



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**O percurso de desenvolvimento profissional de uma
Estudante Estagiária: das inseguranças às conquistas
pedagógicas**

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Inês Soares Camilo

Porto, setembro 2023

Ficha de Catalogação

Camilo, I. (2023). *O percurso de desenvolvimento profissional de uma Estudante Estagiária: das inseguranças às conquistas pedagógicas*. Porto: I. Camilo. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, APRENDIZAGEM, ENSINO, DESEMPENHO DE JOGO, VOLEIBOL.

Dedicatória

Aos meus pais e irmã,

pela educação e valores transmitidos, pelo amor e carinho e por me terem incentivado sempre a não desistir dos meus sonhos.

À minha família,

que sempre me motivou a seguir este caminho.

Ao meu namorado,

pela paciência que teve neste último ano.

Agradecimentos

Ao longo desta trajetória, tive a sorte de ter as pessoas certas do meu lado para concluir este episódio da minha vida. Assim com o terminar deste ciclo quero agradecer:

À FADEUP, que nestes últimos dois anos me proporcionou momentos de aprendizagem muito importantes para o meu desenvolvimento, tanto a nível profissional como pessoal.

Ao professor cooperante Fernando Vaz, um excelente profissional que me transmitiu vários saberes e ensinamentos durante o estágio profissional. Irei levar para a vida os conselhos transmitidos.

Ao professor orientador Cláudio Farias, por todos os momentos de aprendizagens que nos proporcionou, pela motivação e pela sua excelente orientação.

Ao meu núcleo de estágio, que foram um grande apoio neste caminho. Pessoas que hoje considero de amigos, por todo o apoio e amizade que me deram ao longo do ano, pela ajuda, pelo bom ambiente de grupo e pela partilha de conhecimentos.

A todos os alunos das três turmas, por serem sempre respeitosos e pelas experiências únicas que me proporcionaram.

A toda a comunidade da escola cooperante, que me acolheu da melhor maneira.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Índice de Figuras	VII
Índice de tabelas	VIII
Índice de anexos	IX
Índice de gráficos	X
Resumo	XI
Abstract	XII
Lista de Abreviaturas.....	XIII
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Pessoal.....	3
2.1. Vivências: um breve relato sobre a ligação com o desporto	3
2.2. Formação académica: o começo do sonho.....	4
2.2.1. Licenciatura: o início da consciencialização da EF	4
2.2.2. Mestrado: primeira perceção do que é ser professor de EF	5
3. Enquadramento da prática profissional	6
3.1. Enquadramento Institucional	6
3.2. Escola Cooperante	6
3.3. Professor Orientador e o Professor Cooperante	8
3.4. A partilha das Turmas e o núcleo de estágio	9
3.5. Caracterização das turmas	9
4. Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da	10
Aprendizagem	10
4.1. Contextualização conceptual	11
4.1.1. Papel da Educação Física na Escola.....	11
4.1.2. O papel do Professor de EF: um exemplo a seguir	12
4.2. Planeamento – Processo Ensino Aprendizagem	13
4.2.1. Unidade Didática (UD).....	14
4.2.2. Plano de aula (PA)	15
4.3. Realização da prática pedagógica.....	16
4.3.1. 1º Período: os primeiros desafios pedagógicos	16

4.3.2. 2º Período: na direção da criação de um contexto ensino-aprendizagem mais autêntico e motivador	18
4.3.3. 3º Período: a consolidação das estratégias de ensino.....	19
4.4. Os modelos de ensino	20
4.4.1. O início com o MID.....	20
4.4.2. A adoção do MED	21
4.5. Avaliação	22
4.5.1. Avaliação Diagnóstica: O início para determinar objetivos.....	22
4.5.2. Avaliação Formativa: A busca na resolução dos problemas.....	23
4.5.3. Avaliação Sumativa: Momento final das aprendizagens.....	23
5. Área 2 – Participação na Escola e Relação com	24
a Comunidade	24
5.1. Taça Desporto escolar UNICEF	26
6. Área 3- Desenvolvimento Profissional	27
6.1. Análise das ações de jogo e do desempenho global dos alunos num jogo de voleibol.....	27
6.1.1. Resumo.....	27
Abstract	28
6.1.2. Introdução.....	28
6.1.3. Objetivos do estudo	29
6.1.4. Métodos	29
6.1.5. Participantes.....	29
6.1.6. Procedimentos	30
6.1.7. Características da Unidade Didática de Voleibol:	30
6.1.8. Recolha de dados	30
6.1.9. Codificação.....	31
6.1.10. Análise de dados.....	32
6.1.11. Resultados	32
6.1.12. Ações motoras e desempenho global.....	32
6.1.13. Resultados aluno a aluno	32
6.1.14. Resultados gerais do nível da turma.....	33
6.1.15. Discussão dos resultados	35
6.1.16. Referencias bibliográficas.....	36
7. Conclusão e perspetivas futuras.....	37
Referências Bibliográficas	39
Anexos	XIV

Índice de Figuras

Figura 1- Sala de Ginástica.	7
Figura 2- Pavilhão Gimnodesportivo.	7
Figura 3- Piscinas Municipais.	8
Figura 4- Espaço Exterior.	8
Figura 5- Taça UNICEF: Torneio de Futebol.	27
Figura 6- Grelha de codificação	31

Índice de tabelas

Tabela 1- Distribuição das estratégias e problemas utilizados.....	14
Tabela 2- Atividades desenvolvidas durante o ano letivo.....	25
Tabela 3- Dados descritivos acerca da tomada de decisão no pré-teste.	32
Tabela 4-Dados descritivos acerca da tomada de decisão no pós-teste.	33
Tabela 5- Eficácia da tomada de decisão.	34

Índice de anexos

Anexo 1- Unidade Didática de Voleibol	XIV
Anexo 2- Plano de Aula.....	XV
Anexo 3- Exemplo da formação de uma equipa numa modalidade.	XVI
Anexo 4- Registos e Funções.	XVII
Anexo 5- Cartões de Tarefas.	XVIII
Anexo 6- Exemplo de avaliação sumativa.....	XIX
Anexo 7- Exemplo da sebenta do capitão.....	XX

Índice de gráficos

Gráfico 1-Média da tomada de decisão.....	33
---	----

Resumo

O estágio profissional é essencial no processo de formação de um futuro professor de educação física, permitindo-nos ter contacto com a realidade escolar e com as dificuldades que surgem nesse contexto, promovendo assim aprendizagem e evolução. Ser acompanhado por dois profissionais competentes, um professor orientador da Faculdade e o professor cooperante da escola, torna as experiências vividas mais enriquecedoras. Este ano letivo foi muito desafiador, levando a uma adaptação e ajustamento diário das planificações com o objetivo de melhorar a minha atuação e, assim, contribuir para uma melhor aprendizagem dos alunos. Neste documento são apresentadas as vivências experienciadas ao longo do ano letivo, os problemas detetados e as respetivas soluções. Assim, no 1º período são apresentadas as dificuldades do professor face ao primeiro impacto com a realidade. No 2º período, apresenta como se adaptou a um novo modelo de ensino e como conseguiu estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo, envolvendo cada vez mais os alunos no processo ensino-aprendizagem. No último período, apesar de muito curto, os alunos continuaram a ser o foco central do ensino. Para concluir, foi realizado um estudo de investigação, na qual se procurou perceber a evolução das ações de jogo e do desempenho global dos alunos num jogo de voleibol.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, APRENDIZAGEM, ENSINO, DESEMPENHO DE JOGO, VOLEIBOL.

Abstract

The school placement is essential in the training process of a future physical education teacher, allowing us to have contact with the school reality and the difficulties that arise in this context, thus promoting learning and evolution. Being accompanied by two competent professionals, a tutor from the faculty and the school's co-operating teacher, makes the experience more enriching. This school year has been very challenging, leading me to adapt and adjust my planning daily to improve my performance and thus contribute to better student learning. This document presents the experiences of the school year, the problems encountered and their solutions. The teacher's difficulties in the first impact with reality are presented in the first period. In the 2nd term, she presents how she adapted to a new teaching model and established a positive learning environment, increasingly involving the students in the teaching-learning process. In the last term, although very short, the students continued to be the central focus of teaching. To conclude, a research study was carried out in which we tried to understand the evolution of the game actions and the overall performance of the students in a volleyball game.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL INTERNSHIP, LEARNING, TEACHING, GAME PERFORMANCE, VOLLEYBALL.

Lista de Abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

E/A- Ensino-aprendizagem

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

ISCE- Instituto Superior de Ciências Educativas

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

NE- Núcleo de Estágio

PA- Plano de Aula

PC- Professor Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PO- Professor Orientador

PP- Prática Pedagógica

UC- Unidade Curricular

UD- Unidade Didática

1. Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio profissional (EP) e tem como intenção a aquisição do grau de Mestre em Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este relatório de estágio (RE) realizou-se numa escola cooperante (EC) de ensino público, localizada na Vila de Sobreira, que pertence ao concelho de Paredes. O meu núcleo de estágio (NE) foi constituído por mais três colegas, um professor cooperante (PC) da escola e pelo professor orientador (PO) da universidade. Saliento que foram momentos de partilha, aprendizagem, companheirismo e criaram-se laços de amizade.

No decurso do EP procurei sempre ajudar os meus alunos a evoluir, explorando um conjunto de emoções e sentimentos, em distintas situações pedagógicas, de modo a marcar de forma positiva o seu percurso escolar.

Durante o ano letivo tive a oportunidade de lecionar várias turmas de diferentes anos escolares, sendo do 8º, 10º e 11º ano, juntamente com os meus colegas do NE, em contexto de turmas partilhadas. É de interesse referir que a turma de 11º ano foi a que tive um maior contacto.

O presente documento está dividido em capítulos, sendo retratadas as minhas experiências ao longo do ano letivo, desde a introdução às conclusões.

No primeiro capítulo, a Introdução, encontram-se descritos os objetivos deste relatório. No segundo capítulo, o Enquadramento Pessoal, apresento a minha história, realçando vivências experienciadas, as quais me influenciaram a seguir este caminho e consequentemente optar por esta profissão. No terceiro capítulo, o Enquadramento da Prática Profissional, apresento a escola onde realizei o estágio, destacando-se o PC e PO, colegas de NE e descrição das turmas.

