Bucket list: Ser professora de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre emEnsino da Educação Física nos EnsinosBásico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto- Lei nº65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Joana Mano dos Santos

Porto, setembro de 2023

Ficha de catalogação

Mano, J. (2022). *Estágio Profissional: Bucket list: ser professora de Educação física.* Relatório de Estágio Profissional. J. Mano. 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; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; ESCOLAS ATIVAS.

Dedicatória

A todos aqueles retiram o melhor de mim.

Aos meus avós, aos meus pais, aos meus irmãos e aos meus amigos,

Pelo que são e pelo que me fazem ser.

Agradecimentos

À minha professora cooperante, por me deixar ser eu e por me fazer ser melhor.

À minha professora orientadora, por toda a orientação ao longo do meu percurso.

Ao meu Núcleo de Estágio, por todas as experiências vividas, por todas as opiniões, emoções e por todo o apoio.

Aos meus pais, por me terem transmitido todos os valores que fazem de mim o que sou hoje.

Aos meus avós, por me criarem, por me educarem, por me fazerem crescer.

Aos meus irmãos, por me conseguirem chatear e me ensinarem a ter paciência.

À Rafaela, por ser a melhor pressure mummy do mundo e por todo o trabalho colaborativo ao longo da faculdade, muitas borboletas para ti.

Ao TSA, Saranda e Camila as minhas companheiras da guerra. Chorámos, sorrimos, lutamos e vencemos. Obrigada também à Winx e à Shakira. Que lindos velhos mas sempre presentes tempos. Há dias que marcam a hora e a vida da gente

À Joka, por me dar na cabeça (TODOS OS DIAS), por me aturar e por acreditar em mim.

Índice

Índice de Tabelas viii

Índice de Gráficos ix

Índice de Anexos x

Índice de Figuras xii

Resumo xiii

1. Introdução 1

2. Enquadramento Pessoal *4*

2.1. Quem sou eu? *4*

2.2. A entrada num mundo novo- Desafios, medos e receios *5*

2.3. Expectativas e objetivos para o estágio *8*

3. Enquadramento institucional 10

3.1. O local de aprendizagem - A Escola *10*

3.1. As instalações Desportivas *11*

3.1 A rotação das instalações *12*

3.2. "Sozinhos vamos mais rápido. Juntos vamos mais longe" -Núcleo de Estágio *14*

3.3. Professora Cooperante *15*

3.3.1.O ponto de viragem *16*

3.4. Professora Orientadora *17*

4. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem 19

4.1. Entre entendimentos *19*

4.1.1.Acerca da Educação *19*

4.1.2 .O espaço e o papel da Educação física no currículoescolar *21*

4.1.3.Ser Professor *23*

4.2. Planeamento *25*

4.3. Os Rufias- "Boa noite"....25

4.4. Outras idades, outras preocupações....34

4.4.1 Turma partilhada - 5º Ano....34

4.4.2 1º Ano de escolaridade....36

4.5. Da teoria à prática....40

4.5.1.Mandamentos....49

5. Participação na Escola e Relações com a Comunidade....55

5.1. Corta-Mato....55

5.2. Mega-sprinter....55

5.3. Taça do Desporto Escolar....56

5.4. Desporto Escolar....57

5.5. Visita de Estudo- Parque das Águas do Porto....58

6. Fazer da escola uma escola ativa e com significado, uma escola orgulhosamente nossa....59

6.1. Resumo....59

6.2. Abstract....60

6.3. Introdução....61

6.4. Escola Ativa....62

6.5. Objetivos....64

6.5.1.Objetivo geral....64

6.5.2.Objetivos Específicos....64

6.6. Metodologia....64

6.6.1Participantes....64

6.7. Instrumentos e recolha de dados....65

6.8. Procedimento de recolha....65

6.9. Procedimentos de análise....65

7. Resultados....66

7.1. Interpretação e discussão.....99

7.2. Conclusões e sugestão para a implementação do projeto de EA.....103

8. Referências bibliográficas.....105

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Avaliação inicial de aptidão física 29
Tabela 2 - Participantes por ano de escolaridade e sexo 64
Tabela 3 - Utilização dos espaços exteriores 66
Tabela 4 - Utilização dos espaços exteriores por ano de escolaridade.....66
Tabela 5 - Classificação das respostas como “Ativos” e “Não Ativos” 67
Tabela 6 - Número de alunos "Ativos" vs "Não Ativos" por ano de escolaridade 68
Tabela 7 - Tipo de atividades que os alunos realizam no Ensino Básico vs Ensino Secundário 94
Tabela 8 - Tipo de atividades que os alunos realizam por ano de escolaridade 94
Tabela 9 - Espaços alternativos que os alunos gostariam de ter por ano de escolaridade 95
Tabela 10 - Tipo de material que os alunos gostariam de usufruir nos espaços de recreio por ano de escolaridade 96
Tabela 11 - Espaços favoritos dos alunos por ano de escolaridade 97
Tabela 12 - Aspetos do espaço exterior não apreciados pelos alunos 98

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Caracterização da idade da turma residente.....**51**

Gráfico 2 - Percentagem dos "Alunos Ativos" vs Alunos "Não Ativos" no EnsinoBásico e Secundário.....**92**

Gráfico 3 - Número de alunos "Ativos" vs "Não ativos" por ano deescolaridade **93**

Índice de Anexos

ANEXO 1 – Trabalho de Desenvolvimento Curricular – Bucket list: Quero ser Professora de Educação Física XII

ANEXO 2 – Rotação de instalações semanal XIII

ANEXO 3 – Rotação de instalações mensal XIV

ANEXO 4 – Tarefa 2 de aptidão física e saúde XV

ANEXO 5 – Tarefa 1 dos jogos olímpicos XXII

ANEXO 6 – Tarefa 2 dos jogos olímpicos……XXIII

ANEXO 7 – Tarefa 3 dos jogos olímpicos……XXIV

ANEXO 8 – Questionário aos alunos XXV

ANEXO 9 – Grelha de observação de aula……..XXVI

Índice de Quadros

Quadro 1 - Planeamento Anual para o 7º Ano - EF 56
Quadro 2 - Planeamento Anual 1º Ciclo, 1º Ano 62
Quadro 3 - Problemas identificados no 1º Período..... 69
Quadro 4 - Principais problemas identificados pelos alunos 104

Índice de Figuras

Figura 1 - Linha do tempo 51
Figura 2 - Fases de evolução do pensamento e da ação 68
Figura 3 - Plano de ação global[1] 87

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular do Estágio Profissional integrada no plano de estudos do 2º Ciclo conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O Estágio Profissional é uma etapa crucial para os Estudantes Estagiários, visto que representa o primeiro contacto com a realidade educativa e todas as suas exigências, conferindo aos alunos a oportunidade de levar à prática a teoria adquirida ao longo da sua formação académica. Este Relatório espelha o culminar das experiências vividas no âmbito do Estágio Profissional de uma estudante-estagiária (a autora), conferindo-lhe, deste modo, um carater pessoal, reflexivo e único. Este decorreu numa escola situada no Porto, inserida num núcleo de estágio constituído por três elementos sob a orientação de uma Professora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e de uma Professora Cooperante. A minha intervenção pedagógica incidiu essencialmente no 7º ano de escolaridade (turma residente), tendo também tido a oportunidade de lecionar a outros anos de escolaridade, tais como os 5º e 1º anos. Este ano letivo foi um processo de construção e reconstrução pessoal, enquanto aluna, pessoa e futura professora. Desta forma, posso afirmar que as três maiores aprendizagens decorrentes do Estágio Profissional assentam nas estratégias utilizadas nas aulas para aumentar a sua adequação e produtividade, a valorização do aluno como um ser ativo no seu próprio processo de ensino-aprendizagem e a imprescindível capacidade de adaptação e readaptação. O estudo de investigação teve como objetivo analisar as rotinas, interesses e opiniões dos alunos relativamente aos espaços de atividade física disponíveis na escola, com o horizonte de recolher informação relevante para, no futuro, se implementar um projeto de Escola Ativa. Em suma, o relatório, configura-se como o mote para a construção da identidade docente, repleto de construções e auto reconstruções, não fosse um professor feito disso mesmo.

PALVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; ESCOLAS ATIVAS.

Abstract

This report is part of the curricular unit of the school placement integrated in the study plan of the 2nd Cycle, leading to the attainment of the Master's degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education. The school placement is a crucial stage for the pre-service teachers, since it represents the first contact with the educational reality and all its demands, giving students the opportunity to put into practice all the theory acquired during their academic training. This report reflects the culmination of all the experiences lived during the school placement of a pre-service teacher (the author), giving it, thus, a personal, reflective and unique character. This took place in a school located in Porto, part of a practicum group composed by three elements, under the guidance of a supervisor from the Faculty and a Cooperating Teacher, from the school. My pedagogical intervention focused mainly on the 7th grade (resident class), having also had the opportunity to teach other school years such as 5th and 1st grades. This school year was a process of personal construction and reconstruction, as a student, person and future teacher. Thus, I can say that the three major lessons learned after the school placement are based on the strategies used in class to increase productivity, the appreciation of the student as an active being in his own teaching-learning process, and the indispensable ability to adapt and readapt. The research study aimed to analyze the routines, interests and opinions of students regarding the physical activity spaces available at school, which will serve as a basis, in the future, for the implementation of an Active School project. In short, the report is configured as the motto for the construction of teaching identity, full of constructions and self-reconstructions, were it not for a teacher being made of the same.

KEY WORDS: SCHOOL PLACEMENT; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING PROCESS; ACTIVE SCHOOLS.

Lista de Abreviaturas

AD - Avaliação Diagnóstica

AE - Aprendizagens Essenciais

AF – Atividade Física

AFC - Académico Futebol Clube

EA - Escolas Ativas

EC – Escola Cooperante

EF - Educação Física

EE – Estudantes Estagiários

EP - Estágio Profissional

FA - Frequência Absoluta

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FR – Frequência Relativa

IA – Inatividade Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MI – Membros Inferiores

NA - Não Aplicável

NE - Núcleo de Estágio

NV - Não Válido

OMS - Organização Mundial de Saúde

PA – Plano Anual

PC - Professor Cooperante

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PO - Professor Orientador

UD – Unidade Didática

UNICEF - Fundo Internacional de Emergência das Nações Unidas para a Infância

1. Introdução

Mãe, porque é que o céu é azul? Mãe, porque é que o cão não fala? Mãe, porque é que a lua não cai? A fase dos porquês das crianças é a fase mais pura do crescimento, reflexão e conhecimento na qual o questionamento é utilizado vezes e vezes sem conta. E, agora, enquanto professora questiono: porque é que as crianças perguntam tantas vezes porquê? A resposta é simples, as crianças procuram conhecer e compreender melhor os motivos, as razões e os objetivos de determinada atividade ou tarefa, no fundo procuram dar significado à existência do mundo que os rodeia. E aqui surge a segunda pergunta: será que a fase dos porquês ocorre só enquanto somos crianças? Não estará um professor numa eterna fase dos porquês? Questionando, o como, o porquê e o quando constantemente? Refletindo, constrói-se, desconstrói-se e volta questionar e a reconstruir? O livro dos “porquês” não é só para as crianças, o livro dos porquês é também uma construção e reconstrução *ad aeternum* dos professores.

O título deste relatório de estágio, "Bucket List: Quero Ser Professora de Educação Física," inspirou-se num trabalho realizado na Unidade Curricular de Desenvolvimento Curricular (Anexo 1), em que fomos desafiados a abordar a legitimação da Educação Física. A opção foi escrever um diário de uma menina que retrata os desafios do contexto escolar e das dinâmicas da turma, incluindo a falta de espírito de equipa, empatia, confiança, respeito, comunicação e a questão relacionada com a inatividade física e consequentemente a obesidade. No desenrolar da história, ficou claro como a Educação Física desempenhou um papel fundamental na resolução desses problemas. A narrativa culmina com a personagem principal, a menina, encantada com o poder da Educação Física, escrevendo as palavras que agora dão título a este relatório: "Bucket List: Quero Ser Professora de Educação Física.

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º Ciclo de estudos, conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

(FADEUP). Os Estudantes Estagiários (EE) são acompanhados ao longo da sua Prática de Ensino Supervisionada (PES) por dois grandes alicerces nesta etapa, o Professor Orientador (PO), professor da FADEUP que orienta todo o percurso do EE e o Professor Cooperante (PC), professor da escola cooperante, que de uma forma mais próxima e direta, vai guiando o EE na sua prática pedagógica, dando orientações, mas nunca respostas.

A essência deste documento é fundamentalmente reflexiva tendo, deste modo, como principal intuito retratar a experiência vivenciada da autora (no papel de estagiária) no contexto educativo, espelhando todos os "porquês", as construções e reconstruções ao longo de todo o percurso. Conferindo, deste modo, um caráter pessoal e único, já que ninguém pode retratar melhor que nós o nosso próprio percurso. Este distingue-se em três grandes Áreas, sendo elas a Área 1

– "Organização e Gestão do Ensino, a Área 2 – "Participação na Escola e relações com a Comunidade" e a Área 3 "Desenvolvimento Profissional".

Tal como Batista, Graça e Queirós (2014, p.69) afirmam "o início da aprendizagem profissional da docência é uma fase tão importante quanto difícil na carreira de um professor.".

Queirós (2014) caracteriza o EP como um momento de ascensão entre a formação e a reflexão das diversas dimensões a quais o estudante é submetido e exposto, colocando em destaque a dimensão científica, experimental, investigativa e reflexiva. Santos (2015) acrescenta ainda o facto de que o ambiente e o contexto proporcionado pelo EP permitem fazer a tão desejada articulação da teoria com a prática. Assim, torna-se importante destacar as três grandes áreas que o EP permite desenvolver, o conhecimento do estudante, a identidade profissional e, por último, o desenvolvimento de estratégias para combater as futuras e possíveis adversidades que surgirão na aventura de ser professor.

Estruturalmente, o relatório está organizado em seis capítulos ao longo dos quais são abordados temas de caráter pessoal e temas que retratam a minha experiência enquanto professora. O primeiro capítulo é referente ao meu

enquadramento pessoal, no qual procedo à minha apresentação assim como à exposição dos meus objetivos e expectativas relativas ao EP. O segundo capítulo é alusivo ao enquadramento institucional, no qual faço a contextualização da escola onde o EP foi realizado e elucido acerca das dinâmicas do grupo de Educação Física (EF) e do Núcleo de Estágio (NE). Acresce ainda uma área destacada para o papel da Professora Cooperante (PO) e da PO que me acompanharam e tiveram uma participação imprescindível ao longo de toda esta etapa. O terceiro capítulo, “Organização e Gestão de Ensinoe da Aprendizagem”, remota a alguns entendimentos e conceções, ao planeamento realizado em todos os ciclos e toda a experiência a estas atividades inerente. O quarto capítulo, aborda a “Participação na Escola e Relações com aComunidade”, onde relato todas as minhas vivências enquanto professora estagiária e membro integrante da escola. O quinto capítulo, “Desenvolvimento Profissional”, é destinado à apresentação do estudo sob a égide de “Fazer da escola uma escola ativa e com significado. Fazer da escola, uma escola orgulhosamente nossa.” Por fim, o sexto capítulo, elaboro uma reflexão final sobre o EP e termino com as minhas expectativas enquanto futura professora deEF.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Quem sou eu?

E, se começássemos por: Era uma vez? Era uma vez, uma menina que entrou na faculdade e só ouvia dizer que “o tempo passa a correr” com medos e anseios, com vontade de explorar, de conhecer e de dar-se a conhecer. E, hoje, aqui estou eu. O meu nome é Joana Mano e posso confirmar que, de facto, o tempo passa a correr, os anseios são outros e o nervosismo também, mas, na minha opinião, se estamos nervosos é porque sentimos responsabilidade e isso é bom porque ela existe e está em nós, não é pouca, não é muita, é bastante até.

O ano em que realizamos o nosso estágio profissional é o ano em que passamos da teoria à prática, que surge o “como?”, o “e agora?” e o “isto em teoria é perfeito, na prática é impensável”. Par a par com todas as dúvidas e anseios surge também, de uma forma inevitável, a ambição de querer ser mais e melhor por eles e para eles, entenda-se “eles” por alunos, afinal tudo isto é sobre eles mesmo, os alunos.

Apresento, deste modo, o meu lema: “Ser o melhor de mim para retirar o melhor deles.

Sempre quis ser professora de Educação Física? Como surgiu?

A verdade é que estive muito indecisa em ingressar no mestrado de ensino por tudo aquilo que se diz e se ouve...” vais para o desemprego”,” primeiro que entres...” mas, por outro lado, tinha a certeza que ia gostar. Sempre vivi o desporto de uma forma muito próxima e natural. Educação física sempre foi a minha disciplina preferida, não só pelo desporto em si, mas também muito por aquilo que via nos professores, por aquilo que me transmitiam, ensinavam e inspiravam a ser. Ter a oportunidade de fazer o mesmo com outras crianças é algo que me enchia o coração. Para mim ser professor sempre foi uma profissão que acarreta por si só uma grande responsabilidade e acaba por influenciar, de uma forma ou de outra, a vida dos alunos. Sempre os vi como um exemplo, como, ídolos e como uma figura que eu sempre quis igualar. O pináculo da criação e da sabedoria. Os professores ensinam e de uma forma inevitável

educam e fazem crescer. Esta era a minha pintura bonita daquilo que era ser professor… feita a lápis, sem pormenores, com alguma cor, mas ainda com muitos espaços em branco por preencher, pintar e delinear.

Para além disso, paralelamente com a faculdade, surgiu a oportunidade de trabalhar na quinta da escola (campo de férias) e foi aí que percebi que gostava de trabalhar com crianças e o quão gratificante este trabalho podia ser. Portanto, muito do meu trabalho reflete aquilo que sou e muito do que sou é um reflexo do meu trabalho. E, com isto, quero dizer que ser professora de Educação Física é um interno processo de ensino-aprendizagem, professores-alunos e alunos-professores. E, estar ciente disto, por si só, já é uma grande aprendizagem. “Só sei que nada sei” – Sócrates.

Se tivesse que fazer um autorretrato como faria?

Utilizaria muitas cores porque entendo que somos feitos de muitas delas e, tal como a arte, seria um processo com início, mas sem fim, não fosse um professor feito de auto (re)construções, de tempo, sabedoria, sensibilidade e experiência. Tratar-se-ia sempre de um esboço e nunca de uma obra final. Sem medo de apagar e voltar a desenhar. Deste modo, considero que tenho muitas cores por descobrir e muitas outras por trabalhar.

2.2. A entrada num mundo novo- Desafios, medos e receios

Comecemos onde tudo começou. Onde? Porquê desporto? Porquê professora de educação física? Tal como Dubar (1997) refere a identidade profissional é um processo de construção que é influenciado pelas inúmeras socializações ao longo da vida. Iniciando-se com a socialização antecipatória, antes da formação superior (Cornelissen e van Wyk, 2005; Flores e Day, 2006), prosseguindo durante a formação inicial e prolongando-se ao longo de toda a vida profissional (Albuquerque, Pinheiro e Batista, 2008). A identidade profissional e a construção da mesma não são adquiridas num só espaço ou num só tempo, é uma eterna obra inacabada que se vai elaborando e reconstruindo no seio dos vários subsistemas de socialização (Gomes, Queirós & Batista, 2014). Por outras palavras, o que é que fiz, o que é que eu vivi para ser o que

sou hoje?

Conforme referido, sempre vivi o desporto de uma forma muito próxima e natural. Sempre vi os professores de educação física como agentes de grande responsabilidade e com muita autoridade. Eu queria ser boa em tudo o que fazia e sempre que o professor sugeria tarefas eu dava o melhor de mim e este pensamento foi prolongando-se ao longo de toda a minha vida desportiva, tanto no ambiente de treino como escolar. “Quando crescer quero ser como eles”, era o que eu pensava e dizia. Para além disso, a minha infância foi toda passada a jogar à bola, a correr, a saltar e a brincar, por isso, desporto sempre faz parte de mim e durante muitos anos era tudo o que fazia. Saía da sala de aula e ia a correr para o campo de futebol ou ia a correr para a mesa de ténis de mesa.

Durante 21 anos fui aluna e agora estava a chegar o tão esperado momento de ser professora. Prestes a entrar na tão ansiosa prática pedagógica, surgem os medos, os receios e a vontade de superá-los, conquistar e vencer, erguendo-se, deste modo, os desafios. O nervosismo dominava pela manhã e eu sabia que um dos meus grandes entraves ia ser a organização e o planeamento. Sempre fiz as minhas coisas à minha maneira e minha organização nunca influenciava a vida de outrem. Passamos o ano todo a ouvir: “Tens que fazer tudo direitinho e ter tudo em ordem”, “Não deixes para amanhã o que podes fazerhoje”, e, claro, tal como qualquer aluno que se preze, dizia: “Para o ano é que vaiser, vou estudar todos os dias, ter tudo organizado e não vou deixar nada para trás”.

Sabia que o 7º ano, por si só, era um ano complicado. A transição do 2º ciclo para 3º ciclo é sempre muito marcante e par a par com o ascender de ano surge também a crescente responsabilidade. A agravar a tudo isto, fomos abalados por uma pandemia que veio transtornar muito as nossas vidas, principalmente a destas crianças que deixaram de ter tempo para ser crianças. Assim, sob a minha responsabilidade tinha diante mim, alunos impacientes, cheios de vontade de fazer tudo já que esta pandemia ‘forçou-os’ a não fazer nada.

