



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Pedalando pelo conhecimento: Uma análise das etapas do ensino da Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº7972014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Amândio Braga Santos Graça

Diogo André da Silva Machado

Porto, setembro de 2023

Ficha de Catalogação

Machado, D. (2023). Pedalando pelo conhecimento: Uma análise das etapas do ensino da educação física. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção de 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, Processo de Ensino-Aprendizagem, Atitudes, Comportamentos, Disciplina

Dedicatória

Àqueles que, de alguma maneira, estiveram sempre presentes para me apoiar e orientar ao longo do meu caminho:

Aos meus pais,

pela educação, pelos valores transmitidos, pelo apoio e principalmente pelo amor demonstrado.

À minha avó,

por me ter criado, pelos valores e pelo amor dado.

À minha namorada,

por todos os momentos, por todo o amor e paciência demonstrada.

À minha família,

por estarem sempre presentes e apoiarem em todos os momentos.

Agradecimentos

Aos meus pais, por terem constituído uma bela família e por apoiarem os seus filhos de forma incondicional. Pelos valores que moldam a pessoa que sou.

Ao meu irmão, por me ter apoiado e estar ao meu lado em todos os momentos.

Aos meus avós, que apesar de já não estarem entre nós, foram fundamentais na minha criação.

À minha namorada, pela alegria destes últimos seis anos da minha vida. Por tudo o que faz por mim, pela orientação e pelo amor que me dá.

À minha tia Céu, por todo o apoio demonstrado.

À família da minha namorada, pela disposição e amizade que me demonstraram ao longo dos anos.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, por todos os momentos de companheirismo e amizade demonstrada ao longo do ano.

À Professora Helena Abrunhosa, por ser um apoio fundamental no terreno, por todos os conselhos e apoio demonstrado.

Ao Professor Orientador Amândio Graça, por ser um docente de excelência e estar sempre ao dispor dos seus alunos.

A todos os professores e amigos da turma do mestrado, pela partilha de conhecimentos e acompanhamento.

Um Obrigado a todos.

ÍNDICE

Índice de Figuras	X
Índice de Tabelas	XII
Índice de Gráficos	XIV
Índice de Anexos	XVI
Abreviaturas	XVIII
Resumo	XX
Abstract	XXII
Introdução	1
1 Enquadramento Pessoal	3
1.1 Os primeiros passos	3
1.2 A minha relação com o desporto	3
1.3 Percurso escolar e académico	4
1.4 A escolha e a vivência	5
2 Enquadramento Institucional	9
2.1 Enquadramento Legal e Institucional do Estágio Profissional	9
2.2 Contexto Escolar	10
2.3 O local da Prova	10
2.3.1 A minha equipa técnica	13
2.3.2 Núcleo de Estágio	13
2.3.3 A minha equipa	14
2.3.4 A equipa dos Traquinas	17
2.3.5 Os pupilos	17
3 Realização da Prática Profissional	19
3.1 Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	19
3.1.1 Contextualização Concetual	20

3.1.1.1 Papel da Escola e Educação Física na Necessidade Educativa do Ser Humano	20
3.1.1.2 Legitimar a Educação Física na escola e o desporto na vida humana	21
3.1.1.3 A dimensão do Professor de Educação Física	23
3.1.2 Construção do Planeamento Escolar	24
3.1.2.1 Planeamento Inicial – Pré Época	25
3.1.2.2 As Unidades Didáticas	25
3.1.2.3 Plano de Aula	26
3.1.3 Intervenção na ação	28
3.1.3.1 Confronto Inicial- A primeira etapa	28
3.1.3.2 Clima Interpessoal na Educação: Impactos na Motivação e Comportamento dos Estudantes	29
3.1.3.3 O Ambiente de Relações e Afeto na Cultivação de uma Relação Facilitadora da Aprendizagem	31
3.1.3.4 A instrução: As mudanças	31
3.1.3.5 Observação e Reflexão – dois Pontos Fundamentais	33
3.1.3.6 Modelos de Ensino – Novas Descobertas	34
3.1.3.7 Avaliação	36
3.2 Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade	38
3.3 Área 3 - Projeto de Desenvolvimento Profissional: Atitudes e comportamentos disciplinares dos alunos perante a Educação Física.	40
Resumo	40
Abstract	41
3.3.1 Introdução	41
3.3.2 Enquadramento Teórico	42
3.3.2.1 Atitude	42
3.3.2.2 Gostar, ter satisfação	43
3.3.2.3 Comportamento	43

3.3.2.3.1 Comportamento de disciplina	43
3.3.2.3.2 Comportamento de indisciplina	43
3.3.3 Metodologia	44
3.3.3.1 Amostra	44
3.3.3.2 Instrumentos	45
3.3.3.2.1 QAAEF	45
3.3.3.2.2 ICDIEF	45
3.3.3.3 Procedimentos de Recolha e Análise dos Dados	46
3.3.4 Apresentação e Discussão de Resultados	47
4.3.6.1 Análise das Atitudes dos Alunos - QAAEF	47
4.3.6.1.1 Diferenças de atitudes face ao género e turma	48
4.3.6.2 Análise dos comportamentos dos alunos – ICDIEF	49
4.3.6.2.1 Diferenças de comportamentos face ao género e turma	50
4.3.6.3 Associação entre as atitudes e comportamentos disciplinares	51
4.3.6.3.1 Género	51
4.3.6.3.2 Turma	51
3.3.4 Conclusões do estudo e sugestões futuras	51
3.4 A Pandemia	54
3.4.1 Adaptação	54
3.4.2 Ensino presencial vs. Ensino à distância	55
4 conclusões gerais	57
5 Referências Bibliográficas	59
Anexos	LXII
Anexo 1- Ficha de caracterização individual	LXII
Anexo 2- Unidade didática de Atletismo	LXV
Anexo 3- Plano de aula Atletismo	LXVI
Anexo 4- Grelha de Avaliação	LXIX

Anexo 5- Cartaz do Desporto Escolar	LXX
Anexo 6- QAAEF	LXXI
Anexo 7- ICDIEF	LXXII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1-Escola Básica Pêro Vaz de Caminha (2º e 3º Ciclos)	11
Figura 2- EB1/J1 de Miosótis	11
Figura 4-EB1/J1 de S. Tomé	11
Figura 3- EB1/J1 da Agra	11
Figura 5- Sala de Material	12
Figura 10- Ginásio	12
Figura 9- Campo sintético exterior	12
Figura 8- Espaço Prova 40m	12
Figura 7- Gabinete do GEF	12
Figura 6- Pavilhão Multidesportivo	12