Relativamente ao quarto capítulo, Realização da Prática Profissional, o mesmo encontra-se dividido em 3 áreas de maior interesse. Na área 1, destacam-se os subtemas da conceção, planeamento e avaliação. Na área 2, refiro qual o meu papel e envolvimento nas atividades escolares fora do espaço de aula e de

que modo contribuiu para a minha integração na escola. Por fim, na área 3, apresento o estudo de investigação, no tema de “Análise da evolução das ações de jogo e do desempenho global dos alunos num jogo de voleibol”.

No último capítulo, Conclusões e Perspetivas Futuras, é realizada uma retrospectiva relativamente ao que foi vivenciado no estágio, e adicionalmente são apresentadas as minhas prestações para o futuro enquanto professor.

Neste documento apresento uma reflexão sobre meu percurso no estágio, analisando assim a professora estagiária que fui e as aprendizagens que desenvolvi.

Ao longo do tempo, consegui perceber que é necessário inovar e adaptar os nossos conhecimentos, ao contexto em que nos inserimos, para que os nossos objetivos sejam concluídos com sucesso.

2. Enquadramento Pessoal

É neste tópico que caracterizo a minha pessoa, enquanto ser humano e profissional.

O processo de construção da identidade profissional é marcado pela natureza pessoal e social de cada um de nós e reflete os diferentes processos de socialização que cada um vivenciou (Gomes et al., 2014). Sendo assim, é com este enquadramento pessoal que vou expressar as principais vivências que me encaminharam a ser professora de educação física (EF).

2.1. Vivências: um breve relato sobre a ligação com o desporto

O meu nome é Inês Soares Camilo, nasci a 29/07/1999 em Penafiel, distrito do Porto. Resido em Boelhe, uma pequena aldeia que pertence ao concelho de Penafiel. Atualmente vivo com os meus pais e tenho uma irmã emigrada na Suíça.

A minha infância foi passada com os meus primos e como vivemos no meio rural, as nossas tardes eram passadas a jogar à bola na rua. Como não tínhamos meios apropriados como nas cidades com os requisitos necessários para jogar, improvisávamos cestos com pneus de carros para conseguirmos jogar basquetebol e pedras para fazer de balizas para jogar futebol.

O desporto esteve sempre presente na minha vida, apesar de não ter sido federada em nenhuma modalidade, sempre gostei de praticar fora e dentro da escola. No desporto escolar participei em aulas de dança: merengue, country e mais tarde danças urbanas. Concorria todos os anos em concursos que se realizavam entre escolas e regiões.

Sempre soube o que realmente queria seguir a nível académico quando acabasse o ensino secundário. Desde o quinto ano de escolaridade que a disciplina de educação física (EF) era a minha maior motivação para ir para a escola. Este facto advinha da admiração que nutria pelos professores de EF que sempre os vi como uma referência. Era na EF que realmente era feliz, pois era a única disciplina onde podia correr livremente, o que provocava em mim um sentimento de bem-estar.

Como expectável, quando somos mais novos não pensamos muito no que é certo e errado, e não havia problema nenhum quando o professor nos entregava uma bola para jogarmos sem nenhum objetivo. Quando entrei nesta área, refleti sobre esta maneira de lecionar aulas, e um docente que apenas cumpre o seu calendário não é o tipo de professora que quero ser. Em função desta reflexão, no meu EP, tentei sempre que as minhas aulas desenvolvessem o máximo de aprendizagens nos alunos e que estes fossem para as aulas para darem o seu melhor.

No ensino secundário, recordo um professor em específico, no sentido positivo. Apoiou-me e impulsionou-me a que seguisse a área do desporto e que não desistisse da ideia de ser professora, mesmo sabendo a dificuldade do país na área da docência. Recordo as suas aulas com muito energia, interessantes e dinâmicas. Era um professor muito atento aos saberes do aluno, mantendo-os sempre com oportunidades igualitárias, notando-se assim que realmente gostava e sabia o que estava a fazer.

A minha única experiência anteriormente como professora foi o ano passado, em que aceitei uma proposta para lecionar aulas de EF a crianças do infantário. Foi uma experiência muito enriquecedora, pois ajudou-me no início do EP, na organização e gestão de aula. Esta vivência fez-me perceber que a nossa postura e linguagem muda consoante a idade dos alunos que estão à nossa frente.

2.2. Formação académica: o começo do sonho

2.2.1. Licenciatura: o início da consciencialização da EF

Após o secundário, prossegui a minha jornada académica no Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE) em Penafiel, no curso de Desporto. Na fase de adaptação a motivação não era muita e refletiu-se nas classificações. No segundo e terceiro ano comecei a empenhar-me e aí comecei a gostar mais do curso e a focar-me nos meus objetivos.

Foi nesta etapa que comecei a perceber mais acerca dos desportos existentes, uns que já havia praticado na escola, e outros deles nunca havia experienciado como os desportos da natureza. Comecei a ganhar mais

conhecimentos sobre as modalidades, as suas regras, os seus princípios de jogo e melhorei muito o meu desempenho na forma de jogar.

Como frequentava o ginásio decidi realizar o meu estágio na área do fitness, foi um período curto, pois, foi na altura que o covid chegou e metade do estágio foi feito em casa. Mas enquanto lá estive aprendi vários aspetos importantes relacionados com a área como avaliações físicas, métodos de treino, processos de venda e presenciei várias aulas de grupo.

2.2.2. Mestrado: primeira percepção do que é ser professor de EF

Foi então que o meu percurso académico deu mais um salto e fui parar à FADEUP. Embora tenha sido uma grande decisão, uma vez que estava no impasse entre seguir o sonho de ser professora de EF e entrar no mercado de trabalho após finalizar a licenciatura, após muitas reflexões e conversas, decidi continuar os estudos e trabalhar durante os fins-de-semana num café de um familiar.

Com o ingresso numa nova universidade, senti uma leve diferença no ensino e persenti que iria exigir um maior desempenho e dedicação, de modo a conseguir concluir esta nova etapa com o sucesso pretendido. Contudo, desde o início que me senti motivada para obter mais conhecimentos sobre como é ser professora, devido às particularidades das unidades curriculares (UC).

As UC lecionadas no primeiro ano foram as didáticas específicas e a geral, que foram um guia para a nossa atuação da prática pedagógica (PP), em termos de feedback e instrução, e novos estilos e modelos que aprendemos para aprimorar o nosso processo de ensino.

Não tive a oportunidade de ir a escolas lecionar as modalidades pretendidas, devido às condicionantes do covid 19, mas como muitas das aulas eram via zoom, os docentes mostravam-nos vídeos de aulas e analisávamos em conjunto para perceber os fatores importantes de como se realiza uma aula.

Na didática de natação tive a oportunidade de lecionar aulas na faculdade, onde tive a primeira experiência com alunos. Esta experiência permitiu colocar em prática as questões como a segurança, a instrução, o controlo da turma, exercícios adequados às idades, capacidade de liderança e comunicação.

Ter experienciado a didática de atletismo foi muito enriquecedor. Implementamos o modelo de educação desportiva (MED) (Metzler, 2000), sendo o primeiro contacto com o modelo e senti as primeiras dificuldades ao utilizá-lo. Durante toda a minha vida como aluna os meus professores utilizavam preferencialmente o modelo de instrução direta (MID). O MED proporciona aos alunos mais experiências e envolvimento na aula, ou seja, esta didática orientou-me para o EP, visto que é um modelo que sempre tentei adotar nas minhas aulas.

Em suma, foi um ano de muita aprendizagem, apesar de ser menos prática do que o previsto, mas tudo o que mestrado nos forneceu foi enriquecedor para quando chegássemos à escola tivéssemos os conhecimentos necessários e nos sentíssemos preparados o suficiente para lecionar uma aula.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. Enquadramento Institucional

O EP é uma UC que está presente no Mestrado em Ensino da EF nos Ensino Básicos e Secundário e está dividido em duas componentes, a prática pedagógica supervisionada (PES) e o relatório de estágio.

A FADEUP apresenta um protocolo com um número de escolas cooperantes (EC), e cabe ao estudante estagiário (EE) eleger em qual dessas escolas pretende realizar o seu EP e consoante a sua média são colocados, ou não, na escola pretendida. Cada EC tem um professor cooperante (PC) que auxilia e acompanha os EE no seu processo. Os EE pertencem assim ao seu núcleo de estágio (NE), constituído por três ou quatro elementos dependendo da EC que se inserem.

3.2. Escola Cooperante

Com o término do primeiro ano de mestrado, chegou o momento de escolher a EC em que iria realizar o meu EE. Como as candidaturas foram em junho e tinha deixado duas cadeiras para realizar em setembro, fui colocada longe de casa e nesse ano não realizei o EP. Foi então no ano seguinte, com as

cadeiras concluídas, candidatei-me novamente e as minhas opções eram as que se localizavam mais perto de casa, ou seja, EC no concelho de Penafiel ou no concelho de Paredes. Consegui ficar na escola que pretendia o que me fez ficar animada para o início do meu EP, pois já tinha informado com antigos EE e estes deram-me uma boa impressão da escola e do professor cooperante (PC).

A EC localiza-se no sul de Paredes, é uma instituição de ensino público e tem como missão enquanto estabelecimento de ensino e educação contribuir para o desenvolvimento social e humano dos seus alunos.

A escola possui condições normais para a disciplina de EF, estando satisfatoriamente bem equipada. Possui uma salda de ginástica (figura 1), um pavilhão gimnodesportivo (figura 2) e um espaço exterior, dividido em dois para a prática das aulas, com pista de atletismo e uma caixa de areia (figura 4). Realizamos também aulas de natação nas piscinas municipais (figura 3).



Figura 1- Sala de Ginástica.



Figura 2- Pavilhão Gimnodesportivo.



Figura 3- Piscinas Municipais.



Figura 4- Espaço Exterior

3.3. Professor Orientador e o Professor Cooperante

Nesta trajetória existiram dois protagonistas que nos conduziram no caminho certo do nosso EP. O PC e o PO.

Relativamente ao PC, desde que o conheci, notei uma enorme paixão pelo ensino e pela formação dos estagiários. Um profissional focado, responsável, exigente, com muita experiência e muita vontade de nos passar os seus saberes.

O PC sempre foi o nosso conselheiro do início ao fim, pessoa direta que nos dizia o que nos tivesse de dizer, sendo bom ou mau, mas sempre com o intuito de nos fazer melhorar. Sempre nos deu a autonomia, dentro dos requisitos pedidos, de fazermos as nossas tarefas com a aprendizagem de no final nos corrigir e refletir o que correu bem e mal. Assim, Alarcão (1996) refere que o PC tem como tarefa questionar, demonstrar, aconselhar e exercer um espírito de carácter crítico.

