não acreditar nos meus alunos, mas sim porque iríamos competir contra miúdos com bases na ginástica, que faziam ginástica desde muito cedo e sendo esta uma modalidade tão exigente, todos os pormenores iriam fazer a diferença. Outro aspeto que me fez perder a crença foram os jurados, pois o ajuizamento de cada equipa estava ao encargo de dois avaliadores, que eram professores das escolas adversárias.

Pois bem, foi uma competição que me deixou causou alguma revolta pela falta de sensibilidade de certos professores avaliadores, que avaliavam as equipas adversárias e o desempenho dos alunos, pensando primeiro nos resultados da própria equipa. Tratava-se de uma competição para crianças, onde não deve haver injustiças destas, pois em nada dignifica o desporto.

Porém, apesar das muitas injustiças, admito que foi uma experiência gratificante, a capacidade de superação e de resiliência dos meus alunos/atletas, deixou-me extremamente satisfeito. Competiram contra escolas que levavam atletas federadas e nunca baixaram os braços. Também devo ressaltar o comportamento dos meus atletas, que mantiveram o nível e não se deixaram levar pela tristeza causada pela iniquidade.

4.2.2.4. XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos

O Torneio Desportivo Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos é um torneio que procura promover a prática desportiva organizada e o intercâmbio entre os alunos das diversas escolas. As escolas fazem-se representar pelos seus melhores praticantes nas modalidades de Futsal, Basquetebol, Atletismo, Badminton, Voleibol e Andebol.

A organização do torneio de cada modalidade é distribuída pelas diferentes escolas, sendo que o AESH ficou encarregue da organização e gestão da modalidade Atletismo.

Neste torneio acompanhei a equipa masculina e feminina de Voleibol, juntamente com a Professora XX, Professora do Grupo 620. Primeiramente houve um processo de seleção, visto que só podíamos levar doze atletas para cada equipa e os inscritos ultrapassavam esse número. Foram realizados dois treinos de captação, para serem selecionados aqueles que considerávamos melhores para a equipa. No dia da competição acompanhei a equipa feminina. Consegui viver uma experiência incrível, uma equipa jovem e com pouca experiência, mas muito aguerrida, que disputou os jogos muito bem contra as gigantes adversárias, gigantes pois a maioria eram federadas e algumas já contando mesmo com jogos pela seleção nacional. De referir que também acompanhei por fora a equipa de futsal, auxiliando os meus colegas estagiários, que quase conseguiram o primeiro troféu para o Agrupamento.

A semana destinada ao Torneio Interescolas foi a mais intensa vivida na Senhora da Hora. O espírito de união, a vontade de ganhar pela escola era enorme. Foi uma semana vivida intensamente com os alunos, onde o objetivo era para todos igual, “a vitória da Senhora da Hora”.

4.2.2.5. Organização de um evento desportivo

Enquanto estagiário considerei que devia procurar ser dinâmico e ativo, para reforçar a posição do Grupo de Educação Física perante a comunidade escolar. Dessa forma, juntamente com os meus colegas do NE, comprometemo-nos a organizar um evento desportivo para os alunos da Escola Secundária da Senhora da Hora.

Ficou decidido que se iria realizar uma atividade para dar a conhecer algumas modalidades do Desporto Adaptado. Esta ideia surgiu para poder proporcionar aos “alunos especiais” a possibilidade de participarem neste evento, bem como para sensibilizar e dar a conhecer estas modalidades que tanto valor têm aos alunos que vivem só de desportos que não requerem adaptações.

O evento intitulado como “Manhã do Desporto Adaptado” contou com a organização do NE e a cooperação do PC Eduardo Santos, e as Professoras do Grupo 620, a Professora XX e a Professora XX. Pudemos contar com a presença de diversos atletas e treinadores de algumas modalidades, entre elas o Goalball, o Boccia e o Andebol em cadeira de rodas. A nível do material, foi possível contar com o apoio da FADEUP, que nos disponibilizou todo o material solicitado e também da Junta de União das Freguesias São Mamede de Infesta e Senhora da Hora, que nos disponibilizou o transporte para efetuar a recolha e entrega do respetivo material.

Houve algumas complicações relativamente a datas o que acabou por complicar a promoção do evento. Porém, na impossibilidade de todos poderem participar, foi elaborado um *roulement*, para que um maior número de alunos conseguissem realizar pelo menos uma das modalidades. Ficou decidido que as turmas que iriam participar no evento seriam as turmas que tivessem Educação Física no horário sobreposto à atividade e também a minha turma do 9º, que foi convidada, já que se tratava de uma turma pertencente ao NE. Isto também assim foi decidido pois alguns colegas de outras disciplinas não demonstraram disponibilidade para que os alunos participassem na atividade no horário das suas aulas.

Foi uma atividade onde houve um grande envolvimento por parte dos alunos. Adoraram conhecer estas modalidades e poder vivenciar cada uma delas. Segundo alguns feedbacks recolhidos foi pedido “mais eventos do género”, “gostava de poder ter feito outra modalidade”, “foi fixe poder jogar com atletas”.

Pessoalmente, considero que foi um evento que correu muito bem, houve envolvimento por parte dos alunos e sinto que foi muito positivo para eles, uma vez que puderam observar e vivenciar algumas destas modalidades.

4.3. Desporto e Escola – A Relação entre a prática de exercício físico na escola e o rendimento escolar

4.3.1. Resumo

De uma forma geral o desporto e o exercício físico transportam consigo, aliado ao desenvolvimento físico, um aspeto educativo importante para o desenvolvimento social e moral do ser humano.

Neste projeto de investigação foram selecionados quarenta e quatro alunos (n = 44), do 3º Ciclo, do Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade.

O objetivo deste estudo passa por realizar uma análise global do rendimento escolar, obtido no 1º período, dos alunos que alcançaram melhores resultados no corta-mato escolar. Para isso foram recolhidos os resultados do corta-mato dos alunos do 3º ciclo e as notas que estes obtiveram no 1º período.

Foi possível verificar resultados positivos, visto que nenhum dos alunos tinha registo de reprovações de ano, houve uma baixa percentagem de níveis inferiores a 3 (5%), uma boa percentagem de “níveis 5” (26%) e, por fim, verificou-se que a média mais baixa era de Português, com uma média de 3,5, valor bastante positivo. De destacar as disciplinas de História e Educação Física, que registaram uma média geral de 4,3.

Por fim, concluiu-se que estes alunos obtiveram um aproveitamento positivo, o que se relacionou de forma positiva com os resultados obtidos no corta-mato.

Palavras-chave: Desporto; Escola; Alunos; Corta-mato; Rendimento escolar; Resultados

4.3.2. Abstract

Besides the physical development generally associated with sports and physical exercise, there is also an important educative aspect, which is highly contributive to the social and moral development of the human being, conveyed through these practices.

To implement this investigative project, forty-four (44) students are selected. These students attend the third cycle of studies in the Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora, with ages ranging between 12 and 15 years old.

This study aims to conduct a global analysis of the first term's scholastic performance in students who achieved the most satisfactory results in the school's cross-country racing. To achieve this goal, data concerning the third cycle students was collected, more specifically regarding the results of the school's cross-country racing and the first term's grades from the various scholar subjects.

It was possible to observe positive results, as none of the students had a record of grade repetition, there was a low percentage of grades below 3 (5%), a good percentage of 'level 5' grades (26%), and, finally, it was noted that the lowest average was in Portuguese, with an average of 3.5, which is quite positive. It is worth mentioning that the subjects of History and Physical Education recorded an overall average of 4.3.

Finally, it was concluded that these students achieved a positive performance, which correlated positively with the results obtained in cross-country running.

Keywords: Sport; School; Students; Cross-country; School performance; Results

4.3.3. Introdução

A reflexão é algo que contribui para o autoconhecimento, analisar um suposto, em busca de respostas. O desenvolvimento das crianças e jovens alunos deve ser uma preocupação de todos e, dessa forma, este é um tema que deve ser aprofundado, para que seja possível potenciar ao máximo o crescimento dos nossos alunos, a nível pessoal, académico e social.

Investigar a relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar de alunos é algo que tem gerado alguns estudos e investigações em vários países, sendo fundamental para que haja uma melhoria nos resultados escolares dos alunos, com vista ao seu sucesso académico.

Já são vários os estudos que demonstram resultados positivos, quando se trata da influência que a prática desportiva tem no rendimento escolar. Segundo Shephard (1997), a atividade física na escola pode melhorar o desempenho escolar, visto que aumenta o fluxo sanguíneo cerebral, melhora o nível de excitação e altera a secreção hormonal. Complementando, o exercício físico, no geral, melhora a circulação e o fluxo sanguíneo para o cérebro, contribuindo para o aumento dos níveis de libertação de endorfinas, permitindo reduzir o stress, melhorar o humor, que tem um efeito calmante, promovendo uma maior capacidade de concentração nas tarefas académicas, nas diferentes disciplinas (Field, Diego, & Sanders, 2001).

De referir também que o desporto é algo indispensável, já que inerente à sua prática está a transmissão de valores, o desenvolvimento psicológico, físico e social do ser humano.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo realizar uma análise global do rendimento escolar, obtido no 1º período, dos alunos que alcançaram melhores resultados no corta-mato escolar.

Os objetivos específicos desta investigação são: verificar a quantidade de alunos repetentes presentes na amostra; identificar as disciplinas onde os alunos obtiveram piores notas, bem como as disciplinas onde tiveram melhor aproveitamento; conferir a quantidade de níveis inferiores a 3 que cada aluno

teve; verificar o nível que estes alunos apresentam relativamente à disciplina de Educação Física; e, por fim, analisar a média geral em cada disciplina.

Neste projeto de investigação foram selecionados quarenta e quatro alunos ($n = 44$), do 3º Ciclo, do Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade.