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1-Planeamento Anual	25
Tabela 2- Atividades Anuais	39
Tabela 3- Caracterização da Amostra	44
Tabela 4- Instrumentos	45
Tabela 5-Procedimentos e protocolo de instrumentos	46
Tabela 6- Média dos itens QAAEF da amostra	47
Tabela 7- Médias fatoriais do QAAEF por género e turma	48
Tabela 8- Média dos itens do ICDIEF da totalidade da amostra	49
Tabela 9- Médias fatoriais do QAAEF por género e turma	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos 1- Turma Residente 7ºano	15
Gráficos 2- Disciplinas Preferidas	16
Gráficos 3- Modalidades Preferidas	16
Gráficos 4-Turma Partilhada	17

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1-Ficha de Caracterização Individual	LXIV
Anexos 2- Unidade Didática de Atletismo	LXV
Anexos 3- Plano de aula Atletismo	LXVIII
Anexos 4- Grelha de Avaliação Atletismo	LXIX
Anexos 5- Cartaz Desporto Escolar	LXX
Anexos 6- QAAEF	LXXI
Anexos 7- ICDIEF	LXXII

ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

E/A – Ensino-aprendizagem

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GEF – Grupo de Educação Física

ICDIEF- Inquérito de Condutas Disciplinares e Indisciplinares em Educação Física

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEJC – Modelo de Ensino de Jogos para a Compreensão

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano Anual

PC – Professora Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professor Orientador

QAAEF- Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física

REP – Relatório de Estágio Profissional

TEIP – Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

TAD – Teoria da Autodeterminação

TP – Turma Partilhada

TR – Turma Residente

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade – Didática

RESUMO

O Estágio Profissional insere-se no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O Estágio Profissional surge como uma oportunidade para o aluno ter uma verdadeira realidade da noção do que é ser docente, tudo aquilo que é necessário fazer, seja em ambiente escolar ou fora dele, os laços de proximidade que se estabelecem, criando a sua própria identidade na escola, através dos seus atos e do caminho traçado. Este teve lugar numa escola no distrito do Porto, uma escola TEIP - Território Escolar de Intervenção Prioritária, devido à zona demonstrar problemas a nível social e económico.

Este trabalho encontra-se organizado segundo uma ordem lógica de tópicos. Inicia com a minha experiência pessoal e profissional e termina com o estudo “As atitudes e os comportamentos disciplinares dos alunos perante a Educação Física: Análise ao gosto, satisfação, importância concebida à Educação Física, e os comportamentos disciplinares e indisciplinados em função do género e turma”. Este estudo espelha tudo aquilo que foi marcante, vivido e sentido ao longo deste ano letivo, bem como as minhas dificuldades, os meus obstáculos, as minhas formas de encarar a escola e de superar os desafios colocados.

Neste relatório de estágio profissional pretendo expor e apresentar de forma explícita todo o meu percurso ao longo do ano, os momentos e fases que tive de atravessar, e ainda um relato das minhas experiências enquanto docente, uma vez que é isso que realmente vai fazer a diferença neste trabalho. Cada um de nós tem uma história e realidade diferente do que realmente é este estágio, daí ser tão importante e gratificante poder estar inserido no mesmo, podendo-o partilhar e dar a conhecer a futuros colegas de profissão.

Ao longo deste relatório vamos encontrar temas transversais a outros relatórios, mas marcados de forma única, bem como situações singulares vividas por mim que me fizeram crescer enquanto professor e acima de tudo enquanto pessoa. Todo o meu pensamento crítico e reflexivo estará presente neste documento, proporcionando-me assim uma melhor atuação pedagógica de ensino.

Palavras-Chave: Educação Física; Estágio Profissional; Processo de Ensino-Aprendizagem; Atitudes, Comportamentos, Disciplina

ABSTRACT

The Professional Internship is part of the study plan of the 2nd year of the Master in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sport of the University of Porto.

The PE appears as an opportunity for the student to have a true reality of the notion of what it is to be a teacher, everything that needs to be done, whether in a school environment or outside it, the bonds of proximity that are established, establishing their own identity in the school, through their acts and the path traced. This took place in a school in the district of Porto, a TEIP school - School Territory of Priority Intervention, due to the area demonstrating problems at social and economic level.

This work is organized according to a logical order of topics, passing in my personal and professional experience, ending in my study “Students' attitudes and disciplinary behaviors towards Physical Education: Analysis of the taste, satisfaction, importance conceived to PE, and the disciplined and undisciplined behaviors according to gender and class.”, mirroring everything that was remarkable, lived and felt throughout this school year, as well as my difficulties, my obstacles, my ways of facing the school and overcoming the challenges posed.

In this professional internship report I intend to expose and present explicitly my entire journey throughout the year, the moments and phases that I had to go through, and also an account of my experiences as a teacher, since that is what will really make a difference in this work. Each one of us has a different story and reality of what this internship really is, so it is so important and rewarding to be able to be inserted in it, being able to share it and make it known to future colleagues of profession.

Throughout this report we will find themes that are transversal to other reports, but marked in a unique way, as well as unique situations experienced by me that made me grow as a teacher and above all as a person. All my critical and reflective thinking will be present in this document, thus providing me with a better pedagogical teaching performance.

KEY-WORDS: Physical Education; Professional Internship; Teaching-Learning Process; Attitudes; Behaviour; Discipline

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi desenvolvido tendo em vista a obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este relatório de estágio foi elaborado com o objetivo de alcançar o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos níveis de Ensino Básico e Secundário, concedido pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

De forma a obter o grau, realizei um estágio profissional na escola Pêro Vaz Caminha, no Porto, onde lecionei duas turmas, uma do 2º ciclo de ensino e uma do 3º ciclo. Lecionei também aulas a duas turmas do 1º ciclo (4ºano na escola EB1/J1 de Miosóti). Esta foi a primeira etapa necessária à conclusão de estudos enquanto docente de educação física, sendo a segunda a realização do presente relatório.

O relatório de estágio irá dividir-se em 5 grandes partes sendo que na primeira, é feito um enquadramento pessoal de forma a melhor se compreender o porquê de o desporto, e em específico, a educação física (EF) terem um papel importante ao longo da minha vida e, consecutivamente, na escolha de lecionar esta disciplina.

Na segunda parte deste relatório, procede-se a uma contextualização institucional do estágio profissional, onde se destaca a relevância da Educação Física (EF) nas escolas e o impacto significativo que esse primeiro contato teve na minha formação, tanto a nível pessoal quanto profissional. Isso evidenciou-se inicialmente durante o período de prática de ensino supervisionado e, posteriormente, ao elaborar o presente relatório de estágio profissional.