Quanto ao PO, revelou-se um profissional muito organizado e empenhado em ajudar todos os NE. No início forneceu-nos uma plataforma online, a

basecamp, com um número vasto de material para conseguirmos ter bons resultados durante o EP. Foi também um bom conselheiro nas reuniões pós aulas observadas, dava bastantes soluções para os problemas que detetava que tínhamos, fazendo a diferença para o nosso sucesso. As segundas-feiras eram destinadas a reuniões conjuntas com outros NE para tratar de diversos assuntos relacionados a ajudar os EE com problemas detetados durante o EP, e também na elaboração do relatório de estágio. Simões (2008) afirma que o PO contribui positivamente para o desenvolvimento de futuros professores de qualidade, desempenhando este um papel muito importante nas formações de EE.

3.4. A partilha das Turmas e o núcleo de estágio

Relativamente à partilha de turmas, tivemos uma abordagem diferente em comparação com outros NE, uma vez que eramos quatro professores para três turmas, o que consequentemente levou à passagem por todas as turmas referidas. Comecei o ano letivo a lecionar orientação ao 10ºano, a meio lectionei badminton ao 8º ano e acabei o período a lecionar natação ao 11ºano.

Em consequência com a partilha das turmas, tivemos rapidamente de decidir as modalidades que cada um iria lecionar. Com isto tivemos de criar uma adaptação mais rápida ao grupo e fazermos um trabalho mais eficiente tanto a nível individual como em grupo, visto que partilhávamos ideias, como unidades didáticas, planos de aulas e exercícios que implementávamos nas aulas.

Apesar das personalidades distintas uns dos outros, conseguimos manter sempre um bom ambiente de trabalho. Mantivemos uma boa relação do início ao fim e ajudávamo-nos mutuamente. No final das aulas se víssemos que algo não tivesse corrido bem dizíamos e dávamos conselhos de forma que o outro melhorasse. Foram momentos de muitas aprendizagens, partilhas, opiniões diferentes, de muitas gargalhadas e de boas amizades.

3.5. Caracterização das turmas

O meu grupo de NE, lecionou aulas a turmas de 8º, 10º e 11º ano de escolaridade. Relativamente à turma de 8º ano, esta era constituída por 22 alunos, 16 rapazes e 6 raparigas. Uma turma que metade dos alunos

apresentava dificuldades e a outra que estava num nível acima da média, uma vez que muitos dos alunos praticavam desporto nomeadamente futebol e andebol.

Os alunos demonstravam-se com poucos comportamentos desviantes, motivados e empenhados a realizar o que lhes era proposto na aula. Notou-se uma evolução notória dos alunos ao longo do ano.

Quanto à turma de 10º ano, era a turma mais pequena. Era constituída por 15 alunos, 4 rapazes e 11 raparigas, sendo que uma aluna durante o ano letivo inteiro esteve fora devido ao seu estado de saúde. Era uma turma fácil de trabalhar devido ao seu bom comportamento. Tinha também alunos que praticavam desporto, nomeadamente andebol, atletismo, ciclismo e hóquei. No geral, era uma turma com alunos acima da média e alguns com pequenas dificuldades que se resolveram ao longo do ano.

E por fim, a turma de 11º ano, era formada por duas turmas, sendo que 5 eram do curso de Ciências e Tecnologias e 13 de Línguas e Humanidades. Em termos de géneros, era constituído por 6 rapazes e 12 raparigas. Tínhamos 3 alunos com necessidades especiais. Apesar das suas dificuldades motoras sempre foram incluídos de forma igual nas atividades, pois tinham capacidades para realizar o que lhes era pedido e os colegas ajudavam-nos sempre que possível na sua performance. No geral era uma turma heterogénea, em que os alunos apresentavam um nível motor diferenciado. O bom comportamento e a disposição para trabalhar permanecia nas aulas de EF.

4. Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Quanto às normas do EP, esta área é concebida por quatro etapas: conceção, planeamento, realização e avaliação. Tendo como objetivo criar uma estratégia de intervenção orientada pelos objetivos pedagógicos e que respeite o conhecimento válido do ensino da EF, enquanto promove a formação dos alunos e a sua educação.

4.1. Contextualização conceptual

Nesta secção, reflito sobre a importância da EF para o desenvolvimento do ser humano.

4.1.1. Papel da Educação Física na Escola

Segundo Crum (1993) a EF exerce três papéis principais: a aquisição de condição física, a estruturação do comportamento motor e formação pessoal, cultural e social. É evidente que a EF é a única disciplina que lida com as questões do corpo. É também através do desporto, que as crianças e adolescentes desenvolvem valores de autorregulação e autoconfiança, possuindo o espírito de competição e do trabalho em equipa.

É através desta disciplina que os alunos desenvolvem valores que em Noutras disciplinas não os conseguem trabalhar durante as aulas. A EF valoriza o fairplay e o esforço, demonstra o que é perder e vencer, mas acima de tudo ensina a ser resiliente e a não desistir. Graça (2015), afirma que a EF como meio potenciador da capacidade dos alunos em entenderem e atuarem no mundo, como contributo para o bem-estar, realização pessoal e melhoria da sociedade.

Batista e Queirós (2015) referem que a EF deve ser vista para além do físico, de forma a ser entendida como uma disciplina curricular que vê o desporto de forma específica de lidar com a corporalidade, sendo essencial incluir práticas desportivas organizadas, com propósitos educativos, geradas de forma integrada e com valor cultural, proporcionando prazer aos alunos e composta de valores desportivos.

A minha conceção inicial da EF, partiu desde cedo para combater alguns métodos utilizados numa aula tradicional. Tentei formar alunos que zelem por os princípios de igualdade e cooperação, que sejam mais autónomos e responsáveis e que durante o ano trabalhassem sempre em equipa. Foi importante que cada um desempenhasse um papel para se sentir mais integrado e motivado na aula. Cumprir regras e tarefas como: papel de arbitro, capitão, treinador e recolher o material estiveram presentes durante as aulas de EF.

No que refere Perlman (2012), a competência, sentimento de pertença e autonomia são incrementadas quando adotamos uma forma de ensino mais

centrada nos alunos, dando assim, mais motivação aos alunos para participar nas aulas de EF.

4.1.2. O papel do Professor de EF: um exemplo a seguir

O professor representa um papel essencial na vida dos seus alunos, uma vez que, para além de ser alguém que transmite o seu conhecimento, o professor é um ouvinte e um apoio nas suas vidas. As crianças e adolescentes passam metade do seu tempo na escola olhando para os seus professores como um exemplo a seguir. Assim, considero que o professor é um transmissor de valores e que contribui para a formação e construção dos seus alunos.

Segundo Marcelo (2009), ser professor é perceber que existe uma mudança repentina, tanto nos alunos como nos conhecimentos, obrigando assim ao professor a continuar a instruir-se para prosseguir o ensino. A tarefa de ensinar requer que o professor invista dia após dia no seu conhecimento pessoal, para que consiga adaptar-se melhor às condições atuais e que assim obtenha uma melhor construção da sua identidade profissional.

“A reflexão sobre a prática é fundamental. A formação não se constrói pela simples acumulação de conhecimentos, mas pelo trabalho de reflexão crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal” (Nóvoa, 1995,13).

Um professor deve incutir nos seus alunos a luta pelos seus direitos, a entreajuda e um sentimento pela comunidade educativa. Para Wallhead et al (2007) o professor para além de transmitir os conhecimentos sobre sua área disciplinar, deve transmitir o respeito pelas diferenças, o trabalho coletivo e autónomo e a consciencialização do meio que os rodeia.

Como refere Rink (2001), devemos olhar para os alunos como seres individuais com as suas próprias características, com vivências e experiências de vida distintas, bem como dificuldades e motivações específicas. O professor deve colocar o aluno no centro do ensino para que estes disfrutem da prática, dando-lhes autonomia, responsabilidade e compromisso nas tarefas.

Relativamente à atividade física, uma das grandes responsabilidades do professor passa por saber transmitir a sua importância, incentivando os alunos

e encorajando-os para a prática desta, explicando-lhes os benefícios que lhes pode trazer. O docente tem uma missão importante de tentar transformar alguns comportamentos dos alunos de forma a buscar uma sociedade mais ativa e menos sedentária.

Sendo assim, o ambiente escolar é propício para comunicar e educar os alunos acerca dos benefícios da Atividade Física regular e a importância de prevenir comportamento sedentário (Silva et al., 2017).

4.2. Planeamento – Processo Ensino Aprendizagem

Nesta secção do RE, descrevo as modalidades lecionadas ao longo do ano letivo, destacando a minha experiência ao adotar estilos e modelos de ensino distintos e como estes contribuíram para a aprendizagem dos alunos e para a minha evolução enquanto EE. Adicionalmente, serão destacadas as modalidades lecionadas e esclarecidas todas as estratégias e problemas ocorridos nos três períodos.

Um dos maiores problemas na iniciação do processo ensino-aprendizagem E/A foi a interação com os alunos, pois a minha personalidade tímida reprimia-me de me sentir à vontade de falar ou de me expressar corretamente com os alunos.

Posteriormente, a utilização do MID no 1º período, revelou ajudar-me a conseguir ultrapassar algumas destas dificuldades. No 2º Período, a principal dificuldade foi a falta de conhecimento das modalidades, uma vez que andebol não era uma área que eu apresentava muito conhecimento, o que consequentemente implicou a que eu tivesse de estudar antes de lecionar. A implementação do MED neste período veio ajudar num englobamento maior dos alunos.

Por fim, no 3º Período, recorri a ginástica em trabalho por estações e a basquetebol. Uma vez que existiam poucas aulas, existiu uma maior preocupação na escolha dos conteúdos a lecionar.

O Quadro 1 apresenta um resumo dos maiores problemas e estratégias utilizados, bem como os modelos de ensino e estratégias de instrução que adotei em cada período.

Tabela 1- Distribuição das estratégias e problemas utilizados.