4.3.4. Revisão da literatura

4.3.4.1. A prática de exercício físico

A atividade física é algo que faz parte do dia a dia de cada pessoa. Esta é uma ação natural, não planeada e que está ligada ao facto de o ser humano ter necessidade de se movimentar. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal com gasto energético acima do repouso (Instituto do Desporto de Portugal, 2005)

Relacionado com a atividade física está o exercício físico, tendo estes em comum a ação do movimento do corpo. No entanto, no caso do exercício físico, trata-se de uma atividade programada e estruturada com vista à melhoria do bem-estar físico e mental. A prática de exercício físico pode ser considerada como uma forma de lazer que procura restaurar a saúde física e mental dos seus participantes, uma vez que ajuda na diminuição dos efeitos nocivos que as rotinas diárias criam e procura aumentar a qualidade de vida das pessoas (Silva et al., 2010). Sendo esta uma atividade planeada, faz-se seguir por determinadas diretrizes sobre intensidade, duração, carga, objetivos e outras indicações específicas que estejam relacionadas com a componente prática.

Associados à prática de exercício físico estão vários benefícios. Há uma melhoria do bem-estar, uma vez que é libertada endorfina aquando da prática, que está ligada à sensação de prazer, gerando um sentimento de bem-estar e prazer. A qualidade de sono melhora, já que uma prática regular ajuda a estabilizar as hormonas, contribuindo para um melhor funcionamento do cérebro. A prevenção de doenças crónicas é também um aspeto positivo que está interligado à prática de exercício físico, isto porque o exercício físico contribui

para que haja uma melhor circulação e absorção de oxigénio pelo sangue, o que faz com que haja uma diminuição da pressão arterial. A prática de exercício ajuda a perder peso e queimar gordura, além de que o organismo quando está em ação precisa de energia para executar os exercícios, utilizando os açúcares do sangue para compensar a requisição desta, logo pessoas ativas saem favorecidas quer na prevenção da obesidade, quer no controlo dos diabetes. Este ponto pode também ser fundamentado a partir do facto das pessoas sedentárias serem as que mais desenvolvem complicações, no que diz respeito à saúde. Outro aspeto muito importante é a saúde mental, que sai a ganhar, já que a socialização, a aprendizagem e o desenvolvimento, são fatores que previnem a ansiedade e a depressão. Agregado a este fator está a libertação de hormonas, a endorfina e a serotonina, ambos neurotransmissores que reduzem o stresse, ansiedade e depressão (*Atividade física ou exercício físico? Saiba a diferença*, 2021).

4.3.4.2. Os valores inerentes ao desporto

O desporto não deve ser somente associado ao desenvolvimento físico. O espírito desportivo e a prática desportiva transportam consigo um aspeto educativo importante para o desenvolvimento social e moral do ser humano. A formação e a educação desportiva enfatizam o desejo de que esses valores sejam transferidos para outras esferas da vida do indivíduo, formando não só o desportista, mas também o homem (Rosado, 1998).

A ética desportiva é o código de conduta para aqueles que estão envolvidos na prática desportiva, e diz como estes se devem comportar de forma a prevenir alguns fenómenos sociais, que não têm lugar no desporto, como são exemplo: a violência, o racismo, a xenofobia, a discriminação e todos e quaisquer atos que deturpem a verdade desportiva (*Ética Desportiva para Todos*, s.d.).

É essencial preservar um espírito desportivo competitivo (*fair play*), que se caracteriza pelos seguintes valores: o respeito pela verdade desportiva; a cooperação, isto é, trabalhar em conjunto em prol dos objetivos em comum; a tolerância, pois todos somos diferentes e essas diferenças devem ser aceites e

respeitadas; a ajuda, estar sempre disponível para ajudar o outro; a coragem e a determinação, associados à capacidade de ultrapassar qualquer obstáculo e não desistir, pois só assim será possível atingir os objetivos; o respeito, pelas organizações, árbitros, adversários, regras e, acima de tudo, por nós próprios; a justiça, tratando toda a gente de forma íntegra e adequada; a imparcialidade, sendo este um valor dirigido mais propriamente para aqueles que estão diretamente ligados à avaliação de prestações ou gestão do jogo, estando também aliado a este a honestidade; a inclusão social, onde deve ser promovida a participação de qualquer pessoa considerada mais vulnerável; a humildade, a capacidade de reconhecer os próprios erros, defeitos e limitações, ajudará a crescer, quer como atleta, quer como pessoa (*Ética Desportiva para Todos*, s.d.).

“A ética não é uma etiqueta que se coloca ou que se tira de acordo com os interesses pessoais ou passageiros. Ética é, e tem de ser, como um farol que orienta a vida humana em todas as situações ou momentos, mesmo naqueles actos conotados com o lazer ou com o desporto profissional” (Garcia & Lemos, 2005, p. 8)

4.3.4.3. A importância do exercício físico no desenvolvimento cognitivo dos alunos

A prática de Desporto não se limita somente à manutenção/evolução da aptidão física das pessoas. O Desporto tem também uma importância no rendimento escolar dos alunos e este é um facto que se tem vindo a valorizar.

A importância do exercício físico no desenvolvimento cognitivo dos alunos cada vez mais se tem tornado relevante. Como é referido no estudo de Rasberry et al. (2010), a atividade física pode afetar a fisiologia do cérebro, o que provoca um desenvolvimento das habilidades cognitivas e habilidades motoras. Neste estudo destacam o crescimento capilar cerebral, o fluxo sanguíneo, a oxigenação, a produção de neurotrofinas, o crescimento das células nervosas no hipocampo, os níveis de neurotransmissores, o desenvolvimento de

conexões nervosas, a densidade da rede neural e o volume do tecido cerebral como algumas alterações fisiológicas que se verificam. Estas podem ser associadas à melhoria na capacidade de concentração, um aprimoramento do processamento, armazenamento e recuperação de informação, melhoria na disciplina, controlo e respeito, melhoria da autoestima e redução das sensações de ansiedade e mau estar.

Um estudo baseado no PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), verificou uma relação entre a aptidão cardiorrespiratória e o desempenho académico, uma vez que a condição física dos alunos tinha um efeito positivo na cognição e sucesso académico. Melhorias na aptidão cardiorrespiratória estão associadas a um melhor desempenho académico (Sardinha et al., 2016).

4.3.5. Objetivos

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal estudar o rendimento académico dos alunos que obtiveram melhores resultados no cortamato escolar, de forma a perceber se estes mesmos obtiveram um aproveitamento escolar positivo. Para isso irão ser analisados os seguintes objetivos específicos:

1. Analisar a quantidade de alunos repetentes presentes na amostra;
2. Analisar as disciplinas em que os alunos apresentam um nível final inferior a 3;
3. Analisar a quantidade de níveis inferiores a 3 que cada aluno teve;
4. Analisar as disciplinas em que os alunos apresentam nota final “Excelente”, equivalente ao nível 5;
5. Analisar os níveis obtidos à disciplina de Educação Física;
6. Analisar a média geral em cada disciplina.

4.3.6. Metodologia

Este projeto de investigação terá como população alvo os alunos do 3º ciclo, do Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora, que participaram no corta-mato escolar. A amostra é constituída por quarenta e quatro alunos ($n = 44$), vinte e quatro sujeitos do sexo masculino e vinte sujeitos do sexo feminino, com idades que variavam entre os 12 e os 15 anos de idade ($M = 13,7$).

Desta forma irá ser feita uma análise global do rendimento escolar, relativo ao 1º período, dos alunos que alcançaram melhores resultados no corta-mato escolar e, por fim, tentar relacionar a prática desportiva e o rendimento escolar.

Para o efeito, foram recolhidos os resultados do corta-mato escolar e as avaliações finais do 1º período, deste ano letivo 2022/2023 e foi criada uma base de dados no Excel. Esclareça-se que os alunos que pertencem à amostra são dos 7ºano, 8ºano e 9ºano (3ºCiclo), sendo que foram recolhidos os resultados dos 12 primeiros de cada escalão. A razão pela qual só os 12 primeiros de cada escalão integraram a amostra deve-se ao facto de os 12 alunos com melhores tempos de cada escalão serem os que se apurariam para a fase seguinte. De referir que no escalão de infantis B feminino, o 2º, 3º, 8º e 10º lugares não constam na amostra, uma vez que eram alunos de 2ºCiclo. O mesmo aconteceu no escalão de infantis B masculino com os 6º, 10º e 11º lugares. Em relação aos escalões de iniciados feminino e masculino, os 12 primeiros de cada escalão fazem parte da amostra. Por fim, no escalão de juvenil feminino só o 5º lugar e os 2º, 4º e 6º lugares de juvenis masculino cumpriam os critérios de seleção da amostra, isto é, só estes eram alunos de 3º Ciclo. Nesta base de dados estão presentes a identificação dos participantes, a data de nascimento, turma, escola, se já reprovou de ano, resultado obtido no corta-mato e o nível avaliativo que estes obtiveram no 1º período em cada disciplina. Com base nestas informações, foram elaborados gráficos, fazendo-se acompanhar por descrições que permitam uma interpretação dos dados obtidos.

Relativamente aos procedimentos estatísticos, a descrição das variáveis foi feita a partir das medidas descritivas, média e frequência de ocorrências.

De referir que os dados referentes às avaliações foram fornecidos pela Secretaria da Escola Secundária da Senhora da Hora, mantendo sempre o anonimato dos sujeitos que constituem a amostra.

Em relação às limitações durante o processo de análise destaco o número reduzido de participantes, algo que não permitiu que fosse possível realizar uma análise mais abrangente e mais fidedigna. Outra limitação foi o facto de o objeto de estudo ser algo que não permite criar um objeto de comparação dentro do mesmo, não proporcionando a possibilidade de aprofundar mais o tema.

4.3.7. Apresentação dos resultados

Os Gráficos 1, 2 e 3 dizem respeito à caracterização da amostra, onde estão representados os anos de escolaridade, os escalões e o género dos alunos. Os Gráficos 4, 5, 6, 7, 8 e 9 são relativos ao rendimento escolar. Os gráficos fazem-se acompanhar de uma descrição, fazendo referência aos pontos mais importantes de cada um oferecendo uma interpretação dos dados.