Deste modo, era bem evidente a enorme importância e urgência na criação de uma linha que distinguisse claramente os momentos de brincadeira dos momentos de respeito/atenção. Esta só poderia ser construída de uma forma,

através de regras e rotinas. Era aqui que residia o receio, materializado no receio de não conseguir construir as rotinas, de dar um bocadinho de mim e eles escalarem tudo de uma só vez, de perder o controlo, de comportamentos irreverentes, de dizer sim e eles dizerem não. A verdade é que na teoria é tudo muito mais fácil e bonito, mas só na prática efetiva é que percebemos a dificuldade que é, de facto, exercer a profissão de professor. O conhecimento de um professor por si só não faz dele um excelente professor se ele não souber torná-lo compreensível e apelativo para os alunos. Não nos podemos esquecer que o centro do processo ensino-aprendizagem são os alunos. Nós professores estamos aqui para eles e por eles. De que nos serve um ter um grande carro se não sabemos como o conduzir? De que nos serve ter conhecimento se não o sabemos adequar às exigências da pática? Depois, claro, surge ainda outra questão: será que tenho conhecimento suficiente? Terei eu respostas para todas as dúvidas? A resposta é clara e óbvia, claro que não. Temos que estar confortáveis e ser humildes e conscientes o suficiente para perceber que nunca saberemos tudo e que esta em nós a responsabilidade de querer saber sempre mais para ensinar melhor. Nós professores, seremos sempre feitos de construções e reconstruções.

2.3. Expectativas e objetivos para o estágio

"Tenho em mim todos os sonhos do Mundo"

(Álvaro de Campos, 1890)

Eu, tal como Fernando Pessoa, sou sonhadora e faço questão de sonhar, muito. Tinha objetivos bem definidos na minha cabeça, só não sabia como ia alcançá-los. "Ser o melhor de mim para retirar o melhor deles".

A certeza do desafio, da novidade, do desconforto, do crescimento, do erro e da aprendizagem assustava, mas, ao mesmo tempo, motivava e dava-me força para acreditar. Sabia que ia entrar uma pessoa e sair outra completamente diferente.

O desporto deu-me muitos valores e competências nomeadamente, a determinação e resiliência. No voleibol, só é ponto quando a bola cai no chão, no rugby, só é ensaio quando a bola é pousada na área de ensaio e eu estava predisposta a não deixar cair a bola no chão, fintar, correr, marcar ensaio e ainda chutar aos postes para triunfar. Sem nunca menosprezar a tão sabia frase: *"Sozinhos vamos mais rápido. Juntos vamos mais longe."* (Clarice Lispector, s.d.)

"Põe quanto és no mínimo que fazes"

(Ricardo Reis, 1887)

Relativamente aos objetivos para o estágio, tal como disse anteriormente, tinha-os bem definidos:

1. Ser mais organizada e pragmática, sempre ouvi dizer que os alunos são o reflexo do professor e agora tendo a concordar com esta afirmação. Uma aula má organizada é uma aula com alunos confusos e desorganizados. Não podemos exigir aos alunos algo que não damos ou ensinamos e a organização é algo que também se transmite através do planeamento de uma aula e da forma como estamos e como somos.
2. Para além de ensinar, quero garantir que os alunos aprendem. São muitos os professores que dizem que deram a matéria toda, mas poucos são aqueles que se questionam se de facto os alunos aprenderam.

3. Quero deixar um bocadinho de mim nos alunos. Quando se gosta do que se faz, acaba-se por transmitir a paixão com a qual fazemos. E, se por ventura eles não gostarem do que fizerem, pelo menos que façam com a minha paixão e entusiamo com os quais planeei e senti. Uma grande percentagem da motivação de um aluno provem da motivação do professor.

4. Quero formar alunos não só enquanto alunos, mas também como pessoas. Quero que eles saibam perder e ganhar e acima de tudo respeitar. O desporto não é só sobre vitórias e derrotas, desporto é respeito por nós e pelos outros. É perder e cumprimentar o adversário que ganhou, é admitir o erro em prol da justiça, é ficar para trás para ajudar mesmo sabendo que isso pode comprometer a nossa vitória.

5. Quero que os alunos se divirtam a aprender. Não há forma mais bonita de o fazer do que aprender sorrindo. Só dando significado à aprendizagem é que ela se torna de facto aprendizagem.

As minhas expectativas eram altas e ambiciosas caso contrário não faria sentido, queremos sempre mais e melhor para nós e para os nossos alunos. Estava consciente de que aquilo que almejava ia dar trabalho, requeria muito esforço, dedicação, reflexão e tempo de construção e reconstrução pessoal.

3. Enquadramento institucional

3.1. O local de aprendizagem - A Escola

A Escola Cooperante (EC) integra um Agrupamento de Escolas, sendo este constituído por duas escolas pré-escolares, três escolas básicas do 1º ciclo, uma escola básica de 2º ciclo, duas escolas básicas de 3º ciclo e uma escola de ensino secundário regular e profissional. Esta foi agregada ao mesmo no dia 4 de julho de 2012.

Historicamente falando, a EC foi fundada a 25 de agosto de 1948, com foco no ensino técnico e na formação exclusiva do sexo feminino. Em 1958/1959 alterou de instalações e manteve-se no edifício que ainda hoje ocupa. A especialização da escola centrava-se na preparação das estudantes para exercer as funções de bordadeira.

Atualmente, a Escola é constituída por cerca de 1270 alunos (alunos do sexo feminino e alunos do sexo masculino) distribuídos pelo Ensino Básico e Secundário. A EC situa-se no Porto e a sua centralidade é inquestionável, esta encontra-se rodeada por espaços verdes, por duas paragens de metro e por inúmeras paragens de autocarro. Facilitando, deste modo, a dinamização de atividades perto da escola, economizando meios monetários, fomentando e sensibilizando para a proteção/conservação da natureza e, por fim, promovendo uma vida ativa e o combate ao sedentarismo. Para além de tudo isto, também é possível encontrar zonas de restauração, hotelaria, lazer (parques e praças), assim como acesso a ginásios, multibancos e outros serviços. Na proximidade da mesma, existem também várias infraestruturas do desporto, entre as quais o Académico Futebol Clube e Clube de Judo do Porto com as quais a EC estabelece uma parceria e dinamiza aulas de andebol (AFC) e Judo, proporcionando aos alunos uma aprendizagem muito mais rica e aprofundada das modalidades em questão.

Uma das grandes linhas orientadoras da escola é, sem dúvida, a valorização do ser humano tanto nos seus domínios afetivos como sociais. A escola pretende ser uma “entidade promotora de Educação para a cidadania, inspirada em Valores Humanistas e no conceito Escola Inclusiva”[1]. Par a par com esta missão,

surge também a Qualidade, a Exigência e o Rigor, cujo objetivo é garantir que todas as aprendizagens e experiências educativas possibilitem o desenvolvimento do aluno, tanto a nível profissional como a nível pessoal, já que para além de estarmos a formar alunos estamos a formar pessoas. Implicando, deste modo, uma preocupação com os outros e com o mundo. Assim sendo, é crucial que exista um conjunto de medidas e comprometimento para que seja possível assegurar o sucesso da mesma, tais como: a promoção da liberdade no espaço escolar, da responsabilidade dos alunos para os deveres escolares, da responsabilidade cívica e social, a promoção da autonomia, a partilha e interiorização da tolerância e da solidariedade assim como o desenvolvimento da cultura de avaliação.

"Há o homem, isto é facto. Custa é haver o humano"

(Mia Couto, 2001)

3.1.1. As instalações Desportivas

Relativamente às instalações desportivas, a EC possui três espaços: um ginásio, um polidesportivo e uma zona exterior. O ginásio destina-se maioritariamente à prática das modalidades de ginástica, voleibol, basquetebol e badminton.

Em relação área exterior, existem dois campos de basquetebol que podem ser adaptados a outras modalidades como o andebol, futebol e badminton, através da criação de balizas, campos adaptados e colocação de um elástico em substituição da rede.

Neste espaço exterior, existe ainda uma área com duas pistas de 50 m, em alcatrão. Para além disso, como os alunos podem circular livremente por todas as áreas exteriores da escola, o espaço exterior da mesma é também utilizado para realizar atividades de orientação, uma vez que possuí um espaço amplo para a realização de atividades relacionadas com esta matéria.

O polidesportivo é uma infraestrutura coberta, porém, aberta lateralmente. O que por vezes condiciona a área útil de utilização já que o campo fica molhado

[1] Projeto Educativo da EC

em determinadas zonas comprometendo a segurança dos alunos e, deste modo, impossibilitando de realizarem qualquer tipo de movimento na área. Quando existem quatro turmas a terem aulas de EF em simultâneo, este é dividido a meio e partilhado por duas turmas. No polidesportivo, é possível abordar modalidades como o futebol e andebol, uma vez que este predispõe de um campo 20x40 e duas balizas assim como badminton e voleibol, com as devidas adaptações.

Existem ainda as salas de dança e de judo, ambas pequenas, a primeira com espelhos e com uma barra de ballet e a segunda foi adaptada de uma sala de aula normal, tendo sido retiradas as cadeiras e as mesas e colocados os tatamis no chão. Estas são as únicas alternativas ao espaço exterior quando as condições meteorológicas são adversas.

Além dos vários espaços que permitem explorar diversas modalidades, a EC possuí os materiais para realizar a prática das mesmas, nomeadamente bolas de futebol, andebol, entre outras modalidades; balizas; aparelhos gímnicos; colchões de queda; redes de voleibol e badminton; raquetes de badminton; escadas de velocidade e agilidade, coletes, sinalizadores e barreiras de salto. Apesar de tudo, a quantidade de material não é a melhor, condicionando a prática das modalidades em questão. Surge ainda a agravante da confluência do espaço do recreio com o espaço de aula, ou seja, quando estão a decorrer aulas de educação física, os restantes alunos ficam sem espaço para poderem brincar, praticar desporto, limitando e condicionando a atividade física dos alunos.

3.1.2. A rotação das instalações

No que concerne à rotação dos espaços, existe um roulement (Anexo 2) com duas rotações, uma destinada ao momento em que três turmas estão a ter aulas em simultâneo e outra para quando estão quatro. Cada turma ocupa um dos espaços, sendo a rotação dos mesmos feita de forma semanal e sequencial.

Em relação à rotação de quatro, o polidesportivo tem de ser dividido em dois e partilhado por ambas as turmas (Anexo 3).

Na minha turma em específico, a rotação de 4 muitas vezes condicionava

e comprometia o sequenciamento lógico da aula, assim como o comportamento e atenção dos alunos, uma vez que implicava que a meio da aula mudasse de instalação, impedindo, deste modo, dar continuidade à primeira modalidade lecionada (começar no polidesportivo e mudar para o ginásio).

Por outro lado, a pouca polivalência tanto de material como de infraestrutura exigiu de nós uma grande capacidade de adaptação e criatividade que nos irá ajudar ao longo de todo o nosso percurso enquanto professores. Desta forma, as unidades didáticas e os planos de aulas tiveram de ser planeados de acordo com os espaços destinados à turma, condicionando a prática pedagógica. Em termos práticos, esta dinâmica implicou uma gestão e priorização das matérias lecionadas exigindo, deste modo, a avaliação dos alunos em cada modalidade de forma a perceber qual seria a modalidade em que os alunos evidenciavam mais dificuldades, pois mais do que ensinar temos que garantir que os alunos aprendem. Aqui reside a capacidade de observação, sentido crítico e de gestão. Desta forma, a constante avaliação e adaptação leva-nos à tomada de decisão, nomeadamente a optar por incidir mais numa determinada matéria em detrimento de outra em prol da aprendizagem dos alunos.

Para além disso, a interpretação do roulement por si só é complicada tanto para os alunos como para os professores.

Apesar de tudo, a EC oferece boas condições capazes de proporcionar um bom processo de ensino-aprendizagem aos alunos.

3.2. “Sozinhos vamos mais rápido. Juntos vamos mais longe” - Núcleo de Estágio

Tal como referi, sou de um desporto coletivo, do rugby e toda a minha vida soube a importância de trabalhar em equipa para alcançar mais e melhores resultados, “Um por todos e todos por um” (Alexandre Dumas, 1844). A candidatura às escolas foi um momento de alguma dúvida, ou escolhia ficar com as minhas amigas e tinha a certeza que o trabalho ia ser bem feito e bem acompanhado ou arriscava e escolhia a escola com feedback positivo dos EE dos anos anteriores. Arrisquei e arrisquei bem. Nem sempre vamos trabalhar com quem queremos ou com quem gostamos, precisamos de conhecer e aprender a lidar com pessoas novas para crescermos e evoluirmos. Afinal, na minha opinião, é da partilha e do desconforto que nasce o conhecimento e a aprendizagem.

Não conhecia nenhum dos meus colegas do núcleo de estágio (NE), mas gradualmente, fomos nos conhecendo melhor e começando a perceber que eramos um grupo heterogéneo e que as características individuais de cada um poderiam vir a formar um grupo coeso, inteiro e completo. Inicialmente foi difícil conciliar os horários de todos pelo que o nosso trabalho colaborativo não foi tão eficaz. No entanto, a PC ajudou-nos a trabalhar melhor este aspeto, relembrando diariamente a importância do mesmo e, sempre que possível fomentava o trabalho de grupo, a partilha de ideias, opiniões e conhecimentos.

Aprendemos muito uns com os outros, aprendemos a ouvir, a observar, a refletir e o mais bonito é que aprendemos partilhando. Remámos no mesmo sentido e o sucesso dos outros era reconhecido por todos e apoiado por cada um. Somos o que somos hoje porque cada um foi o que foi ontem. Segundo Cardoso et al. (2016), o trabalho colaborativo do NE potencia a aquisição de conhecimento e de aprendizagens e não poderia concordar mais. Fizemos parte da reconstrução e construção uns dos outros e por isso, estou muito grata.

A importância do estágio não reside apenas num processo formativo individual é também essencial o desenvolvimento de competências coletivas no seio do grupo de trabalho. Neste sentido, é importante destacar que a competência profissional não é apenas individual, mas também coletiva. O trabalho de

professor não se resume apenas à sua disciplina, às suas aulas e ao seu planeamento, ser professor por inteiro é ter a capacidade de abrir horizontes, ser recetivo e trabalhar em equipa com os outros profissionais de educação, tais como coordenadores pedagógicos, diretores de escola e professores de outras disciplinas. Tal como Marques (2016) afirma é fundamental que os futuros professores desenvolvam habilidades como a comunicação, liderança, trabalho de equipa e gestão de conflitos. Além disso, Böhme (2014) realça a extrema importância do estágio em grupo para o desenvolvimento de valores como a solidariedade, o respeito mútuo, a cooperação, a ética, a responsabilidade social e o compromisso com a cidadania. A mesma autora reforça ainda que esses valores são fundamentais para a formação de professores comprometidos com a transformação social e que atuam como agentes de mudança na sociedade. Mainardes et al. (2019) destacam que os professores têm um papel fundamental na construção de uma sociedade mais justa, igualitária e democrática. Além de transmitir conhecimentos científicos, o professor deve ser um agente transformador e comprometido com a formação integral do indivíduo, ou seja, formar alunos não só enquanto alunos, mas também enquanto pessoas. Desta forma, o trabalho colaborativo do grupo de estágio surge como uma oportunidade para a formação de profissionais capazes de lidar com as complexidades e desafios da sociedade contemporânea, de forma ética, responsável e comprometida com a cidadania.

3.3. Professora Cooperante

Desde logo fomos recebidos com um sorriso rasgado e um olhar motivado. A abordagem inicial da PC foi algo que me marcou e que demonstrou muita sensibilidade. Fomos presenteados com um caderno A6 acompanhado do pedido para escrevermos numa palavra o que esperávamos do EP. Eu escolhi a palavra “Superação”. Chego ao fim e concluo que não poderia ter escolhido melhor. Este simples e pequeno gesto colocou-nos a pensar, a refletir e a interiorizar sobre aquilo que queríamos e pretendíamos fazer. E é exatamente aqui que reside a função do supervisor, no fazer pensar e refletir. Não será sobre isso que o EP é feito? Sobre momento de reflexão e interiorização, construção e

reconstrução?

O supervisor não é aquele que faz, nem é aquele que manda fazer; é a pessoa que cria condições para que os professores pensem e ajam e façam isso de uma forma colaborativa, de uma forma crítica, indagadora, portanto, com um espírito de investigação, que é hoje absolutamente necessário.

(Alarcão, 2016,p.2)

Não é sobre dar o peixe, mas sim dar a cana para pescar, a nossa PC não nos dizia ou impunha nada, dava-nos espaço para ser, decidir, falhar, refletir e aprender. E, não poderia estar mais grata por isso. Afinal de contas é errando que se aprende, não fosse o erro a alavanca do conhecimento (palavras da professora cooperante).

Ao longo de todo o ano letivo a PC esteve lá para nos dar liberdade, aconselhar, chamar atenção e levantar-nos quando as coisas corriam menos bem no decorrer das aulas.

"No dia em que eu deixar de dar na cabeça, é o dia em que eu vou deixar de me preocupar genuinamente com eles."

Reflexão, 18 de setembro de 2021

Esta frase foi algo que escrevi acerca dos meus alunos, mas que se aplica à nossa PC. Na minha opinião, quem se preocupa chama atenção e a nossa PC preocupava-se muito.

3.3.1. O ponto de viragem

Tal como referi anteriormente, sempre fui muito resiliente. No entanto, no início, estava um bocadinho perdida relativamente ao que tinha de fazer e como podia melhorar… E, chegou um momento, em que as coisas não correram como planeado e a gestão da aula tornou-se um bocadinho mais difícil. No final da aula, a PC veio ter comigo e tivemos uma conversa muito séria; ela chamou-me à atenção e disse que eu tinha tudo para ser o que eu quisesse, bastava eu querer e aplicar-me para tal. *Ligar o chip*. Bem, a partir daí, liguei, de facto, o chip e comecei a aplicar-me a sério. Nesse dia saí da escola irritada, frustrada e

chateada, mas com a certeza e a vontade insaciável de melhorar.

"Foi daqueles dias em que saí da escola e fiquei irritada comigo mesma. Mas depois, claro, caí em mim e percebi que errar é normal e só tinha que pensar positivo e melhorar para não voltar a fazer o mesmo. A aprendizagem é mesmo assim cheia de altos e baixos, de erros e de correções. Eu costumo andar de skate muitas vezes e costumo dizer que muito do conhecimento vem do chão e aqui aplica-se a mesma coisa. Muito do conhecimento vem da experiência seja ela boa ou má. Agora é transformar as más em boas, mantê-las e sempre que possível melhorá-las sempre. A aprendizagem tem início, mas não tem fim. Pessoas inteligentes resolvem os problemas, pessoas sábias evitam-nos. Objetivo: transformar a inteligência em sabedoria."

Reflexão, 2 de novembro de 2021

Outra das frases que a professora nos disse e me marcou foi: "Vocês têm que dar o litro por isto". E, foram estes pequenos pormenores que nos fizeram refletir, agir e conquistar.

3.4. Professora Orientadora

Mais do que avaliar é sobre ajudar a crescer, é sobre orientar. É incontornável o nervosismo sentido com a ida da Professora Orientadora (PO) à escola, parece que todo o trabalho e todo o esforço era resumido a três singelos momentos de observação. Não era fácil de gerir o querer agir com o normalmente ser. Das primeiras vezes, senti-me nervosa e ansiosa apenas com a sua presença, mas aquando do debate sobre as aulas lecionadas cheguei à conclusão que a função de PO não se resumia a pura e simplesmente avaliar, mas sim orientar. Aprendi que errar faz parte e que melhorar é arte que de querer mais, ser melhor e que isso fazia parte de mim. É sobre ouvir, refletir e melhorar. Como diz Alarcão (2005, p. 99), "Uma prática reflexiva leva à (re)construção de saberes, atenua a separação entre teoria e prática e assenta na construção de uma circularidade em que a teoria ilumina a prática e a prática questiona a teoria". Aprendi também que o nosso estado de espírito e a nossa paixão pelo que fazemos influencia e muito a forma como os alunos se entregam àquilo que propomos. Mais do que

“fazer, fazer”, temos que gostar do que fazemos para os alunos adorarem o que fazem.

Apesar da distância, o trabalho de PO é imprescindível já que este orienta e guia naquele que é o percurso de construção da identidade profissional, tal como evidencia Batista (2014).

4. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1. Entre entendimentos

4.1.1. Acerca da Educação

Na minha opinião, é impossível dissociar educação da escola e daquilo que é ser professor porque um professor quando ensina, de uma forma ou de outra, educa e, mais importante do que isso, deve garantir aprendizagem. E, para mim, isso é inquestionável. A educação não se restringe a mera transmissão de conhecimentos. Educação é sobre formar indivíduos não só enquanto alunos, mas também enquanto pessoas. Se restringirmos a educação à transmissão de conhecimentos e avaliações acabaremos por colocar em causa todo o processo de ensino-aprendizagem. “A avaliação não é tudo; não deve ser o todo, nem na escola nem fora dela; e se o frenesi avaliativo se apoderar dos espíritos, absorver e destruir as práticas, paralisar a imaginação, desencorajar o desejo, então a patologia espreita-nos e a falta de perspetivas, também.” (Meirieu, citado por Freitas, 2001, p. 51).

Para além disso, o processo de aprendizagem advém do que se faz e da reflexão do que se fez, assim o professor não pode valorizar apenas o “saber” e o “saber fazer”, mas sim o “saber ser” enquanto ser-humano, de forma a criar um ambiente favorável à aprendizagem dentro da sua sala de aula. (Ventura et al., 2011).