PERÍODO E TURMA	MODALIDADES	PROBLEMAS	ESTILOS/MODELOS DE ENSINO	ESTRATÉGIAS	EVOLUÇÃO
1º PERÍODO 8º ANO 10º ANO 11º ANO	Badminton; Orientação; Natação.	Conhecimento sobre as modalidades; Interação com os alunos; Tomada de decisão no momento.	Estilo de comando. MID.	Criação de cartões de Tarefa; Adequação do nível dos exercícios aos alunos.	Aprofundamento de conhecimentos teóricos.
2º PERÍODO 11º ANO 10º ANO	Andebol; Voleibol.	Conhecimento sobre as modalidades; Diferentes níveis de habilidade.	MED.	Competição sempre presente; Criação da sebeta do capitão; Criação de equipas heterogêneas.	Maior envolvimento dos alunos; Aumento da envolvimento dos alunos na prática; Diminuição de comportamentos desviantes.
3º PERÍODO 11º ANO	Ginástica; Basquetebol.	Controlo das realizações das tarefas; Motivação dos alunos.	Estilo de comando; MED.	Competição sempre presente; Trabalho por estações; Alunos criam exercícios de aquecimento.	Maior tempo de aproveitamento motor; Alunos com maior predisposição para a prática.

4.2.1. Unidade Didática (UD)

Para Bento (2003), o planeamento da UD tem de garantir principalmente uma sequência específica, metodológica e lógica da matéria, e ajuda na organização das atividades do professor e do aluno através da orientação e regulação da ação pedagógica, sendo sujeita a alterações tendo em conta as necessidades e a evolução dos alunos.

A primeira UD que realizei foi de badminton, para a turma de 8º ano. Nessa altura uma das maiores dificuldades que senti foi a escolha dos conteúdos que iria lecionar sem ter conhecimento do nível dos alunos e como iria distribuir

corretamente as funções didáticas dos conteúdos (introdução, exercitação e consolidação).

Em conversa, o PC referiu que a UD deveria ter mais um espaço que referisse quais as aprendizagens específicas em cada aula, como por exemplo especificar qual exercícios iriam ser realizados para cumprir os objetivos da aula. Adicionalmente, aconselhou uma construção mais pormenorizada das UD's, a fim de auxiliar na realização dos planos de aula e nos seus respetivos objetivos.

Durante o ano letivo adotei um modelo base para as minhas UD's, contudo, com o tempo fui percebendo que deveria melhorá-las e adaptá-las com o objetivo de obter uma melhor performance, no sentido que os meus alunos obtivessem uma aprendizagem com melhor qualidade.

4.2.2. Plano de aula (PA)

Como refere Castro et al. (2008), o PA informa o professor da dimensão da importância das suas aulas, bem como os respetivos objetivos. Assim, o PA é um documento de extrema importância na prática pedagógica do professor, enquanto planeador do seu trabalho, uma vez que define os objetivos da sua aula, assim como as respetivas situações de aprendizagem.

Algumas correções iniciais, por parte do PC, foram relacionadas essencialmente com a estrutura do PA. O PC deu algumas sugestões bastante úteis para uma melhor elaboração de um PA, como a colocação do tempo junto a cada exercício para ajudar no controlo do tempo de aula e uma imagem nítida dos exercícios.

Na realização dos meus primeiros planos de aula não dava muita importância a vários aspetos que passei a valorizar no decorrer do ano letivo. Comecei a dar mais valor à esquematização dos exercícios, percebendo assim que com uma simples visualização da imagem é mais fácil adquirir uma rápida percepção do que é para fazer num determinado exercício.

Relativamente aos critérios de êxito, inicialmente, colocava vários e não muito específicos. O PC corrigiu este aspeto e percebi que não eram necessários tantos critérios, mas sim que estes fossem o mais específicos possível.

4.3. Realização da prática pedagógica

Nesta subsecção vou partilhar a minha atuação e as vivências como EE durante todo o ano letivo. Adicionalmente, irei relatar todos os modelos e estilos que adotei para lecionar as modalidades, os problemas detetados e as estratégias utilizadas ao longo do ano.

4.3.1. 1º Período: os primeiros desafios pedagógicos

Desde cedo senti uma grande necessidade de ultrapassar a minha maior insegurança do momento: a comunicação. Expressar os conhecimentos inicialmente foi uma tarefa muito difícil, uma vez que sentia que ao explicar as tarefas, os alunos não entendiam o que eu estava a tentar explicar. Um dos aspetos que me facilitou nesta dificuldade foi treinar em casa a explicação do exercício, ler muito bem os aspetos mais importantes do exercício e os critérios de êxito que referiam no PA.

Ademais, na lecionação foi importante explicar e exemplificar em simultâneo. Em tarefas mais complicadas, apenas depois de explicar o exercício é que demonstrava. Com o tempo fui também percebendo que ao realizar os dois em conjunto, resultava em perder menos tempo de tarefa. A demonstração facilitava bastante no progresso dos alunos, apesar de muitas vezes ter medo de errar, pois os alunos ficavam com uma melhor visão do que iriam fazer.

Orientação

Orientação foi a primeira modalidade em que tive o primeiro contacto com alunos, sendo que apenas lecionei três aulas. Apesar de ter praticado na universidade, a prática foi insuficiente, uma vez que os conhecimentos apenas foram direcionados para a aprendizagem e não para posterior lecionação. Deste modo, como referido anteriormente, tive a necessidade e preocupação de obter conhecimentos relativos à modalidade com o PC antes de a lecionar.

Iniciei a lecionação da modalidade através de uma aplicação, a qual todos os alunos tinham de ter nos seus telemóveis. Através de *QRcodes* completavam os mapas fornecidos pela professora. Nunca tinha presenciado nem lecionado uma modalidade desta forma, mas achei uma estratégia muito interessante, pois

conseguíamos ter a noção de se os alunos passavam pelos pontos pretendidos e também conseguíamos fazer das novas tecnologias a um utensílio nas aulas.

Badminton

Badminton é uma modalidade que já tinha experienciado em anos anteriores e visto que foi uma das que tive presencialmente no primeiro ano de mestrado senti-me mais confiante na implementação da mesma. Recordo alguns métodos que o professor na altura nos propôs, como exemplo, quantas mais repetições forem feitas dos batimentos, consequentemente melhor o aperfeiçoamento destes irá ser.

A falta de prática e as inseguranças enquanto EE, fizeram com que optasse por utilizar o MID para lecionar esta modalidade. Visto que era uma turma de 8º ano e não a conhecia, este modelo iria-me ajudar num melhor controlo da turma e a cumprir todos os objetivos. Segundo Graça e Mesquita (2009), o MID é um modelo que quem está no centro de quase todas as decisões é o professor.

Na modalidade de badminton, a sustentação é muito importante e para haver uma aprendizagem dos batimentos mais eficaz e uma maior rentabilização do tempo de aula, recorri à utilização de sequências. Em contexto de jogo percebia-se que os alunos melhoravam aula após aula e se sentiam mais capazes de realizar os batimentos.

Natação

A leção da modalidade de natação ao 11ºano, começou por uma distribuição dos alunos pelas pistas para combater as diferenças nas habilidades destes conforme o seu nível de aptidão. Foram criados cartões de tarefa para que os alunos com menos dificuldades tivessem a autonomia de saber o que seria para realizar na aula e assim permitia ao professor ajudar os alunos com mais dificuldades, nunca deixando os restantes de lado.

Adotei o estilo por comando para lecionar as aulas de natação, em que as planificações das aulas estavam direcionadas para o professor ser o centro no

processo E/A, visto que fora de água servia de exemplo para demonstrar como tinham de ser feitas as tarefas.

Visto que era uma aula com vários perigos e que tinha de haver um maior controlo da turma, optei por adotar algumas estratégias para que existisse uma comunicação em que os alunos tivessem o foco todo em mim. Uma das estratégias foi a acentuação da voz, esta estratégia foi complicada de aplicar, mas foi uma boa opção para evitar comportamentos desviantes e captar a atenção dos alunos.

Senti que alguns alunos não queriam de forma alguma fazer aula, em conversa perguntava-lhes o porquê, as respostas eram bastantes semelhantes entre eles, ou era porque não gostavam ou porque tinham medo. Tentei conversar e explicar-lhes que não fazer aula só os iria prejudicar na nota.

De facto, houve uma evolução gradual dos alunos. O auxílio do material ajudou-os na realização e evolução dos exercícios parciais da técnica de costas e crol. Quanto aos alunos que tinham mais dificuldades, tentei que perdessem o medo de estar na água sem que se agarrassem à parede. Por exemplo a utilização da barra flutuante entre as pernas em posição horizontal foi um exercício que facilitou e motivou estes alunos a se sentirem mais confiantes dentro de água.

4.3.2. 2º Período: na direção da criação de um contexto ensino-aprendizagem mais autêntico e motivador

Andebol

Com o início do 2º Período e visto que já conhecia a turma de 11º ano, implementei algumas características do MED para lecionar esta modalidade. Tais características que privilegiavam os registos, a competição, a cooperação, a afiliação, um evento culminante e um clima de festividade.

De primeiro impacto, foi perceptível que os alunos se encontravam num nível considerável no que diz respeito a esta modalidade. Visto que o andebol é uma modalidade bastante praticada na EC e como vários alunos praticam fora dela, facilitou muito mais a sua leção.

Esta modalidade levou a um estudo aprofundado da minha parte, pois, o conhecimento e prática com andebol tinham sido poucas no passado. Optei por ler várias regras do andebol, ver vários vídeos adequados na internet de exercícios e dos gestos técnicos e recorri a material da didática de andebol.

Desde logo que implementei algumas regras para que o jogo fluísse e toda a gente tivesse integrada. Como três alunos eram portadores de deficiências, a regra de a bola passar por toda a gente funcionou durante todas as aulas, o guarda-redes poderia avançar para ajudar os colegas no ataque e os defesas apenas podiam defender depois os atacantes progredissem o meio-campo facilitando a organização e a forma de jogar das equipas.

Voleibol

A modalidade de voleibol foi lecionada ao 10ºano. Foi uma modalidade que também optei por utilizar o MED, em que nas aulas privilegiava a afiliação, a competição todas as aulas, o clima de festividade e os registos.

A turma tinha poucas vivências com a modalidade e apenas tinha aulas de 45 minutos, pois as aulas de 90 minutos estavam direcionadas para natação. Sendo assim optei por abordar os conteúdos que mais faziam sentido e que iriam trazer mais benefícios para os alunos.

Inicialmente optei por adotar estratégias em que os alunos melhorassem nos gestos técnicos pois notava-se várias lacunas como no passe, manchete e no serviço. Foram feitos vários exercícios de refinamento do mesmo, como auto-passe-passe, passes contra a parede e passes entre equipas, sendo notório, a evolução aula após aula em contexto de jogo.