4.3.7.1. Análise da amostra

Agora, estão apresentados abaixo os Gráficos 1, 2 e 3 que ilustram dados relevantes sobre a amostra. Nestes Gráficos estão representados os anos de escolaridade, os escalões e o género dos alunos, proporcionando uma visão acerca da população em estudo.

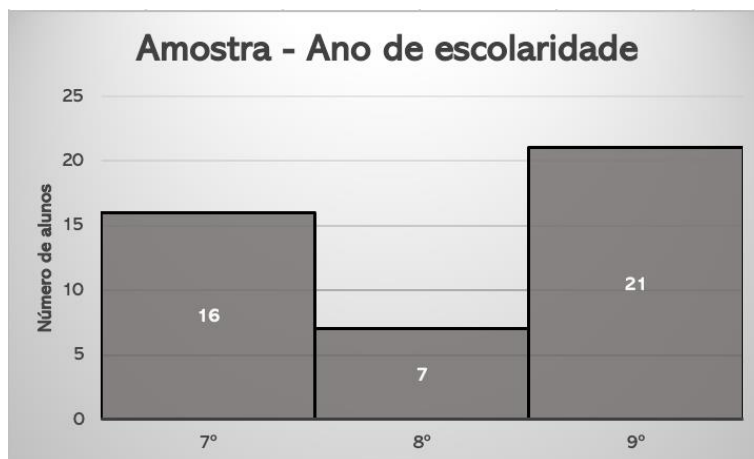


GRÁFICO 1 - DADOS RELATIVOS AO NÚMERO DE ALUNOS POR ANO ESCOLAR

Relativamente aos anos de escolaridade em estudo, pode observar-se a presença de dezasseis participantes do 7º ano, sete participantes do 8º ano e vinte e um participantes do 9º ano (Gráfico 1).

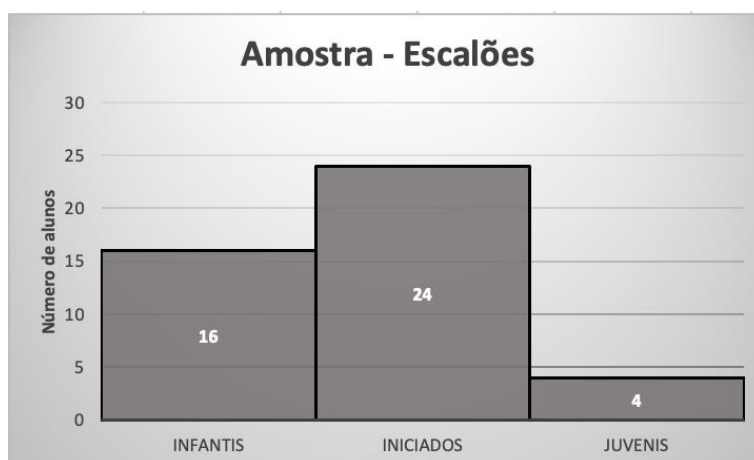


GRÁFICO 2 - DADOS RELATIVOS AO NÚMERO DE ALUNOS POR ESCALÃO

As idades dos alunos variaram entre os 12 e os 15 anos, sendo que se dividem entre 3 escalões: infantis B (nascidos em 2010 e 2011), iniciados (nascidos em 2008 e 2009) e juvenis (2005 a 2007). O escalão de infantis B conta com dezasseis participantes, relativamente ao escalão de iniciados, estão presentes vinte e quatro alunos e, por fim, o escalão de juvenis, que se encontra

representado em menor quantidade, contando com quatro intervenientes (Gráfico 2).

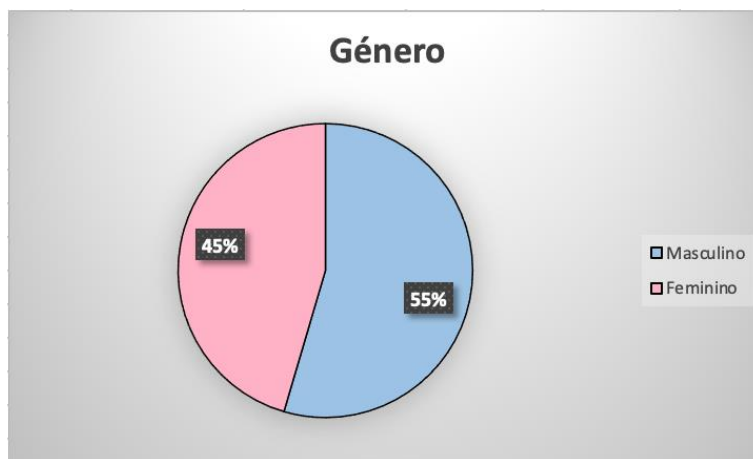


GRÁFICO 3 - DADOS RELATIVOS AO GÉNERO DA AMOSTRA

Analisando as características demográficas (Gráfico 3), verificou-se um equilíbrio entre a representação de ambos os sexos, ainda que o género masculino apresente maior percentagem de participantes (rapazes 55%; raparigas 45%).

4.3.7.2. Rendimento escolar

A seguir, é direcionada a atenção para os Gráficos 4, 5, 6, 7, 8 e 9, concentrando-se no desempenho académico dos alunos. Cada um destes gráfico analisa aspetos específicos do rendimento escolar. Neles estão representados a percentagem de alunos que reprovaram de ano, a quantidade de níveis inferiores a 3 por disciplina, a quantidade de níveis inferiores a 3 por aluno, a distribuição dos “níveis 5” por disciplina, os níveis de desempenho na disciplina de Educação Física e, por fim, a média geral por disciplina. Estes gráficos permitem compreender vários aspetos relativamente ao rendimento académico dos alunos.



GRÁFICO 4 - DADOS RELATIVOS À PERCENTAGEM DE ALUNOS QUE REPROVAM DE ANO

Relativamente ao rendimento escolar, averiguou-se que dos 44 alunos nenhum reprovou de ano, o que corresponde a 100% de aproveitamento. Isto é um dado significativo, já que é possível verificar que dos alunos que obtiveram melhores resultados no corta-mato escolar, ainda nenhum reprovou de ano (Gráfico 4).



GRÁFICO 5 - DADOS RELATIVOS AO NÚMERO DE NÍVEIS INFERIORES A 3 POR DISCIPLINA

No que diz respeito às notas que os alunos obtiveram no final do 1º período, do ano letivo 2022/2023, como se pode observar a partir do Gráfico 5, a Matemática é a disciplina em que se verificou maior número de negativas (8), fazendo-se seguir por Português e Físico-Química (4). De seguida, Língua Estrangeira I, Ciências Naturais e Educação Visual com 2 negativas cada e, por fim, Língua Estrangeira II, onde se observou 1 nível inferior a 3. De referir que História, Geografia e Educação Física, foram disciplinas em que nenhum aluno obteve nível inferior a 3.

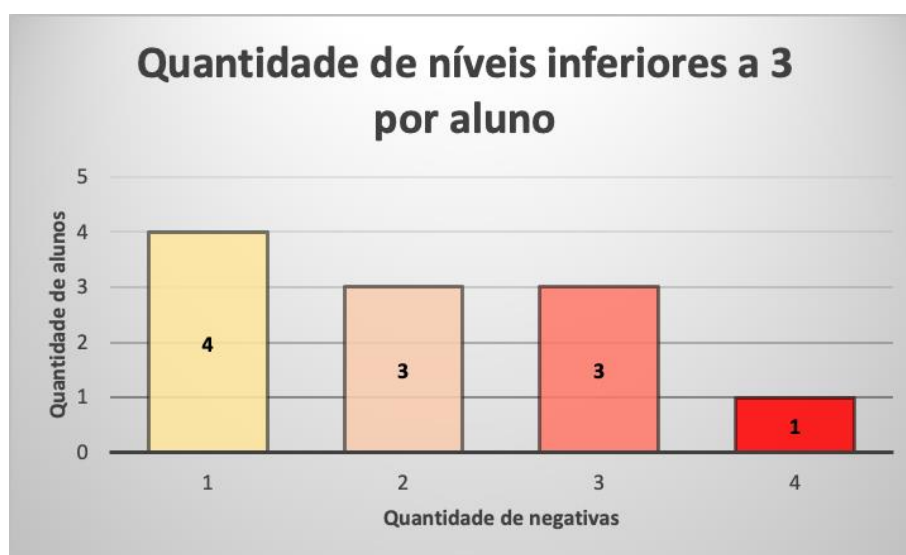


GRÁFICO 6 - DADOS RELATIVOS À QUANTIDADE DE NÍVEIS INFERIORES A 3 POR ALUNO

No que se refere à quantidade de níveis inferiores a 3 por aluno, representada no Gráfico 6, verificou-se que onze obtiveram pelo menos um. Destes onze, quatro obtiveram um nível inferior a 3, três obtiveram dois níveis inferiores a 3, três obtiveram três níveis inferiores a 3 e um obteve quatro níveis inferiores a 3.

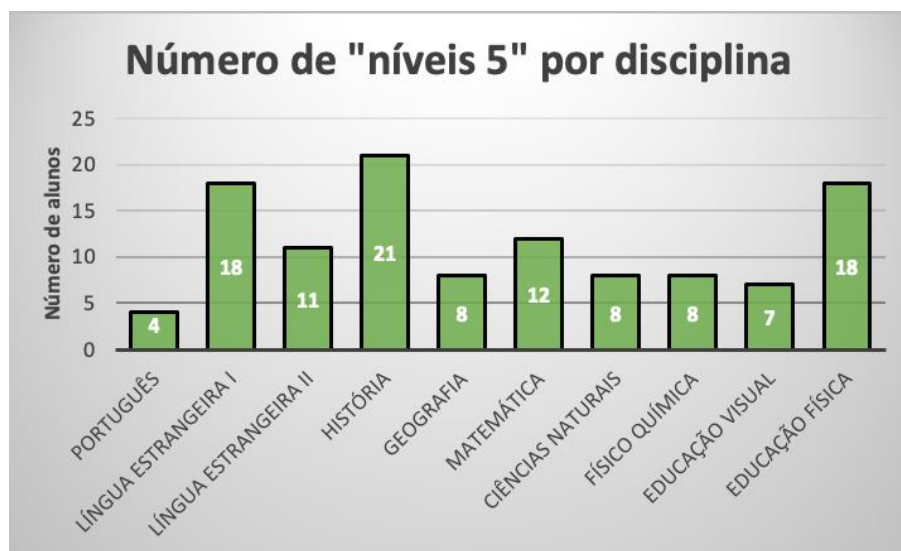


GRÁFICO 7 - DADOS RELATIVOS AO NÚMERO DE "NÍVEIS 5" POR DISCIPLINA

Relativamente às disciplinas em que os alunos apresentaram nível 5, destaca-se História, com vinte e um. De seguida encontra-se Língua Estrangeira I e Educação Física, com dezoito alunos cada. Já Matemática apresenta doze alunos a atingir o nível máximo e muito próximo desta encontra-se Língua Estrangeira II, com onze alunos. Menos expressivas são as disciplinas de Geografia, Ciências Naturais e Físico-Química que contam com oito alunos cada, sendo que abaixo ainda se encontra Educação Visual, com sete alunos. Em menor número, Português, onde somente quatro alunos obtiveram o nível mais elevado (Gráfico 7).