A terceira fase deste estudo concentra-se na execução da prática profissional relacionada com a organização e gestão do ensino, bem como no desenvolvimento profissional. Nesta etapa, aborda-se a conceção, planeamento e implementação do ensino, com o objetivo de criar uma estratégia de intervenção alinhada com os objetivos pedagógicos estabelecidos. Além disso, neste capítulo explora-se a relevância e o impacto da Educação Física, bem como a sua legitimidade como disciplina nas escolas e na educação em geral. Após essa análise, procede-se a uma avaliação das atividades e conteúdos desenvolvidos ao longo do ano letivo, incluindo a identificação dos desafios enfrentados e das estratégias empregadas para superá-los.

Por último, foi conduzido o projeto de desenvolvimento profissional, que teve como objetivo analisar as preferências e níveis de satisfação dos alunos em relação à EF, bem como a importância atribuída a essa disciplina. Além disso, procurou-se investigar os comportamentos dos alunos, tanto disciplinares como indisciplinados, considerando diferenças de género e turmas distintas. Para a recolha de dados, foram aplicados dois instrumentos distintos: o Questionário de Atitudes dos Alunos em Educação Física (QAAEF) e o Inquérito sobre Comportamentos Disciplinares e Indisciplinados em Educação Física (ICDIEF).

No capítulo final é abordada a questão da Covid-19, período no qual o estágio foi realizado. Este foi um período difícil e teve um grande impacto ao nível da educação e da vida da população em geral. Por esse motivo, o capítulo cinco é dedicado a este período e aborda a adaptação do planeamento anual, a gestão de aula e de conteúdos a abordar, ao ensino à distância e os constrangimentos sentidos.

1 ENQUADRAMENTO PESSOAL

Neste capítulo vou destacar a minha pessoa, como se de uma autorreflexão se tratasse. Nesse sentido irei relatar vivências que por um motivo ou outro se mostraram relevantes para a pessoa que sou hoje e para o caminho que segui.

“O passado serve para evidenciar as nossas falhas e dar-nos indicações para o futuro” -Henry Ford

1.1 Os primeiros passos

No dia dezanove de junho de mil novecentos e noventa e oito, o destino decidiu que os meus pais tivessem a felicidade de poder segurar em mãos o seu primeiro filho, que apesar de prematuro e ter passado alguns dias na incubadora mostrou sempre ser uma criança forte. Nasci na cidade de Paredes, mas foi em Vilela, uma pequena freguesia no concelho onde vivi toda a minha vida.

Durante toda a minha infância o desporto esteve presente, desde as corridas desenfreadas pelo alcatrão escaldante ou pela terra dos campos, pelos jogos à “bola” que decorriam em qualquer espaço da freguesia, às corridas e passeios de bicicleta até aos saltos entre objetos que se encontravam de forma aleatória pelos terrenos agrícolas.

Quanto às principais características que me são ímpares, sou uma pessoa dedicada, observadora, orgulhosa, responsável e apaixonada, em sentido contrário também sou um pouco desleixado...

Ao longo destes anos tentei recolher o melhor das pessoas que convivem/conviveram comigo e me educaram, que fizeram com que os meus valores se moldassem da forma que hoje o são.

1.2 A minha relação com o desporto

A minha experiência com o desporto ao longo da minha vida passou mais por uma vertente de espectador do que propriamente de praticante. Apesar de ser um desejo, a prática não foi possível uma vez que as modalidades que mais me cativavam era atletismo e ginástica e não existiam clubes que fosse possível praticar devido à sua localização.

Apesar disto, o desporto nunca teve um decréscimo de valorização, pelo contrário a paixão por ele foi aumentando ao longo dos anos.

Tal como referi acima, era no papel de espetador que me referenciava, desde aos jogos de futebol do meu querido SL Benfica até à seleção nacional, do Tour de França à volta à Portugal, dos Jogos Olímpicos a campeonatos do mundo de modalidades individuais e coletivas entre outros desportos. Para além disso, os atletas também tiveram um papel importante visto que os considero como ídolos pela forma que fizeram história, pela sua dedicação, empenho e talento que fizeram e continuam a fazer parte do meu tempo enquanto espetador.

E foi neste papel que foi crescendo esta paixão que me fez querer entrar nesta maravilhosa arte que é o desporto, assim como, continuar a aprofundar os meus conhecimentos neste mundo que é tão diversificado e apaixonante.

1.3 Percurso escolar e académico

O meu percurso escolar começou mais tarde relativamente a vários colegas da mesma idade, uma vez que estes frequentaram o infantário, enquanto eu nesse período fiquei ao cuidado da minha avó. Durante esse período tive a felicidade de puder partilhar e divertir-me com as crianças que viviam na mesma rua, o que me permitiu desenvolver capacidades importantes como por exemplo, o trabalho em equipa, a comunicação, a partilha, entre outras.

A minha entrada no ensino primário foi um pouco complicada na fase inicial, uma vez que não estava habituado ao ambiente escolar, às suas regras, colegas de turma e uma vez que a turma inicial demorou a estabelecer-se devido à falta de professores. Após estes dilemas facilmente me entrosei no seio da turma, bem como estabeleci boa relação com professores e funcionários, apesar de ser um aluno traquina principalmente no recreio.

O período mais difícil da minha vida escolar deu-se entre o 5ºano e o 6º ano de escolaridade, uma vez que a minha adaptação a uma escola nova não foi a melhor. Isto aconteceu principalmente por causa do tempo que passava sozinho, visto que como utilizava os transportes públicos, tinha horários diferentes dos meus colegas de turma, o que me levava a estar mais de 1h, na parte da manhã, sem companhia. Este período também coincidiu com o nascimento e infância do meu irmão, o que por sua vez levou a que sentisse a necessidade de passar mais tempo em família, uma vez que a atenção já não era exclusiva a mim.

Quando mudei de escola até onde permaneci até ao 12º ano, senti que estava onde sempre quis, com professores que nos apoiavam e se dedicavam a retirar o melhor de nós, com um grupo de turma que se tornou uma relação de amizade bastante boa, e um ganho de independência maior uma vez que os percursos para a escola eram maioritariamente realizados a pé e nos horários que me eram mais favoráveis, em comparação com a escola anterior.

Foi nesta escola que cresci como aluno e ser humano, e onde nasceu a ideia de ingressar na universidade e de prosseguir o curso de Desporto. Frequentei o curso científico humanístico de línguas e humanidades e apesar de, na altura, não pensar em ingressar a universidade, visto que os meus pais nunca mostraram que essa seria uma possibilidade, o curso humanístico que realizei foi muito importante para o meu desenvolvimento, principalmente a nível cultural, pessoal e profissional.

Posto isto, depois de várias indecisões e de atrasos decidi ingressar na UTAD, já na 3ª fase, o que complicou por si só todo o processo de entrada e adaptação a uma nova realidade. As aulas já se tinham iniciado há um mês, inclusive, tive uma frequência no meu primeiro dia de aulas. A vertente social e académica também já estava a terminar a primeira fase o que levou a que a criação de novas amizades fosse mais complicada.