4.3.3. 3º Período: a consolidação das estratégias de ensino

Ginástica

Para haver uma correta organização da aula e rentabilizar o tempo de aula, recorri a algumas estratégias, onde os conteúdos a abordar seguissem uma determinada ordem, consoante as suas semelhanças, e que fosse fácil transitar de exercício, sendo então trabalhada e organizada por estações (ginástica de solo, boque, minitrampolim, acrobática e trave).

No início e no final de cada aula os alunos ficavam responsáveis pela colocação e arrumação do material. A colocação do material era montada de forma que o professor tivesse visibilidade para todas as estações. Cada equipa trabalhava numa estação os determinados conteúdos pelo tempo estimulado e rodavam à ordem da professora.

Em cada estação tinha um cartão de tarefa que o aluno deveria seguir. Por exemplo, na ginástica de solo estava retratado no cartão a sequência e os alunos deveriam seguir aquela ordem de conteúdos.

Em todas as aulas eram demonstrados os exercícios e como os alunos deveriam realizar as ajudas corretamente aos seus colegas.

Basquetebol

Na modalidade de basquetebol adotei algumas características que são representativas do MED. Em que as aulas privilegiavam a competição, afiliação, os registos, o evento culminante e um clima de festividade. A competição esteve presente em todas as aulas e os elementos que não estavam em jogo tinham sempre responsabilidades. Foram atribuídos papéis de árbitros e treinadores e eram colocadas as folhas de registo numa mesa para registar as pontuações dos jogos, o capitão da equipa e os árbitros estavam encarregues de apontar as pontuações.

A turma apresentava-se num nível razoável e algumas regras que adotei no andebol, para haver maior fluidez de jogo, voltei a aplicar em basquetebol. O ano terminou com o evento culminante e entrega de prémios na qual foram realizados pelas respetivas equipas.

4.4. Os modelos de ensino

4.4.1. O início com o MID

Segundo Graça e Mesquita (2009), o MID é um modelo que centra no professor a maioria das decisões, determinando as regras de gestão e ação dos alunos.

Numa fase inicial, como referido anteriormente adotei este modelo devido à inexperiência normal de um EE no começo do estágio. O meu objetivo ao

utilizar este modelo era ter um maior controle maior da turma evitando assim comportamentos desviantes.

Apesar de várias vantagens a nível da aprendizagem através do MID, este apresenta alguns contras e devemos focar-nos mais nos interesses dos alunos. Com as reflexões que fazia das minhas aulas, tinha a sensação de que os meus alunos poderiam ter mais funções na aula e motivação para as realizar.

Hoje em dia, devemos centrar-nos nos alunos, nas suas características, nas suas dificuldades e interesses e o professor deve surgir como um indivíduo reflexivo, com conhecimento específico na área, capaz de potencializar o desenvolvimento integral de todos os alunos (Farias et al., 2016).

4.4.2. A adoção do MED

Foi então que percebi que lecionar aulas sem que os alunos desempenhassem papéis, tivessem autonomia e responsabilidade tornavam-se aulas desmotivadoras para os meus alunos.

Com o final do primeiro período, e com entender de certas situações menos favoráveis do 1º período, resolvi em modo de reflexão, adotar o MED no próximo período. Foi então que tornei o ensino mais desafiante com o objetivo de fornecer aos alunos uma aprendizagem mais autêntica.

A implementação de algumas características do MED forneceu-me uma experiência bastante enriquecedora para a minha formação profissional. Fatores como domínio social, cognitivo e afetivo estiveram presentes nas aulas e influenciaram de forma positiva o desenvolvimento integral dos alunos.

Na construção de equipas, procurei contruir equipas heterogéneas, porque na minha opinião, ajudava na aprendizagem dos alunos com mais dificuldades. Todos os alunos, passavam pelas tarefas de treinador e árbitro.

Sinto que quando implementei este modelo, durante a aula, deveria ter criado mais momentos de competição, e não só na fase final. Se o tivesse feito, obtinha maior empenhamento motor por parte dos alunos. Com o passar do tempo percebi que mais momentos de competição na aula promovia uma maior motivação dos alunos.

Por fim, maior parte dos objetivos do MED foram alcançados. Com a criação de exercícios lúdicos e exercícios de competição, era notável a diferença

de comportamento e de empenhamento motor do que quando utilizava exercícios mais analíticos.

4.5. Avaliação

Nesta secção, destaco a importância da avaliação para um professor, sendo esta feita a partir de momentos distintos: avaliação diagnóstica (AD), avaliação formativa (AF) e avaliação sumativa (AS). O ato de avaliar consiste em fundamentar, conhecer, clarificar, negociar e legitimar a informação recolhida (Machado, 2011).

4.5.1. Avaliação Diagnóstica: O início para determinar objetivos

Segundo Ferreira (2005), a AD é um processo decisivo pois permite: (1) orientar e organizar o trabalho da turma; (2) assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares; (3) adequar o nível de objetivos; e (4) proceder a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

A AD é um instrumento em que o professor consegue, a partir desta avaliação, definir os conteúdos e os objetivos que irá lecionar durante uma determinada modalidade. O professor a partir do que analisa nesta avaliação deve definir objetivos consoante o nível dos alunos, de forma que estes sejam alcançados por toda a turma.

A partir dos dados que obtinha da AD, eram planeadas as UD's. Consoante esta análise, procedia a um planeamento cauteloso da mesma, tendo em conta os objetivos que poderiam ser alcançados nas turmas e nas modalidades em questão, e quais os estilos e os modelos de ensino seriam adotados para fornecer aprendizagens nos alunos atendendo as suas necessidades.

No início do ano, tinha algumas dificuldades em avaliar os alunos. Tinha algum receio de ser injusta com algum, pois não os conhecia e devido à quantidade de parâmetros que tinha para avaliar. A criação de uma grelha de

avaliação simples em que continha o essencial para perceber o nível dos alunos tornou o este processo mais fácil e eficaz.

Ao longo do ano consegui adquirir mais experiência e com a ajuda do PC consegui entender quais os aspetos mais importantes em que me deveria focar para tornar mais simples o processo de avaliação.

Assim, a AD foi essencial no meu percurso, pois permitiu que as aulas estivessem adequadas consoante os níveis e aptidões dos alunos.

4.5.2. Avaliação Formativa: A busca na resolução dos problemas

Perrenoud (1992) define a AF como a avaliação que ajuda o professor a ensinar os alunos e estes a aprender. O professor através desta análise, consegue recolher informações sobre as aprendizagens dos seus alunos, quais as dificuldades que sentem nas habilidades propostas e se há desenvolvimento nas aprendizagens. Assim a AF, segundo Carvalho (2017) permitir ajustar continuamente a atividade dos alunos no seu desenvolvimento.

No final de cada aula lecionada, o professor deve desempenhar o papel de refletor para perceber e resolver problemas detetados nos seus alunos, fazendo assim que haja um progresso significativo dos seus alunos durante a leção das aulas. Assim, Bento (2003) refere que sem o trabalho de reflexão, crítica construtiva individual, não é possível garantir uma avaliação dos seus alunos.

Para mim, este tipo de avaliação foi bastante importante, pois consegui otimizar o processo de ensino e, assim, corresponder às necessidades dos meus alunos e permitindo-lhes uma maior evolução.

Ao longo do ano, nas minhas aulas, fui transmitido aos alunos que estes estavam sujeitos a uma avaliação continua. Aspetos como: atitudes, empenho e responsabilidade faziam parte da avaliação. Foi-lhes transmito que todos esses comportamentos seriam registados diariamente e influenciava-os na nota final.

4.5.3. Avaliação Sumativa: Momento final das aprendizagens

A AS ao longo do ano esteve sempre destinada para o fim de uma UD, na qual sempre coincidiu com o final das modalidades. Esta resultava da recolha de

todos os dados e realização de um balanço de todo o processo que os alunos desempenharam ao longo da modalidade analisando assim se existe uma diferença positiva entre o início e o fim do nível dos alunos.

A avaliação sumativa complementa a formativa, distinguindo-se pelo colmatar de todas as pequenas avaliações formativas realizadas ao longo das aulas e pelo peso que representa na avaliação final do aluno (Sousa & Gouveia, 2018).

Realizei uma grelha de Excel semelhante à AD, e nela estavam presentes todos os conteúdos que foram abordados na modalidade. Passei a mensagem aos alunos que apesar de ser AS, as notas finais não se vincavam apenas nesta avaliação. Desta forma, não estava a ser correta pois, apenas colocava os alunos a apenas um momento de avaliação. Tentei estar sempre a atualizar as minhas notas e grelhas para quando chegasse este momento fosse o mais justa e coerente possível.

No fim de cada período, preenchíamos uma grelha final que o PO nos forneceu, para esta fosse mais simples e contemplasse todas as fases da avaliação. Com o preenchimento desta grelha, caso alguém, em reuniões por exemplo, pedisse informações das notas dos alunos, tínhamos essa grelha para apresentar de forma a justificar essa avaliação. Manter os documentos todos organizados é uma mais-valia para o processo de um professor.

5. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Nesta área são referidas todas as atividades que os EE participaram e realizaram ao longo do ano letivo, contribuindo assim para a integração na comunidade escolar.

A minha integração e adaptação à realidade escolar foi acontecendo naturalmente. Desde o início do ano que fui bem recebida na EC por todos os membros da comunidade escolar. Estes sempre se mostraram disponíveis a ajudar-me no que precisasse e estivesse ao seu alcance.

Desde a primeira vez que entrei naquela escola, tentei sempre mostrar-me disposta a ajudar ou realizar as atividades que eram propostas ao longo do ano, contribuindo assim para o meu crescimento enquanto profissional.

Para Parker et al. (2016), o desenvolvimento profissional tem de possuir um cunho social. Os EE para se sentirem integrados na EC tem de criar ligações não só com o PC mas também com os outros professores. Assim, podem ser partilhados vários conhecimentos, criando então um maior desenvolvimento profissional.

Um professor para além de lecionar aulas tem o dever de exercer funções na escola. As participações em certas atividades foram importantes para me enquadrar, ter algum contributo e alargar o conhecimento no meio envolvente da escola.

Irei apresentar essas atividades no quadro seguinte e principalmente, expondo as aprendizagens absorvidas e de que forma elas contribuíram para a minha integração na EC.

Tabela 2- Atividades desenvolvidas durante o ano letivo.