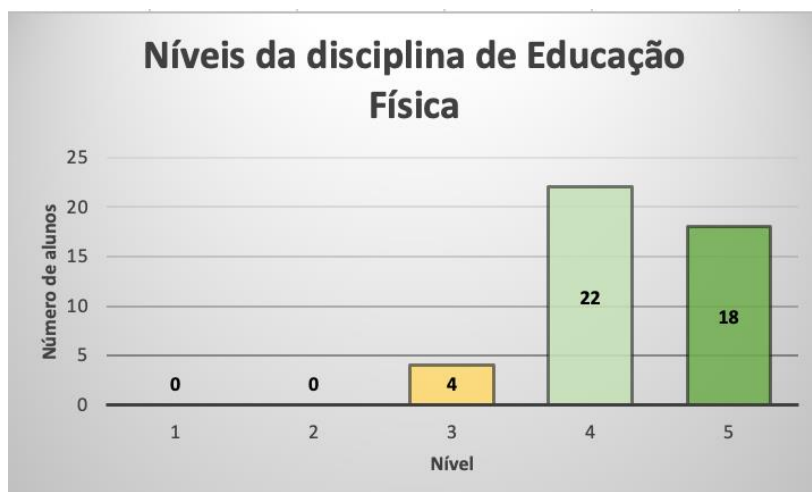


GRÁFICO 8 - DADOS RELATIVOS AOS NÍVEIS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Em relação aos níveis apresentados na disciplina de Educação Física (Gráfico 8), é observável que nenhum aluno apresentou nível negativo, quatro alunos obtiveram nível 3, vinte e dois alunos obtiveram nível 4 e dezoito alunos obtiveram nível 5.

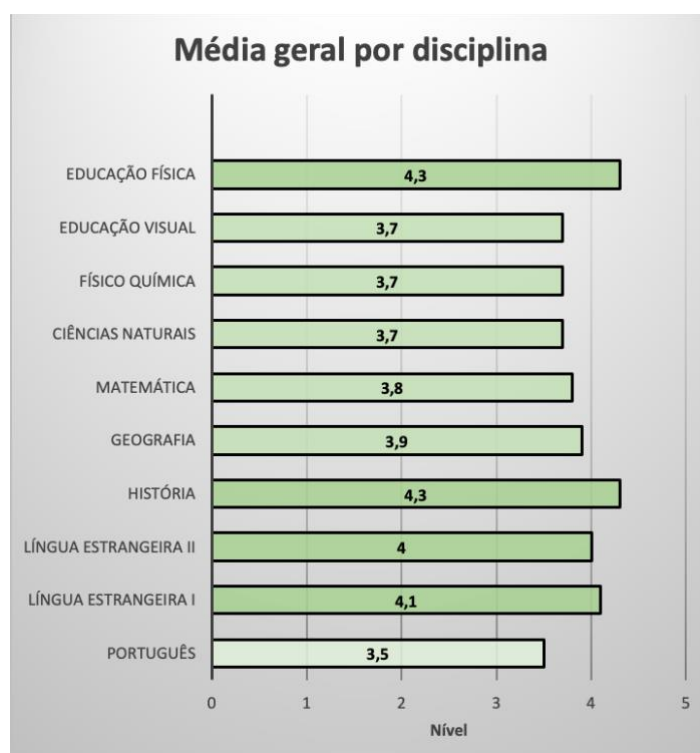


GRÁFICO 9 - DADOS RELATIVOS À MÉDIA GERAL POR DISCIPLINA

Quanto à média geral por disciplina, é possível verificar a partir do Gráfico 9, que os valores variam entre 3,5 e 4,3, sendo que o nível médio de 4,3 valores corresponde às disciplinas de História e Educação Física e o nível médio mais baixo, 3,5, é correspondente à disciplina de Português. É observável uma relação direta entre as disciplinas com maior média e as disciplinas onde os alunos obtiveram maior número de níveis 5.

4.3.8. Discussão dos Resultados

Relativamente à amostra, nenhum dos alunos reprovou de ano, o que corresponde a 100% de aproveitamento. Rosa (2016), comprovou estatisticamente diferenças entre praticantes e não praticantes de exercício físico, relativamente ao número de reprovações escolares. Os alunos que praticam exercício físico, em média reprovam menos do que os alunos que não praticam exercício físico ($M = 17\%$; $M = 36\%$, respetivamente).

No que refere aos níveis inferiores a 3, houve um total de vinte e três, que diz respeito a 5% das notas obtidas. A disciplina com mais negativas foi Matemática, pois houve oito alunos com nível inferior a 3 a esta disciplina. Dos quarenta e quatro alunos, onze obtiveram pelo menos uma negativa, valor equivalente a 25% da amostra, sendo este o valor mais negativo de todos os resultados.

Falando agora da quantidade de “níveis 5”, houve o registo de cento e quinze, correspondendo a 26% das notas obtidas pela amostra, um valor significativamente positivo. História é a disciplina que lidera a lista com mais “níveis 5”, já que vinte e um alunos obtiveram o nível máximo a esta disciplina.

No que diz respeito à disciplina de Educação Física, somente houve notas positivas, sendo que estão maioritariamente representados os níveis 4 e 5.

Em relação às médias por disciplina, verificaram-se resultados positivos, já que a média mais baixa foi Português, disciplina com média de 3,5. No que

concerne à média mais alta, Educação Física e História são quem lidera, ambas com média de 4,3.

Desta forma, os resultados corroboram os obtidos por Carvalhinho (2013), que verificou que as disciplinas em que os alunos têm maiores dificuldades são Matemática e Português, ao contrário de Educação Física que se destaca como uma das disciplinas favoritas.

Deste modo, foi possível reforçar a literatura e acrescentar mais dados para o estudo deste tema. Além disso, também a comparação com estudos similares permitiu perceber que, apesar de a amostra utilizada no estudo fosse pequena, fosse possível uma aproximação dos resultados obtidos.

4.3.9. Conclusão

Ao estudar o rendimento académico dos alunos que obtiveram melhores resultados no corta-mato escolar, procurou-se, essencialmente, perceber se estes mesmos alunos tinham um aproveitamento escolar positivo. Posteriormente, foram comparados os resultados obtidos, com resultados em estudos semelhantes, que tenham tido como base a prática de desporto e o rendimento escolar, de forma a comprovar se existia alguma relação com estes.

Concluiu-se que os alunos que obtiveram melhores resultados no corta-mato apresentavam um aproveitamento escolar positivo e também se verificou que os resultados obtidos corroboraram com estudos semelhantes.

Ainda que os resultados deste estudo suportem que a participação desportiva está relacionada com um rendimento académico positivo, não foram excluídos outros benefícios intrínsecos ao desporto, como são exemplo o desenvolvimento social e moral do ser humano.

Em suma, os resultados obtidos neste estudo podem ser considerados importantes para esta área de estudo, visto que a prática desportiva cada vez mais tende a diminuir e, também, porque esta revela ter enorme importância no desenvolvimento das crianças.

Para estudos futuros, as sugestões passam por realizar um questionário aos participantes, de forma a perceber também pontos que poderiam ser relevantes para o estudo e, também, alargar a participação a alunos de 2º ciclo e Secundário, de forma a abranger um maior número de alunos e de diferentes idades. Também seria interessante realizar uma investigação que comparasse alunos que não participaram no corta-mato, com os alunos que participaram, de forma a perceber se existe alguma diferença no rendimento escolar.

4.3.10. Bibliografia do estudo

Atividade física ou exercício físico? Saiba a diferença. Consult. 21 Maio 2023, disponível em <https://minhasaude.proteste.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>

Carvalhinho, C. (2013). A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento Escolar nos alunos do 2º, 3º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo. Coimbra: Universidade de Coimbra.

Ética Desportiva para Todos. Instituto Luso-Ilírio para o Desenvolvimento Humano (iLIDH)/IPDJ.

Field, T., Diego, M., & Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescent's relationships and academics. *Adolescence*, 36(141), 105-110.

Garcia, R. & Lemos, K. (2005) – Temas (quase éticos) de Desporto. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Livro Verde da Atividade física. Instituto do Desporto de Portugal, I.P Observatório Nacional da Atividade Física, Lisboa, Janeiro de 2011

Sardinha, L. B., Marques, A., Minderico, C., Palmeira, A., Martins, S., Santos, D. A., & Ekelund, U. (2016). Longitudinal Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Academic Achievement. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(5), 839–844. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000830>

Sherphard, R. J. (1997). Curricular Physical and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 9(2), 113-26.

Silva, R. S., Silva, I., Silva, R. A., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, 15(1), 115-120.

Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 52 Suppl 1, S10–S20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>

Rosa, V. (2016). Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar. Évora: Universidade de Évora.

Rosado, A. (1998). Nas Margens da Educação Física e do Desporto. Lisboa: FMH-Edições.