Educação é a formação integral do individuo, cognitivamente e pessoalmente, tendo o professor um papel fulcral na transmissão de valores, crenças e atitudes. Tal como afirma Vygotsky (2000), a aprendizagem é uma construção social e ocorre através das interações entre os indivíduos e o meio. Deste modo, o professor tem um papel crucial no processo educativo, pois é ele quem orienta, direciona e estimula os alunos a construírem conhecimentos e habilidades, promovendo a aprendizagem. Aliada a esta ideia e tendo por base a minha prática surge a reflexão: será o professor um mero transmissor de conhecimento? Ou será que este terá também a missão de educar? Um bom professor, para ser bom professor, tem que ser uma boa pessoa, isto é, tem que ter uma postura ética e valores humanos

bem consolidados porque ser professor não é só sobre ensinar, é sobre, inevitavelmente, educar. Não podemos educar algo que não somos, todos os nossos comportamentos refletem o que somos e muita da aprendizagem provém da observação e imitação.

De acordo com Bandura (1977), uma das principais formas de aquisição de conhecimentos e habilidades é, de facto, através da observação e imitação. Neste sentido, torna-se importante reforçar a responsabilidade que os professores têm relativamente àquilo que fazem ou deixam de fazer uma vez que todas as atitudes podem ser tomadas como exemplos, sendo boas ou más.

Reforçando a ideia, “O professor de Educação Física é referência para seus alunos em relação aos seus comportamentos e atitudes e em relação à atividade física e ao desporto, e suas ações e omissões podem influenciar de maneira significativa a forma como os alunos encaram a prática de atividades físicas e desportivas" (Tani, 2000, p.71)

Os alunos são o reflexo do professor, porquanto adquiram não apenas o conhecimento transmitido, mas também os valores e atitudes expressas pelo professor.

4.1.2. O espaço e o papel da Educação física no currículo escolar

Infelizmente, os professores de educação física são confrontados diariamente com a marginalização e desvalorização da sua disciplina. Porém, é de realçar que vários autores concluíram também que tem existido um descomprometimento por parte dos docentes de EF que se tem expressado no desinteresse por parte dos profissionais pelo ensino. Na verdade, vários outros atestam que deixou de existir uma preocupação e uma responsabilidade em promover, ajudar e orientara aprendizagem dos alunos durantes as aulas desta disciplina (Crum, 1993a; Ennis, 1995; Griffey, 1987; Lawson, 1991; Locke, 1977; Siedentop, 1987; Siedentop & Locke, 1997). Segundo Capel e Whitehead (2013), a EF é considerada por muitos como uma atividade recreativa e sem conteúdo académico. De uma forma geral, o estatuto que lhe é reconhecido nãolhe permite acompanhar a língua materna, a matemática, ou a maioria das outrasdisciplinas. Ora se os próprios docentes desvalorizam a disciplina como é que os alunos a podem valorizar? Ranson (2006) acrescenta ainda que a EF é conotada como uma disciplina secundária e, consequentemente, esta acaba por ser marginalizada. Batista e Queirós (2015) são da opinião que o currículo escolar tem sido definido exclusivamente por objetivos instrumentais, focada naobtenção de bons resultados nos exames nacionais dos alunos. Esta visão fechada, direcionada exclusivamente para os resultados quantitativos do currículo, torna os alunos desprovidos de experiências e, consequentemente deações que os formam não só enquanto alunos mas enquanto pessoas. Cada vezmais o ensino está a caminhar para uma educação baseada na reprodução dosconhecimentos adquiridos em sala de aula, reduzindo significativamente o lado humanístico e único dos alunos. Tal como Batista e Queirós afirmam (2015, p.1),“pode mesmo afirmar-se que a educação caminha a passos largos para a desumanização”.

Por outro lado, se o nosso objetivo é fazer com que os alunos valorizem mais “o mundo lá fora” e se libertem das tecnologias, independentemente da reconceptualização desta disciplina, esta terá de sofrer uma mudança e uma

melhoria nos seus processos de ensino-aprendizagem. Neste sentido, é fulcral que a EF renove a sua energia e que seja capaz de construir uma nova forma de atrair, cativar e incutir tanto nos estudantes como nos professores, uma vontade e desejo de em conjunto criarem novas experiências de aprendizagem. Deste modo, recai sobre todos os profissionais de EF a responsabilidade de criar aprendizagens mais enriquecedoras e mais significativas possíveis para toda a comunidade escolar (Azzarito & Ennis, 2003).

Par a par com a sua desvalorização, surge a inevitável e consequente, necessidade de legitimação. A Educação Física é uma disciplina que vai muito mais para além do físico. É a única disciplina que visa tratar o corpo como "objeto" pedagógico, e tem um papel importantíssimo no desenvolvimento do homem como um todo, pois, não só educa o corpo como também, tem como objetivo a aquisição de conhecimentos essenciais. Esta disciplina visa preferencialmente a corporalidade, ou seja, a comunicação e interação de diferentes indivíduos com eles mesmos, com os outros e com o meio social e natural. É fundamental para o ser humano conhecer e dominar o seu corpo. Para estarmos bem a nível pessoal e para com a sociedade, é essencial aceitar e gostar do nosso corpo, mas, para isso, temos de cuidar dele. E, no espaço educativo, para Batista e Queirós (2015), a notoriedade da disciplina de EF reside no facto de esta ser a única disciplina do currículo capaz de tratar o corpo como algo pedagógico e educativo, conferindo-lhe uma posição única e indispensável no processo educativo.

A Educação Física abarca três categorias fundamentais: o corpo (conhecer e dominar o nosso próprio corpo); o movimento (a forma como comunicamos com os outros através do corpo); o jogo (a parte lúdica, de socialização, das regras, das habilidades).

Para além disso, é também a única que engloba o desenvolvimento integral do individuo, ou seja, o desenvolvimento motor, cognitivo e o socio- afetivo. O Desporto é a principal matéria do currículo da educação física pois tem uma natureza profundamente educativa, contendo na sua essência ideias, valores, normas, regras, atitudes, desafios, exigências e metas. O desporto e os seus valores intrínsecos, materializados na escola pela Educação Física levam o

aluno a superar as suas limitações.

O desporto acaba por ser o reflexo da vida. Assim como no jogo, também na vida nós temos objetivos; ganhamos/perdemos quando conseguimos alcançar ou não um objetivo; ajudamos um colega de trabalho. Assim, os valores do desporto acabam por ser uma preparação para a vida. Podemos dizer que a Saúde pode ser um dos argumentos da legitimação da Educação Física no currículo escolar, no entanto, não devemos desvalorizar os aspetos como a formação e desenvolvimento motor e corporal dos alunos. Quando falamos em EF falamos no crescimento e desenvolvimento integral do individuo.

Deste modo, a educação física não pode ser entendida como uma forma de melhorar da aptidão física nem como um intervalo recreativo no currículo escolar, mas sim como uma possibilidade de aquisição de conhecimentos, competências e de atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e prolongada na cultura do movimento.

Enquanto futuros professores de educação física, temos a responsabilidade de mudar este paradigma de forma a que a legitimação da educação física não seja mais um problema para os docentes.

4.1.3. Ser Professor

Ser professor é refletir, é adaptar, é intervir, é educar…Ser professor é estar disposto a aprender continuamente. Existe uma dicotomia entre a formação e profissão, a formação fornece as ferramentas necessárias, no entanto, estas não respondem de todo a tudo uma vez que a profissão levanta problemas que não são contemplados na formação. E, assim, cresce a outra dicotomia a teoria/ prática. Apesar da sua relação tensa e resolúvel, estas são indissociáveis, isto é, uma não vive sem a outra. Segundo Freire (1996, p.25) “A teoria sem a prática vira "verbalismo", assim como a prática sem teoria vira ativismo. No entanto, quando se une a prática com a teoria tem-se a práxis, a ação criadora e modificadora da realidade.” A prática cria, alimenta e reformula a teoria, enquanto que a teoria elucida e clarifica a prática, remetendo-nos para o ciclo conhecimento, ação, reação. Primeiro refletimos e depois intervimos. O professor tem de ser capaz de refletir, questionar, agir e pôr em causa com

critério. Ser professor é adaptar. Adaptar às situações, aos contextos, às realidades, aos alunos e à certeza da mudança. Ser professor é ter empatia, é ter tato pedagógico e acima de tudo, é ter sensibilidade e autonomia para agir em conformidade. Afinal… Ser professor não "é só dar umas aulinhas".

A insaciável busca de conhecimento para a aquisição e transmissão de sabedoria. Sim, digo sabedoria porque já dizia Charliton Albert (s.d), "Conhecimento é saber que um tomate é uma fruta. Sabedoria é saber que não se deve colocar um tomate numa salada de frutas". Portanto, para além de transmitir conhecimento é preciso saber como transmitir, o porquê, para quê e quando aplica-lo. E, aqui, surge a necessidade e imprescindível aquisição do saber específico. É este conhecimento específico que nos diferencia e que nos permite tomar decisões fundamentadas, de forma responsável e autónoma. Um bom professor é aquele que sabe o "porquê", o "como" e o "para quê" daquilo que ensina. Fundamentar, questionar e refletir é sem dúvida construir e transmitir com segurança.

Se existem duas grandes áreas desta atividade profissional eu nomearia o saber e a ética. O saber é impreterível, a ética é imprescindível. "A ética profissional acompanha toda a atividade do professor e manifesta-se em duas vertentes distintas, mas inter-relacionadas: nos princípios que tornam ética a sua conduta profissional e na sua função de promoção do desenvolvimento ético-moral do estudante." (Estrela et al., 2008, p.94). A dimensão ética está inevitavelmente intrínseca a qualquer tipo de profissão que englobe pessoas, uma vez que a ética remete para o que podemos ou não fazer com os outros, distinguindo o certo do errado. Segundo Patrício (1998), "Os valores são intrínsecos à educação, pelo que o problema educativo não é equacionável nem resolúvel sem incluir os valores. Assim, o estudo dos valores por parte dos educadores profissionais não é apenas necessário, é indispensável." Depositando, desta forma, nos professores, uma enorme responsabilidade em toda e qualquer tomada de decisão ou ação, não estivéssemos nós a educar e formar pessoas não só como alunos, mas também como indivíduos, "formar os alunos mediante a transmissão de valores" (Seiça, 2003, pp. 235-236).

Pessoalmente, considero que ser professor é uma profissão muito nobre,

onde se ensina, garante-se aprendizagem, aprende-se e, de uma forma inevitável, educa-se e faz-se crescer. Mais uma vez e concluindo, os meus dois grandes alicerces enquanto professora são o saber e a ética, procuro sempre saber mais e ser o melhor de mim para retirar o melhor deles. É incontornável a enorme responsabilidade que temos nas mãos, já que, de uma forma ou de outra, acabamos sempre por influenciar a vida dos alunos. Reforçando, que aquilo que me caracteriza hoje nunca será aquilo que sou amanha. Nunca deixamos de aprender por isso, nunca haveremos de deixar de crescer. Só assim evoluímos e fazemos os outros evoluir.

4.2. Planeamento

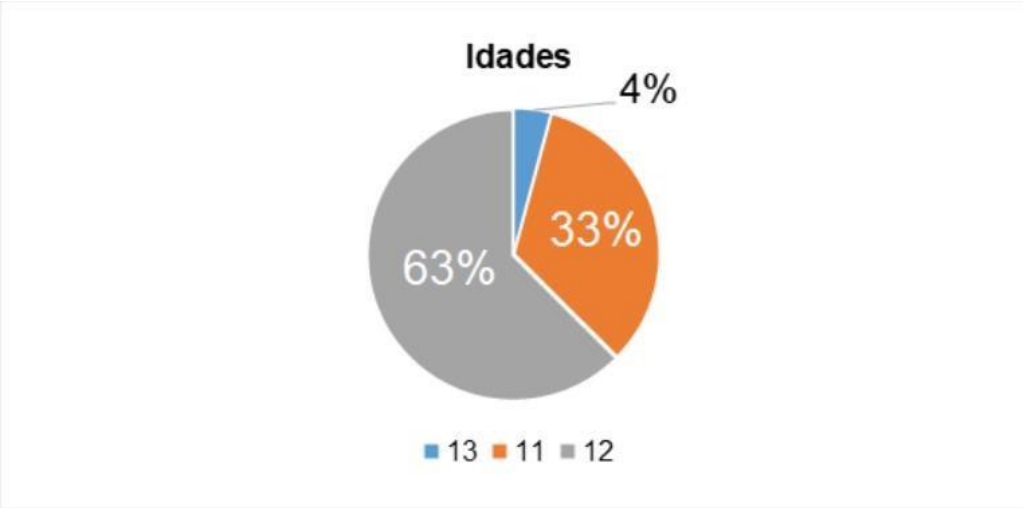
O bicho de sete cabeças, "O Planeamento". Os professores começam por analisar os documentos fornecidos pela escola e pelo agrupamento, nomeadamente, o Planeamento Anual, o Plano Plurianual, o calendário escolar e o roulement de instalações, de forma a seguirem a mesma linha de pensamento para a preparação do ensino.

Desta forma, o nosso NE reuniu juntamente com a PC e delineamos o nosso plano anual. Começamos por aferir o número de aulas que cada turma tinha, as modalidades que iríamos lecionar e de que forma poderíamos dinamizá-las mediante o espaço que nos era destinado no roulement de instalações. É de realçar a importância do planeamento e da sua justificação para que o processo de ensino aprendizagem seja coerente e ajustado ao contexto e aos alunos. É a partir do PA que se estabelecem objetivos e se orienta o trabalho.

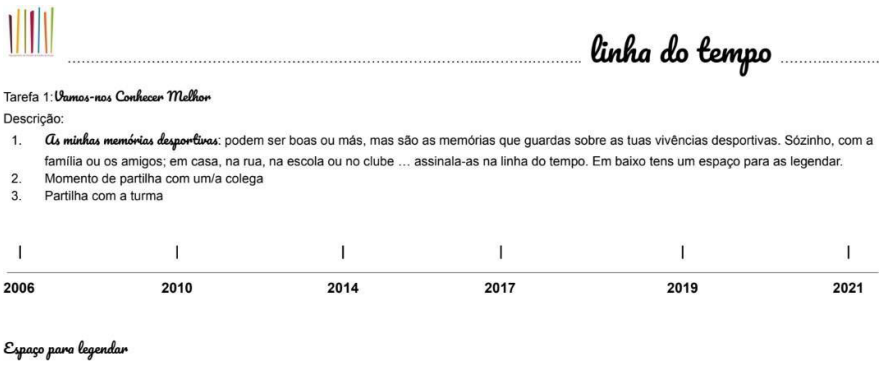
4.3. Os Rufias- "Boa noite"

A turma que acompanhei ao longo de todo o ano letivo era constituída por vinte e quatro alunos, dez rapazes e catorze raparigas. Sendo que apenas um deles sofreu uma retenção. No que concerne às idades situavam-se entre os 11 e os 12 anos (Gráfico 1).

Gráfico 1- Caracterização da idade da turma residente



No contexto desportivo, no início do ano, propusemos aos alunos a realização de uma atividade, que denominamos de “linha do tempo” e que consistia em “viajar no tempo e nas memórias desportivas ao longo de toda a vida”, os alunos tinham que se recordar das suas primeiras memórias desportivas e regista-las na linha do tempo (**Figura 1**). Após a atividade podemos concluir que muitos dos alunos frequentavam ou tinham frequentado clubes desportivos de diversas modalidades sendo menor o número de pessoas que tinham tido menos contacto com o desporto de uma forma tão direta. Deste modo, o nível da atividade física em regime de aula, era o reflexo das linhas do tempo, muito agitada, mas heterogénea.


linha do tempo

Tarefa 1: Vamos-nos Conhecer Melhor

Descrição:

1. As minhas memórias desportivas: podem ser boas ou más, mas são as memórias que guardas sobre as tuas vivências desportivas. Sózinho, com a família ou os amigos; em casa, na rua, na escola ou no clube … assinala-as na linha do tempo. Em baixo tens um espaço para as legendar.
2. Momento de partilha com um/a colega
3. Partilha com a turma

2006 2010 2014 2017 2019 2021

Espaço para legendar

Figura 1 - Linha do tempo

Relativamente ao nível do desempenho escolar era mediana apesar de haver, mais uma vez, algumas exceções, alunos de quadro de excelência e mérito e simultaneamente alguns alunos com negativas.

"Se há coisa que aprendi nos campos de férias é a manter a rédea curta e depois aos poucos e poucos ir largando. Mal os vi a correr para o polivalente percebi logo, que ia ser uma turma muito "engraçada", cheia de "terroristas", no fundo, uma turma muito especial com muita vontade ser e aparecer, que precisava de crescer, mas ao mesmo tempo, e disfarçado, existia muito cuidar e ajudar era só preciso saber olhar e procurar. Nervosa por me apresentar, nem sabia o que pensar… Como a boa educação indica, um "Bom dia" para começar e como resposta veio um bom dia bem rasgado e um "Boa noite" bem diferenciado. E, aí, eu pensei: "Eu já tive ali" e na altura tinha a sua graça responder só para marcar, faz parte, estão no momento de arriscar e pisar o risco só por pisar."

Reflexão, 21 de setembro de 2021

Pronta para voar, recebi os meus passageiros do 7º ano, a minha turma residente.

E, foi assim, com uma "boa noite" bem diferenciado que nos conhecemos. Das três turmas, a minha era, obviamente, a mais "agitada". Era visível ao longeo trabalho que ia ter por perto. Aos poucos e poucos fui conhecendo-os melhor e era percetível a falta de maturidade, de regras, de concentração, a ausência de valores desportivos, de autonomia e de responsabilidade.

O primeiro passo, já estava dado, a observação e identificação dos problemas. De seguida, surgiu a segunda fase, a impreterível reflexão e, com ela, o precioso questionamento. Primeiro perceber o porquê. Porquê que eles são desorganizados? Porquê que eles não estão com atenção? Porquê esta faltade companheirismo, cooperação e entreajuda? Porquê que eles não são autónomos e responsáveis? E, mais importante do que identificar os problemas é perceber a razão pela qual eles existem e de que forma podemos colmata-los. Assim, cheguei a conclusão que estes alunos passaram diretamente do 5º para o 7º, uma vez que o 6º, praticamente não existiu devido a situação pandémica

que vivemos atualmente. Os alunos tiveram um ano fechados em casa, sem conviver com amigos, sem brincar, sem comunicar, no fundo sem ser crianças. Ora, obvio é que muito do que se perdeu na verdade não existiu porque eles não tiveram tempo para aprender e exercer tudo o que lhes foi ensinado. Os alunos estavam com vontade de fazer tudo o que não fizeram durante todo um ano. "O conhecimento é como um jardim se não for cultivado, não pode ser colhido" - Provérbio africano.

> *"A professora Catarina depois da aula pediu-me para descrever o que sentia após ter dado a aula. "Trabalho" foi a palavra que escolhi para classificar o que sentia e pensava porque foi, sem dúvida, o que senti que ia ter pela frente, muito trabalho e muitos desafios para superar. O maior desafio vai ser conquistar para ensinar, sem nunca esquecer que devagar se vai ao longe e que não há mal nenhum em recuar e parar para depois avançar."*
>
> ***"Good things take time."***
> **Reflexão, 21 de setembro de 2021**

Apesar de tudo, no final, (depois de muitos sermões e chamadas de atenção) foi recompensador já que, foi notória e evolução dos mesmos tanto a nível de desempenho físico como a nível comportamental, foi um caminho longo, trabalhoso, mas bem-sucedido.

> *"Na terça-feira, dia 19 voltei à escola para dar a aula e fui recebida pelos alunos com um abraço e duas aulas atrás estava a ter uma conversa com eles sobre o comportamento. Foi, de facto, um momento marcante e gratificante. Senti que os tinha conquistado, sem ter que ceder ou fazer aquilo que eles querem. É fácil de fazê-los felizes se os deixarmos fazer aquilo que eles querem, mas não é por não fazermos aquilo que eles querem que eles vão deixar gostar de nós. Não temos que ter medo de não ser o professor fixe. Ser o professor "mau" e aquele que mais lhes "dá na cabeça", é ser um professor que eles sabem que se preocupa e que eles acabam por respeitar mais. No*

dia em que eu deixar de dar na cabeça, é o dia em que eu vou deixar de me preocupar genuinamente com eles. Por isso, há que saber agir e estar mediante a situação sem ter medo de não os conquistar. Um professor que "dá na cabeça" é um professor que se preocupa."

Reflexão, 19 de outubro de 2021

Sem dúvida dei o melhor de mim para retirar o melhor deles. Relativamente à aptidão física, forma realizados os testes da bateria Fitescola em todos os períodos, permitindo-me ter uma ideia mais objetiva, precisa e clara da aptidão física dos alunos. Através da primeira avaliação (**Tabela 1**), pude concluir que apesar da turma ter potencial, na medida em que a maioria dos alunos se encontrava na zona saudável, existia alguns aspetos que careciam de reforço e atenção, nomeadamente os índices de IMC (índice de massa corporal), a força de braços, a agilidade, velocidade e a flexibilidade. De salientar, que estes alunos foram forçados a estar confinados em casa durante dois anos, deste modo, era de esperar que os resultados dos testes fossem retratar o nível de sedentarismo ao qual foram expostos. Assim sendo, tratava-se de uma turma heterogénea, com alguns alunos enquadrados no perfil atlético e o restante era distribuído pelas zonas saudável e não saudável.