Estes três anos na UTAD foram fundamentais para a minha aprendizagem, adquirir conhecimento na área desportiva, desde o treino individual ao coletivo, da pedagogia à fisiologia entres outros conhecimentos relevantes. Para além da vertente académica, foram também essenciais para o meu desenvolvimento pessoal, pela autonomia e pela persistência e destreza em realizar tudo aquilo que me foi proposto ao longo deste tempo.

Após terminar o 3º ano de Licenciatura no ramo de Treino Desportivo com Variante em Modalidade Individual- Atletismo, senti a necessidade de complementar o meu conhecimento, tendo levado a que ponderasse frequentar a FADEUP, no mestrado de Gestão Desportiva ou Ensino de Educação Física.

1.4 A escolha e a vivência

“A vida é a soma das suas escolhas” - Albert Camus

Tal como referi acima, no final da licenciatura fiquei com a necessidade de procurar mais conhecimento para iniciar o meu percurso no mercado de trabalho.

Após uma análise tendo em conta os meus desejos e maior proximidade da área escolhi duas opções sendo que a primeira seria na área da gestão do desporto e a segunda no ensino.

Uma vez que as vagas para o mestrado em gestão do desporto foram preenchidas na 1ª fase à qual não me foi possível inscrever, decidi candidatar-me ao mestrado em ensino. O gosto por esta área cresceu principalmente no 3º ano da licenciatura quando na altura dava treino a crianças e jovens dos 6 aos 18 anos, aumentando o prazer de transmitir conhecimentos que adquiri, mas também aprendendo coisas novas com eles.

Os primeiros contactos neste mestrado, permitiram-me entender realmente o que deve ser a Educação Física, que é muito mais do que a lecionação de aulas. Para além dos amplos conhecimentos, vivências e experiências adquiridas, devemos também ter um sentido de perceção do que se passa no meio envolvente, uma vez que lidámos com crianças e é importante perceber como pensa um ser mais novo, como podemos cativá-lo e incentivá-lo á prática desportiva. Também foi importante entender a perspetiva de diferentes membros da sociedade em relação ao nosso ramo.

Já no segundo semestre, foi nos impossibilitado o ensino em moldes normais, uma vez que devido a fatores externos como a pandemia não foi possível termos a experiência de lecionação que considero fundamental como preparação para o estágio e para o mundo profissional.

Apesar de a lecionação a colegas de turma e curso ser diferente do real contexto da escola, teria sido muito enriquecedor este processo de formação de modo a melhorar a prática e o contacto com a verdadeira experiência num outro meio escolar.

Como tudo na vida, entendo que o mais importante é a capacidade de adaptação. Nesse sentido e devido ao ensino à distância, cada um de nós, alunos do mestrado, teve de retirar o máximo de conteúdo que conseguiu e filtrar tudo aquilo que era pertinente. Assim sendo, foi possível adquirir ferramentas, ideias e estratégias que mais tarde no estágio tive a oportunidade de as utilizar para melhorar todo o processo de ensino-aprendizagem (E/A).

Para além disso, uma vez que a parte prática era limitada nesta situação, foi o ensino teórico que teve maior preponderância, o que me levou a analisar, compreender e aplicar diferentes estratégias e modelos de ensino. Quanto aos modelos de ensino, foi importantíssimo uma vez que desconhecia o que cada um dos diferentes modelos defendia bem como a sua abordagem, sendo o modelo de instrução direta o que mais utilizava até então.

Posto isto, foi extremamente importante vivenciar cada um deles, de modo a compreender como cada um é aplicado e o que defendiam de forma a melhorar todo o processo E/A tendo em conta as necessidades dos alunos. Foi também relevante a compreensão da instrução, organização, feedback, clima e gestão de aula entre outros, de modo a melhorar as minhas decisões enquanto professor, de modo que a envolvimento, a motivação e o foco fossem maiores por parte dos alunos.

Foram também abordadas diversas competências que considero importantes, onde realço a comunicação, que é um aspeto que sinto que ainda tenho a melhorar e é fundamental para todo o processo de ensino, uma vez que é o meio principal de interação quer na escola, nas aulas ou no dia a dia em sociedade. Esta esteve muito presente nas apresentações que realizámos e nas aulas que lecionámos, sendo assim uma experiência muito importante uma vez que permitiu que a pressão a que estamos sujeitos estimulasse e fortalecesse a nossa personalidade na escola como professor, do modo como preparámos, abordámos e lidámos com os alunos em contexto escolar.

2 ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

Neste capítulo o objetivo passa por realizar um enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional (EP) e ainda contextualizar a importância da Educação Física na escola, bem como a importância deste primeiro ano na minha formação como docente e pessoa.

2.1 Enquadramento Legal e Institucional do Estágio Profissional

O EP é uma unidade curricular pertencente ao segundo ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário.

A estrutura e funcionamento do EP consideram os princípios decorrentes das orientações legais constantes do Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de fevereiro e o Decreto-Lei nº 7972014 de 14 de maio.

O EP abrange duas componentes essenciais para a conclusão dos estudos como futuro professor de Educação Física: a Prática de Ensino Supervisionado (PES) e a elaboração de um Relatório de Estágio Profissional (REP).

A PES visa proporcionar uma integração orientada na vida profissional, permitindo o desenvolvimento progressivo de competências profissionais que capacitem os futuros docentes para um desempenho crítico e reflexivo, capaz de atender às demandas e desafios da profissão.

No que diz respeito ao REP, trata-se de um documento que reflete e investiga a prática de ensino. Este relatório foi elaborado ao longo dos últimos dois anos e segue as normas e orientações estabelecidas pela faculdade. Ele abrange quatro dimensões: a pessoal, a institucional, a relacionada com a realização da prática profissional e a dimensão de investigação.

No decorrer do EP, os Estudantes Estagiários (EE) assumem a responsabilidade pelo processo de Ensino-Aprendizagem (E/A), desde o planeamento e conceção até à implementação e avaliação. Em essência, o EE desempenha quase todas as funções de um professor, com exceção do contrato profissional (conforme descrito por Mesquita & Bento, 2012).

O EP é conduzido em colaboração com uma escola parceira que mantém um acordo com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Isso

permite ao EE uma experiência única e enriquecedora, semelhante à de um professor em exercício da profissão.

2.2 Contexto Escolar

A escola como instituição assume que promove a educação, desenvolvendo uma relação social e formas de socialização específicas, a relação pedagógica e a socialização escolar respetivamente.