5. Conclusões e perspectivas para o futuro

Hoje, afirmo que já não sou a mesma pessoa que era quando iniciei esta aventura. Os medos e apreensões, perfeitamente naturais para quem embarca numa jornada rumo ao desconhecido em busca de utopias, foram gradualmente desaparecendo com o passar do tempo. Alguns deles foram superados, enquanto outros ainda aguardam para serem conquistados. Algumas das expectativas, desejos e ambições que coloquei nesta jornada dissiparam-se, pois não se revelaram realmente pertinentes para este caminho. No entanto, outras concretizaram-se e, o que é mais interessante, à medida que se realizavam, novas aspirações surgiram para ocupar o seu lugar. Acredito que este processo se repetirá ao longo da minha carreira profissional até ao dia em que não puder mais avançar.

Encarei este estágio como uma realidade em constante evolução, onde desejava atuar, refletir e progredir como um educador comprometido com a qualidade do ensino, preparando-me para enfrentar os desafios e imposições que esta profissão me irá colocar durante a minha vida.

Quando reflito sobre esta etapa, observo-o como uma experiência nova, uma realidade intrincada repleta de desafios. No meio de tantos pensamentos e acontecimentos, surgiu timidamente a ideia de que, ao longo deste ano, tive o privilégio e igualmente a grande responsabilidade de orientar e formar jovens, contribuindo para o seu crescimento. Percebi que o meu papel como estagiário foi fundamental para auxiliar na formação de pessoas em fase de desenvolvimento, que necessitam de orientação e apoio. Nesta perspetiva, acho cada vez mais importante guiar os jovens na direção certa, promovendo a adoção de comportamentos saudáveis e o cultivo do altruísmo. Princípios como a solidariedade, camaradagem, entreaajuda e positividade devem ser mais importantes do que a competição excessiva e o egoísmo.

Abordar as expectativas geradas em relação a algo que envolve a realização de metas muito desejadas não é uma tarefa simples. Isso foi o que vivenciei durante o estágio. Às vezes, as minhas expectativas eram muito elevadas, outras vezes mais modestas. Em certos momentos, criei-as talvez até excessivamente elevadas, enquanto em outros momentos, fui mais realista.

Apesar de reconhecer a abordagem interdisciplinar ao conhecimento, deparei-me com várias questões quando comecei o meu estágio, pois ter uma ideia sobre como as coisas deveriam ser é uma coisa, mas lidar com a realidade é outra. No entanto, ao embarcar nesta aventura, levei comigo um conjunto diversificado de preconceitos que abordavam vários aspetos.

Além destas preocupações, havia também inquietações comuns a todos: a capacidade de planear adequadamente, motivar os alunos, avaliar de forma equitativa e alcançar o respeito destes.

Contudo, entre os desencantos, o mais marcante, desafiante e, ao mesmo tempo, belo, foram os meus alunos. Estes, com os seus medos, problemas, exultação e perspetivas únicas sobre o mundo, contribuíram para o meu desenvolvimento e crescimento. Foram eles o meu maior desafio. Porém, foram também a minha maior motivação. Com eles ao meu lado e à medida que superávamos desafios, o meu próprio crescimento acontecia e contribuía para o crescimento deles. Também me questioneei se estes me veriam como alguém que poderia ajudá-los, alguém que pudesse influenciar positivamente as suas vidas. Inquietava-me o desconhecido, lidar com situações de desorganização e o facto de que o meu trabalho dependia da colaboração de outros.

Porém, tal como em qualquer jornada, não nos deparamos apenas com obstáculos e desafios. Existem também momentos de serenidade e “visões inspiradoras”, sendo as mais cativantes aquelas que se revelam à nossa frente após superarmos um obstáculo, ao alcançarmos o “pico da montanha”. Tive o privilégio de ter muitas “visões inspiradoras”, por vivenciar momentos significativos e poder guardá-los na minha memória. Em primeiro lugar, destaco a descoberta do meu “eu”, das minhas capacidades e limitações. Descobri também a vocação de ensinar. Ao explorar esta experiência cheguei à conclusão

que ser professor não é apenas uma profissão, é também um estado de espírito, caracterizado pela constante busca pelo conhecimento. No entanto, nesta jornada, também me deparei com situações que não eram tanto do meu agrado, já que existe uma insegurança que persiste no âmbito da educação, aos *status* dos professores e ao sistema educacional como um todo na sociedade.

Ao longo da minha jornada, percebi que a integração do conhecimento e a sua ligação a uma ampla variedade de áreas para além da minha especialização são fundamentais. Compreendo que o meu desenvolvimento contínuo depende da aquisição de conhecimento em várias esferas, sem negligenciar o domínio específico da minha área de atuação. Portanto, reconheço a importância de entender que a minha área é intrinsecamente complexa, e interpretações superficiais nem sempre fornecem uma compreensão abrangente. A minha identidade atual, quer como indivíduo, quer como futuro profissional, é o resultado daquilo que aprendi e partilhei com os diversos intervenientes educacionais com quem convivi. Embora alguns tenham tido maior influência que outros, todos tiveram uma contribuição significativa. As contribuições de diferentes pessoas ao longo da minha jornada incentivaram-me a questionar por que as coisas são como são, promovendo uma atitude constante de busca pelo conhecimento.

Acredito que o conhecimento verdadeiro é obtido através da busca pela compreensão completa e complexa do todo, e que o conhecimento das partes apenas enriquece a compreensão do conjunto. Entendo que ter um profundo conhecimento em basquetebol, futebol, ginástica ou qualquer outra área não é suficiente se não souber como integrá-los e compreender que cada um, isoladamente, não conduz a lugar algum. Na verdade, o conhecimento fragmentado só faz sentido quando percebo que o objetivo final é o meu próprio desenvolvimento e, a partir desse ponto, contribuir para o desenvolvimento de outros, tendo em conta a sua totalidade e complexidade. Assim, o verdadeiro conhecimento abrange várias disciplinas, transcende as divisões tradicionais da formação.

Por vezes, iludi-me com a ideia de que, ao terminar este estágio, me transformaria num professor completamente formado e preparado. Noutras alturas, surgiram dúvidas e receios de que, no final do estágio, talvez não estivesse suficientemente preparado para encarar a realidade profissional e desempenhar o papel de professor de acordo com o que almejava e desejava. Ora, refletindo, percebo que um professor não se constrói num espaço e tempo específicos, mas sim ao longo de toda a carreira e nas várias situações em que exerce a profissão. Fico com a sensação de que o estágio me permitiu explorar uma nova perspetiva que, até então, não tinha experienciado na prática.

Neste contexto, partindo da convicção de que um professor está em constante construção, percebi que algumas ilusões, expectativas e preocupações foram evoluindo ao longo deste percurso. Gradualmente, fui reformulando a minha perceção do que significa ser professor.

Agora, ao finalizar este capítulo, guardo memórias muito positivas dos meus colegas de profissão. Considero-os modelos a ser seguidos e como recursos aos quais sei que me posso socorrer se as circunstâncias da minha futura profissão assim o requererem.

Assim, chega ao fim uma jornada longa, desafiante, mas extremamente gratificante. Esta experiência será eternamente recordada, pois proporcionou-me a oportunidade de ensinar, aprender, cometer erros e aperfeiçoar todas as minhas competências, mas, mais importante ainda, a capacidade de crescer não apenas como professor, mas como pessoa.

6. Referências Bibliográficas

Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2008). A supervisão pedagógica: A perspectiva do orientador de estágio. In A. Albuquerque, L. V. Santiago, & N. L. Fumes (Eds.), *Educação Física, desporto e lazer: Perspectivas luso-brasileiras* (pp. 127-138). Maia: Edições ISAMAI/UFAL.

Barbier, J. M. (1985). *A Avaliação em Formação* (p. 64). Porto: Edições Afrontamento.

Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física – Uma contribuição ao coletivo docente*. Movimento, 8(1), 31-39.

De Ketele, J.M. (1993). *L'Évaluation Conjuguée en Paradigmes*. Revue Française de Pédagogie, 103, 59-80.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 25.

Mesquita, E. (2011). *Competências do Professor, Representações sobre a formação e a profissão*. Lisboa: Edições Sílabo.

Minto, E. C., Pedro, C. P., Netto, J. R., Bugliani, M. A., & Gorayeb, R. (2006). *Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes*. Psicologia em Estudo, 11(3), 561-568.

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Ministério da Educação e Ciência. (2018). Decreto-Lei n.º55/2018, de 6 de julho. *Diário da República Eletrónico*, 2928-2943. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Nóvoa, A. (2007). O regresso dos professores. In *Teacher Professional Development for the Quality and Equity of Lifelong Learning* (p. 18). Lisboa: European Commission.

Nóvoa, A. (1992). *Formação de professores e profissão docente* (pp. 13-33). Lisboa : Dom Quixote.

Oberteuffer, D., & Ulrich, C. (1977). *Educação Física - Princípios* (p. 226). São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Rubem Alves. (s.d.) Há escolas que são gaiolas e há... Obtido em 15 de novembro de 2022, de Pensador: <http://pensador.uol.com.br/frase/MzczMjY/>

Scriven, M. (1967). The Methodology of Evaluation. In R. Tyler, R.M. Gagné, & M. Sciven (Eds.), *Perspectives of Curriculum Evaluation* (pp. 39-83). AERA Monograph Series on Curriculum Evaluation (1). Chicago: Rand MacNally.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (1982). Movement and sport education - Current reflections and future images. In M. Howell, & J. E. Saunders (Eds.), *VII Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Recreation and Dance* (pp. 3-13). Brisbane: University of Queensland Press.

Thompson, A. (1992). Teachers' beliefs and conceptions: A synthesis of research. In D.A. Grouws (Ed.), *Handbook of Research on Mathematics Teaching and Learning*. New York: Macmillan.

Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). *A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de Educação Física*. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2), 107-114.