Tabela 1 - Avaliação inicial de aptidão física

	IMC	VO2 Máx.	Abdominais	Flexões de braços	Impulsão Horizontal	Agilidade 4x 10 m	Velocidade 40 m	Flex. MI	Flex. MS	Média
Zona não saudável	11	6	4	18	2	8	10	10	6	9
Zona saudável	13	16	18	6	21	12	11	11	18	14
Perfil Atlético	0	2	2	0	1	4	3	3	0	2

Relativamente ao horário, a turma tinha duas aulas por semana, sendo um bloco de 100 minutos (80 minutos disponíveis de aula) e outro de 50 minutos (40minutos de aula disponível), à terça e à sexta-feira, respetivamente.

As escolhas das modalidades a lecionar tiveram por base o Programa Nacional de EF do 7º Ano e as Aprendizagens Essenciais (AE). O PA é o ponto de partida para a elaboração de todas as outras planificações. Deste modo, previamente, foi realizado um inventário do material disponível assim como a definição das rotações das instalações a cada turma para que pudéssemos

organizar e elaborar as UD e os planos de aulas.

No que diz respeito ao modelo de planeamento utilizado foi o Modelo por Blocos, no qual a matéria é dada de forma intensiva e concentrada, este é justificado pela monovalência das instalações desportivas assim como a necessidade da rotação das mesmas.

Em reunião, na área das Atividades Físicas decidimos lecionar sete modalidades desportivas, a área da Aptidão Física, com a devida aplicação dos testes FITescola e área de Conhecimentos.

Relativamente à aptidão física, esta foi objeto de trabalho ao longo de todo o ano letivo e foi implementado através de picos de intensidade e trabalho colaborativo ao longo das aulas. Os exercícios propostos procuravam sempre ter uma intencionalidade extra aptidão física, ou seja, trabalhávamos a autonomia, a responsabilidade, o trabalho colaborativo e a área do conhecimento. Um dos exercícios propostos pressuponha que os alunos realizassem condição física, sendo que um dos alunos era responsável pelo seu próprio grupo e a contagem de repetições, assim como pela comunicação dos critérios de êxito e respetivos feedbacks.

De forma a inserir a aptidão física nas aulas, a turma foi dividida por equipas e estas recebiam desafios físicos momentâneos (10 abdominais em conjunto, contagem das repetições em uníssono e em voz alta) para, assim, poderem acumular pontos para o quadro competitivo.

Ao longo do ano letivo fui sentindo uma maior motivação por parte dos alunos no que concerne à aptidão física, sendo de realçar que duas alunas adquiriram um gosto especial pela corrida e eram elas próprias a pedirem para correrem e prepararem-se para o mega sprinter.

Quadro 1 - Planeamento Anual para o 7º Ano - EF

Período	Nº aulas previstas	Domínio/ Módulo/Tema	Conteúdos	Aprendizagens essenciais Metas de aprendizagem	Recursos Didáticos	Nº de aulas
1º Período	33 - 41	Recuperação das aprendizagens - Jogo	Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Futebol	Em situação de jogo 4×4 (espaço amplo), com GR: - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação - Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Fichas de jogo Textos e/ou imagens	5
		Área das Atividades Físicas Desportivas	Orientação	- Orientação do mapa - Localização no mapa - Percursos lineares com o mapa orientado - Provas de orientação com perguntas (escola)	Instalações e material desportivos Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	11
			Ginástica	Ginástica de Solo - Cambalhota à frente (membros inferiores (MI) unidos e afastados - com plano inclinado) - Cambalhota à retaguarda (MI e afastados) - Subida para pino com apoio em um plano vertical - Roda Ginástica de Aparelhos - Boque (salto de eixo e entre mãos) - Minitrampolim (salto em extensão)		13
		Área da Aptidão Física	Aptidão aeróbia e neuromuscular	- Resistência; força abdominal; força superior;flexibilidade; velocidade e agilidade	Bateria de testes FITescola	6
		Área dos Conhecimentos	Aptidão Física esaúde	- Benefícios do exercício físico para a saúde - Relação entre aptidão física e saúde - Interpretação dos relatórios FITescola com base nos resultados da Avaliação Diagnóstica (AD) da Aptidão Física	Plataforma FITescola	4

2º Período	37 - 39	Área das Atividades Físicas Desportivas	JDC: Andebol	- Regulamento - Gestos técnicos - Ataque - Defesa individual - Posição de GR - Encadeamento de ações - Aplicação dos conteúdos em situação de jogo 4×4 - (3 + 1 × 1 + 3), em campo reduzido (aproximadamente 25 metros × 14 metros), com duração de 10 minutos	Instalações e material desportivos Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Fichas de jogo Textos e/ou imagens	10
			Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Criativa - Corpo (movimentos de base, ações de base, funções da parte do corpo, tipos de formas que ocorpo pode projetar) - Espaço (direções, planos, níveis, trajetórias) - Dinâmica (força, tempo, fluxo, espaço) - Relações (centradas na representação de papéis, em função da unidade de grupo, espaciais e em função do tempo)	Coluna de som Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	8
			Atletismo	- Técnica de corrida - Regulamento técnico - Velocidade (40 metros) - Estafetas (receção na zona de transmissão)	Instalações e material desportivos Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	8
		Área da Aptidão Física	Aptidão aeróbia e neuromuscular	- Aptidão aeróbia; força abdominal; força superior; flexibilidade; velocidade e agilidade	Bateria de testes Fitecola	5
		Área dos Conhecimentos	Dimensão sociocultural do DesportoJogos Olímpicos	- Os Jogos Olímpicos da Antiguidade e da Era Moderna - Os valores Olímpicos	Programa de Educação Olímpica Projetor/ computador	4

3º Período	21 - 26	Área das Atividades Físicas Desportivas	JDC: Andebol	Continuação do trabalho realizado no 2º Período com introdução do jogo 5×5 (4 + 1 × 1 + 4), em campo reduzido (aproximadamente 25 metros × 14 metros), com duração de 10 minutos	Instalações e material desportivos Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Fichas de jogo Textos e/ou imagens	9
			Atletismo	- Técnica de corrida - Regulamento técnico - Velocidade (40 metros) - Estafetas (receção na zona de transmissão) - Corrida de obstáculos - Lançamentos (de bola) - Saltos (comprimento e altura - técnica de tesoura)	Instalações e material desportivos Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	8
		Área da Aptidão Física	Aptidão aeróbia e neuromuscularlar	- Aptidão aeróbia; força abdominal; força superior; flexibilidade; velocidade e agilidade	Bateria de testes FITescola	5

4.4. Outras idades, outras preocupações

No 2º período tivemos a oportunidade de lecionar no 5º ano de escolaridade (turma partilhada), no 10º (duas aulas) e no 1º ano (de forma individual).

4.4.1. Turma partilhada - 5º Ano

No primeiro contacto que tivemos com a escola foi facilmente percetível que as condições e o material disponível não eram os melhores. Uma escola antiga, fria e com poucos espaços de recreio e atividade física. Existia um *roulement* com três espaços disponíveis, sendo que todos eles tinham pouca polivalência. Após uma conversa e reflexão com a professora titular da turma em questão, decidimos que iríamos lecionar uma Unidade Didática (UD) de ginástica, com a duração de 10 aulas.

Optamos por adotar o trabalho em circuito, uma vez que eramos três EE e seria benéfico tanto para os alunos (mais autonomia e maior tempo de exercitação) como para nós que, assim, conseguimos potenciar e apoiar a aprendizagem e evolução dos mesmos.

Segundo a as aprendizagens essenciais do 5º ano de escolaridade, as habilidades a realizar eram:

- Cambalhota à frente engrupada no colchão, terminando com os pés juntos;
- Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com os Membros Inferiores (MI) afastados e em extensão;
- Cambalhota à retaguarda engrupada no colchão;
- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical;
- Roda com apoio das mãos na cabeça do plinto;
- Posições de flexibilidade variadas.

A turma era muito heterogénea e constituída por 27 alunos. Relativamente ao nível do comportamento, denotavam de alguma distração e falta de regras, mas que rapidamente foi reposta e implementada por nós. Foi percetível por todos os EE a maior facilidade que tivemos em lecionar em conjunto, tanto a nível de gestão de comportamento, como de exemplificação, organização e produtividade.

Ao longo de todas as aulas, optamos por fazer um aquecimento lúdico e eficaz de modo a motivá-los para a prática desportiva e preparar o corpo para a atividade física em questão. Para além disso, utilizámos o questionamento, auto e hetero avaliação com o objetivo de proporcionar uma aprendizagem ativa aos alunos. No final da UD, fizemos uma avaliação sumativa em conjunto com a professora titular da turma, na qual os alunos tiveram que realizar o circuito com o qual estavam familiarizados a fazer.

Foi notório a evolução dos mesmos, entraram a não saber fazer cambalhotas e saíram a saber, sabemos, que muito do que alcançaram foi porque de facto estar três professores numa aula faz uma enorme diferença porque pudemos dar mais feedbacks e um apoio mais personalizado e o resultado foi a prova disso.

*"*Hoje um dos alunos que nem engrupar conseguia, fez a cambalhota completa sem querer*. Sinto que muitos alunos superaram os seus medos e que todos nós contribuímos para isso, sermos três permitiu que conseguíssemos apoiar a cada aluno de uma forma muito mais próxima"*

Reflexão dia 17 de março de 2022

4.4.2. 1º Ano de escolaridade

Como referido anteriormente, tivemos a oportunidade de lecionar ao 1º ano de escolaridade, uma aula por semana, durante os 2º e 3º períodos, sendo que cada EE tinha a sua própria turma e escola pertencente ao mesmo agrupamento da EC. Inicialmente, foi realizada uma reunião com as professoras titulares das turmas em questão conjuntamente com a PC, na qual decidimos os horários e, posteriormente, o planeamento anual.

A turma era constituída por 24 alunos, cheios de energia e vontade de fazer de desporto. O momento da aula de educação física era um acontecimento, muita felicidade e entusiasmo. Iniciava sempre com um: "Professora de educação físicaaa!!" e um abraço apertado.

Relativamente à organização metodológica adotada ao longo de todas as aulas, iniciava com jogos lúdicos e de cooperação e, na parte fundamental, utilizava o trabalho em circuito de modo a potenciar a exercitação e a fluidez da aula. À conversa com os meus colegas do NE, chegámos à conclusão que um exercício de retorno à calma faria sentido já que no momento a seguir os alunos voltavam para a sala de aula. Posto isto, no final de cada aula, colocava uma música para os alunos relaxarem e descansarem enquanto estavam deitados de olhos fechados.

O principal objetivo da nossa atuação era promover atividade física e desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais. Em conjunto realizamos o planeamento anual (**Quadro 2**).

Quadro 2 - Planeamento Anual 1º Ciclo, 1º Ano

Período	Perícias e manipulações	Deslocamentos e equilíbrio	Organização metodológica
2º Período	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao feito pretendido de movimentação do aparelho: Em concurso individual: **LANÇAR** uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 1. **RECEBER** a bola com as duas mãos, apóslançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 2. **RODAR** o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 3. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com **TOQUES DE RAQUETE**, com e sem ressalto da bolano chão.	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação **Em percursos que integram várias habilidades:** 1. **RASTEJAR** deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 2. **ROLAR** sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 3. Fazer **CAMBALHOTA** à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 4. **SALTAR** sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pésjuntos», com receção equilibrada no solo. 5. **SALTAR** para um plano superior (mesa ou	Jogos de Dinâmica de grupo Trabalho em circuito Trabalho por estações Estafetas
3º Período			

	5 **DRIBLAR** com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.	plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. 6. **CAIR** voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). 7. **SALTAR** de um plano superior com receção equilibrada no colchão. 8. **SUBIR E DESCER** o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com outro pé / mão	

Tal como o capítulo indica: "Outras idades, outras preocupações" e outras recompensas exigiu um trabalho completamente diferente, pois nestas idades temos que ter atenção redobrada na segurança e na gestão do comportamento (birras), mas, por outro lado, recebemos carinho e amor a triplicar.

Outra questão muito importante é a adaptação da instrução aos alunos, temos que simplificar o vocabulário e demonstrar os exercícios, de forma a facilitar o entendimento dos mesmos. Neste ano de escolaridade, os alunos não estão acostumados a ter autonomia e pouco é o contacto direto com o desporto em si. Um exercício simples de estafetas, para nós é obvio e fácil, mas para as crianças 6 anos de idade carece de alguma atenção e exemplificação. Temos que ter noção de que os alunos acabaram de iniciar o seu percurso escolar e poucas são as experiências desportivas.

Outro aspeto muito caricato é a pertinência das questões e das intervenções que os alunos fazem.

> *"Hoje estava a dar aula e a explicar um exercício e, de repente, uma dasalunas põe o dedo no ar e diz: Professora está muito gira hoje!"*

Reflexão, 25 de maio de 2022

Completamente fora do contexto e como esta intervenção, houve muitas outras. É engraçado a necessidade que os alunos têm de intervir, falar e contar a vida deles. Claro é que isto é outro aspeto que temos que gerir e trabalhar com eles, a pertinência e o *timing* as questões que fazem.

A motivação dos alunos para a prática desportiva é maravilhosa e está em nós a responsabilidade de aproveitá-la e fomentá-la da melhor forma possível. Afinal é a partir daqui que eles crescem e começam a construir as primeiras memórias desportivas. Eu lembro-me das minhas aulas do 1º ciclo e espero que eles também se lembrem e que tenha contribuído para o crescimento deles forma positiva.

Relativamente às aprendizagens e ao comportamento, todos os alunos evoluíram e ver a evolução deles foi algo muito gratificante. Nomeadamente na questão do comportamento, trabalho colaborativo, atenção, mas como também ao nível de deslocamentos, equilíbrios, manipulações e perícias.

4.5. Da teoria à prática

Ao longo de todo o EP foram muitas as aprendizagens que, de agora em diante, enquanto futura professora, terei em consideração. Tomei consciência, depois de tudo o que aprendi e experienciei, de vários aspetos chave no processo de ensino-aprendizagem. De facto, só estando no terreno percebemos a importância de estar no contexto real de ensino e de lidar com os imprevistos, com as faltas dos alunos e de material, com a necessidade de rentabilizar o tempo, de objetivar para simplificar e focar no essencial.

A relação de simbiose do "como" e do "porquê"

Acho que no início todos começamos por questionar: como é que vou fazer isto? Como é que vou dar a aula? O que é que eu faço agora? E à medida que o tempo avança começamos a questionar o porquê. Vamos adquirindo o "como", isto é, conhecemos os alunos, criámos rotinas, estabelecemos regras, conhecemos o espaço, os comportamentos, o material e todas as dinâmicas. As nossas preocupações deixam de ser centradas na logística e em nós (professores) para se focarem no que realmente é importante, os alunos e a sua aprendizagem. Surgindo, os "porquês". Identificamos problemas, refletimos, questionamos e tentamos arranjar soluções para os colmatar. Neste ponto emerge a importância da reflexão, pois só refletindo é que evoluímos.

> "*Nesta aula, um aspeto que tenho que trabalhar é a gestão de tempo, cheguei ao final da aula e apercebi-me logo que tinha gastado muito tempo na explicação.* ***"***

Reflexão, 12 de Outubro de 2022

É notório a evolução da minha reflexão, os problemas que identifico: a gestão de tempo e a minha instrução.

"Aumentar a intensidade da aula: Um dos meus objetivos hoje era claramente que eles suassem. Como? Utilizei jogos de corrida e minimizei o tempo de transição. A meio da aula já estavam todos a pedir para beber água. Por que os alunos não estão motivados? Como é que vou cativar os alunos? Aliei a

competição com a cooperação e resultou muito bem. Mantive as equipas da última aula, sendo que cada uma tinha uma cor e um grito. Ao longo da aula, as equipas eram chamadas individualmente e eram colocadas questões sobre os conteúdos abordados. Mediante as respostas dadas, a equipa tinha uma pontuação que seria colocada no quadro competitivo. Após todas as 'chamadas', a equipa realizava o grito. Os alunos estavam interessados e empenhados. Questionar para percecionar, perceber e aprender. Utilizar o questionamento para introduzir a teoria. Mais uma vez, na minha opinião, uma boa aula é uma aula que envolve os alunos. É sobre despertar curiosidade, motivar e fazer crescer. Saber o porquê e o para quê. Na minha opinião, é importante fazê-lo ao longo da aula e não só num momento pontual para que os alunos, de facto, consolidem a matéria. Deste modo, fiz antes do percurso, na explicação/demonstração do percurso e durante o mesmo (com as chamadas das equipas).No final desta aula, senti-me realizada porque atingi todos os meus objetivos e fiz com que os alunos atingissem os deles; consegui rentabilizar muito bem uma aula de 50 minutos, aliando a teoria à prática."

Reflexão, 27 de maio de 2022

Seis meses depois as minhas preocupações passaram a ser a intensidade da aula, a motivação, a autonomia e a aprendizagem dos alunos. E aqui se retrata a simbiose do “como” e do “porquê”, pois temos que saber fazer o como, isto é, ter o controlo da turma, dominar a logística e a gestão do tempo para, assim, nos podermos focar no “porquê” – porque é que os alunos não estão motivados?Não há um porquê sem um como nem um como sem um porquê.

Fuller (1969) perspetiva o desenvolvimento de um professor em três fases: *Survival stage,Teaching situation stage, Student results and mastery stage.*

Na “***Survival stage”***, os professores estão, tal como o próprio título indicia, em modo de sobrevivência, ou seja, estão apenas preocupados com eles próprios e em agradar os alunos e os professores. O principal foco é o controlo da turma. Esta fase vai ao encontro daquilo que referi anteriormente e que foi possível visualizar na primeira reflexão, muito focado em mim e no controlo da

turma. Relacionado ainda com a preocupação do controlo da turma apresento ainda mais uma reflexão que surgiu no início do estágio e que aponta mais uma vez para a preocupação com os alunos e o controlo dos mesmos:

> *"Não é fácil, primeiro pela idade e depois porque passar das palavras à ação não é fácil, mas é possível e é isso que vou tentar fazer. Como controlar o Rodrigo? Não sei…, mas vou saber."*
>
> **Reflexão, 3 de Outubro**

A segunda fase, "***Teaching situation stage"*** é a fase em que já há rotinas, regras e os professores acabam por mudar o foco das suas preocupações, isto é, deixam de estar centrados no controlo dos alunos e começam a estar centrados no ensino. Tal como o autor advoga, começam a lidar com a pressão do tempo, com a falta de material e com a própria falta de experiência e estratégias de ensino.

Por fim, surge a última fase, "***Student results and mastery stage",*** esta é a fase de consolidação dos problemas anteriores, isto é, os professores conseguem lidar e controlar os princípios fundamentais da gestão e controlo da aula e dos alunos. Nesta fase começam a surgir as questões relacionadas com as necessidades emocionais dos alunos, o desenvolvimento do sentido de justiça e mais importante de tudo, é nesta fase que os professores começam a sentir responsabilidade na aprendizagem dos alunos. Se de facto aquilo que ensinam é aquilo que aprendem.

> *"Relativamente à avaliação acho que estamos a ser injustos, estamos a pedir mais do que damos, estamos a exigir dos alunos, algo que não demos e podíamos ter dado. A avaliação é um meio e não um fim. O nosso propósito é ensinar e garantir que eles aprendem e, na minha opinião, eu acho que nós só ensinámos e não garantimos que eles aprenderam"*
>
> **Reflexão, 26 de Novembro**

A estes elementos acresce que os professores começam a saber quando e como utilizar determinadas estratégias em determinada situação (Bransford, Brown, & Cocking, 2000).

Em termos gerais, perceciono que passei pelas três fases:

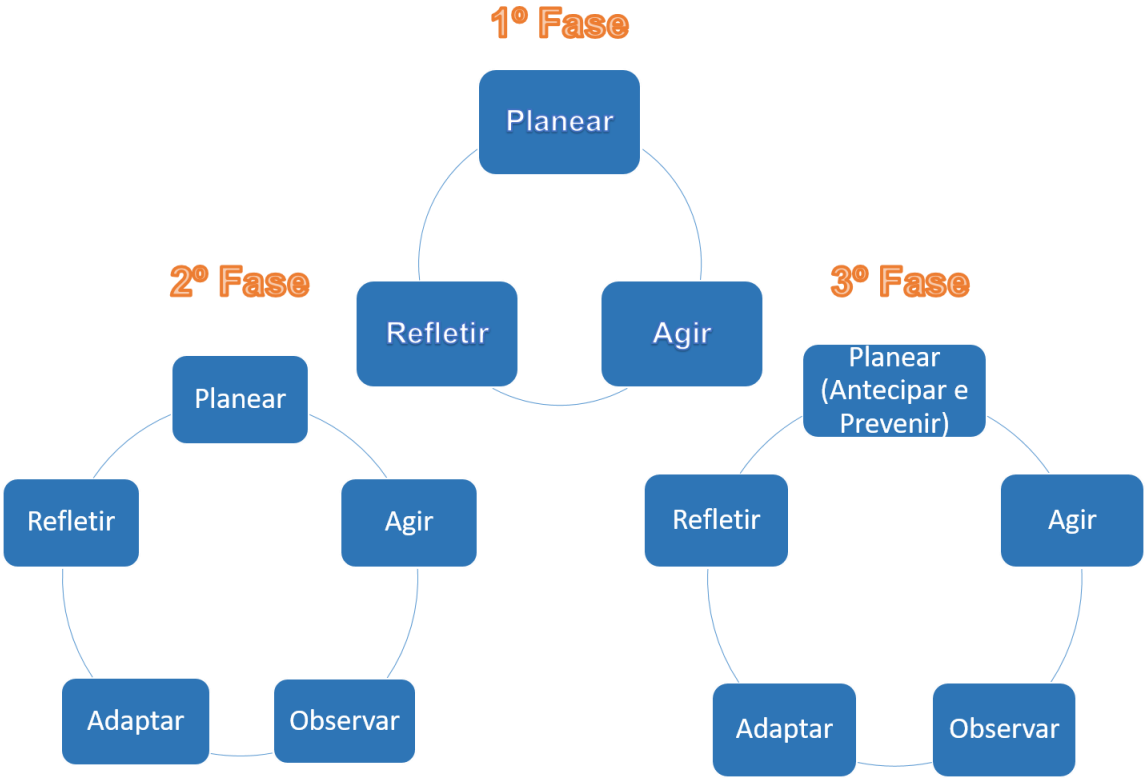


Figura 2 - Fases de evolução do pensamento e da ação

- Planear-Agir-refletir
- Planear-Agir-**observar**-**adaptar**-refletir
- Planear **(antecipar e prevenir)-**agir-observar-adaptar-refletir

No início, quando planeava não sabia qual seria o resultado do plano. Numa segunda fase, planeava, punha o plano em ação, observava e tinha a capacidade de perceber que era necessário adaptar e adaptava e posteriormente, refletia. Na última fase comecei a ter capacidade deantecipação, ou seja, em vez de adaptar prevenia. Esta capacidade de adaptar e prevenir só foi adquirida errando e refletindo. Posso afirmar, que a bagagem que me permitiu começar a antecipar foi surgindo com a experiência.