Atividade	Inserção na escola/comunidade	Nível de responsabilidade assumida pelo EE	Contributos para a formação do EE
Reuniões de departamento e de grupo	Ajudou no processo de conhecimento e diálogo com os professores.	Pouco ativo.	Perceção do funcionamento e dinâmica da escola.
Festa de São Martinho	Contacto com toda a comunidade escolar incluindo familiares dos alunos.	Responsabilização pelo sistema de som.	Logística de um evento escolar; Planeamento e organização antecipado.
Almoço e festa de Natal	Contacto com toda a comunidade escolar.	Ajuda a carregar material para o polivalente.	Contribuição da escola para os alunos mais carenciados presenciarem um clima natalício.
Corta-Mato	Distribuição de tarefas por todos os professores de educação física.	Organizador ativo no evento.	Correta organização para controlar todos os participantes; Marcação do itinerário.

Apuramento: Taça UNICEF	Distribuição de tarefas pelos EE; Ajuda dos professores na atividade.	Total organizador da atividade.	Organização antecipada; Na realidade escolar nem tudo se consegue realizar quando envolve terceiros.
Dia Aberto	Estabelecimento de relações interpessoais com alunos e professores de outras escolas.	Controlo da colocação de vídeos na parte da dança.	Planeamento antecipado; Organização entre professores; Atenção maioritária para os alunos mais pequenos.
Prova de Orientação-Desporto escolar	Encontro de várias escolas em Santo-Tirso.	Acompanhamento dos alunos. Responsabilidade de distribuição de almoço e lanche.	Organização antecipada; Responsabilidade total no encargo dos alunos.
Passeio da disciplina de Moral	Encontro de vários alunos no parque da cidade do Porto. Contacto com professores de várias disciplinas.	Responsabilidade no acompanhamento dos alunos.	Atenção a entradas e saídas dos autocarros, sempre com chamada.

5.1. Taça Desporto escolar UNICEF

O PC fez-nos a proposta de levar avante a “Taça Desporto escolar unicef”. O meu NE agarrou a oportunidade e começamos a organização para tal.

Como este torneio era apenas destinado a 7ºanos, começamos por pedir ajuda à professora que lecionava este ano. Foi então que fizemos um cartaz para anunciar o dia em que se ia realizar e como se deviam inscrever. Posto isto, haveria quatro competições com modalidades distintas, sendo elas: voleibol, ginástica, futebol e badminton. Vencia o torneio e passava à face final, quem no total tivesse mais pontos acumulados. A fase seguinte não se realizou, pois dependíamos de um autocarro e não havia disponíveis para o dia. Percebemos então que a realidade da escola era assim e nem sempre correspondia ao que realmente ambicionávamos.

Durante estas quatro fases das modalidades tivemos de realizar quadros competitivos simples para nos facilitar na soma dos pontos no final.

Foram quatro dias de bons momentos de aprendizagem, pois aí consegui perceber que quanto mais detalhada e organizada for a atividade melhor correrá.

Foi notório o interesse dos alunos a participar nesta atividade e o espírito de competição esteve presente criando alguns conflitos entre eles.

A união do NE na realização deste torneio fez toda a diferença, cada PE desempenhou um papel importante nesta atividade, conseguindo realizar a atividade sem nenhum problema. A voz da experiência dos professores mais velhos foi essencial para que alguns pormenores não nos escapassem.



Figura 5- Taça UNICEF: Torneio de Futebol

6. Área 3- Desenvolvimento Profissional

6.1. Análise das ações de jogo e do desempenho global dos alunos num jogo de voleibol

6.1.1. Resumo

O propósito deste estudo foi o de examinar o nível de desempenho nas ações de jogo e o desempenho global de alunos do ensino secundário durante uma unidade didática de voleibol. Neste estudo participaram 14 alunos do 10ºano de escolaridade sendo eles 10 raparigas (71%) e 4 rapazes (29%). A idade média foi 15,14. A investigação desenrolou-se ao longo da unidade didática de voleibol composta por seis aulas, cinco de quarenta e cinco minutos e uma de noventa. Os alunos foram observados em dois momentos distintos, num pré teste no início da unidade didática e pós teste no final. As suas ações foram codificadas depois destes dois momentos, de modo a chegar ao valor do seu desempenho no jogo. O teste estatístico utilizado foi o não paramétrico de Wilcoxon. Os resultados

demonstram que houve uma melhoria na performance de jogo dos alunos do pré-teste para o pós-teste.

PALAVRAS-CHAVE: APRENDIZAGEM; PERFORMANCE; VOLEIBOL; TOMADA DE DECISÃO.

Abstract

This study examined the game actions and overall performance development of secondary students while engaged in a volleyball teaching unit. In this study 14 students from the 10th grade participated, 10 of them (71%) girls and 4 (29%) boys. The average age corresponds to 15,14. The research occur over the course of a volleyball teaching unit consisting of 6 lessons, in which the students were observed at two different times: a pre-test at the start of the teaching unit and a post-test at the end. Their actions were coded after these two moments in order to arrive at the value of their performance in the game. The test used was the non-parametric Wilcoxon test. The results show that, overall, students showed a pre-test to post-test development of their game-play.

KEYWORDS: LEARNING; PERFORMANCE; VOLLEYBALL; MAKING DECISIONS.

6.1.2. Introdução

Na lecionação da modalidade de voleibol, deparei-me com alguns desafios interessantes que me enriqueceram enquanto professora. Um dos aspetos mais complicados foi no número escasso de aulas que tinha para lecionar e com isto conseguir escolher corretamente os conteúdos conforme a turma com a qual me deparava.

Outra dificuldade que encontrei a foi de apesar de ter um número pequeno de alunos, nunca tinha todos os alunos em tarefa motora, cumprindo estas outras tarefas como árbitro ou treinador. Na realização dos grupos tentei criar grupos heterogêneos, para assegurar que todos tivessem oportunidades iguais, se sentissem incluídos nas tarefas e que participassem no jogo.

A maioria dos alunos apresentava um nível médio no desempenho de jogo de voleibol, poucos eram os que nunca tiveram contacto com o voleibol noutros anos. Inicialmente notou-se uma grande quantidade de vezes em que os alunos jogavam apenas a um toque demonstrando pouca habilidade em termos da riqueza do jogo. Para melhorar esta dificuldade recorri a exercícios específicos para que os alunos melhorassem a sua execução no segundo e terceiro toque.

Para criar um ambiente onde todos os alunos se sentissem mais confiantes e motivados, autónomos, inseridos nas aulas e de certa forma evoluírem na modalidade, optei por adotar o MED nas minhas aulas. Segundo Siedentop et al. (2011), o MED é caracterizado por pretender atribuir experiências autênticas aos alunos, assistindo-os no desenvolvimento da sua competência e literacia desportiva, assim como, no estímulo do seu entusiasmo perante a atividade desportiva.

6.1.3. Objetivos do estudo

Este estudo pretendeu examinar uma potencial progressão dos alunos (do pré-teste para o pós-teste) nas ações de jogo e do desempenho global num jogo de voleibol.

6.1.4. Métodos

6.1.5. Participantes

O estudo apresentado neste documento foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto numa escola cooperante do concelho de Paredes.

A investigação foi realizada numa turma de ensino secundário por uma professora estagiária no último ano do ciclo de estudos referente ao Mestrado. Os participantes deste estudo foram alunos do 10º ano da turma B. A turma é constituída por 14 alunos sendo, 4 rapazes e 10 raparigas. As suas idades são compreendidas entre os 15 e os 16 anos, sendo a média de idades de 15,14.

O estudo foi aplicado no 2º período e foi o primeiro contacto do professor com estes alunos sendo que não conhecia o nível deles. Apesar de algumas

dificuldades por parte dos alunos, houve motivação e interesse por parte dos alunos nas aulas de EF. Nenhum aluno praticou/praticava voleibol fora do contexto escolar.

6.1.6. Procedimentos

Para a realização deste estudo, foi necessário recorrer ao consentimento dos alunos e dos seus encarregados de educação. Partiu de o professor investigador explicar os objetivos do estudo, o anonimato e segurança dos alunos e o fundamento do estudo frisando que se trata de uma análise académica. É de reforçar que todos os participantes e encarregados de educação deram o seu consentimento.

6.1.7. Características da Unidade Didática de Voleibol:

As aulas da modalidade de voleibol iniciaram-se com uma avaliação diagnóstica, tendo como finalidade compreender o nível dos alunos nesta modalidade, de modo a posteriormente ser realizada uma unidade didática, para a turma em questão. Esta primeira aula de AD serviu assim como o pré-teste deste estudo.

Esta UD foi demasiado curta, tendo apenas 6 aulas, nas quais 5 foram de 45 minutos, introduzi poucos conteúdos para que conseguisse dar mais foco no essencial, visto que muitos alunos tinham algumas dificuldades. A introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos foi realizada de uma forma sequencial consoante o nível dos alunos.

6.1.8. Recolha de dados

Como referido anteriormente, foram filmados 2 momentos: o momento inicial (pré-teste) e o momento final (pós-teste). Os pré e pós-testes realizaram-se em diferentes momentos, ou seja, a primeira observação ocorreu durante a avaliação diagnóstica e a segunda observação decorreu na avaliação sumativa, na última aula da UD. Estas duas avaliações realizaram-se num jogo de 2x2 entre 3 equipas distintas. Para conseguir estas filmagens, foi colocada uma

Os jogos tiveram duração de 4 a 5 minutos de modo a facilitar a etapa da codificação. Uma vez que as funções exercidas pelos alunos eram rotativas, de modo a não existir discrepâncias entre os minutos de jogo por aluno, foi estipulado pelo professor que cada aluno seria avaliado durante apenas 8 minutos. O tempo de jogo analisado foi contínuo, visto que não se realizou paragens em algum acontecimento durante o jogo.

A grelha de codificação (fig.6) utilizada para analisar as ações de jogo foi adaptada através do instrumento de avaliação de desempenho de jogo (GPAI).

Nesta forma de análise são observadas cuidadosamente as tomadas de decisão dos alunos em cinco variáveis, sendo estas o i) serviço, a ii) recepção, a iii) distribuição, o iv) ataque e a v) defesa.

Medidas da Performance e envolvimento no jogo	
Índice de Tomada de Decisão (ITD) = n.º de tomadas de decisão apropriadas / n.º de tomadas de decisão inapropriadas.	

31

6.1.10. Análise de dados

Os dados referentes a este estudo foram tratados e analisados através do *Microsoft Excel*, sendo necessário aplicar fórmulas inerentes ao modelo GPAI para alcançar valores essenciais para a análise, exemplo destas fórmulas é o índice de Tomada de Decisão (ITD). Foram calculados os valores da eficácia das tomadas de decisão de cinco variáveis: o serviço, recepção, distribuição, ataque e defesa.