Anexos

Anexo 1 – Planeamento anual do Ensino Básico – 7º/8º/9º



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Organização da Educação Física para o Ano Letivo 2022/2023

Planeamento Anual do Ensino Básico - 7º/8º/9º anos

Período Instalação	1º	2º	3º
Pavilhão	Aptidão Física Basquetebol/ Andebol	Aptidão Física Voleibol	Aptidão Física Desportos de Raqueta
Exterior*/ Ginásio/ Sala	Atletismo (corrida contínua e lançamentos)	Ginástica Atletismo (corrida de velocidade, estafetas e barreiras)	Futsal Atletismo (saltos)

*** Os conteúdos a lecionar no espaço exterior estarão dependentes das condições climáticas e/ou logísticas.**

Observações: em cada período, cada professor poderá ainda optar pela abordagem de uma modalidade alternativa.

Anexo 2 – Planeamento Anual – 9º



Organização da Educação Física para o Ano Letivo 2022/2023

Planeamento Anual do Ensino Básico – 9º

1º Período	2º Período	3º Período
Aptidão Física	Aptidão Física	Aptidão Física
Basquetebol	Voleibol	Futebol
Voleibol	Badminton	
Atletismo (técnica de corrida e corrida contínua)		
25 aulas de 100 minutos	15 aulas de 100 minutos	8 aulas de 100 minutos

Anexo 3 – Critérios de Avaliação – 3º Ciclo

 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ANO LETIVO 2022/2023 			
DEPARTAMENTO CURRICULAR: EXPRESSÕES E TECNOLOGIAS		DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	ANO OU CICLO: 3º CURSO:
DOMÍNIOS	DESCRIPTORIOS	PONDERAÇÃO	PROCESSOS DE RECOLHA DA INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos (JDC) Conhece os diferentes jogos desportivos coletivos, praticando-os e empenhando-se na sua própria evolução, respeitando as regras fundamentais e a sinalética de cada um. Coopera com os companheiros na execução das principais ações técnico-táticas. Em situações de ataque e defesa, adota, respetivamente: posições ofensivas que permitam, com eficiência e eficácia, ter sucesso, e posturas defensivas que permitam reconquistar a posse de bola e impedir o sucesso da equipa adversária. Raquetas Em situação de jogo de singulares, executa as determinantes técnico-táticas específicas da modalidade, respeitando as regras fundamentais. Atletismo Realiza uma corrida nas disciplinas de meio-fundo, velocidade, barreiras e estafetas, com execução técnica, respeitando os regulamentos específicos de cada uma. Realiza um salto em comprimento, com execução técnica, respeitando o regulamento específico. Realiza medições adequadas às provas realizadas. Realiza as tarefas propostas definindo estratégias para solucionar os problemas apresentados e ultrapassar dificuldades.	70%	Lista de verificação / grelhas de observação (Trabalhos de grupo, apresentação oral, registo vídeo, ...) Testes de diversas tipologias

ANEXO 3 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 3º CICLO

APTIDÃO FÍSICA	Conhece as diferentes capacidades motoras. Desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, cumprindo as respetivas regras de segurança. Reforça o gosto pela prática regular de atividade física, reconhecendo a sua importância na vida futura de cidadão. Identifica e compreende os benefícios do exercício físico para a saúde.	20%	Bateria de Testes FitEscola Tabela de valores de referência Grelhas de observação
CONHECIMENTOS	Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhece os diferentes tipos de alimentos mais adequados aos gastos energéticos resultantes da prática desportiva. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	10%	Lista de verificação / grelhas de observação (Trabalhos de grupo, apresentação oral, registo vídeo, ...) Testes de diversas tipologias

Anexo 4 – Ficha Individual do aluno

Ficha Individual do Aluno		
Nome: _____	Nº: _____	Turma: _____
Data de Nascimento: ____-____-____		
Tens algum problema de saúde? Se sim, qual? _____		
Praticas algum desporto? Se sim, qual? _____		
Qual o teu desporto favorito? _____		
Encarregado de Educação		
Nome: _____		
E-mail: _____		
Observações:		

ANEXO 4 - FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

[illegible]

Anexo 6 – Grelha de Avaliação Diagnóstica – Futebol

 		Avaliação Diagnóstica							
Ano letivo: 2022/2023		Habilidades Motoras Específicas							
Ano: 9º									
Turma:		<i>Condução de bola</i>	<i>Receção/Controlo</i>	<i>Passe</i>	<i>Remate</i>	<i>Finta</i>	<i>Posição defensiva</i>	<i>Desarme</i>	<i>Interceção</i>
Nº:	Aluno:								
1		X	X	X	X			X	X
2		X	X	X	X	X	X	X	X
3				X				X	
4		X	X	X				X	X
5				X				X	
6		X	X	X	X	X	X	X	X
7		X	X	X	X	X	X	X	X
8		X	X	X	X	X	X	X	X
9		X	X	X				X	X
10									
11		X	X	X	X	X	X	X	
12		X	X	X	X	X		X	X
13									
14									
15		X		X	X			X	X
16		X	X	X	X	X	X	X	X
17				X					
18				X					
19				X					
20		X	X	X	X	X	X	X	X

ANEXO 6 - GRELHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA - FUTEBOL

Anexo 7 – Unidade Didática – Voleibol

Tempo de Aula		50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Nº de Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ações com bola	Passe de Frente	AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	I/E	E	E	C							AVALIAÇÃO SUMATIVA	EVENTO CULMINANTE
	Serviço por baixo		I/E	E	E	C								
	Manchete		I/E	E	E	E	E	C						
	Serviço tipo ténis							I	E	E	E	C		
Ações sem bola	Ocupação de espaço		I/E	E	E	C								
	Transição						I	E	E	E	E	C		
	Ajustamento						I	E	E	E	E	C		
Ações táticas - Diferenciação de papéis	Identificação das zonas de responsabilidade		I	E	E	E	C							
	Comunicação verbal		I	E	E	E	C							
	Subida e receção para a rede						I	E	E	E	E	C		
	2º toque						I	E	E	E	E	C		
Condição física e fisiológica	Capacidades condicionais		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Capacidades coordenativas		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Cultura desportiva	Regras de segurança		✓	✓										
	Regras		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	História da modalidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Conceitos psicossociais	Fair-play		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Respeito e Disciplina		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Cooperação		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

ANEXO 7 - UNIDADE DIDÁTICA – VOLEIBOL

Anexo 8 – Plano de aula



Plano de aula

Aula

Plano de Aula n°		
PROFESSOR: Tiago Rodrigues	DATA: AULA N°:	Nº ALUNOS:
UNIDADE DIDÁTICA:	LOCAL: Escola Secundária da Senhora da Hora ESPAÇO:	
HORA: DURAÇÃO: 90 min	MATERIAL:	
Objetivos:		
FUNÇÕES DIDÁTICAS DOS CONTEÚDOS:		
Palavras Chave:		

ANEXO 8 - PLANO DE AULA



Parte	⌚	Objetivos específicos	Exercício	Organização Metodológica	Componentes Críticas
Inicial	5'	Identificar os alunos com os conteúdos determinados para a aula	Breve explicação dos conteúdos que irão ser abordados ao longo da aula, a organização e instruções mais importantes	_____	_____
Fundamental					
Final	5'	Retorno à calma Apreciação geral da aula	Este momento da aula é dedicado ao retorno à calma e ao esclarecimento de dúvidas por parte dos alunos. Deve ainda existir algumas questões feitas aos alunos acerca da aula.	_____	_____

Anexo 9 – MED – Organização do Campeonato – Basquetebol



Campeonato Basquetebol

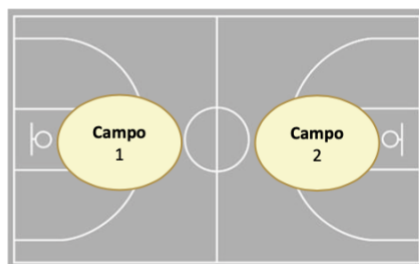
	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Cor
Blackyes	YY	YY	YY	YY	YY	Preto
Dragões	YY	YY	YY	YY	YY	Azul
Os Panquequinhos	YY	YY	YY	YY	YY	Vermelho
Os Fantasmínhas	YY	YY	YY	YY	YY	Branco

TABELA DE PONTUAÇÃO					
Jogos	Pontuação	Encontros			Pontuação
1 / 9	0 / 2	Blackyes	X	Dragões	2 / 6
1 / 9	4 / 6	Os Panquequinhos	X	Os Fantasmínhas	2 / 0
2 / 10	4 / 0	Blackyes	X	Os Panquequinhos	0 / 4
2 / 10	0 / 2	Dragões	X	Os Fantasmínhas	6 / 4
3 / 11	6 / 2	Blackyes	X	Os Fantasmínhas	6 / 6
3 / 11	0 / 2	Dragões	X	Os Panquequinhos	2 / 0
4 / 12	6 / 0	Dragões	X	Blackyes	2 / 2
4 / 12	0 / 6	Os Fantasmínhas	X	Os Panquequinhos	10 / 2
5 / 13	6 / 2	Os Panquequinhos	X	Blackyes	4 / 0
5 / 13	2 / 6	Os Fantasmínhas	X	Dragões	4 / 4
6 / 14	8 / 10	Os Fantasmínhas	X	Blackyes	4 / 4
6 / 14	6 / 4	Os Panquequinhos	X	Dragões	4 / 0
7 / 15	4 / 2	Blackyes	X	Dragões	4 / 0
7 / 15	4 / 6	Os Panquequinhos	X	Os Fantasmínhas	2 / 4
8 / 16	0 / 2	Blackyes	X	Os Panquequinhos	2 / 2
8 / 16	0 / 4	Dragões	X	Os Fantasmínhas	2 / 2

NOTA: Os treinadores de cada uma das equipas auxiliam os árbitros no campo onde se encontram

NOTA: Cada vitória vale 3 pontos;
Cada empate vale 2 pontos; Cada derrota vale 1 ponto

Organização do espaço:



NOTA: 3 vs 3 em cada meio campo

- ❖ Alunos que ficam de fora vão desempenhar papel de árbitros (1) e treinadores (1)
- ❖ Cada jogo tem duração de 8 minutos corridos
- ❖ No início temos 2 minutos para preparar o jogo;

Importante haver Fair-play!!!

Regras

Início com a bola no meio do campo – pedra, papel, tesoura para ver quem começa.