Olho observador

Na minha opinião, a utilização de qualquer modelo de ensino surge face áquilo que pretendemos e às necessidades dos alunos. Identificamos particularidades, problemas e tentamos arranjar soluções e muitas dessas soluções passam pela escolha e utilização de cada modelo de ensino, num determinado momento. Nós (estudantes estagiários) temos ferramentas e estamos a aprender quando, como e porquê utilizá-las.

Não é a turma e os alunos em função do modelo, mas o modelo em função da turma e das necessidades dos alunos. Ou seja, o modelo de ensino não é uma abordagem fixa e imutável, mas sim uma ferramenta que pode ser adaptada para atender as necessidades específicas dos alunos em particular e da turma em geral. Permitindo, deste modo, uma maior efetividade no ensino, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais relevante e significativa para os alunos, como afirmou Hardiman:

> *"Para que o modelo de ensino seja eficaz, ele deve ser adaptado às necessidades específicas do aluno e da turma. Isso significa que o professor deve ser capaz de modificar o modelo de ensino conforme necessário para atender a essas necessidades" (Hardiman, 2012, p.8).*

Neste entendimento, no início do primeiro período, fiz uma caracterização da turma identificando as suas particularidades e sugeri possíveis soluções para os problemas identificados (**Quadro 3**)

Quadro 3 - Problemas identificados no 1º Período

Problemas	Tentativa de resolução
Falta de organização	Exercícios organizados transmitem organização. Por isso, optei por simplificar a organização dos exercícios para facilitar a compreensão e para organizar a desorganização deles. Isto é, para que ficasse muito claro aquilo que eles tinham de fazer e como tinham de fazer. Se um exercício por si só for desorganizado não podemos exigir

	organização por parte dos alunos.
Falta de concentração	1) Regras - Começar com rédea curta e aos poucos e poucos ir largando. Este diria que é um dos aspetos mais importantes e fundamentais para mim. 2) Tempo e clareza da instrução- ser sucinta, clara e objetiva para diminuir a dispersão. 3) Utilizar jogos que impliquem concentração, nomeadamente, jogos com estímulos auditivos que necessitem de atenção para agir em conformidade com aquilo que é pedido. Por exemplo, os alunos partem quando disser verde e vou dizendo várias cores.
Falta de valores desportivos	Utilizar jogos de cooperação que exijam trabalho de equipa, respeito pelos colegas e fair-play. Estimular a união através de um grito de turma no final das aulas.
Falta de responsabilidade	Solicitar a execução de tarefas- colocação do material, recolha do material.
Falta de autonomia	Sempre que possível e adequado incentivar e solicitar que sejam eles próprios a fazer a contagem das repetições, das partidas e sejam responsáveis pela arbitragem.

Face à falta de regras, rotinas, concentração e autonomia, que era algo que caraterizava os alunos da turma comecei por utilizar o MID. De relembrar que estes alunos tinham passado por uma situação pandémica que os obrigou a permanecer em casa durante 2 anos com restrição de contato com outras pessoas, sem brincar, sem desporto e sem rotinas. Passaram do 5º para o 7ºano quase que “diretamente”, de uma forma muito abruta, pelo que tudo o que era expectável de um aluno do 7ºano em termos de autonomia e responsabilidade não existia. Desta forma, no início, a minha estratégia foi tentar não dar muita abertura para eles terem liberdade porque sempre que eles a tinham abusavam dela porque queriam fazer tudo, sem fazer nada. Isto é, não cumprir regras. Portanto, “rédea curta” voltar a ensinar a ser, a estar, a ouvir e a respeitar.

À medida que o tempo foi avançando e a responsabilidade e autonomia foi-se

conquistando através de pequenos exercícios e tarefas, fui dando mais abertura para eles terem liberdade ou pelo menos pensarem que têm. Um dos aspetos que fui alterando ao longo do tempo foram os aquecimentos, inicialmente, eram exercícios mais diretivos, estruturados, que implicavam ordem, concentração e responsabilidade onde o principal objetivo (para além de aquecer) era eles trabalharem a rotina, a autonomia e a responsabilidade.

> **"**Já tinha chegado à conclusão que a falta de concentração e a facilidade com que os alunos dispersam são notórias. Por isso, pensei num exercício de fácil organização que cumprisse o objetivo de aquecer e que exigisse atenção por parte deles. Objetivo: estabelecer ordem e organização mental e física - Check. Na segunda parte do exercício, partiriam à cor ou número indicado. Objetivo: captar e desenvolver a atenção deles - Check. Agora o meu próximo objetivo é introduzir autonomia e responsabilidade. Como? Em vez de ser eu a dar a partida para os exercícios, serão eles. O jogo das estafetas é um jogo que eles sempre gostam e que corre sempre bem, tirando a parte de serem muito competitivos, e isso será mais um aspeto a trabalhar - a cooperação e a competição saudável, o fairplay."
>
> **Reflexão, 5 de Novembro**

Posteriormente, comecei a introduzir aquecimentos mais dinâmicos, mais lúdicos e mais à base de jogos.

Conquistada a autonomia, rotina e regras, introduzi modelos mais centrados nos alunos, que promoviam a liberdade, a cooperação e o desenvolvimento social e afetivo dos alunos como é o caso do MED e do MAC. Ensinar é como ser *DJ* temos que saber ler o público. Enquanto o *DJ* adapta a música ao público e ao local, nós, professores, adaptamos aos alunos e às modalidades. Agora pergunto-vos algum *DJ* toca a mesma música a noite toda? Não. Eu, enquanto professora, também não e, por isso, numa aula passo por vários modelos de ensino, lendo sempre os alunos e tendo em conta a modalidade e aquilo que eles precisam. Tal como Rink (1993) defende é importante que os professores

recorram a uma variedade de recursos e abordagens pedagógicas ao longo das aulas, tendo sempre em consideração tanto o conteúdo específico como as características individuais dos alunos, os objetivos educacionais e as preferências pessoais do professor.

Mesquita e Graça (2015) referem que é essencial encontrar um equilíbrio adequado entre a orientação e o apoio proporcionados pelo instrutor e a autonomia e descoberta promovidas pelos praticantes, a fim de estabelecer as condições favoráveis para um envolvimento duradouro na prática desportiva

Quando começamos a focar aquilo que realmente interessa, os alunos e a sua aprendizagem, garantimos “o ensinar” e preocupamo-nos com o “certificar que aprendem”. É aqui que entra a importância do questionamento.

A partir de um certo ponto senti que tinha que enriquecer as aulas por forma a que os alunos adquirissem mais conhecimentos, isto é, tornar os alunos desportivamente cultos. Percebi que adquirir conhecimentos e entendimentos é meio caminho andado para sagrar na prática não basta fazer é também necessário saber.

Por isso, a partir deste momento, comecei a estruturar as minhas aulas de outra forma.

Primeiro procurei ser clara e objetiva. Estabelecer um objetivo e comunicá-lo à turma. Depois fazer a construção da matéria com eles, pois ensinar não é transmitir, mas construir; procurar com que eles cheguem às respostas sem lhes as dar. “Não é sobre dar o peixe, mas sim ensinar a pescar”.

Desta forma, na primeira parte da aula, construíamos conhecimento. Tal como Freire (1968) refere “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção” (p.87). Como sabemos que ouviram e adquiriram? Através do questionamento. Perguntas diretas? Também. Juntando o útil ao agradável conciliava o MED, o trabalho de equipa com o conhecimento. Durante a aula, chamava as equipas propunha um desafio de uma tarefa motora e um desafio ao nível do conhecimento através de questões relacionadas com o tema. Realizados esses desafios as equipas iam adquirindo pontos pelas tarefas concluídas. No final da aula, verificávamos a tabela classificativa sendo que ajudar a arrumar o material, ajudar os colegas,

realizar o grito de equipa acrescia sempre mais pontos. Para finalizar a aula retomava aos objetivos inicias, utilizava novamente o questionamento e finalizava com um grito de turma para estimular a união.

Par a par com esta dinâmica de aula, para trabalhar a área dos conhecimentos realizámos algumas aulas e tarefas específicas para tal. No 1º período, abordámos aptidão física e saúde, estruturamos duas tarefas uma de fórum individual (kahoot relacionado com aptidão física) e outra de fórum coletivo (ANEXO 4), isto é, em grupo onde procurámos trabalhar a autonomia, a cooperação, o sentido crítico e a argumentação. No 2º período, o tema foram os jogos Olímpicos e a sua lecionação estruturou-se em três tarefas. A primeira (ANEXO 5) consistia nos alunos escolherem qualquer notícia que tivesse sido publicada e que estivesse relacionada com uma das 4 celebrações olímpicas: Jogos Olímpicos de Verão; Jogos Paraolímpicos; Jogos Olímpicos de Inverno e Jogos Olímpicos da Juventude ou ainda sobre os Jogos Olímpicos da era clássica e apresentá-la à turma. Previamente foi feita uma calendarização das apresentações e estas eram todas feitas no início das aulas. A segunda (ANEXO 6) e a terceira (ANEXO 7) tarefa foram tarefas de grupo, onde trabalhamos o debate e a argumentação.

4.5.1. Mandamentos

Face a esta panóplia de experiências e aprendizagens elaborei “6 mandamentos” que considerei centrais no decurso da minha atuação como professora. Importa clarificar que, apesar de para mim estes aspetos serem muito importantes e fazer questão de os aplicar e cumprir, não existem receitas “mágicas” que garantem uma aula excelente e alunos brilhantes. Não! Isso é irreal, no entanto, senti que estes aspetos me ajudaram e muito na melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

1º. Começar de mão fechada para acabar de mão dada;

2º. Ser professor não é só ensinar;

3º. Objetivar para focar: a lei do menos é mais;

4º. A chave do rendimento: planear, organizar, executar, observar, adaptar, refletir e melhorar.

5º. Temporizar para maximizar;

6º. Perceber, interiorizar e praticar;

<u>1º. Começar de mão fechada para acabar de mão dada;</u>

A relação com a turma é um dos aspetos mais importantes que o professor deve considerar, conservar e cultivar. Não nos podemos esquecer que estamos a trabalhar com pessoas e que todas elas têm a sua maneira de ser e de estar que todos e qualquer um comportamento influenciam o pensamento e ação das mesmas. Deste modo, temos que ter muita atenção com aquilo que fazemos, dizemos e de uma forma inevitável levamos a fazer. Não podemos dar tudo de uma vez senão os alunos também vão querer mais do que damos. É a transposição para a vida real da frase “Damos uma mão e querem logo o braço todo”.

Assim sendo, aprendi que devemos ser rígidos nas primeiras atuações enão

ter medo de o ser, estabelecendo as tão imprescindíveis regras e rotinas. Posteriormente, damos alguma liberdade sem nunca esquecer que, par a par com a liberdade, vem a responsabilidade.

A minha relação com a turma foi um crescendo tal como todas as relações. Este período refletiu-se muito no aproveitamento das aulas e na aprendizagem dos alunos. Quando conquistamos os alunos, conquistamos o respeito, amizade e união. Conquistamos tudo. A aprendizagem é um processo mútuo em que ambos, professores e alunos, aprendem e só estabelecendo esta relação de simbiose funciona.

2º. Ser professor não é só ensinar;

A professora Catarina contou-nos uma história que é exatamente o veredito do mesmo:

- Ensinei o meu cão a falar francês.
- Ai foi? Bonjour, ça va? E o cão não respondeu.
- Então ensinaste o teu cão a falar francês e ele não me responde?
- Eu disse que lhe tinha ensinado a falar francês, não disse que ele tinha aprendido"

Moral da história: ensinar não significa aprender, para aprender é necessário que os dois lados colaborem e trabalhem em conjunto. Deste modo, não podemos só ensinar temos que garantir que eles aprendem. Como?

O aluno precisa de ter as ferramentas necessárias que lhe permita construir e reconstruir o conhecimento a partir do que faz. Para isso, é crucial que o professor se questione sobre as suas próprias ações arranjando sempre um sentido válido para estar a aplicar determinada estratégia aos seus alunos e fazer-lhes entender os "porquês" (Gadotti, 2007).

Utilizando, por exemplo, o questionamento, dando, previamente os instrumentos necessários para responder e para a aquisição de conhecimento. Um episódio que retrata facilmente este momento, foi numa aula de salto em altura em que fizemos um quadro competitivo no qual era valorizado o questionamento. A turma estava dividida por equipas e ao longo da aula eu ia

chamando as equipas individualmente e questionava acerca dos critérios de êxito de uma determinada habilidade, assim como solicitava a observação e heteroavaliação entre os alunos. Nesta dinâmica, sempre que os alunos dissessem a resposta correta ou cumprissem um dos desafios propostos (físico, por exemplo, 10 abdominais em equipa com contagem em voz alta; social, por exemplo, ajudar o colega e ir dando feedbacks) ganhavam um ponto. Para além disso, no término de todas as aulas, fazia questão de questionar os alunos acerca do que tínhamos aprendido de forma a sumarizar, identificar o que era de melhorar e consolidar o aprendido. No 3º período, utilizei muito esta estratégia, saindo de todas as aulas com um sentimento de dever cumprido porque sabia que os alunos tinham aprendido, e não há nada melhor que saber que contribuímos para a aprendizagem e evolução de alguém.

3º. Objetivar para focar: A lei do menos é mais;

É muito importante estabelecemos claramente o objetivo, sendo que este deve ser simples, concreto e claro. Nas minhas aulas comecei a estabelecer objetivos muito concretos e a transmiti-los aos alunos. Tornando muito claro para eles o que tinham de fazer e como tinham de fazer. O caminho que faziam até lá era individual e de cada um, uns chegavam mais rápido outros mais devagar, mas todos sabiam onde tinham de chegar e isso é o mais importante. Objetivar também significa orientar tanto a aprendizagem como o caminho até à aquisição do conhecimento.

Neste sentido, durante as minhas aulas também promovi a observação e a heteroavaliação em que os alunos observavam, avaliavam e eram capazes de identificar os erros e os sucessos uns dos outros. No segundo período, aquando da lecionação de salto no trampolim, propus aos alunos o desafio de observarem o colega da frente a saltar e para de seguida lhe darem um feedback. Ora para dar feedback, em relação a um movimento é preciso primeiramente compreende-lo. Pois, caso contrário, não saberemos o que está bem ou está mal. Para além disso, este desafio incentivava tanto o trabalho colaborativo comoa autonomia.

4º. A chave do rendimento: planear, organizar, executar, observar, adaptar, refletir e melhorar.

Sem dúvida que planear e organizar é uma alavanca para um maior rendimento e aproveitamento da aula. Ao longo deste ano fui percebendo a importância do mesmo. Quando temos tudo organizado e programado, conseguimos maximizar o tempo e aprendizagem. Sabemos claramente como, quando, para quê e porquê. Sinto que melhorei muito neste parâmetro e que a minha evolução refletiu-se nas aulas e nos alunos. Sem nunca esquecer a adaptação que é uma das competências que um professor deve ter, esta vem com a experiência, com o tempo e com a sensibilidade.

Segundo Roldão (2009), o planeamento não se cinge apenas a uma mera técnica de definição e organização das atividades e tarefas que levam à conquista de um objetivo na exploração de um conteúdo. Entende-se antes por um processo decisional fundamentado que implica uma conceção estratégica global da ação pedagógica, a qual é depois operacionalizada de forma mais precisa e detalhada.

Deste modo, de acordo com Leite (2010), sem esta conceção estratégica global, que implica decisões ao nível de prioridades, de formas de articulação e sequencialização de conteúdos, o ensino é colocado em causa, isto é, deixa de cumprir o seu objetivo principal, ensinar e garantir a aprendizagem de todos e cada um dos alunos.

A criação e concretização desta estratégia é da total responsabilidade do professor, abrangendo claro, os campos decisionais que vão desde a colaboração no projeto curricular da escola ao processo de criação e implementação de estratégias de aprendizagem.

Porém estas estratégias não podem ficar apenas por um plano de intenções, porquanto só se tornarão de facto eficazes se forem colocadas em prática. É esta articulação entre uma estratégia global de ação e a prática técnica que edifica o cerne do planeamento do ato de ensinar.

5º. Temporizar para maximizar; A magia da temporização.

Quando falo em temporização, falo em estabelecer tempo para os alunos executarem determinada tarefa, seja num exercício, num desafio, seja a arrumar material ou a chegar perto de mim. A verdade é que resulta e muito bem!

O que é gestão do tempo?

Tal como a nossa energia e dinheiro, o nosso tempo é um recurso finito e como tal necessita de ser gerido de forma eficaz. Gestão de tempo é planear e controlar o tempo que gastamos em determinadas tarefas.

Deste modo e partindo do princípio que o desporto é o reflexo da vida, é necessário que os alunos desenvolvam 4 grandes *skills:* a) Estabelecer objetivos; b) Estabelecer prioridades; c) Trabalhar a organização e d) Gerir o stress e lidar com a pressão.

A partir do momento em que comecei a implementar esta estratégia senti que os alunos se empenhavam mais e esforçavam para cumprir, aumentando, deste modo, a intensidade da aula, a responsabilidade de gerir o tempo e cumpri-lo. Nas primeiras vezes que o fiz tive que acrescentar exercícios ao plano de aula porque, de facto, a produtividade e proatividade dos alunos mudou totalmente.

Quando temos muito tempo não sabemos o que fazer com ele e acabamos por desperdiça-lo, quando temos um limite somos obrigados a gerir e a cumprir.

Posso ainda transpor este aspeto para a minha experiência pessoal; quando frequentava o 7º ano e não frequentava qualquer atividade extracurricular, o meu tempo era mal aproveitado, mas, assim que comecei a termais compromissos, curto era o tempo que tinha para cumprir as tarefas da escola. Portanto, via-me forçada, a estabelecer objetivos, prioridades, a organizar e gerir o stress. Não será este o cenário que os alunos terão pela frente ao longo das suas vidas?

Resultado: Maximização do tempo, intensidade e aproveitamento da aula.

6º. Perceber, interiorizar e praticar;

No terceiro período, ainda no salto em altura, optei por uma metodologia diferente. Contextualizar com a modalidade (familiarizar e situar), construir a teoria em conjunto com os alunos (os alunos são parte integrante da própria aprendizagem), questionar (para garantir aprendizagem, perceber as dúvidas e até mesmo avaliar), promover observação e avaliação (auto e heteroavaliação, identificar, interiorizar, melhorar).

Par a par com esta estratégia, utilizei o trabalho por equipas de forma a desenvolver a cooperação (equipa, nome, grito) e um quadro competitivo, no qual eram registados os pontos alcançados por cada uma (através de desafios, questionamentos ou jogos), aumentando a motivação.

Confesso que resultou muito bem, os alunos estavam mais motivados, mais participativos, mais cooperativos e entusiasmados.

Concluindo, muito do sucesso vem da relação, da motivação, do querer e do fazer para aprender e eu aprendi muito com eles e por eles (alunos). Dei o melhor de mim para retirar o melhor deles.

5. Participação na Escola e Relações com a Comunidade

5.1. Corta-Mato

O Corta-Mato é uma das provas mais simbólicas e emblemáticas do calendário desportivo anual do Programa do Desporto Escolar. Este é realizado em três fases (escolas, regional e nacional). Os principais objetivos do mesmo são a promoção da atividade física, divulgação da modalidade de atletismo e fomento do gosto pelo desporto.

Nós, enquanto NE, fizemos parte do planeamento e organização. Relativamente ao planeamento, elaborámos o cartaz de divulgação, preparámos os dorsais, planificámos o percurso e discutimos qual seria a melhor forma de contabilizar o número de voltas realizadas por aluno, organizámos as medalhas e recebemos as inscrições dos alunos de todas as escolas.

No dia da prova, montamos o percurso e todo material requerido para a organização da mesma. No meu caso, fiquei responsável por estabelecer a ordem de chegada dos alunos de modo a impedir ultrapassagens após a meta.

Na segunda fase, Corta-Mato Regional, nenhum dos nossos alunos (NE) estava inscrito, mas também foi muito interessante uma vez que nos permitiu conhecer outros alunos de outros ciclos e toda a organização inerente a este evento. Outro aspeto muito importante, é o espírito de escola que é criado, muitas vezes os alunos nem se conhecem uns aos outros, mas apesar de tudo,têm algo que os une, a escola. E, por isso, unem-se inevitavelmente e apoiam- se uns aos outros.