Esta é considerada como um todo, sendo ela um sistema “aberto” com trocas constantes com o seu meio, libertando-se assim da implementação de barreiras fixas. A autonomia dada a cada instituição garante por si só a manutenção da capacidade que esta tem de aprender e de se reformular.

Posto isto, cada escola apesar de seguir uma estrutura geral, tem a independência para se moldar ao meio em que se insere, apresentando assim realidades diferentes entre escolas. Deste modo, na perspetiva de um EE, esta adaptação é vantajosa na compreensão de vários fatores que podem moldar a nossa ação, levando-nos a ter a necessidade de nos ajustarmos ao panorama da escola que estamos inseridos de forma a promover estratégias adequadas ao desenvolvimento da mesma.

2.3 O local da Prova

Para a minha primeira experiência como professor, fui colocado no Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha, conjunto de escolas situadas na cidade do Porto, nomeadamente na freguesia de Paranhos.

Este agrupamento é constituído por quatro estabelecimentos de ensino, pela sede que é a Escola Básica Pêro Vaz de Caminha (2º e 3º ciclos de ensino), e as Escolas Básicas do 1º Ciclo e Pré-Escolar sendo elas a EB1/J1 da Agra, a EB1/J1 de Miosóti e EB1/J1 de S. Tomé.

Este agrupamento oferece aos seus alunos condições fundamentais para que tenham uma aprendizagem significativa e inclusiva, bem como um bom envolvimento da comunidade escolar.

O projeto educativo da escola Pêro Vaz de Caminha é pensado e elaborado sempre tendo em conta os alunos presentes, considerando sempre o ambiente que os

rodeia e para além disto existem diversas ofertas extracurriculares, bem como serviços de apoio psicológico, apoio social e educação especial.



Figura -Escola Básica Pêro Vaz de Caminha (2º e 3º Ciclos)



Figura - EB1/J1 de Miosóti



Figura - EB1/J1 da Agra



Figura -EB1/J1 de S. Tomé

Para além do referido acima, é importante salientar que esta escola faz parte do programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP). Atualmente, este programa está em vigor em 146 agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, principalmente em regiões economicamente e socialmente desfavorecidas, onde a pobreza e a exclusão social são mais evidentes. Estes territórios também enfrentam desafios adicionais, como a violência, a indisciplina, o abandono escolar e o insucesso académico. Os principais objetivos do programa TEIP incluem a prevenção e a redução do abandono escolar precoce e da falta às aulas, a diminuição da indisciplina e a promoção do sucesso educativo de todos os alunos.

Quanto às condições do espaço, a escola é constituída por quatro edifícios, com boas condições físicas, onde se realizam normalmente as aulas teóricas e teórico práticas. Destes espaços também fazem parte a biblioteca e a sala de alunos. O espaço exterior é composto por amplas áreas de recreio, incluindo uma área jardinada,

Relativamente aos espaços de interesse para as aulas de Educação Física, o complexo desportivo é composto por um pavilhão multidesportivo com dimensões semelhantes à de um campo de Andebol; um ginásio de tamanho inferior destinado às



Figura - Ginásio



Figura - Sala de Material



Figura - Espaço Prova 40m



Figura - Campo sintético exterior



Figura - Pavilhão Multidesportivo



Figura - Gabinete do GEF

modalidades gímnicas e artísticas; um campo exterior de futebol com relva sintética que foi renovado no início deste ano letivo; um espaço com caixa de areia; e um espaço no recreio para as provas de velocidade de 40m. Para além destes espaços de aula, o complexo gimnodesportivo, possui nas suas infraestruturas uma bancada, uma sala de material, uma enfermaria e um gabinete de professores de EF de apoio ao funcionamento das atividades.

2.3.1 A minha equipa técnica

Ao longo desta caminhada, tive a possibilidade de integrar diferentes grupos de trabalho dentro do projeto educativo. Assim sendo, são de revelar o Grupo de Educação Física (GEF), que se mostrou sempre disponível para nos apoiar, sugerindo-nos novas abordagens e métodos de trabalho, tornando todo este processo ainda mais enriquecedor. O Grupo de Expressões, onde se inseria a disciplina de Educação Física, foi importante para entender a colaboração com as outras disciplinas de expressões em diferentes atividades e projetos.

Para além destes, e não tirando importância aos mesmos, entendo que o Núcleo de Estágio (NE), os Estudantes Estagiários (EE), a Professora Cooperante (PC) e o Professor Orientador (PO) tiveram um impacto superior no processo E/A ao longo do ano letivo.

2.3.2 Núcleo de Estágio

Como refiro acima, entendo que o NE foi fundamental para a minha evolução neste caminho de ser um melhor professor.

Começando pelos EE, onde começo por afirmar que não poderia ter pertencido a um grupo melhor. Agradeço-lhes, desde já, todas as partilhas e momentos vividos, pela entrega, felicidade e companheirismo que todos demostramos.

Começo pelo Emanuel, que já era meu colega de secundário, mas que por mera coincidência os nossos caminhos se cruzaram nesta reta final como estudantes. Para além disto, o Emanuel foi o meu companheiro de viagens, uma vez que, devido à proximidade das nossas residências, ficava mais em conta fazermos o percurso juntos, o que por sua vez levou a que a nossa amizade se fortalecesse.

Quanto ao Márcio, já éramos colegas de turma desde o 1ºano do mestrado. Considero ainda que ele foi muito importante na discussão de ideias, tanto sobre os variados temas do ambiente escolar como fora dele, fazendo com que este processo fosse ainda mais rico.

Relativamente ao António, também foi meu colega no 1ºano do mestrado e, apesar de ser aquele com que menos criei ligação, considero que o António foi igualmente importante na discussão de temas do ambiente escolar, sendo sempre uma pessoa que se mostrava disponível para ajudar e mostrar o seu conhecimento.

Como tal, senti que, desde os primeiros momentos em que estivemos em contacto, que seria um grupo com uma relação forte, com confiança e amizade acima de tudo, confirmando-se assim no final desta etapa.

Quanto à PC, entendo que a Professora Helena teve um papel fundamental na minha formação, desde o primeiro até ao último dia, mostrando ser uma profissional dedicada e exigente, sempre com um acompanhamento excecional.

No dia 3 de setembro desloquei-me até à escola para o meu primeiro dia como aluno estagiário de Educação Física... Fui recebido pela Professora Helena Abrunhosa, com amabilidade, acessibilidade e empatia o que me permitiu sentir mais à vontade, menos nervoso e ansioso. (Diário de Bordo, setembro, 2020).

Relativamente ao PO, não podia estar mais satisfeito com esta seleção, o Professor Amândio foi imprescindível tendo em conta a minha perceção e compreensão de uma boa aula, bem como estratégias e conteúdos abordar, tendo sempre como objetivo principal os alunos.