De seguida, os dados foram exportados para o *IBM SPSS Statistics* de modo a realizar os testes estatísticos. Para cada variável foi solicitado dados descritivos e foi feito um teste de normalidade utilizando o *shapiro wilk*. Foi utilizado o teste não paramétrico de *Wilcoxon (medidas repetidas)* para examinar potenciais diferenças entre o pré-teste e o pós-teste.

6.1.11. Resultados

A estatística para a eficácia das tomadas de decisão, tendo em conta a média e o desvio padrão encontra-se na tabela 5.

6.1.12. Ações motoras e desempenho global

Segundo a tabela 5, existem diferenças significativas no serviço, recepção e distribuição. Em contrapartida, no ataque e na defesa não existe diferenças significativas.

6.1.13. Resultados aluno a aluno

Tabela 3- Dados descritivos acerca da tomada de decisão no pré-teste.

Análise de dados: Pré-teste. Tomada de decisão										
Aluno	Serviço		Recepção		Distribuição		Ataque		Defesa	
	IA	A	IA	A	IA	A	IA	A	IA	A
1	3	5	6	6	6	7	6	6	4	10
2	2	10	7	9	8	9	6	10	5	10
3	4	5	9	5	7	8	4	12	5	11
4	3	6	5	9	4	10	4	10	4	11
5	4	5	4	7	5	6	3	8	2	8
6	5	0	8	5	8	2	7	6	8	8
7	4	6	7	6	7	7	5	7	3	6
8	3	4	5	10	7	8	6	5	6	4
9	3	5	4	14	7	9	8	8	6	9
10	3	5	6	6	5	0	4	7	4	7
11	5	4	6	5	5	2	4	7	4	8
12	3	5	6	8	2	2	4	6	5	5
13	4	8	7	7	4	0	5	6	4	6

14	4	5	5	6	5	5	4	8	4	9
%	46%	54%	43%	57%	52%	48%	46%	54%	36%	64%
Total	62	73	85	117	80	75	70	83	64	112
Legenda: IA: Inapropriado; A: Apropriado										

Tabela 4-Dados descritivos acerca da tomada de decisão no pós-teste.

Análise de dados: Pós-teste										
Tomada de decisão										
Aluno	Serviço		Receção		Distribuição		Ataque		Defesa	
	IA	A	IA	A	IA	A	IA	A	IA	A
1	3	6	5	9	3	10	5	8	5	9
2	4	7	5	10	6	11	4	12	5	12
3	2	7	6	9	5	10	5	11	4	12
4	2	8	4	11	5	9	5	10	6	12
5	3	7	4	10	3	8	5	6	5	6
6	4	4	6	6	8	5	5	7	7	7
7	3	6	7	6	7	7	5	7	3	8
8	3	5	6	9	5	9	5	7	5	5
9	2	7	4	14	5	10	6	6	6	10
10	3	7	4	7	3	2	4	10	4	7
11	4	6	4	7	4	4	4	9	3	9
12	2	7	4	11	3	3	2	8	4	6
13	3	8	5	9	3	4	3	7	4	6
14	5	6	3	8	6	5	5	7	4	9
%	31%	69%	34%	66%	44%	56%	37%	63%	39%	61%
Total	43	97	67	131	76	97	67	115	65	106
Legenda: IA: Inapropriado; A: Apropriado										

6.1.14. Resultados gerais do nível da turma

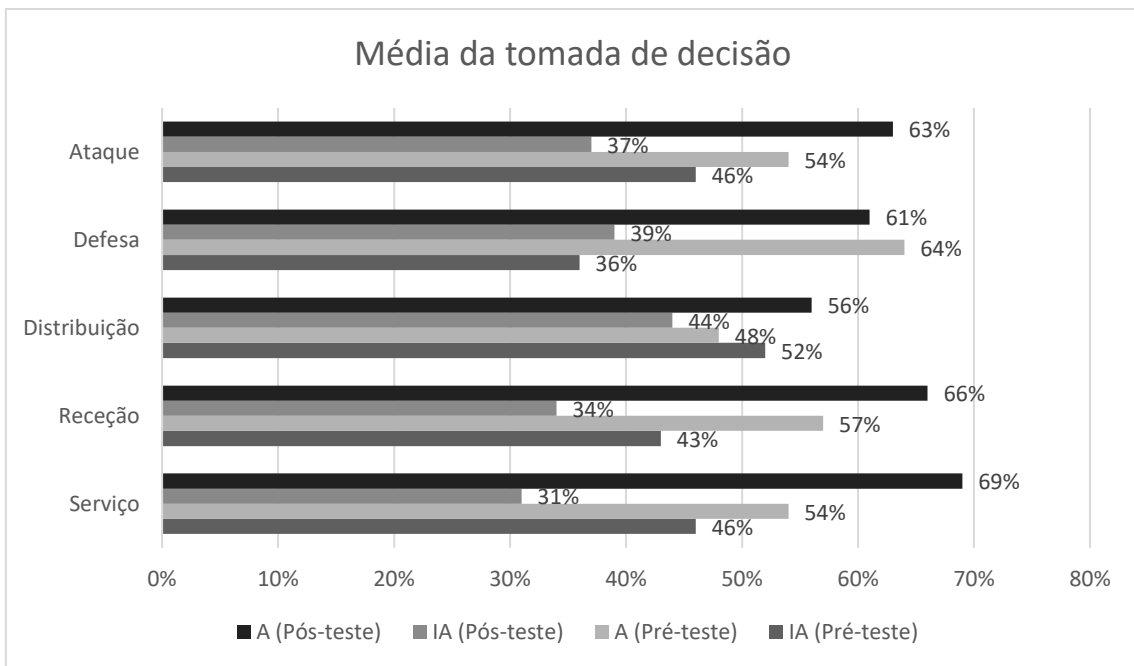


Gráfico 1-Média da tomada de decisão.

Serviço

Ao analisar o resultado dos testes verifica-se que existem diferenças nos valores de média da realização do serviço, visto que, a eficácia do pré-teste ($M=1,54 \pm 0,97$) mostrou um pequeno aumento pós-teste ($M=2,44 \pm 0,96$). Estas diferenças foram estatisticamente significativas sendo que ($Z= -2,355$; $p < 0,05$).

Receção

Relativamente à receção é possível analisar um aumento acentuado da média do pré-teste ($M=1,35 \pm 0,77$) para o pós-teste ($M=2,0 \pm 0,73$). Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ($Z=-2,866$; $p < 0,05$)

Distribuição

Na distribuição foi também possível ver melhorias, no pré-teste verificou-se ($M=,90 \pm 0,67$) e no pós-teste ($M=1,55 \pm 0,79$). Registaram-se diferenças significativas. ($Z=-2,590$; $p < 0,05$)

Ataque

No que diz respeito ao ataque, no momento do pré-teste ($M=1,72 \pm 0,69$) é possível ver também um aumento da média em comparação com o pré-teste ($M=1,97 \pm 0,77$). Não existiram diferenças significativas ($Z= -845$; $p > 0,05$).

Defesa

Por último, a defesa é a única que demonstra valores mais baixos no pós-testes ($M= 1,90 \pm 0,60$) comparativamente ao pré-teste ($M=1,93 \pm 0,84$). Não existiram diferenças significativas ($Z=-,459$; $p < 0,05$).

Tabela 5- Eficácia da tomada de decisão.

Eficácia da tomada de decisão				
Componentes	Pré-teste	Pós-teste	Z	p

	M (DP)	M (DP)	Z	p
Serviço	1,59 (0,97)	2,44 (0,96)	-2,355	,019
Receção	1,35(0,77)	2,0 (0,73)	-2,866	,004
Distribuição	,90 (0,67)	1,55 (0,79)	-2,590	,010
Ataque	1,72 (0,69)	1,97 (0,77)	-,845	,398
Defesa	1,93 (0,84)	1,90 (0,67)	-,459	,646
Total pós-pré	Z- 3,107 p - ,002			
Legenda: M: média; DP: desvio padrão				

6.1.15. Discussão dos resultados

No presente estudo verificasse a evolução dos alunos na eficácia da tomada de decisão em jogo, no jogo voleibol. A UD da modalidade em questão foi implementada sob um ambiente que envolvia características do MED. Apesar de não conhecer o nível da turma, após a AD notou-se que seria preciso adotar algumas estratégias para os alunos chegassem ao sucesso.

No que diz respeito aos 2 momentos de observação (pré e pós teste) realizados, de uma forma geral, verificou-se uma evolução positiva em todas as componentes avaliadas, sendo que a análise de todos os componentes revelou diferenças significativas ($p < 0,05$) comparativamente à performance inicial.

Analizando mais especificamente cada componente, os resultados obtidos demonstraram uma melhoria acentuada das capacidades dos alunos, nomeadamente nas componentes relativas ao serviço, receção e distribuição, sendo que se verificaram diferenças significativas ($p < 0,05$) nos resultados. Por outro lado, embora as componentes de ataque e defesa não tenham revelado diferenças significativas ($p < 0,05$) nos resultados obtidos, este acontecimento não significa que não tenha ocorrido evolução dos alunos ao longo do tempo, apenas não se verificou uma mudança tao acentuada como nas componentes

anteriormente mencionados. Adicionalmente, no que diz respeito à defesa, este componente foi o único em que se verificou uma regressão ao longo do tempo.

6.1.16. Referencias bibliográficas

Siedentop, D. L., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). Complete guide to sport education (2^a Ed.). Illinois: Human Kinetics.

Oslin, J., Mitchell, S., & Griffin, L. (1998). The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of teaching in physical education*, 17(2), 231-243.

7. Conclusão e perspectivas futuras

Com o final deste ano letivo, termino com o sentimento de dever cumprido. Foi um ano de um misto de emoções. Tentei retirar o máximo proveito das aprendizagens desta experiência quer a nível profissional e pessoal.

Durante o EP ocorreram diversas dificuldades, que na qual foram encaradas de forma a evoluir enquanto professora e com isto pudesse ajudar os meus alunos a evoluírem também.

A paixão por ensinar e a vontade de aprender mais foram alguns dos aspetos que me permitiram superar este desafio.

A oportunidade de lecionar a três anos de escolaridade diferentes, permitiu lidar com alunos de idades distintas com comportamentos, pensamentos, formas de aprender, de estar e de comunicar.

Quando iniciei o meu EP, sentia-me uma professora receosa, com medo de expressar os meus saberes e errar em frente aos alunos, com o passar do tempo fui me “libertando” dos meus medos.