5.2. Mega-sprinter

O Mega-Sprinter, em semelhança, ao Corta-Mato também se divide em 3 fases: fase escola, regional e nacional e tem como o objetivo motivar e sensibilizar todos os alunos para a prática do Atletismo.

Na fase Regional, estive responsável por levar os alunos à camara de chamada, dar o aquecimento, orientá-los no espaço e horários das provas. Para mim, estas atividades extraescolares são atividades muito benéficas tanto a nível pessoal como interpessoal. Conhecemos os alunos de outra forma, de uma

forma mais perto e com tempo para os conhecer melhor assim como eles a nós. Saber como eles lidam com a pressão de uma competição e ser a pessoa que está lá para apoiar e, no final, ser a pessoa que está lá para aplaudir e receber um abraço e um obrigado é, de facto, recompensador.

Desta forma, concluo que devia existir com mais frequência atividades deste género que motivassem para a prática, promovessem o espírito do desporto e da competição.

5.3. Taça do Desporto Escolar

A Taça do Desporto Escolar é um projeto que está a ser desenvolvido pelo Desporto Escolar em colaboração com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). É uma competição que abrange quatro modalidades, coletivas e individuais: Andebol; Atletismo; Basquetebol e Ténis de Mesa. Esta destina-se apenas a alunos do 7º ano de escolaridade, sendo que as equipas têm que ser obrigatoriamente mistas.

Figura 3 - Torneio de ténis de mesa

Aquando da exposição aos alunos desta proposta, foi notório o enorme entusiasmo e felicidade por parte dos mesmos, começaram logo a organizarem-se por equipas e todas as aulas interrogavam e pediam para treinar para as provas. Sem dúvida que esta iniciativa teve um efeito positivo no que toca no

aumento da atividade física e o gosto pelo desporto, refletindo-se na predisposição dos alunos nas aulas para trabalhar. Para além disso, surgiu um inesperado sentimento de amizade, união e carinho entre equipa e turma. No torneio de ténis de mesa, a equipa da minha turma conquistou o primeiro lugar e logo depois de o conquistarem, agarram-se uns aos outros como uma verdadeira equipa. Ver a cara de felicidade deles e o facto de a estarem a partilhar em conjunto encheu-me o coração de alegria.

5.4. Desporto Escolar

O DE tem como objetivo incentivar e aumentar a prática regular de atividades físicas e desportivas como forma de promover o sucesso dos alunos, a adoção de estivos saudáveis, valores e princípios articulados a uma cidadania ativa.

Previamente, fizemos uma revisão das regras de segurança, alinhamos os objetivos e, ao longo das aulas, a professora responsável pela escada ia-nos orientando e dando dicas tanto de progressões como de aprendizagens.

Um aspeto que poderia melhorar é o número de alunos estagiários envolvidos, uma vez que no total, por vezes, eramos seis professores (NE mais alunos da licenciatura em final de estágio) para três alunos (reduzindo, deste modo, o trabalho ativo dos mesmos.

> *"É sobre ser e estar, é sobre marcar e ser marcada. É sobre deixar um bocadinho de nós e levar um bocadinho deles. Hoje, na competição, uma das alunas pediu para que fosse eu a fazer segurança durante o percurso dela porque só confiava em mim e tinha medo de ser descida por outra pessoa. Tenho que confessar que foi algo que me marcou, de facto, às vezes, nós (professores) não temos noção da importância que temos para eles e na vida deles. Somos mesmo uma figura de referência e temos que estar muito conscientes disso. E, melhor ainda, foi facto, de aluna em questão ter ultrapassado o seu medo."*

Reflexão dia 20 de março de 2022

5.5. Visita de Estudo- Parque das Águas do Porto

A visita mais ansiada pelos alunos. A primeira visita de estudo após a pandemia. Inicialmente, estava planeada para ser realizada a meio 2º período, no entanto, devido às más condições meteorológicas teve que ser adiada para o final do mesmo. Tudo encaminhado para a realização do mesmo e a época das avaliações veio impedir que a mesma acontecesse. Posto isto, só foi possível realizar no início do 3º período'.

O objetivo desta atividade era fundamentalmente promover a interdisciplinaridade. Esta consistia numa caminhada organizada por grupos até ao Parque das águas sendo que cada um tinha uma ficha com diferentes tarefas de diferentes disciplinas, de acordo com os temas: "Mobilidade na cidade", "Ler uma cidade a pé", "Mapas e Toponímia".

No parque, os grupos foram direcionados para diferentes estações e foi estipulado um tempo por estação de 40 minutos. Os estudantes estagiários ficaram encarregues por orientar os alunos e impedir que eles não entrassem em espaços interditos a visitantes.

Este foi, mais uma vez, um momento de aprendizagem e convívio entre todos.

6. Fazer da escola uma escola ativa e com significado, uma escola orgulhosamente nossa.

6.1. Resumo

O principal objetivo deste estudo foi caracterizar uma escola secundária portuguesa localizada na área do Porto, na sua dimensão extracurricular, com vista a implementação de um projeto de Escola Ativa. Deste modo, recorreu-se à aplicação de questionários a 30% dos alunos (n=266) da escola. Os dados recolhidos foram tratados com recurso à análise temática e a estatística descritiva simples. Os resultados evidenciaram um elevado grau de inatividade física por parte dos alunos. Estes apontam a falta de espaço como um dos grandes entraves à prática da mesma. Deste modo, é necessário identificar espaços escolares que possam ser reabilitados e reaproveitados, estabelecer uma equipa de mobilizadores do projeto, implementar programas de atividade física motivantes, sistemáticos e sustentáveis, bem como mediar uma participação ativa dos alunos no mesmo para que estes façam parte da construção e evolução de uma escola orgulhosamente deles e para eles.

PALAVRAS-CHAVE: ESCOLAS ATIVAS; ATIVIDADE FÍSICA; ESPAÇO ESCOLAR; EQUIPAMENTO ESCOLAR.

6.2. Abstract

The main objective of this study was to characterize a Portuguese high school located in the Porto area, in its extracurricular dimension, with a view to implementing an Active School project. Therefore, questionnaires were applied to 30 % of the students of the school (n=266). The data collected were analyses using thematic analysis and simple descriptive statistics. The results obtained show a high degree of physical inactivity among students. The students' point the lack of space as a major obstacle to the practice of physical activity. Thus, it is necessary to identify school spaces that can be rehabilitated and reused, establish a team of mobilizers of the project, implement motivating, systematic and sustainable physical activity programs, as well as mediate an active participation of students in it so that they are part of the construction and evolution of a school proudly theirs and for them.

KEYWORDS: ACTIVE SCHOOLS, PHYSICAL ACTIVITY, SCHOOL SPACE,SCHOOL FACILITIES.

6.3. Introdução

O intuito do projeto das Escolas Ativas (EA) é aumentar os níveis de atividade física (AF), tanto dos alunos, como do pessoal docente e não docente, este tem sido desenvolvido em vários países (Webster et al., 2020).

Segundo BULL et al. (2020), entende-se como atividade física (AF) qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos requerendo gasto energético, em diversificados domínios tais como o lazer, o trabalho, a educação, em casa e/ou em transporte.

Em crianças e jovens, a atividade física apresenta como benefícios uma percentagem mais reduzida de gordura corporal, maior força muscular, melhor saúde cardiovascular e metabólica, assim como melhor densidade óssea (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; Sallis et al., 2012). Para além disso, a atividade física contribui para melhorar a saúde mental, reduzindo e prevenindo a ansiedade e a depressão, elevando a autoestima (Brown et al., 2013; Das et al., 2016; Hoare et al., 2016; Radovic, Gordon, & Melvin, 2017). Surge ainda uma relação positiva entre a atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, e o funcionamento cerebral (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; Sallis et al., 2012; Spruit et al., 2016).

Deste modo, crianças mais ativas apresentam maiores recursos atentivos, velocidades superiores de processamento cognitivo e melhores resultados em testes académicos padronizados (Donnelly et al., 2016; Esteban-Cornejo et al., 2015; Gil-Espinosa et al., 2019; Li et al., 2017).

Em contraponto, a inatividade física (IF) é um fator determinante e que influência muito a saúde ao longo da vida, acentuando os riscos de aparecimento de doenças cardiovasculares. Mais acrescenta-se que a mortalidade aponta a inatividade física, em simultâneo com o consumo de tabaco e a obesidade, como um dos grandes elementos de risco acrescido para a saúde (Das & Horton, 2016).

Assim sendo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou com o mote "Mais Pessoas Ativas para um Mundo Mais Saudável" um Plano de ação global para a AF 2018-2030, definindo como os seus objetivos, a diminuição da percentagem de inatividade física em 15% nos adultos e adolescentes, com um objetivo temporal até 2030 (World Health Organization, 2019); 1. Criar

sociedades ativas (através de normas sociais e atitudes); 2. criarambientes ativos (através de espaços e lugares); 3. criar pessoas ativas atravésde programas e oportunidades e, por fim, 4. criar sistemas ativos (através da coordenação e dos facilitadores da ação política) (Figura 4).

1

Figura 3 - Plano de ação global[1]

Esta situação agravou-se com a pandemia, que envou todos os alunos para casa e diminuiu o nível de atividade física de uma forma exponencial e drástica. Apesar do regresso do regime presencial os níveis de atividade física continuam muito reduzidos. Neste sentido, recai sob a escola uma grande preocupação relativa à saúde dos alunos, havendo uma necessidade emergente de incentivar a prática de atividade física. Deste modo, a implementação de um projeto de Escola Ativa pode ter um contributo relevante para resolver este problema.

6.4. Escola Ativa

O conceito de Escola Ativa denominado como "*The Comprehensive School Physical Activity Program Mode*" (Webster et al., 2020), tem vindo a ser desenvolvido em vários países.

O desenvolvimento da AF em contexto escolar estrutura-se em seis pontos: (1) Assumir uma perspetiva global de escola; (2) Considerá-la em todas as decisões políticas; (3) Entender a Educação Física como disciplina nuclear;

[1] Turismodeportugal.pt

(4) Monitorizar a EF e as oportunidades de AF na escola;(5) Assegurar a formação dos professores neste âmbito;(6) Garantir a equidade no acesso à AF e à EF.

Segundo Webster et al. (2020), o objetivo principal do projeto de EA é incentivar e proporcionar o usufruto diário de 60 minutos de AF moderada-vigorosa, desenvolvendo-se em torno de cinco fatores fundamentais:(1) Educação Física curricular, durante as aulas de Educação Física; (2) Atividade física durante o tempo de escola, incluindo momentos em sala de aula, intervalos e hora de almoço. (3) Atividade física antes e depois do horário escolar, nomeadamente a atividade desportiva interna, o desporto escolar e o transporte ativo; (4) Envolvimento docente e não docente; (5) Envolvimento da família e da comunidade.

Assim, torna-se importante esclarecer que a dimensão extracurricular, incorporada neste conceito de EA, engloba a AF na sala de aula (pausa ativa), a AF realizada pelos alunos antes e após os tempos livres curriculares, o desporto escolar, a atividade interna (consiste na realização de diferentes tipos de eventos nomeadamente: corta-mato, megasprinter, torneios desportivos, comemoração do dia Europeu do Desporto, entre outros) e o envolvimento da comunidade escolar.

Neste quadro, este estudo vai ao encontro do ponto 2 mais especificamente, à atividade física durante os intervalos e nos tempos livres. Assim é realizada uma análise às atividades realizadas pelos alunos durante intervalos e os tempos livres assim como possíveis alternativos a implementar nos espaços existentes. Acresce ainda a ambição de incrementar um sentimento de pertença e de participação ativa na escola, de forma a atribuir à escola significado. Transformar a escola num local que seja de facto dos alunos, onde os alunos são, fazem ser e ensinam a ser. “Uma escola orgulhosamente nossa”.

6.5. Objetivos

6.5.1. Objetivo geral

O objetivo central deste estudo foi caracterizar uma escola secundária situada na área metropolitana do Porto, na sua dimensão extracurricular, com o intuito de implementar um projeto de Escola Ativa.

6.5.2. Objetivos Específicos

A) Captar a opinião dos alunos relativamente às atividades desportivas realizadas na escola – atividade interna e desporto escolar;

B) Analisar o interesse dos alunos na participação em diversas iniciativas de promoção da AF;

C) Apresentar propostas para a dinamização de AF na Escola.

6.6. Metodologia

6.6.1. Participantes

Neste estudo foi identificado o número de alunos por ano de escolaridade e, posteriormente, aplicou-se o questionário a pelo menos 30% de cada ano de escolaridade de forma aleatória perfazendo um total de 266 (n=266) alunos inquiridos, sendo que 49% são de Ensino Básico e 51% do Ensino Secundário.

Relativamente ao Ensino Básico, 52% são do sexo feminino e 48% do sexo masculino, já no Ensino Secundário, a percentagem do sexo feminino é igual à do sexo masculino (50%). A amostra corresponde a cerca de 38% do total de alunos da escola.

Tabela 2 - Participantes por ano de escolaridade e sexo

Ciclo de Ensino	Ano de escolaridade	Número Total de Alunos	Alunos Inquiridos			
			Género		Frequência absoluta (FA)	Frequência Relativa(FR)
			F	M		
Ensino Básico	7º Ano	96	33	25	58	22%
	8º Ano	72	9	14	23	9%
	9º Ano	120	26	23	49	18%
Ensino Secundário	10º Ano	144	26	23	49	18%
	11º Ano	144	27	24	51	19%
	12º Ano	120	15	21	36	14%
Total		696	136	130	266	100%

6.7. Instrumentos e recolha de dados

Na recolha de dados, foi utilizado um questionário realizado no Google Forms e aplicado a pelo menos três turmas de cada ano de escolaridade. Este questionário foi administrado a um elevado número de inquiridos, representativo da comunidade escolar (alunos). Contém um conjunto de perguntas relacionadas com o tema em questão (Quivy & Campenhoudt, 2005; Burgess, 2001). O questionário utilizou dois tipos de questões: (1) de resposta aberta, onde o inquirido tem liberdade para responder ao que é perguntado, e (2) de resposta fechada, onde as respostas são previamente estruturadas, restringindo as respostas do inquirido às opções existentes (Burgess, 2001).

O questionário dirigido aos alunos pretendeu: (1) analisar o nível de atividade física dos alunos durante os intervalos, (2) avaliar o interesse nos materiais desportivos disponíveis para os alunos e (3) examinar o interesse na implementação de outras atividades e materiais desportivos potencialmente mais apelativos para prática física nos espaços exteriores. (Anexo 8)

6.8. Procedimento de recolha

Os questionários foram preenchidos pelos alunos durante as aulas de EF (no terceiro período), de forma individual, e com garantia de anonimato, sendo apenas requerido o ano de escolaridade e o sexo. Este foi realizado através da plataforma *GoogleForms*.

6.9. Procedimentos de análise

A informação recolhida através dos questionários foram tratados através de parâmetros descritivos básicos, mais especificamente com recurso a frequências absolutas e relativas das questões fechadas e análise temática do conteúdo informativo (Braun & Clark, 2006) das questões abertas.

7. Resultados

Utilização dos espaços exteriores

A maioria dos alunos ao se referir à utilização dos espaços exteriores, refere que o utiliza “muitas vezes” (44,6%), sendo mais baixa a percentagem de alunos que não os utiliza (0,7%) (**Tabela 3**).

Tabela 3 - Utilização dos espaços exteriores

Frequentemente	Muitas Vezes	Poucas vezes	Raramente	Nunca	NA
26,2%	44,6%	19,5%	8,6%	0,7%	0,4%

Ao nível da incidência de utilização dos espaços exteriores, como se pode observar na tabela 4 corre no intervalo e pelos alunos do 8º ano com uma percentagem de 95,8%. Podemos ainda observar que, comparando o ensino secundário com o ensino básico, este último utiliza mais os espaços exteriores nos intervalos do que o ensino secundário.

Por outro lado, o 10º ano apresenta uma percentagem de utilização nos tempos livres de 26,2% e 18,4% do 12º ano não utiliza de todo os espaços exteriores.

Tabela 4 - Utilização dos espaços exteriores por ano de escolaridade

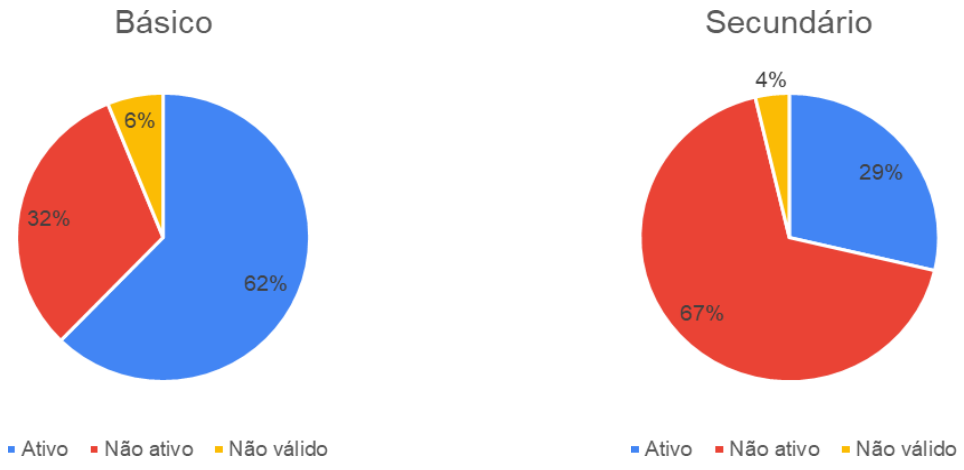
Ano de escolaridade	Intervalos	Tempos Livres	Nunca	Não válido
7º Ano	84,1%	15,9%	0,0%	0,0%
8º Ano	**95,8%**	4,2%	0,0%	0,0%
9º Ano	68,9 %	21,3%	1,6%	8,2%
10º Ano	68,9%	**26,2%**	3,3%	1,6%
11º Ano	74,2%	17,7%	4,8%	3,2%
12º Ano	68,4%	10,5%	**18,4%**	2,6%
Total	75,2%	17,8%	3,1%	2,9%

Relativamente às atividades realizadas pelos alunos nos espaços exteriores, houve uma grande variedade de respostas, tendo sido sistematizadas em dois tipos: a) Ativas: Basquetebol; Futebol; Voleibol; Correr; Andebol; Dança; Ténis de Mesa; Outros; b) Na tabela 5 é notório a disparidade de atividade quando comparamos o ensino básico ao ensino secundário. No ensino básico, 81 alunos são ativos, 41 não são ativos. No ensino secundário, o cenário inverte-se, apenas 39 dos alunos são ativos e 92 não são ativos.

Tabela 5 - Classificação das respostas como “Ativos” e “Não Ativos”

Ciclo de escolaridade	Ativo	Não Ativo	Não Válido
Ensino Básico	81	41	8
Ensino Secundário	39	92	5
Total	120	133	13

Gráfico 2 - Percentagem dos "Alunos Ativos" vs Alunos "Não Ativos" no Ensino Básico e Secundário



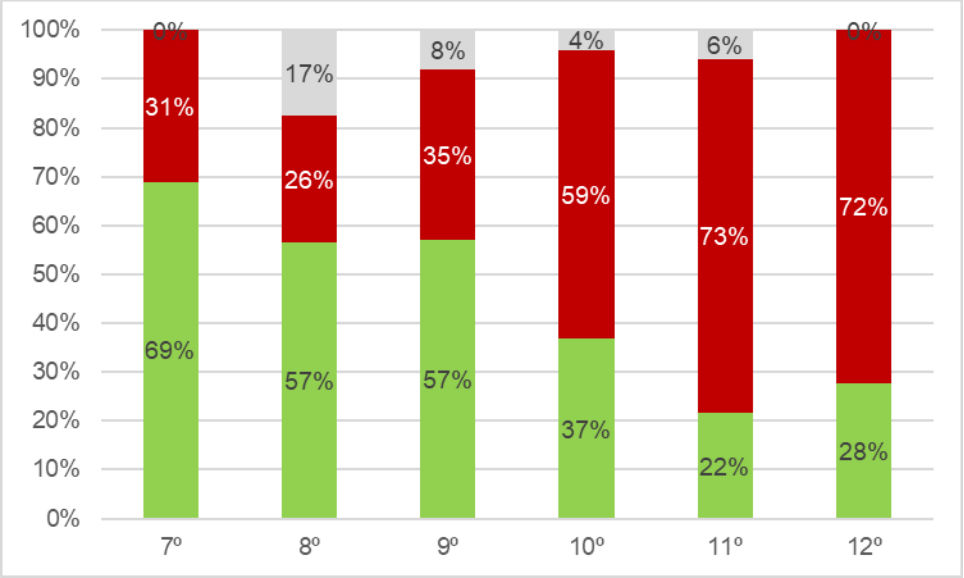
O Ensino Básico (62%) apresenta uma elevada percentagem de alunos ativos relativamente ao Ensino Secundário (29%).

Aprofundando ainda mais, conseguimos concluir que, proporcionalmente, o ano de escolaridade mais ativo é o 7º ano (69%) e é percetível que a tendência natural do nível de atividade é diminuir à medida que o ano de escolaridade aumenta. Analisando os dados, podemos afirmar que o ano de escolaridade menos ativo é o 11º ano com 73% de alunos não ativos.