Para além de ser um professor que já conhecia do 1º ano do mestrado, foi possível ao longo deste ano notar características que definem o grande ser humano que o Professor Amândio é, desde o seu vasto conhecimento, à forma de se expressar e comunicar, até à sua vontade e disponibilidade de ajudar, não sendo por acaso que este é uma das referências da FADEUP.

Posto isto, e como expus anteriormente, todos os elementos referidos foram um apoio fundamental nesta etapa. Toda a disponibilidade e partilha, sobre os diferentes temas, fizeram com que, nas modalidades em que não me sentia tão à vontade, as minhas debilidades não fossem assim tão evidentes. Neste sentido, tive de elaborar estratégias no que diz respeito à gestão da organização e ambiente de aula, uma vez que este sempre foi um ponto fraco meu, mas que era essencial combater e melhorar para ser um melhor professor.

2.3.3 A minha equipa

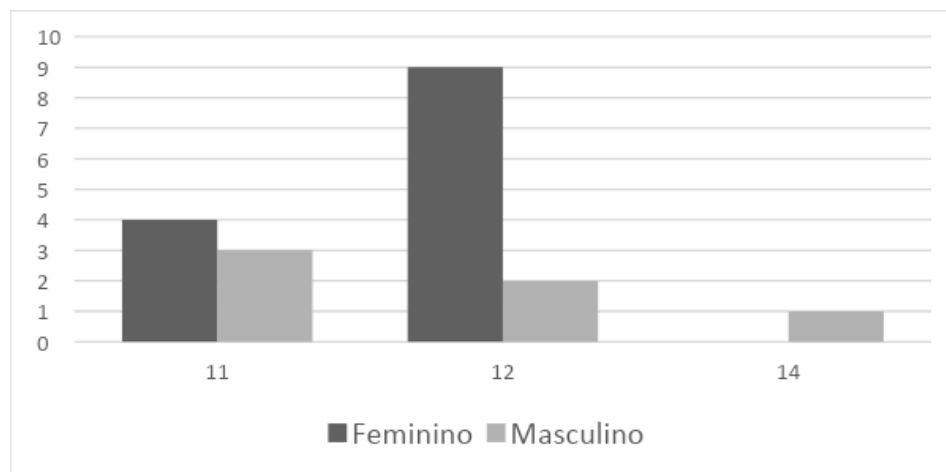
Na primeira reunião com a PC, foi debatido dentro das turmas disponíveis quais as características e vivências que a professora tinha com as mesmas. Posto isto, e uma vez que nenhum dos EE tinha preferência prévia, foi realizado um sorteio. Este indicou

que uma das turmas do 7º ano seria a minha turma residente, o que, por curiosidade, era a única turma que não tinha sido lecionada anteriormente pela PC.

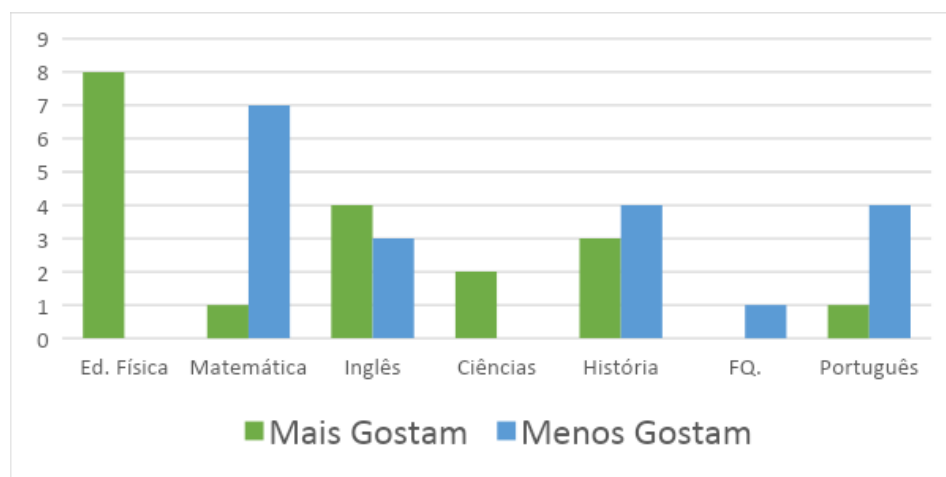
Aquando deste sorteio, senti uma responsabilidade enorme e um desafio ainda maior, de forma a combater algumas das características menos boas e potencializar as mais positivas.

A minha turma residente (TR) é constituída por dezanove alunos do 7º ano, dos quais treze são do género feminino e seis do género masculino (Gráfico 1). As idades dos alunos compreendem-se entre os onze e os quatorze anos.

De forma a ter mais informação sobre a TR, foi realizado um pequeno questionário (anexo 1) sobre questões pessoais, experiências e preferências no ambiente escolar (Gráfico 2 e 3).



“Com a ajuda da professora Helena, tentei esclarecer da forma mais correta e simples possível todas as dúvidas que os alunos tiveram... Depois de esclarecidas todas as dúvidas, os alunos responderam a um breve questionário, com perguntas relativas à sua saúde, à sua vida escolar entre outros assuntos.” (Diário de Bordo, 15 setembro 2020)



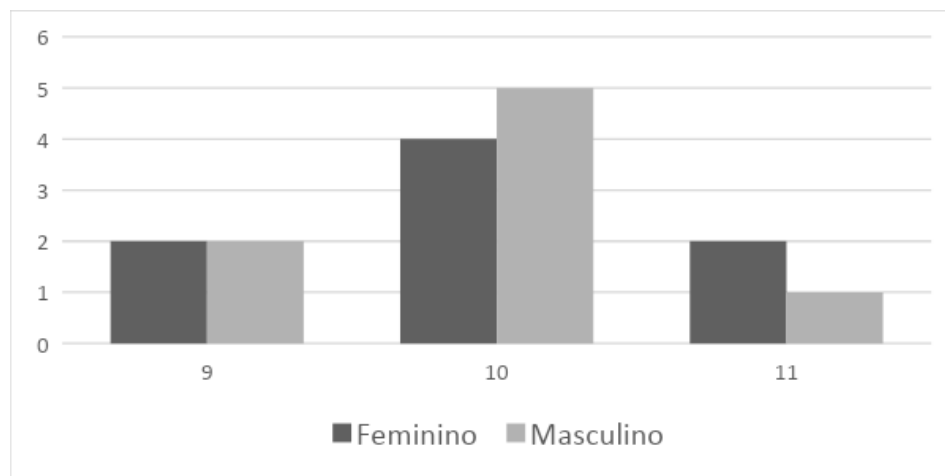
Quanto aos dados a realçar deste questionário, entendi que fosse pertinente questionar as disciplinas preferidas e menos preferidas, sendo que a Educação Física se destacou entre as preferidas. Quanto às modalidades preferidas e às de maior dificuldade, destacou-se o Basquetebol dentro das preferidas e o Futebol dentro das de maior dificuldade. De realçar ainda que algumas das modalidades prediletas dos alunos não foram abordadas ao longo do ano, uma vez que não faziam parte do planeamento anual para o 7º ano e devido à situação pandémica que o país vivia.