Recordo uma das minhas primeiras aulas, em que adotei uma postura muito autoritária para os alunos que tinha à minha frente, deixando-os um pouco receosos relativamente à minha personalidade. O PC, depois da aula referiu que não precisava de adotar aquela postura, pois já conhecia a turma e os alunos eram bastante educados e respeitosos. A partir daí comecei a adotar a postura que os alunos quisessem que eu adotasse, ou seja, consoante os comportamentos deles, eu iria ser uma professora sempre disposta a ajudá-los se eles cumprissem com os seus deveres, caso contrário iria ter de adotar uma postura mais rígida e autoritária.

Enquanto professora, sempre tentei que as minhas aulas fossem organizadas e que os meus alunos saíssem da aula com mais conhecimentos relacionados com os conteúdos abordados.

Não nego que no início ficava demasiado frustrada quando as tarefas de aula não corriam como previam. Com isto, aprendi que quanto mais preparação a aula tiver, melhor ela correrá.

Lidar com aspetos como comportamentos desviantes e falta de motivação para as aulas de EF foi uma tarefa complicada. Para conseguir evitar estes

comportamentos recorri a estratégias como: pertença de cada aluno a uma equipa com determinada tarefa e registos de resultados de torneios e jogos que se fazia ao longo das aulas.

Ao longo do tempo fui percebendo que uma preocupação antecipada acerca das modalidades como: ler documentos, livros e ver vídeos antes de começar a lecionar facilitar-me-ia muito nas intervenções que iria ter nas aulas. No caso de orientação, uma modalidade que era usada preferencialmente por uma aplicação de um telemóvel, deixou-me logo preocupada e de imediato pedi para o PC me explicar como funcionava a app e fiz vários mapas para perceber as dificuldades e os pontos principais que teria de explicar aos alunos.

Apesar de me sentir bastante receosa antes de entrar no estágio, sinto que todas as expectativas que depus para o ano que me esperava foram correspondidas. Esta experiência permitiu-me aumentar o meu gosto por esta profissão.

Tenho a agradecer aos meus colegas, ao PC e ao PO, pois ajudaram-me nesta caminhada e sem eles esta experiência da minha vida não teria sido tão rica. Sinto que fiz amizades para a vida nesta aventura. Os meus alunos e a restante comunidade escolar foram essenciais na integração ao meio escolar.

Em relação ao futuro, sei que será um pouco complicado para entrar no mercado de trabalho nesta área no nosso país, mas para a realizar o um sonho de ser professora, sinto que estou disposta a optar por correr aventuras para que este sonho se realize.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. *Revista da Faculdade de Educação*, 22(2), 11-42.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339-356.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Castro, P., Tucunduva, C., & Arns, E. (2008). A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. *ATHENA Revista Científica de Educação*, 10(10).
- de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (10-11), 135-151.

- Farias, C., Mesquita, I., & Hastie, P. (2016). The sport education model: research update and future avenues for practice and investigation. *Portuguese Journal of Sports Sciences*, v. 16, n. 1, p. 73-96.
- Ferreira, D. (2005). Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol (Dissertação de licenciatura).
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. Desafios renovados para a aprendizagem em educação física, 1.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Machado, E. (2011). Construção de referenciais para avaliação do desempenho docente – um roteiro reflexivo. Recuperado em 26 de abril de 2011.
- Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro. *Revista de Ciências da Educação* (8), 7-22.
- Nóvoa, Antonio (1995). Formação de professores e profissão docente. In. Os professores e a sua formação. Nóvoa, A.(org.) 2. ed. Portugal: Publicações Dom Quixote.
- Parker, M., Patton, K., & Tannehill, D. (2016). Professional development experiences and organizational socialization. In *Teacher Socialization in Physical Education* (pp. 114-129): Routledge.
- Perrenoud, Philippe (1993). Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica. In Estrela, Albano e Nóvoa, António, *Avaliação em Educação: Novas Perspetivas*, Lisboa: Educa.
- Perlman, D. (2012). The influence of the sport education model on developing autonomous instruction. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(5), 493-505.

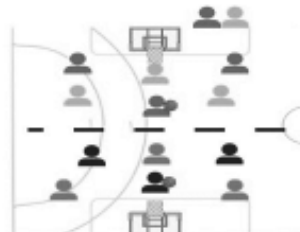
- Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*. 20: 112-128.
- Silva, DAS, Chaput, JP, Katzmarzyk, PT, Fogelholm, M., Hu, G., Maher, C., ... & Tremblay, MS (2018). Aulas de educação física, atividade física e comportamento sedentário em crianças. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50 (5), 995-1004).
- Simões, M. A. F. (2008). Início da carreira docente: Desafios e dificuldades.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. *Pedagogia do desporto*. 39-68.
- Sousa, H., & Gouveia, É. (2018). Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos. Em H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves (Ed.), *Didática da Educação Física - Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp. 92-95). Funchal: Universidade da Madeira.
- Wallhead, T. & O'Sullivan, M. (2007). A didactic analysis of content development during the peer teaching tasks of a Sport Education season. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(3), 225-243.

Anexos

Anexo 1- Unidade Didática de Voleibol.

Aulas		1	2	3	4	5	6	7
Data		24/02	10/03	17/3	21/3	24/3	28/3	31/3
Duração da aula		45´	45'	45'	90´	45´	90´	45´
Técnica	Passe	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	E	E	C	EVENTO CULMINANTE Avaliação Sumativa
	Posição media		I/E	E	E	E	C	
	Serviço			I/E	E	E	C	
	Manchete		I/E	E	E	E	C	
	Deslocamentos				I/E	E	C	
Tática	Comunicação			I/E	E	E	C	
	Enquadramento com a bola		I/E	E	E	E	C	
	Ocupação do espaço de jogo		I/E	E	E	E	C	
Forma de Jogo	2x2		I/E	E	E	E	C	
Cultura Desportiva		A cultura desportiva será desenvolvida em todas as aulas através do desempenho de diversas funções do MED, promovendo a literacia desportiva dos alunos. Serão referidas regras, partes da história e características da modalidade.						
Capacidades Motoras		Exercícios da aula procuram visar as capacidades mais importantes e específicas da modalidade.						
Conceitos Psicossociais		A autonomia, competência, entusiasmo, cooperação, envolvimento, competitividade, inclusão são alguns dos muitos aspetos psicossociais que serão trabalhados nas aulas através do MED.						

Anexo 2-Plano de Aula.

Plano de aula 6 e 7					
Professor: Inês Camilo	Data: 2/6/2023	Hora: 10:00:11:30	Duração: 90'	Ano/turma:	Nº de alunos: 18
Unidade Didática: Basquetebol. (6 e 7 de 7)	Objetivo específico: Evento Culminante.				Local: Pavilhão
Função didática: Avaliação Sumativa.					Material: bolas; coletes; sinalizadores
Situação de Aprendizagem/ Esquema					
5' Inicial 5' Breve conversa com os alunos sobre a organização da aula. Critérios de êxito: Ouve e compreende a organização da aula e responde corretamente. 					
Fundamental 70'					
15' Exercício 1- Jogo dos 10 Passes. Os alunos dividem-se por equipas em 3 meios-campos diferentes. Cada campo fica com 3 alunos de uma equipa e 3 alunos de outra equipa. Os alunos que ficarem de fora têm a função de árbitro, contando os pontos e ao sinal do professor trocam com o colega. O objetivo do exercício é cada equipa realizar passes entre si até atingirem 10 passes sem perderem a posse de bola. A bola deve passar por todos os jogadores da equipa e quando perdem a posse de bola devem realizar a posição base. C.E: Consegue realizar os 10 passes entre equipa utilizando o passe picado e de peito; 					
10' 2x1 Cada equipa numa tabela. Realizam situação de 2x1. O aluno que defende só pode interceptar bola dentro da área marcada. Os dois alunos em ataque devem driblar até perto do defesa, passando e cortando para o cesto. O aluno que recebe a bola tem duas opções: em caso de pressionado, devolve o passe para que haja lançamento em apoio; no caso de não ter pressão, dribla para fora da área marcada e procura lançar perto do cesto. C.E: Realizam o passe de peito e o lançamento em apoio perto do cesto para encestar, sempre que passamos, cortamos para o cesto. 					

Anexo 3- Exemplo da formação de uma equipa numa modalidade.

Basquetebol

Equipa	
Nome da equipa	Laranjinhas
Cor	Branco
Capitão	
Grito	Laranjinhas vão vencer, todos os outros vão comer!
Árbitro	
Responsável pelo material	
Símbolo	

Anexo 4-Registos e Funções.



CAMPO	ÁRBITRO	JOGO	PONTUAÇÃO
1			
2			

CAMPO	ÁRBITRO	JOGO	PONTUAÇÃO
1			
2			

CAMPO	ÁRBITRO	JOGO	PONTUAÇÃO
1			
2			

Anexo 5- Cartões de Tarefas.

Cartão de tarefa		
<u>4x</u>	Propulsão em posição ventral	 Encosta a orelha ao ombro na respiração Olha para a divisória Pernada continua
<u>4x</u>	Pernada de crol com placa à frente, com respiração lateral e braçada unilateral	
<u>4x</u>	Técnica completa sem placa	
<u>4x</u>	Propulsão dos MI c/ placa e rotação dos MS.	 BRAÇO TOCA NA ORELHA OLHAR PARA O TETO
<u>4X</u>	Técnica costa completa Sem placa	

10 respirações no final de cada exercício!

Anexo 6- Exemplo de avaliação sumativa.

		Avaliação Sumativa Natação																Final
Nº	Nomes	AM	CR	CO	SAL													
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		

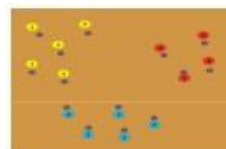
1- Não executa; 2- Executa com dificuldade; 3- Executa; 4- Executa bem; 5-Executa muito bem

Anexo 7- Exemplo da sebenta do capitão.

Sebenta do Capitão



1- Cada aluno, com bola, deve realizar passes para si mesmo, auto-passe.



2- Fazer serviços contra a parede



3- Em pares, frente a frente realizam o serviço para o colega que deve agarrar a bola e voltar a servir.

Critérios de êxito: coloca a bola no colega.

Variante: A) Em pares, frente a frente realizam o serviço para o colega que recebe a bola em manchete, agarra a bola e serve.



Jogo 2x2

Alunos realizam jogo 2x2, com serviço executado em passe (alto)

de frente, ou serviço por baixo, dentro ou fora de campo.