Tabela 6 - Número de alunos "Ativos" vs "Não Ativos" por ano de escolaridade

Ano de escolaridade	Ativo	Não Ativo	Não válido
7º Ano	40	18	0
8º Ano	13	6	4
9º Ano	28	17	4
10º Ano	18	29	2
11º Ano	11	37	3
12º Ano	10	26	0
Total	120	133	13

Gráfico 3 - Número de alunos "Ativos" vs "Não ativos" por ano de escolaridade



Relativamente ao tipo de atividade que realizam, observando as tabelas em baixo, foi possível concluir que o Ensino Básico pratica maioritariamente futebol (27,4%), andebol (13,7%) e basquetebol (11,6%). Por outro lado, no Ensino Secundário, a maioria dos alunos “anda” (38,6%), joga “futebol” (12,9%) e, por fim, socializa (11,4%).

Tabela 7 - Tipo de atividades que os alunos realizam no Ensino Básico vs Ensino Secundário

Ciclo de escolaridade	Basquetebol	Futebol	Andar	Voleibol	Socializar	Outros	Correr	Andebol	Dança	Ténis de Mesa	NV	NP
Ensino Básico	**11,6%**	**27,4%**	**13,7%**	8,9%	6,8%	7,5%	4,8%	2,7%	2,1%	1,4%	5,5%	7,5%
Ensino Secundário	5,7%	**12,9%**	**38,6%**	4,3%	11,4%	4,3%	2,1%	0,0%	0,7%	0,7%	3,6%	15,7%

Tabela 8 - Tipo de atividades que os alunos realizam por ano de escolaridade

Ciclo de escolaridade	Basquetebol	Futebol	Andar	Voleibol	Socializar	Outros	Correr	Andebol	Dança	Ténis de Mesa	NV	NP
7º	12,1%	24,2%	**16,7%**	10,6%	4,5%	9,1%	7,6%	3,0%	4,5%	1,5%	0,0%	6,1%
8º	19,2%	26,9%	7,7%	11,5%	7,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,8%	15,4 %	7,7%
9º	7,4%	31,5%	**13,0%**	5,65	9,3%	9,3%	3,7%	3,7%	0,0%	0,0%	7,4%	9,3%
10º	0,0%	21,6%	**45,1%**	7,8%	3,9%	5,9%	2,0%	0,0%	2,0%	0,0%	3,9%	7,8%
11º	**11,5%**	**3,8%**	**40,4%**	3,8%	15,4%	1,9%	1,9%	0,0%	0,0%	0,0%	5,8%	15,4%
12º	5,4%	**13,5%**	**27,0%**	0,0%	16,2%	5,4%	2,7%	0,0%	0,0%	2,7%	0,0%	27,0%

No que concerne aos espaços alternativos que os alunos gostariam de ter na escola (**Tabela 9**), as preferências, por norma, acompanham a idade e, se por um lado, no 7º ano, o espaço alternativo favorito é uma sala de jogos, no 8º ano, a preferência já paira sobre o melhoramento do campo de futebol e utilização do mesmo, no 9º ano, é o aumento dos espaços verdes assim como o devido cuidado do mesmo, no 10º ano, os alunos referem uma área de convívio, no 11º ano, campo de voleibol, área de convívio e a utilização do ginásio interior surgem com a mesma percentagem de 11,5% e, por fim, no 10ºano, os alunos apelam para a construção de um campo de voleibol.

Tabela 9 - Espaços alternativos que os alunos gostariam de ter por ano de escolaridade

Ano	Campo Futebol	Campo Voleibol	Área de Convívio	Espaços verdes	Baloiços	Escalada	Parque Skate	Sala Jogos	Horta	Ginásio	Parque Infantil	Sala de Música	NA	NV
7º	7,9%	7,9%	3,2%	9,5%	0,0%	1,6%	1,6%	**11,1%**	3,2%	6,3%	0,0%	1,6%	22,2%	23,8%
8º	**18,5%**	7,4%	0,0%	0,0%	0,0%	3,7%	0,0%	**14,8%**	0,0%	3,7%	0,0%	0,0%	25,9%	25,9%
9º	0,0%	8,3%	5,6%	**16,7%**	0,0%	0,0%	2,8%	8,3%	5,6%	8,3%	0,0%	2,8%	19,4%	22,2%
10º	2,0%	**10,2%**	**12,2%**	**14,3%**	2,0%	0,0%	0,0%	8,2%	0,0%	6,1%	4,1%	2,0%	12,2%	26,5%
11º	0,0%	**11,5%**	**11,5%**	3,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	**11,5%**	3,8%	0,0%	42,3%	15,4%
12º	0,0%	**20,0%**	6,7%	6,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	6,7%	0,0%	0,0%	46,7%	13,3%

Tabela 10 - Tipo de material que os alunos gostariam de usufruir nos espaços de recreio por ano de escolaridade

Ano	Bolas	Bancos	Escalada	Ténis de Mesa	Rede Voleibol	Baloiços	Balizas	Matrecos	Cordas	Nada	NV
7º	**33,3%**	3,9%	**5,9%**	5,9%	5,9%	2,0%	7,8%	0,0%	33,3%	0,0%	2,0%
8º	**75,0%**	0,0%	0,0%	6,3%	0,0%	12,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	6,3%
9º	**40,6%**	0,0%	0,0%	3,1%	0,0%	6,3%	3,1%	0,0%	18,8%	21,9%	6,3%
10º	**28,6%**	0,0%	0,0%	8,6%	11,4%	5,7%	0,0%	5,7%	17,1%	11,4%	11,4%
11º	**35,1%**	0,0%	5,4%	5,4%	2,7%	8,1%	0,0%	8,1%	18,9%	10,8%	5,4%
12º	**25,7%**	5,7%	**8,6%**	11,4%	8,6%	11,4%	0,0%	2,9%	5,7%	17,1%	2,9%

No que concerne ao tipo de material que os alunos gostariam de usufruir nos espaços de recreio, é visível através da tabela 10 que a maioria dos alunos de todos os anos letivos refere as “bolas” como o material que gostariam de ver fornecido pela escola durante os intervalos escolares.

Surge ainda uma percentagem direcionada para uma parede de escalada (já que esta é uma modalidade do desporto escolar) no 7º (3,9%) e no 12º (8,6%). Existe também uma procura por mais mesas de ténis de mesa em todos os anos letivos, sendo que os mais interessados são os alunos do 12º ano.

Relativamente à rede de voleibol, surge uma maior incidência no 11ºano e no 12ºano.

No que se refere às “Balizas”, o Ensino Básico é o único aparentemente interessados nas mesmas, 7º ano (7,8%) e no 9º ano (3,2%).

Os matrecos são mais procurados pelo Ensino Secundário no 10º ano (5,7%) e no 11º ano (8,1%).

As cordas são também são um material procurado por praticamente todos os alunos, sendo que a maior percentagem de procura pertence aos alunos do 11º ano (18,9%) seguido dos alunos do 9º ano (18,8%) e, posteriormente, o 11º ano (18,9%).

Preferências dos alunos referentes aos espaços exteriores

Tabela 11 - Espaços favoritos dos alunos por ano de escolaridade

Ano	Campo de Basquetebol	Campo de Futebol	Zona Verde	Campos	Nada	NV
7º	25,0%	**44,6%**	21,4%	5,4%	1,8%	1,8%
8º	**39,3%**	21,4%	21,4%	10,7%	3,6%	3,6%
9º	20,0%	**27,3%**	16,4%	20,0%	14,5%	1,8%
10º	22,2%	**31,1%**	17,8%	13,3%	11,1%	4,4%
11º	23,9%	8,7%	**30,4%**	28,3%	6,5%	2,2%
12º	14,8%	**37,0%**	18,5%	7,4%	18,5%	3,7%

No que concerne aos espaços favoritos dos alunos, a grande maioria dos alunos aponta o campo de futebol com o seu espaço preferido. No 8º ano surge uma grande percentagem de alunos que preferem o campo de basquetebol (39,3%). Ergue-se ainda uma percentagem de 30,4 % de alunos que nomeiam as zonas verdes como um dos espaços exteriores favoritos.

Tabela 12 - Aspetos do espaço exterior não apreciados pelos alunos

Ano	Lixo	Entrada	Estacionamento	Plantas	Material Danificado	Bancos	Sombra	Água	Piso	Falta Espaço	Campo de Basquetebol
7º	**12,4%**	1,8%	3,6%	5,5%	5,5%	3,6%	0,0%	0,0%	5,5%	3,6%	9,1%
8º	8,3%	0,0%	0,0%	8,3%	**16,7%**	4,2%	4,2%	4,3%	8,3%	8,3%	0,0%
9º	**14,3%**	0,0%	0,0%	8,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,0%	8,2%	**20,4%**
10º	4,3%	0,0%	4,3%	4,3%	2,1%	2,1%	0,0%	0,0%	4,3%	**19,1%**	**10,4%**
11º	5,9%	0,0%	0,0%	7,8%	**13,7%**	3,9%	0,0%	0,0%	5,9%	**29,4%**	3,9%
12º	**8,6%**	0,0%	0,0%	8,6%	8,6%	2,9%	0,0%	0,0%	5,7%	2,9%	14,3%

No que diz respeito aos aspetos que os alunos menos gostam nos espaços exteriores podemos concluir que o lixo é um dos aspetos mais referenciados: 7º ano (12,7%), 9º ano (14,3%) e 12º ano (8,6%). Para além disso, o segundo aspeto mais referenciado é a falta de espaço.

7.1. Interpretação e discussão

Os resultados obtidos espelham a existência de uma oportunidade favorável à implementação de um projeto de EA. Tendo em conta que o objetivo principal de uma EA é que os alunos usufruam de um tempo diário de 60 minutos de AF moderada-vigorosa, estes resultados vieram expor a necessidade de tornar os alunos mais ativos (Alunos Ativos=120; Não Ativos= 133) no espaço escoar, por forma a combatera inatividade física que tende a instalar-se desde as idades mais baixas.

Tal como Mendes et al (2020) referem, as componentes essenciais para desenvolver a AF na escola através de um projeto de EA são: (1) a EF curricular; (2) a AF durante o tempo de escola (integrando o movimento na sala de aula e explorando os recursos proporcionados pelo recreio e o tempo de almoço); (3) AF antes e depois do tempo de escola, a atividade desportiva interna, o desporto escolar e outras potenciais iniciativas, como o transporte ativo; (4) envolvimento do pessoal docente e não docente e (5) envolvimento da família e da comunidade (Stellino et al., 2019).

Relativamente à utilização dos espaços exteriores durantes os intervalos, podemos concluir que (44,6%) dos alunos frequentam “muitas vezes” o espaço exterior e (26,2%) “frequentemente”. Fazendo referência a uma das componentes essenciais para desenvolver a AF, mais especificamente o ponto (2) no que concerne ao espaço do recreio, torna-se importante dinamiza-lo. Já que, apesar da maioria dos alunos usufruir dos espaços exteriores, metade dos alunos mantêm-se inativos.

Relativamente ao momento em que os alunos utilizam os espaços exteriores foi percetível que os maiores utilizadores dos espaços exteriores durante os intervalos são sem dúvida os alunos do ensino básico, mas, por outro lado, existe uma percentagem de alunos do secundário que apresenta uma percentagem considerável de utilização dos mesmos nos tempos livres. Estes dados podem estar relacionados com a liberdade que a idade dos mesmos

pressupõe. Deste modo aquando da dinamização de atividades extracurriculares, este aspeto será um fator a considerar.

Do questionamento acerca do tipo de atividades que os alunos realizavam, ficou a noção que é importante perceber o porquê de o ensino secundário não utilizar tanto os espaços exteriores como o ensino básico. No meu ponto de vista, estes não utilizam tanto os mesmos porque de acordo com as respostas obtidas, a maioria dos alunos "anda" (38,6%) e 11,4% socializa, ou seja, não têm atividades que os cativam e, mesmo que queiram por exemplo, jogar futebol ou basquetebol, a probabilidade dos alunos do ensino básico estarem a ocupar o campo é grande (27,4 % dos alunos do ensino básico jogam basquetebol e 11,6% jogam futebol).

Neste quadro, torna-se importante, identificar que tipo de atividades são potencialmente cativantes para os alunos do ensino secundário e tentar implementá-las, equilibrando o espaço e o tempo entre o ensino secundário e o básico. Dando, deste modo, espaço para a implementação do ponto (3).

Par a par com a necessidade de dinamizar a escola existe à vontade por parte dos alunos de o fazer. Muitas das alternativas que os alunos sugerem são possíveis e fáceis de implementar outras apesar de boas, não são viáveis. Comecemos pelas que são viáveis:

i) Melhoria do campo de futebol: o piso do mesmo não está nas melhores condições e as balizas não têm rede. Mais posso acrescentar, enquanto professora estagiária, que o facto do polivalente (local do campo de futebol) não ter paredes, ou seja, ser descoberto lateralmente, nos dias de chuva condiciona e muito a utilização do mesmo, já que o chão fica com poças de água colocando em causa a segurança dos alunos. Para além disso, os campos de basquetebol poderiam ser mais polivalentes com a colocação de balizas no espaço em questão. Desta forma, aumentávamos tanto a polivalência como a possibilidade de os alunos praticarem várias modalidades ao mesmo tempo.

ii) Rede de voleibol: como já vimos anteriormente, todos os anos letivos mencionam a disposição de uma rede de voleibol, sendo que a maior

percentagem de menção pertence aos alunos do secundário (alunos estes que apresentam uma menor percentagem de atividade). Neste sentido, é algo possível e pertinente.

iii) Área de convívio e sala de jogos: de facto, a única área de convívio que existe é o bar/cantina (um local pequeno para a dimensão da escola) que durante os intervalos serve de apoio ao bar. Posto isto, seria interessante um local de convívio mais amplo e que oferecesse atividades para os alunos realizarem, como por exemplo: matrecos e espaço suficiente para as mesas de ténis de mesa.

iv) Espaços verdes e horta: os alunos referiram que frequentemente os espaços verdes existentes nem sempre estão devidamente bem tratados.

v) Ginásio: este foi mencionado por todos os anos letivos e com ginásio, eles referem-se à utilização do mesmo quando este se encontra livre, nos intervalos ou tempos livres.

Surgiram ainda outras propostas, tais como: piscina, *skatepark* e um campo de ténis. Apesar destas propostas não serem realizáveis, podemos retirar daqui algumas ideias e possíveis parcerias para a dinamização de atividades extracurriculares.

Relativamente ao tipo de material que os alunos gostariam de usufruir nos espaços de recreio. O material mais requerido pelos alunos são as bolas. E, surge a inevitável questão: Porquê? Pude perceber, em conversa com os alunos que os professores e os funcionários não lhes emprestam materiais desportivos. O que, na minha opinião deveria ser possível fazer. Claro que existe uma razão para que tal não aconteça: “os alunos estragam o material ou não devolvem”. Depois de identificado o problema, importa encontrar uma resolução: tornar possível esta abordagem apenas através da solicitação do cartão de estudante em troca do material desportivo. Deste modo, a responsabilidade era incutida e garantíamos cuidado e devolução do material.

Relativamente à existência de os bancos, a percentagem referente aos mesmos não é muita, mas de facto existem poucos bancos. Neste sentido, seria

pertinente disponibilizar mais lugares de descanso e convívio nos espaços exteriores.

A construção de uma parede de escalada também seria pertinente já que esta modalidade existe no desporto escolar, mas devido à ausência de material, os alunos têm que se dirigir à faculdade para a praticar.

A procura de ténis de mesa é muita em todos os anos de escolaridade. Não existe mesas de ténis de mesa? Existem. Há espaço para as utilizar? Não. O espaço que existe para as utilizar é pequeno e só é possível colocar apenas uma mesa ao dispor de toda a escola. Para além disso, acresce o problema de que, mais uma vez, os alunos não podem requisitar material. Para este problema, sugiro explorar a possibilidade de criar um espaço alternativo no espaço exterior coberto já que, no interior não existe nenhum espaço alternativo. Mais se acrescenta uma vez que, quando chove os alunos ficam confinados aos corredores não existindo, nenhum espaço de convívio alternativo.

A rede de voleibol também seria uma alternativa interessante para os alunos.

Apesar de os alunos quererem sempre mais existem aspetos da escola que eles gostam e fazem questão de usufruir. Os espaços exteriores mais apreciados pelos alunos são os locais onde se praticam atividade física: o campo de futebol e o campo de basquetebol. Surge ainda uma percentagem elevada para a zona verde. Assim, está em nós a responsabilidade de os melhorar (para que tenhamos alunos mais ativos e mais felizes) e neles a responsabilidade de os conservar e cuidar.

Porém, existe ainda uma categoria para as repostas que reportam que não existe nenhum aspeto cativante para os alunos nos espaços exteriores, 18,5% do 12º ano não aponta nenhum aspeto cativante no espaço exterior. Revelando, mais uma vez, que muitos dos alunos do secundário não pratica nenhuma atividade, talvez porque não há nenhuma dinâmica/atividade que os cative.

Por outro lado, o lixo, como foi possível concluir é um aspeto mencionado por todos os anos letivos. O que nos leva a questionar: Não limpeza regular do

lixo? Não há baldes de lixo suficientes? Por outro lado, há lixo no chão? Se há lixo no chão é porque alguém os coloca lá. Nesse caso seria importante alertar e uma sensibilizar para a limpeza na escola.

Deste modo, torna-se importante perceber o porquê da menção do mesmo para que possamos identificar problema e uma possível resolução do mesmo.

7.2. Conclusões e sugestão para a implementação do projeto de EA

Este estudo permitiu concluir que metade dos alunos da escola cooperante é ativo e outra metade não. Revelando-se uma grande preocupação ao nível da saúde dos alunos. Numa época tecnológica é urgente agir e desconstruir o conceito de escola como um local de única e exclusivamente de “estudo”. Apesar de tudo, os resultados evidenciaram uma oportunidade propícia à implementação do projeto da EA, uma vez que para além de ser uma necessidade, é uma vontade por parte dos alunos ter mais espaços e materiais disponíveis mais materiais que promovam a atividade física. Deste modo, dandoseguimento ao combate do sedentarismo e a procura de uma escola mais “nossa”, proponho um plano de ação com o objetivo de tornar os alunos mais ativos tanto fisicamente como socialmente, na escola e fora dela. Criar uma escola orgulhosamente dos e para os alunos, onde estes fazem parte da sua construção e evolução.

Reforçando o facto de que este estudo se insere ainda na fase de preparação, este trata-se de apenas um diagnóstico da situação atual da escola, para uma posterior realização e implementação do projeto.

Depois de analisar os resultados foi possível perceber que apesar de existir algum interesse na participação em programas de atividade física, não existe a sua dinamização gerando, deste modo, alguma desmotivação. Assim cabe-nos a nós professores, dinamizar para os cativar e motivar. Como?

Sugestões de ações a implementar na escola cooperante para tornar os alunos mais ativos tanto fisicamente como socialmente:

1) Criação de minitorneios nos intervalos (bola à trave, jogo do 21, etc)
2) Criação e dinamização de uma página de Instagram com publicações relativas aos torneios e classificações;
3) Desenvolver desafios físicos e sociais (Ajudar a D.Alice numa tarefa);

Quadro 4 - Principais problemas identificados pelos alunos

Principais problemas identificados	Possíveis soluções
Lixo	Incluir nos desafios da página de *Instagram.*
Material danificado e ausência de empréstimo do mesmo	Apelar para a conservação do material e solicitar o cartão de estudante aquando do empréstimo.
Falta de espaço	Aproveitar melhor o espaço que temos: colocação de balizas nos campos de basquetebol, criação de um coberto, direcionar um espaço para o convívio dos alunos assim como também para as mesas de ténis de mesa.
Utilização dos campos	Manter os espaços desportivos livres, pelo menos nos intervalos maiores.
Espaços verdes mal conservados	Regularizar o tratamento dos espaços verdes.
Ausência de rede de voleibol	Disponibilizar rede de voleibol no espaço exterior
Utilização do ginásio	Permissão da utilização do ginásio sob vigilância.

8. Referências bibliográficas

Beighle, A., Erwin, H., Webster, C., & Webster, M. (2020). Physical Activity during school. In *Comprehensive School Physical Activity Programs: Putting Research into Evidence-Based* Practice. Human Kinetics.

Braun & Clark (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*: 77-101.

Brown, H., Pearson, N., Braithwaite, R., Brown, W., & Biddle, S. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports Medicine, 43*(3), 195-206. https://doi.org/10.1007/s40279-012-0015-8

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S*, et al* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 2020;54**:**1451-1462.

Burgess, T. F. (2001). A general introduction to the design of questionnaires for survey research. In *Information Systems Services: Guide to the Design of Questionnaires.* Leeds: University of Leeds.

Das, J., Salam, R., Lassi, Z., Khan, M., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. (2016). Interventions for adolescent mental health: An overview of systematic reviews. Journal of Adolescent Health, 59(4), S49-S60. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.020

Donnelly, Joseph E. Ed.D, FACSM (Co-Chair); Hillman, Charles H. Ph.D. Co-Chair; Castelli, Darla Ph.D.; Etnier, Jennifer L. Ph.D., FACSM; Lee, Sarah Ph.D.; Tomporowski, Phillip Ph.D., FACSM; Lambourne, Kate Ph.D.; Szabo-Reed, Amanda N. Ph.D.. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Medicine & Science in Sports & Exercise 48(6):p 1197-1222, June 2016. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000000901

Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. Journal of Science and Medicine in Sport, 18(5), 534-539. doi: 10.1016/j.jsams.2014.07.007.

Freire, P. (1996). Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Ed. Paz e Terra (Coleção Leitura).

Leite, T. (2010). Planeamento e concepção da acção de ensinar. *Aveiro: Universidade de Aveiro*.

Mendes, D. N., Cunha, F. P., O'Hara, K. L., & Batista, P. M. (2021). Para a construção de uma escola ativa na dimensão extracurricular: estudo de caso numa escola portuguesa. *Movimento, 27*.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Physical activity guidelines advisory committee scientific report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.