2.3.4 A equipa dos Traquinas

A turma partilhada (TP) é do 2º ciclo, do 5º ano de escolaridade, e é composta por doze alunos, sendo que no 2º período foram colocados mais dois, ficando assim com quatorze, sendo eles seis do género feminino e oito do masculino. (Gráfico 4)

Na imagem e conhecimento dos EE, os alunos da TP encontravam-se em contacto com uma nova escola para eles, iniciando também o ano letivo com receios, expectativas e ambições diferentes. Nas primeiras aulas, foi possível compreender que teríamos de trabalhar junto dos alunos aspetos como o ambiente de aula, de forma que não houvesse um entrave ao bom funcionamento das aulas. O facto de sermos quatro professores facilitou esse trabalho numa fase inicial, contudo, com o avançar do ano, os alunos aproveitaram essa situação para criar comportamentos menos adequados.

No geral, foi uma experiência desafiante e satisfatória onde pudemos observar a adaptação dos alunos a uma realidade diferenciada.



2.3.5 Os pupilos

A maior gratificação deste ano surgiu pela parte dos alunos do 1º ciclo. No início do ano, surgiu a oportunidade de lecionar a duas turmas do 4º ano na escola EB1/J1 de Miosótis. Sendo que o 1º ciclo é uma faixa etária que me cativa e desafia, uma vez que sempre convivi com crianças devido ao elevado número de familiares próximos com filhos nesta faixa etária. Para além disso, considero ser uma função de grande importância para o desenvolvimento cognitivo, psico-motor, bem como para situações de relações e desenvolvimento pessoal.

A proposta inicial seria que cada uma das turmas tivesse de forma consecutiva o mesmo número de aulas, mas uma vez que não foi possível durante o 2º período devido ao ensino à distância, foram dadas, ao longo do 3º período, aulas intercaladas entre as duas turmas.

Esta experiência foi principalmente enriquecedora pelos aspetos humanos, pela forma como os alunos nos idolatravam e pela forma que recebiam este pequeno contributo na vida deles. Mesmo no tempo que estivemos confinados, tivemos o cuidado de dar aulas à distância e, apesar dos contratempos, conseguimos que fossem realizadas com imenso sucesso e alegria.

Nas aulas práticas é de realçar a felicidade e alvoroço com que as crianças nos recebiam, mas também a disponibilidade, compreensão e vontade que elas tinham para as nossas aulas. Da nossa parte, sentimos que contribuímos para os preparar para o futuro, quer no ambiente escolar quer no domínio pessoal, transmitindo-lhes conteúdos fundamentais, mas também normas e valores que os tornassem ativos na sociedade.

De realçar ainda que a escola oferecia condições excelentes para a prática da EF, desde dois espaços amplos (um estava equipado com balizas de futsal) até ao material disponível para a prática.

De modo geral, destaco as boas memórias, os desafios e as vivências enriquecedoras para o meu processo de formação e desenvolvimento enquanto pessoa.

3 REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1 Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

De acordo com as orientações estabelecidas para o Estágio Profissional (EP), a Área 1 tem como foco a concepção, planejamento e implementação do ensino. Nesse sentido, espera-se que o Estagiário de Ensino (EE) seja capaz de desenvolver uma estratégia de intervenção alinhada com objetivos pedagógicos, respeitando o conhecimento válido no campo do ensino da Educação Física (EF) e promovendo a educação integral dos alunos.

Nesse contexto, foi crucial, inicialmente, analisar diversos documentos, como planos curriculares, programas nacionais e diretrizes da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES), entre outros. Essa análise prévia permitiu a aplicação de conhecimentos essenciais tanto da educação em geral quanto da EF no processo de planejamento. Além disso, é fundamental que a concepção do ensino seja baseada por pesquisas em educação, considerando o contexto social específico da escola em que o EP está inserido. No meu caso, a escola apresenta características particulares que influenciaram esse processo.

No que diz respeito ao planejamento, este deve ser adaptado às necessidades e diversidade dos alunos, incorporando o processo de ensino e aprendizagem em três níveis distintos: o plano anual, o de unidade didática e o de aula. Durante a sua elaboração, o professor deve empregar diversos mecanismos de diferenciação pedagógica, tais como:

i. Adaptação dos métodos às necessidades pedagógicas dos alunos; ii. Promoção das aprendizagens e competências dos alunos; iii. Utilização de terminologia específica da EF; iv. Envolvimento ativo dos alunos no processo de aprendizagem; v. Otimização do tempo de aprendizagem, qualidade da instrução, feedback pedagógico, ambiente na sala de aula e gestão das aulas; vi. Tomada de decisões para ajustes necessários.

Além das atividades realizadas ao longo do EP, também conduzi observações de aulas de Professores Cooperantes (PC), colegas do Núcleo de Estágio (NE) e professores do Grupo de Educação Física (GEF). Participei nas reuniões do grupo e do departamento de Educação Física e Expressões.

Mantive um registo reflexivo da minha prática por meio de um diário de bordo, refletindo no final de cada aula, modalidade e período.

Para concluir, é importante destacar que o nosso papel como professor envolve a utilização de diferentes modalidades de avaliação como ferramentas reguladoras e promotoras da qualidade do ensino, da aprendizagem e da avaliação dos alunos. Isso inclui a definição de objetivos e métodos de avaliação, a análise e criação de instrumentos adequados e a adaptação constante dessas estratégias à prática docente.

3.1.1 Contextualização Concetual

De seguida, irei discorrer sobre a importância da EF e do seu impacto na vida humana. Terei como principal tema aquilo que foi a minha evolução ao longo desta etapa de formação e que importância esta teve na construção da minha conceção de EF. Para além dos acontecimentos marcantes e essenciais no papel de professor serão identificados os processos relevantes que me fizeram agir ao longo do ano letivo e a forma como os realizei.

3.1.1.1 Papel da Escola e Educação Física na Necessidade Educativa do Ser Humano

A educação e o ser humano aparecem ao longo dos anos como inseparáveis, isto porque a educação é um dos fatores que nos faz distinguir das restantes espécies. O ser humano enquanto ser pensante que é, por vezes, pensa que conhece tudo o que o rodeia apesar de, na realidade, acontecerem coisas que nos deixam inseguros quanto à natureza do ser humano que somos.