Pontuação:

- Cada cesto vale 2 pontos

Bola fora:

- A linha faz parte do campo;
- A reposição é feita no local onde a bola saiu;
- Não se pode pisar a linha;
- Após realizar um cesto, a equipa tem de repor a bola por baixo do mesmo, mas deve ir ao meio-campo para poder atacar;

Faltas:

- Contacto Físico (empurrar);
- Linguagem inapropriada;
- Tirar a bola da mão do colega;
- Passos (mais de 2 apoios com a bola na mão)
- Dribles (driblar, parar e voltar a driblar)
- Tocar a bola com o pé propositadamente

Sinalética das regras:

"PASSOS"



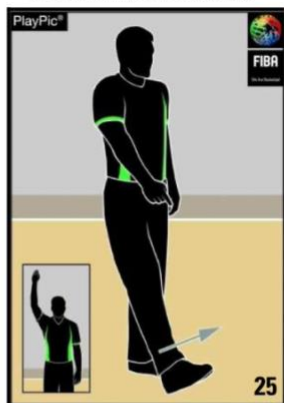
Rodar os pulsos

**DRIBLE ILEGAL:
DRIBLE DUPLO**



Movimento de "pás" com a
palma das mãos

**PONTAPÉ OU BLOQUEIO
DELIBERADO DA BOLA**



Apontar para o pé

**EMPURRAR OU CARREGAR
SEM BOLA**



Imitar um empurrão



Campeonato Basquetebol

Classificações					
Posição	Equipa	Pontos	V	E	D
4º	Blackyes	25	3	3	10
3º	Dragões	29	6	1	9
1º	Os Panquequinhas	41	12	1	3
2º	Os Fantasminhas	33	8	1	7

Anexo 10 – Evento Culminante – Basquetebol



Evento Culminante

	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Cor
Blackyes	YY	YY	YY	YY	YY	Preto
Dragões	YY	YY	YY	YY	YY	Azul
Os Panquequinhos	YY	YY	YY	YY	YY	Vermelho
Os Fantasmínhas	YY	YY	YY	YY	YY	Branco

Jogos

- Jogo 1: A X B (campo 1)
- Jogo 2: C X D (campo 2)
- Jogo 3: A X C (campo 1)
- Jogo 4: B X D (campo 2)
- Jogo 5: A X D (campo 1)
- Jogo 6: B X C (campo 2)

NOTA: Duas equipas jogam e duas equipas arbitram (1/2 árbitros + 1/2 na mesa)

- ❖ Cada jogo tem duas partes;
- ❖ Cada parte tem a duração de 5 minutos, com um intervalo de 1 minuto;
- ❖ No início temos 1 minutos para preparar o jogo;

IMPORTANTE CUMPRIMENTAR O ADVERSÁRIO!

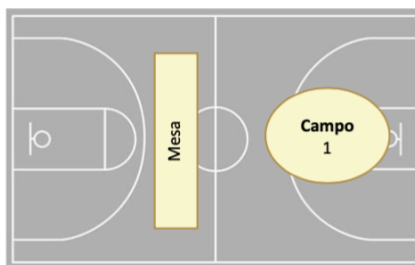
TABELA DE PONTUAÇÃO					
Jogos	Pontuação	Encontros			Pontuação
1		Blackyes	X	Dragões	
2		Os Panquequinhos	X	Os Fantasmínhas	
3		Blackyes	X	Os Panquequinhos	
4		Dragões	X	Os Fantasmínhas	
5		Blackyes	X	Os Fantasmínhas	
6		Dragões	X	Os Panquequinhos	

NOTA: Os treinadores de cada uma das equipas auxiliam os árbitros no campo onde se encontram

NOTA: Cada vitória vale 3 pontos; Cada empate vale 2 pontos; Cada derrota vale 1 ponto



Organização do espaço:



Regras

Início com a bola no meio do campo – pedra, papel, tesoura para ver quem começa.

Pontuação:

- O primeiro cesto de cada aluno vale 6 pontos;
- Os demais cestos valem 2 pontos cada.

Bola fora:

- A linha faz parte do campo;
- A reposição é feita no local onde a bola saiu;
- Não se pode pisar a linha;
- Após realizar um cesto, a equipa tem de repor a bola por baixo do mesmo, mas deve ir ao meio-campo para poder atacar;

Faltas:

- Contacto Físico (empurrar);
- Linguagem inapropriada;
- Tirar a bola da mão do colega;
- Passos (mais de 2 apoios com a bola na mão)
- Dribles (driblar, parar e voltar a driblar)
- Tocar a bola com o pé propositadamente

Boletim de jogo

Jogo
Equipa A:
Equipa B:

Prova
Encontro N° _____
Data ____/____/____
Hora: ____h ____m

Árbitros
Árbitro
Árbitro auxiliar

Equipa A:	
N°	Nome do jogador
Treinador:	

Equipa B:	
N°	Nome do jogador
Treinador:	

Pontuação			
Equipa A		Equipa B	
2	42	2	42
4	44	4	44
6	46	6	46
8	48	8	48
10	50	10	50
12	52	12	52
14	54	14	54
16	56	16	56
18	68	18	68
20	60	20	60
22	62	22	62
24	64	24	64
26	66	26	66
28	68	28	68
30	70	30	70
32	72	32	72
34	74	34	74
36	76	36	76
38	78	38	78
40	80	40	80

Resultado Final
A _____ B _____
Equipa vencedora:

Assinaturas
Marcador _____
Cronometrista _____
Árbitro auxiliar _____
Árbitro _____

Anexo 11 – Diplomas Evento Culminante



Prémio de 1^o Classificado

Evento Culminante – Basquetebol – 9^o

Pontuação:

Equipa vencedora:

ANEXO 11 - DIPLOMAS EVENTO CULMINANTE – BASQUETEBOL



Prémio de 2^o Classificado

Evento Culminante – Basquetebol – 9^o

Pontuação:

Equipa:

Prémio de 3^o Classificado

Evento Culminante – Basquetebol – 9^o



Pontuação:

Equipa:

Prémio “Estava quase”

Evento Culminante – Basquetebol – 9^o



Pontuação:

Equipa:

Anexo 12 – Plano de Treino Funcional 1



Plano de treino funcional nº1

Plano de treino funcional nº1				
PROFESSOR: Tiago Rodrigues			Nº ALUNOS: 20	
Treino Funcional – Aptidão Física			LOCAL: Escola Secundária da Senhora da Hora	
DURAÇÃO: 50min			ESPAÇO: Ginásio	
			MATERIAL: Cordas	
Parte	⌚	Treino	Exercício	Nº de repetições:
Inicial	5'	Aquecimento geral de mobilização articular	Rodar braços (frente e trás), tronco, joelhos, cabeça e pulsos	_____
Fundamental	20'	1ª Série	1. Saltar à corda 2. Skipping no lugar 3. Skipping com salto lateral 4. Joelhos altos 5. Polichinelo	1. 120'' 2. 3 x 30'' (pausa 15'') 3. 3 x 60'' (pausa 20'') 4. 3 x 30'' (D + E) (pausa 15'') 5. 3 x 30'' (pausa 20'')
	20'	2ª Série	1. Abdominal 2. Flexão 3. Prancha com elevação alternada de braço 4. Extensão lombar / Superman	1. 3 x 20reps (pausa 30'') 2. 3 x 10reps (pausa 30'') 3. 3 x 30'' (pausa 30'') 4. 3 x 20reps (pausa 30'')
Final	5'	Retorno à calma	Alongamentos estáticos	_____

ANEXO 12 - PLANO DE TREINO FUNCIONAL 1

Anexo 13 – Plano de Treino Funcional 2



Plano de treino funcional nº2

Plano de treino funcional nº2				
PROFESSOR: Tiago Rodrigues		Nº ALUNOS: 20		
Treino Funcional – Aptidão Física		LOCAL: Escola Secundária da Senhora da Hora		
DURAÇÃO: 50min		ESPAÇO: Ginásio		
		MATERIAL: Cordas		
Parte	⌚	Treino	Exercício	Nº de repetições:
Inicial	5'	Aquecimento geral de mobilização articular	Rodar braços (frente e trás), tronco, joelhos, cabeça e pulsos	_____
Fundamental	20'	1ª Série	1. Saltar à corda 2. Joelhos altos 3. Afundo alternado frontal 4. Afundo alternado lateral 5. Agachamento	1. 120'' 2. 3 x 30'' (D + E) (pausa 20'') 3. 3 x 60'' (pausa 20'') 4. 3 x 60'' (pausa 20'') 5. 3 x 15reps (pausa 30'')
	20'	2ª Série	1. Burpees 2. Abdominal cruzado (ciclista) 3. Bird dog 4. Prancha	1. 3 x 10reps (pausa 30'') 2. 3 x 20reps (pausa 30'') 3. 3 x 20reps (pausa 30'') 4. 3 x 30'' (pausa 30'')
Final	5'	Retorno à calma	Alongamentos estáticos	_____

ANEXO 13 - PLANO DE TREINO FUNCIONAL 2

Anexo 14 – Plano de Treino Funcional 3



Plano de treino funcional nº3

Plano de treino funcional nº3				
PROFESSOR: Tiago Rodrigues		Nº ALUNOS: 20		
Treino Funcional – Aptidão Física		LOCAL: Escola Secundária da Senhora da Hora		
DURAÇÃO: 50min		ESPAÇO: Ginásio		
		MATERIAL: Cordas		
Parte	⌚	Treino	Exercício	Nº de repetições:
Inicial	5'	Aquecimento geral de mobilização articular	Rodar braços (frente e trás), tronco, joelhos, cabeça e pulsos	_____
Fundamental	20'	1ª Série	1. Saltar à corda 2. Skipping com salto lateral 3. Afundo alternado frontal 4. Polichinelo 5. Agachamento	1. 120'' 2. 3 x 60'' (pausa 20'') 3. 3 x 60'' (pausa 20'') 4. 3 x 30'' (pausa 20'') 5. 3 x 15reps (pausa 30'')
	20'	2ª Série	1. Abdominal cruzado (ciclista) 2. Bird dog 3. Mountain Climbers 4. Extensão lombar / Superman	1. 3 x 20reps (pausa 30'') 2. 3 x 20reps (pausa 30'') 3. 3 x 30'' (pausa 30'') 4. 3 x 20reps (pausa 30'')
Final	5'	Retorno à calma	Alongamentos estáticos	_____