Quivy, R., & Van Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

Webster, C. A., Rink, J. E., Carson, R. L., Moon, J., & Gaudreault, K. L. (2020). The comprehensive school physical activity program model: A proposed illustrative supplement to help move the needle on youth physical activity. *Kinesiology Review, 9*(2), 112-121.

World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.

9. Conclusão e perspetivas futuras

“E, pronto, acabou...” só ouvia dizer que o tempo passa a correr e, de facto, passou. Ontem entrei na escola e hoje já estou a sair. Que saudade de não ter saudade. Foi um longo e curto percurso, mas que me fez crescer e muito enquanto pessoa e futura professora. Posso dizer com toda a certeza que entrei uma pessoa e sai outra completamente diferente. Mais organizada, mais focada e mais pragmática, mas sem nunca menosprezar a minha forma descontraída de ser. De vida ao meu lema de vida: *Go with your own flow but never forget to go.*

No início, nunca se sabe por onde começar, tudo é novo, tudo é diferente e fora da nossa área de conforto. Mas é neste desconforto que construímos a nossa evolução. Aprendi que errar faz parte e que melhorar é a arte de querer ser melhor. Descobri uma pessoa muito determinada em mim que não conhecia, agarrei com unhas e dentes as oportunidades que me deram para ser o melhor de mim e retirar o melhor deles (alunos), não fosse tudo isto sobre eles. Aprendi muito com eles, aprendi a organizar, aprendi a saber quando mudar, aprendi a ler comportamentos, aprendi que às vezes tenho que “dar na cabeça”, aprendi a tirar selfies, aprendi o jogo do comboio, aprendi que por muito mal que esteja, eles conseguem sempre fazer-me feliz. Aprendi o sabor de um abraço e, rapidamente, que muitos perdem o seu significado. Aprendi, ensinando e estou muito grata por todo o processo e por todas as pessoas que fizeram parte dele.

Agora, olho para trás e percebo que alcancei muito mais do que uns simples objetivos definidos no início do ano. Tornei-me uma versão aprimorada de mim mesma, passando por um processo profundo de reconstrução e reflexão.

Abraçei os meus pontos menos bons e tornei-os pontos fortes, a organização e o pragmatismo, tornei-me mais eficaz em sala de aula e isso refletiu-se diretamente no progresso dos meus alunos.

Garanti que os alunos de facto aprendessem e não me limitei a ensinar. Não me limitei a formar alunos, mas também cidadãos conscientes e éticos. Ensinando valores como respeito, fair play e empatia. No final, foi visível a enorme diferença de comportamento.

Tenho consciência que transformei a aprendizagem numa experiência divertida e significativa.

Para terminar, reconheço que me tornei uma pessoa mais completa, com um entendimento mais aprofundado do poder e da responsabilidade da educação e do impacto que um professor pode ter na vida de seus alunos. Dei melhor de mim e sei que retirei o melhor deles.

Bucket list: Ser professora de Educação Física

10. Referências bibliográficas

Alarcão, I. (2005). *Alarcão, I. (2005) Formação Reflexiva de Professores. Estratégias de Supervisão.* Porto Editora.

Batista, P., & Pereira, A. L. (2014). Uma reflexão acerca da formação superior de profissionais de Educação Física: Da competência à conquista de uma identidade profissional. In I. Mesquita & J. B. (Eds.), Professor de Educação física: Fundar e dignificar a profissão (pp. 75-101). Porto: Editora FADEUP.

Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física (3ª ed.).Lisboa: Livros Horizonte.

Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). Narrativas acerca da formação de professores de Educação Física em contexto de prática supervisionada. *Sociologia : Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade DoPorto*, *32*, 125–145.

Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). Narrativas acerca da formação de professores de Educação Física em contexto de prática supervisionada. Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 32.

de Freitas, C. M. V. (2001). Contributo para a história da avaliação educacional em Portugal: os anos 70. Revista Portuguesa de Educação, 14(1), 95-130.

E.Rink, J. (2014). *Teaching physical education for learning* (7ª ed.). McGraw Hill.

Freire, P. (1989). *Educação como prática da liberdade*. São Paulo: Paz e Terra.

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

Gadotti, M. (2007). A escola e o professor: Paulo Freire e a paixão de ensinar. São Paulo: Publisher Brasil.

Mesquita, I., & Graça, A. (2015). Modelos instrucionais do ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita, Pedagogia do Desporto, p. 39-68. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Mesquita, I., & Bento, J. (2014). *Professor de educação física: fundar e dignificar a profissão*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Patrício, M. (1993). *Lições de Axiologia Educacional*. Universidade Aberta.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça, & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da Identidade Profissional em Educação Física* (pp. [páginas do capítulo, se aplicável]). Porto: FADEUP.

Santos, F. B. (2015). Perceções dos estudantes-estagiários acerca do processo formativo vivenciado em estágio e seu contributo para a profissão. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 87-95]). Coleção Educar.

Seiça, A. (2003). A docência como praxis ética e deontológica. Lisboa: Ministério da Educação/DEB.

Ventura, M. C. A. A., da Conceição, M. M. A. M., Loureiro, C. R. E. C., FredericoFerreira, M. M., & Cardoso, E. M. P. (2011). O “bom professor” – opinião dos estudantes. Revista de Enfermagem Referência, 3(5), 95-102.

W. Metzler, M. (2011). *Instructional models for physical education* (3ª ed.). Holcomb Hathaway, Publishers.

ANEXOS

ANEXO 1 – Trabalho de Desenvolvimento Curricular – Bucket list: Quero ser Professora de Educação Física

Diário da Teresa- Legitimação da EF.mp4

https://youtu.be/ZS87w2qRubc

ANEXO 2 – Rotação de instações semanal

Rotação das Turmas nas Instalações de Educação Física 2021/22

20120-2021	2ª feira			3ª feira				4ª feira			5ª feira				6ª feira		
ROTAÇÃO 1	Ext1	Gin	Pol	Ext1	Gin	Pol		Ext1	Gin	Pol	Ext1	Gin	Pol		Ext1	Gin	Pol
ROTAÇÃO 2	Gin	Pol	Ext1	Gin	Pol	Ext1		Gin	Pol	Ext1	Gin	Pol	Ext1		Gin	Pol	Ext1
ROTAÇÃO 3	Pol	Ext1	Gin	Pol	Ext1	Gin		Pol	Ext1	Gin	Pol	Ext1	Gin		Pol	Ext1	Gin
8.15/8.30	12ºE Rita	10ºD Alexandre	11ºG Luísa	12ºC Rita	11ºH Fátima	7ºD Catarina		11ºA Fátima	10ºF Ernesto	7ºB Catarina		10ºD Alex	11ºB Ernesto		10ºH Luísa	8ºA Fátima	10ºA Catarina
9.10/9.25	12ºE Rita	10ºD Alexandre	11ºG Luísa	12ºC Rita	11ºH Fátima	7ºD Catarina		11ºA Fátima	10ºF Ernesto	7ºB Catarina	10ºG Alexandre	9ºE Sónia	11ºB Ernesto		10ºH Luísa	8ºA Fátima	10ºA Catarina
10.15/10.30	11ºJ Luísa			12ºA Sónia	12ºG/H Rita	11ºE Fátima	7ºC Catarina	11ºI Fátima	8ºC Rosalina	11ºF Ernesto	10ºG Alexandre	9ºE Sónia 11ºA Fátima	10ºE Ernesto		11ºF Ernesto	11ºE Fátima	7ºC Catarina
11.15/11.30	11ºD Luísa	10ºC Alexandre		11ºC Sónia	12ºG/H Rita	7ºC Catarina		11ºI Fátima	8ºC Rosalina	10ºI Catarina	10ºB Alexandre	11ºJ Luísa	8ºD Rosalina	10ºE Ernesto	11ºF Ernesto	11ºE Fátima	7ºB Catarina
12.15/12.30	11ºD Luísa	10ºC Alexandre	7ºA Rita	11ºC Sónia	8ºB Rosalina					10ºI Catarina	10ºB Alexandre	11ºJ Luísa	8ºD Rosalina	11ºH Fátima	11ºG Luísa	11ºI Fátima	7ºD Catarina
13.15/13.30																	
14.10/14.25	8ºC Rosalina	9ºE Sónia		9ºC Alexandre	12ºD Ernesto			12ºE Rita	8ºA Fátima	9ºB Sónia		8ºB Rosalina	7ºA Rita		9ºD Alexandre	9ºB Sónia	
15/15/15.30	8ºD Rosalina	9ºA Sónia	10ºE Ernesto	10ºG Alexandre	11ºB Ernesto	10ºA Catarina		9ºD Alexandre		11ºC Sónia		8ºB Rosalina	7ºA Rita		9ºD Alexandre	9ºB Sónia	12ºD Ernesto
16.15/16.30		12ºB Sónia	10ºF Ernesto	10ºB Alexandre	10ºH Luísa	12ºF Ernesto	10ºI Catarina		10ºC Alexandre	12ºB Sónia	12ºC Rita	12ºA Sónia	11ºD Luísa		9ºC Alexandre	9ºA Sónia	12ºD Ernesto
17.15/17.30		12ºB Sónia	12ºF Ernesto		12ºF Ernesto						12ºG/H Rita	12ºA Sónia			9ºC Alexandre	9ºA Sónia	

ROTAÇÃO 1	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2
ROTAÇÃO 2	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1
ROTAÇÃO 3	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1
ROTAÇÃO 4	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin	Pol2	Ext1	Pol1	Gin

ANEXO 3 – Rotação de instalações mensal

Aulas de Educação Física Rotação 1 Rotação 2 Rotação 3

2021-2022

setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
					17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	

abril

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10						16
17		19	20	21	22	23

maio

Provas de aferição – 2.º ano- Ed. Artísticas e Ed. Física - 5.º ano - Ed. Visual e Tecn. |8.º ano- ed. Física

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

junho

7/6 – 9.º, 11 e 12.º ano
15/6-5.º, 6.º, 7.º,8.º e 10.º ano

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	**7**	8	9	10	11
12	13	14	**15**			

ANEXO 4 – Tarefa 2 de aptidão física e saúde

UMA IMAGEM QUE DÁ QUE FALAR...

Relaciono educação física e saúde e identifico os benefícios do exercício físico para a saúde

Identificação do grupo 7º _____

Nome	nº

Tarefas a realizar:

1. Cada elemento do grupo deve escolher uma imagem, que não a sua. (não é permitido ler a justificação escrita no verso)
2. Em grupo, cada aluno justifica a sua escolha.
3. Momento de debate para escolha da imagem que representa melhor a opção do grupo (não esquecer que o objetivo é escolher uma imagem que exprima a relação entre exercício físico e saúde)
4. Registo escrito da fundamentação do grupo (entre 2 e 3 motivos)

Motivo	Fundamentação

5. O porta-voz do grupo apresenta a imagem selecionada e a respetiva fundamentação
6. Podemos comentar as imagens apresentadas pelos outros grupos.
7. Consideram que esta tarefa foi útil? Justifiquem

8. Realizem a autoavaliação, sem esquecer que esta tem de ser resultado da concordância de todos os elementos do grupo (respondo sim/não a cada uma das perguntas)

Nomes	tive sempre interesse pelo que os outros disseram?	pensei sempre antes de falar?	mantive sempre em mente o objetivo e a tarefa?	trabalhei sempre sem perturbar os outros?	ajudei sempre a criar estratégias para melhorar o trabalho de grupo?	Nº Total de respostas sim

Bom trabalho!

Membro das Escolas Associadas da UNESCO

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

3 SAÚDE DE QUALIDADE

Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da **educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis,** direitos humanos, igualdade de género, promoção de uma cultura de paz e da não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

Até 2030, reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, **e promover a saúde mental e o bem-estar.**

ANEXO 5 – Tarefa 1 dos jogos olímpicos

Jogos Olímpicos na Comunicação Social

Nome _____Turma _____nº ___

Os Jogos Olímpicos são uma celebração desportiva que desperta a atenção universal dos média. Escolhe uma notícia que te tenha marcado e que queiras partilhar com a tua turma. Podes escolher qualquer notícia que tenha sido publicada e que esteja relacionada com uma das 4 celebrações olímpicas: Jogos Olímpicos de Verão; Jogos Paraolímpicos; Jogos Olímpicos de Inverno e Jogos Olímpicos da Juventude ou ainda sobre os Jogos Olímpicos da era clássica.

Podes procurar informação em jornais, revistas, sites, … O que não te podes esquecer é de verificar se as fontes são fidedignas.

Será marcada uma escala de apresentações ao longo do período. Atenção que deves evitar repetir notícias que já tenham sido apresentadas por outros colegas. Exceções apenas serão aceites se o motivo pelo qual escolheste a notícia for diferente do motivo alegado pelo colega.

1. **Identificação da notícia:**

Jornal		**Título da notícia**	
Revista		**Identificar a fonte** (nome do jornal ou da revista; endereço do site; …)	
Site		**Nome do Jornalista,…**	
Canal TV (programas)		**Data**	
assinalar com x		**completar no espaço**	

2. **Enquadramento da notícia:** Título - Indicar o título da notícia, à frente do (s) assunto(s) respetivo(s)

Jogos de Olímpicos de Verão	
Jogos Paraolímpicos	
Jogos Olímpicos de Inverno	
Jogos Olímpicos da Juventude	

3. **Não me esqueço de anexar a notícia na classroom.**
4. **Escolha da notícia: Porque é que escolheste esta notícia? Que significado teve para ti?**
5. **Descrição da notícia - descrever os aspetos mais importantes da notícia**
6. **Apresentação à turma:** Em 2 a 3 min, partilha com os teus colegas a notícia escolhida, sem esquecer de identificar; enquadrar e justificar a escolha
7. **Critérios de classificação da tarefa.**

Conhecimento - 20% Escolhe uma notícia adequada à tarefa solicitada e enquadra-a nas propostas apresentadas	**Autonomia - 20%** cumpre com o solicitado (prazo e tema) No dia definido para apresentação, comparece preparado para, logo no início da aula, fazer a apresentação aos colegas. (não perde tempo)	**Resolução de Problemas - 30%** Preenche de forma adequada a ficha de trabalho; Justifica a escolha da notícia de forma criativa e original	**Comunicação - 30%** Apresenta a notícia aos colegas com postura corporal adequada e clareza na linguagem oral. Revela confiança (não lê)). Redige de forma clara a ficha de tarefa.

Bom trabalho!

ANEXO 6 – Tarefa 2 dos jogos olímpicos

7º ano – Tarefa 2 - Jogos Olímpicos
Jogos Olímpicos na Grécia Clássica **7º___**

Identificação do grupo: Nome	nº	Nome	nº

Turma organizada em 5 grupos de trabalho

Tarefas a realizar:

1 - Pensar no que já estudaram sobre o assunto noutras disciplinas, nomeadamente história, e debater o tema atribuído em grupo - tempo 5 min (*Se desejarem podem utilizar o verso da folha para registar os pontos essenciais.)*

a) - Origem

b) - Importância

c) - Prémios

d) - Programa e Normas

e) - é que os JO acabaram

2 - Cada grupo nomeia 1 porta-voz. O porta-voz tem 2 minutos para apresentar as conclusões do grupo.
3 - No fim de cada apresentação, cada grupo tem de fazer pelo menos 1 intervenção (pergunta, comentário, etc…)
4- Distribuir as (13) imagens pelos diferentes grupos (3 por grupo)
4.1 - Preencher a tabela que se segue, para cada uma das modalidades que vos saíram no sorteio

Modalidade	Descrição da Prova

Realizem a **autoavaliação**, sem esquecer que esta tem de ser **resultado da concordância de todos** os elementos do grupo (respondo sim/não a cada uma das perguntas)

Nome	tive sempre interesse pelo que os outros disseram?	pensei sempre antes de falar?	mantive sempre em mente o objetivo e a tarefa?	trabalhei sempre sem perturbar os outros?	ajudei sempre a criar estratégias para melhorar o trabalho de grupo?	Nº Total de respostas sim

ANEXO 7 – Tarefa 3 dos jogos olímpicos

7º ano – Tarefa 3 - Jogos Olímpicos
Jogos Olímpicos da era moderna **7º___**

Identificação do grupo: Nome	nº	Nome	nº

Turma organizada em 5 grupos de trabalho

Tarefas a realizar:

1 - Debater apenas o tema atribuído - tempo 5 min (*Se desejarem podem utilizar o verso da folha para registar os pontos essenciais.): devem rever a parte do power point apresentado que fala sobre o tema que vos foi atribuído. Devem também usar os telemóveis para pesquisar uma curiosidade que não esteja no power point.*

Tema 1: A linha do tempo: da era clássica aos nossos dias
Tema 2: Pierre de Coubertin
Tema 3: Símbolos olímpicos: os anéis e o lema
Tema 4: Símbolos Olímpicos: a tocha olímpica
Tema 5: Símbolos Olímpicos: o hino e o juramento

2 - Cada grupo nomeia 1 porta-voz. O porta-voz tem 2 minutos para apresentar o que o grupo esteve a discutir..

3 - No fim de cada apresentação, cada grupo tem de fazer pelo menos 1 intervenção (pergunta, comentário, etc…)

4 - Em casa, não se esqueçam de completar o mural (padlet) que está na Classroom, acrescentando uma frase sobre o que mais vos surpreendeu no estudo dos jogos olímpicos (era clássica ou da era moderna)

Realizem a **autoavaliação**, sem esquecer que esta tem de ser **resultado da concordância de todos** os elementos do grupo (respondo sim/não a cada uma das perguntas)

Nome	tive sempre interesse pelo que os outros disseram?	pensei sempre antes de falar?	mantive sempre em mente o objetivo e a tarefa?	trabalhei sempre sem perturbar os outros?	ajudei sempre a criar estratégias para melhorar o trabalho de grupo?	Nº Total de respostas sim

Bom trabalho!

ANEXO 8 – Questionário aos alunos

Questionário Alunos

Qual é o ano que frequentas? ____

Género? _____

1. Utilizas os espaços exteriores nos intervalos e/ou nos tempos livres?
    a. Nunca
    b. Raramente
    c. Algumas vezes
    d. Frequentemente
    e. Quase sempre

1.1 Que tipo de atividades realizas?

_____

2. Que espaços alternativos gostarias de ter na escola?

_____

3. Que tipo de material gostarias de ter na escola?

_____

4. O que mais gostas nos espaços exteriores?

_____

5. O que menos gostas nos espaços exteriores?

_____

ANEXO 9 – Grelha de observação de aula

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE AULA

Estagiário Observado:		Estagiário Observador: Pedro Gouveia	
Observação nº	Modalidade:	Aula nº	Data: 24/05/2022

No preenchimento desta grelha, aplica-se uma escala de *Likert* de 5 pontos de 1 (completamente desajustado) a 4 (totalmente ajustado) e ainda não observável (NO), e uma apreciação qualitativa.

Indicadores	Descritores	1 - 4
Planeamento	1- Situações de aprendizagem ajustadas ao(s) objetivo(s) de aprendizagem.	
	2- Realiza/Ajusta o planeamento para que os alunos alcancem o(s) objetivo(s).	
	3- Os critérios de êxito são ajustados aos objetivos.	
Observações: 1- 2- 3-		
Instrução	4- O professor transmite de forma clara os objetivos da aula aos alunos.	
	5- O professor utiliza critérios de êxito para transmitir o pretendido.	
	6- O professor não perde a noção do todo (mantém contato visual com todos os alunos; distribui equitativamente a atenção) e tem uma boa colocação de voz.	
Observações: 4- 5- 6-		

Referências: Borghouts, L. B., Slingerland, M., & Haerens, L. (2016). Assessment quality and practices in secondary PE in the Netherlands. Physical Education and Sport Pedagogy, 1-17. doi:10.1080/17408989.2016.1241226

Chappuis, J. (2015). Seven Strategies of Assessment for Learning, 2nd Edition. Pearson Assessment Training Institute

Leirhaug, P. E., & Annerstedt, C. (2016). Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education. Physical Education and Sport Pedagogy, 21(6), 616-631. doi:10.1080/17408989.2015.1095871

Organização e Gestão	7- Promove situações de autoavaliação.	
	8- O professor resolve situações que colocam em causa as atividades.	
	9- O professor consegue manter os alunos envolvidos nas atividades.	
Observações: 7- 8- 9-		
Integração dos alunos na Aprendizagem	10- Os alunos são capazes de identificar os objetivos de aprendizagem.	
	11- Os alunos são capazes de partilhar *feedbacks* entre si.	
	12- Os alunos são capazes de se autoavaliar.	
	13- Dá *feedback* que permite aos diferentes alunos alcançar o(s) objetivo(s).	
Observações: 10- 11- 12- 13-		

Utilização dos Princípios da Avaliação para a Aprendizagem	Presente	Ausente
Partilha os critérios de avaliação com os alunos.		
Partilha os objetivos de aprendizagem.		
Utiliza ferramentas de autoavaliação.		
Identifica potencialidades e fragilidades do aluno, em relação ao objetivo específico.		
Apreciação Qualitativa		

Referências: Borghouts, L. B., Slingerland, M., & Haerens, L. (2016). Assessment quality and practices in secondary PE in the Netherlands. Physical Education and Sport Pedagogy, 1-17. doi:10.1080/17408989.2016.1241226

Chappuis, J. (2015). Seven Strategies of Assessment for Learning, 2nd Edition. Pearson Assessment Training Institute

Leirhaug, P. E., & Annerstedt, C. (2016). Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education. Physical Education and Sport Pedagogy, 21(6), 616-631. doi:10.1080/17408989.2015.1095871

Sugestões de melhoria + (aspeto positivo): - (aspeto a melhorar):	