ANEXO 14 - PLANO DE TREINO FUNCIONAL 3

Anexo 15 – Grelha de Avaliação Final da UD – Futebol

 														
Princípios de Jogo														
Habilidades Motoras Específicas														
Organização Ofensiva														
Organização Defensiva														
Arbitragem - Sinalética e Regras														
Nota Final														
Ano letivo: 2022/2023														
Ano: 9º														
Turma:														
Nº:	Aluno:	Condução de bola	Recepção/Controlo	Posse	Remate	Posição defensiva	Desarme	Interceção	Penetração	Cobertura Ofensiva	Contenção	Cobertura Defensiva	Arbitragem - Sinalética e Regras	Nota Final
1		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3		4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4,25
4		4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4,33333333
5		4	5	5	4	3	4	3	5	4	4	4	4	4,08333333
6		5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4,33333333
7		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9		5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4,25
10		3	5	5	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3,83333333
11		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12		4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4,75
13		4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4,66666667
14		4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4,25
15		5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4,75
16		5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4,75
17		4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4,25
18		4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4,16666667
19		4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4,16666667
20		5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4,58333333

ANEXO 15 - GRELHA DE AVALIAÇÃO FINAL DA UD - FUTEBOL

Anexo 16 – Grelha de Avaliação Sumativa – 2º Período

U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO 		2º Período					
Ano Letivo: 2022/2023		Atividades Físicas (70%)	Aptidão Física (20%)	Conhecimentos (10%)	Autoavaliação	Média	Nota Final
Ano: 9º							
Turma:							
Nº:	Aluno:						
1		4,445	5	4	5	4,5115	5
2		4,52	4	5	5	4,464	4
3		4,07	5	4	4	4,249	4
4		4,23	4	4		4,161	4
5		3,7	5	3		3,89	4
6		4,23	5	4	4	4,361	4
7		4,92	5	5	5	4,944	5
8		4,7	5	4	5	4,69	5
9		3,45	3	3	3	3,315	3
10		3,08	5	3	3	3,456	3
11		4,68	5	5	5	4,776	5
12		4,36	5	5	5	4,552	5
13		4,72	4	5	4	4,604	5
14		3,86	5	5	3	4,202	4
15		4,07	5	4	4	4,249	4
16		3,82	5	4	4	4,074	4
17		3,9	5	4	4	4,13	4
18		3,77	5	4	3	4,039	4
19		4,26	5	4	3	4,382	4
20		4,17	5	4	4	4,319	

ANEXO 16 - GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA - 2º PERÍODO

Anexo 17 – Registo FitEscola

 		Início 1º Período									
Ano Letivo: 2022/2023		Medições				Desempenho do Aluno		FitEscola - Avaliação da Aptidão Física			
Ano: 9º						Zona	Níveis	Aptidão Aeróbia	Aptidão Neuromuscular		
Turma:		Idade	Peso	Altura	IMC			Vai Vém (reps)	Impulsão Horizontal (cm)	Flexibilidade dos MI (D/E)	Abdominais
Nº:	Aluno:										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Níveis	Desempenho do Aluno
1	Não realizou ou não tem nenhum teste dentro da Zona Saudável (ZN)
2	Tem 1 testes dentro da ZN
3	Tem 2 testes dentro da ZN
4	Tem 3 testes dentro da ZN
5	Tem 4 testes dentro da ZN

IMC	Estado Nutricional
< 18,5	Baixo Peso
18,5 - 24,9	Peso Normal
25 - 29,9	Excesso de Peso
> 30	Obesidade

ANEXO 17 - REGISTO FITESCOLA

Anexo 18 – Instrumento de Observação da Aula



Escola Secundária da Senhora da Hora

Instrumento de Observação da Aula



Professor Observador: _____		Professor Observado: _____	
Observação nº: _____	Data: ____/____/____	Unidade Didática: _____	
Turma: _____	Nº de alunos: _____	Duração: _____	

Nota: O observador seguirá a seguinte escala: 1 – Insuficiente; 2 – Suficiente; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; NO – Não Observável

Itens		Classificação				
Indicadores	Descritores	1	2	3	4	NO
Planeamento	Cumpriu os objetivos da aula					
	Cumpriu o plano de aula					
	Adequou de forma positiva o plano de aula, em função de imprevistos					
Organização da aula	Tem o material e o espaço preparados antecipadamente					
	Organiza e disponibiliza os recursos de forma a rentabilizá-los					
	Adapta os exercícios, no caso de não estar a funcionar					
	Reduz tempos mortos/transições					
Controlo da turma	Demonstra domínio dos conteúdos					
	Demonstra segurança nas suas intervenções					
	Mobiliza a atenção dos alunos					
	Apresenta estratégias que previnem o aparecimento de comportamentos inapropriados					
	Mostra firmeza, em relação ao respeito pelas regras de funcionamento da aula					
	Posiciona-se corretamente, de forma a ter no seu campo de visão toda a turma					

ANEXO 18 - INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO DA AULA

Integração da aprendizagem	Trata os alunos de forma equitativa, em resposta às suas diferentes características					
	Comunica de forma audível, clara e eficaz com os alunos					
	Utiliza diferentes técnicas (questionamento, linguagem verbal, não verbal e gestual) para comunicar com os alunos					
	Corrige no imediato, quanto é detetado um erro					
	Permite aos alunos vivenciar situações de êxito					
	Aplica o ciclo do feedback					
Clima da aula	Demonstra entusiasmo e bom humor durante a aula					
	Estimula e reforça a participação					
	Promove sentimentos de competência (elogios)					
	Promove o trabalho de cooperação entre os alunos					
	Os alunos evidenciam uma atitude positiva, envolvendo-se ativamente nas atividades propostas					



Escola Secundária da Senhora da Hora

Instrumento de Observação da Aula



Apreciação Global
Reflexão e sugestões de melhoria:

Anexo 19 – Cartaz da Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”

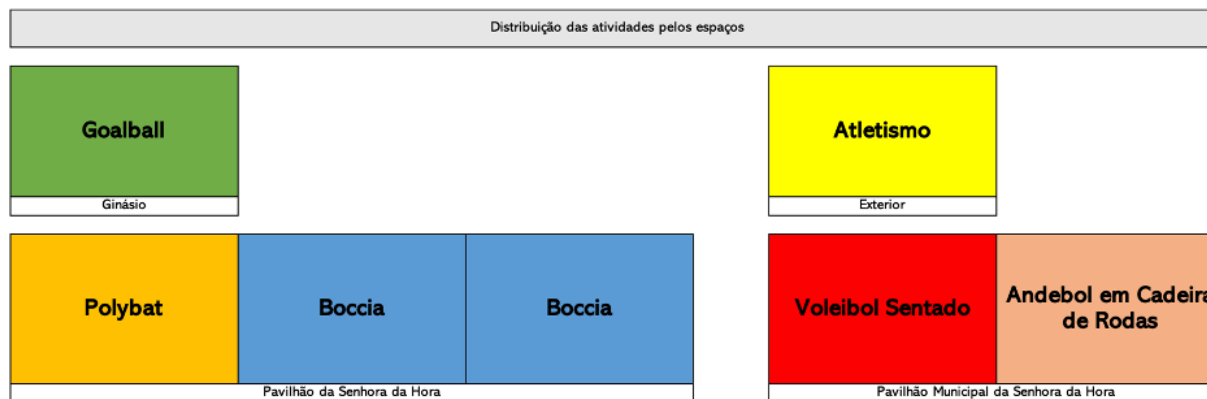


ANEXO 19 - CARTAZ DA ATIVIDADE "MANHÃ DO DESPORTO ADAPTADO"

Anexo 20 – Organização da Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”

Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”

Modalidade	Responsável	Atletas
Goalball	Prof. André Évora	Treinador - XX; Atletas - XX
Boccia	Prof. Eduardo Santos	Atleta - XX
Polybat	Prof. XX	_____
Voleibol Sentado	Prof. Tiago Rodrigues	_____
Andebol em cadeira de rodas	Prof. XX	Atleta - XX
Atletismo	Prof. Rafael Calvão	_____



ANEXO 20 - ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE "MANHÃ DO DESPORTO ADAPTADO"

<i>Roulement - "Manhã do Desporto Adaptado"</i>						
8h10 - 8h40	3°C	11°A <i>1</i>	1°C <i>1</i>	9°C	11°A <i>2</i>	1°C <i>2</i>
8h40 - 9h10	3°C	11°A <i>1</i>	1°C <i>1</i>	9°C	11°A <i>2</i>	1°C <i>2</i>
9h10 - 9h40	3°C	11°A	1°C	9°C	1°B <i>1</i>	1°B <i>2</i>
9h40 - 9h50						
9h50 - 10h20	3°C	3°B/C	2°C <i>1</i>	2°C <i>2</i>	1°B <i>1</i>	1°B <i>2</i>
10h25 - 10h55	3°C <i>1</i>	3°B/C <i>1</i>	2°C <i>1</i>	2°C <i>2</i>	3°C <i>2</i>	3°B/C <i>2</i>
11h - 11h30	3°C	3°B/C <i>1</i>	2°C <i>1</i>	2°C <i>2</i>	12°C	3°B/C <i>2</i>
11h30 - 11h40						
11h40 - 12h10	7°D	9°D <i>1</i>	9°D <i>2</i>	2°C <i>1</i>	12°C	2°C <i>2</i>
12h15 - 12h45	7°D <i>1</i>	9°D <i>1</i>	9°D <i>2</i>	7°D <i>2</i>	3°C <i>1</i>	3°C <i>2</i>
12h50 - 13h20	7°D <i>1</i>	9°D <i>1</i>	9°D <i>2</i>	1°C	3°C	7°D <i>2</i>

3°C a
assistir