Savater (1997) define duas gestações no ser humano, e a segunda leva-nos para a construção do ser humano pensante através da relação com outros seres humanos pensantes que nos rodeiam. De certo modo, somos criados sobre determinados valores tendo em conta a cultura enraizada onde vivemos. É também de forma tácita ou mesmo inconsciente que adquirimos valores e crenças que nos são transmitidas pelas pessoas que nos são próximas.

Em última análise, compreendo que, como seres humanos, estamos, de certa forma, predispostos a adquirir conhecimento e a progredir através desse processo de aprendizagem.

Educação é um dos bens mais fundamentais e preciosos, no que à humanidade diz respeito. É nela e através dela que se formam seres humanos cada vez mais emancipados, com espírito crítico e informados sobre questões primordiais na vida da sociedade.

A escola como um todo é um dos principais intervenientes da Educação, uma vez que esta se assume como inclusiva e para todos, respondendo assim à necessidade educativa do ser humano. Apesar que, em alguns casos existem situações e razões que colocam em xeque o facto de a escola ser para todos, principalmente em casos de indisciplina, que até eram frequentes na escola em que estávamos inseridos, colocando em causa a aprendizagem dos demais que querem evoluir.

Desta forma, a escola desempenha um papel cada vez mais determinante na formação de crianças e jovens, sendo considerada o ambiente mais enriquecedor e estimulante para a aprendizagem ao longo da vida do ser humano. Esta permite-nos ainda estabelecer e criar laços de amizade, criar um sentimento de segunda casa e de viver em sociedade. A tomada de decisões ao longo da nossa vida é fomentada pela escola no desenvolvimento da nossa autonomia, de forma a sermos capazes de dominar conceitos fundamentais.

A EF assume também um papel fundamental na escola e na educação, uma vez que, para além de ajudar a promover a emancipação do aluno, é uma disciplina que se ocupa e estuda o corpo, a expressão e o movimento corporal, o exercício físico e o desporto, e ainda desenvolve características únicas, através das diferentes modalidades desportivas, tais como o trabalho em equipa, o espírito de competição, a resiliência, a lealdade e a capacidade de colaborar com os outros.

Assim, a Educação Física desempenha um papel crucial na formação dos alunos em diversas dimensões essenciais para a vida em sociedade, aumentando a capacidade do aluno de compreender o mundo ao seu redor, ao mesmo tempo que lhe fornece as habilidades necessárias para agir de forma eficaz (Graça, 2014).

3.1.1.2 Legitimar a Educação Física na escola e o desporto na vida humana

Nos últimos anos tem-se verificado uma verdadeira montanha-russa no que à importância da EF e do desporto diz respeito. O ponto mais baixo surgiu então em 2012, quando um novo quadro da composição curricular entrou em vigor, com novas regras, sendo de realçar o término da classificação da disciplina de EF para a média de acesso ao ensino superior. Esta medida levou à diminuição da carga horária de EF, bem como a diminuição do tempo para o Desporto Escolar (DE). Mas ainda pior do que isso, levou à desvalorização da EF por parte dos alunos e encarregados de educação.

Batista (2012) refere que proporcionar formação a cidadãos que não adquirem competências para lidar com o seu próprio corpo, que não desenvolvem noções de superação, partilha, trabalho em equipe e cooperação, resulta em uma formação empobrecida. Isso ocorre devido à falta de enfoque na Educação Física e nos conceitos que esta aborda, tais como o corpo, o jogo e o movimento, que estão intrinsecamente ligados aos valores inerentes ao desporto.

Refiro ainda o testemunho de Bento (2012) em carta aberta ao Sr. Ministro da Educação,

“Prescindir do desporto ou afrouxar na sua promoção e no cultivo do seu ideário equivale a empobrecer os cidadãos nas dimensões técnicas e motoras, éticas e estéticas, cívicas e morais, anímicas e volitivas; e a favorecer a proliferação do laxismo e relativismo, do individualismo e da indiferença”.

Isso significa que a escola não pode ignorar o desenvolvimento da vontade e da capacidade de ação das crianças. Devemos considerar que o estilo de vida de cada criança varia, e a quantidade de tempo que elas dedicam às atividades físicas também difere. Esse grau de interesse nas atividades físicas é influenciado pelo processo de socialização. Se a escola não levar em consideração essa realidade e não fizer esforços para criar um ambiente que motive os alunos menos habilidosos e desfavorecidos em termos físicos e motores a envolverem-se em atividades físicas, isso pode levar esses alunos ao insucesso, à desilusão, à frustração, à resignação, à marginalização e à exclusão.

Se a escola não promover uma valorização da Educação Física, se não encorajar os alunos a participarem em atividades físicas e se permitir que desenvolvam atitudes de rejeição em relação a elas, não será surpreendente que os jovens apresentem baixos

níveis de aptidão física e saúde. É responsabilidade da escola criar um ambiente inclusivo e motivador que promova a atividade física e o bem-estar de todos os alunos, independentemente de suas habilidades ou interesses individuais.

Um estudo recente publicado pela Organização Mundial da Saúde revelou que Portugal se encontra no fundo da lista das crianças que mais gostam da escola e de praticar exercício físico (Inchley et al., 2020). Uma vez que muitas das nossas crianças não dispõem de oportunidades de ganhar hábitos de realização de exercício físico a não ser nas aulas de EF. Ao não valorizarem esta disciplina, estas crianças acabam por se tornarem pessoas cada vez mais sedentárias.

Para realçar os problemas do sedentarismo e, consequentemente, a importância da EF e do Desporto, vários estudos comprovam que indivíduos (adultos e idosos) com excesso de peso e obesidade apresentem maior risco de consequências graves do COVID-19, incluindo hospitalização, necessidade de cuidados intensivos e morte (Popkin, 2020).

3.1.1.3 A dimensão do Professor de Educação Física

Numa fase inicial do meu percurso para me tornar professor de EF, tinha uma ideia do papel, dos comportamentos e atitudes que deveria adotar para que fosse um bom docente.

Um bom professor de EF, tem de dominar a matéria, aplicando-a, tendo em conta a turma em que se insere. Deve ainda motivar os alunos para um bom ambiente de aula. Não esquecendo a necessidade de ser organizado, criativo, desafiador, entre outras (Diário de Bordo - setembro 2019)

Neste sentido, embora não estivesse totalmente errado, o papel do professor vai para além destas questões. Desde já, dou ênfase às cinco dimensões que Nóvoa (2009) defende como essenciais à definição dos professores: O conhecimento, a cultura profissional, o tato pedagógico, o trabalho de equipa e o compromisso social.

Para além destes domínios, considero fundamental que o professor ao longo da prática reflita sobre a mesma, progredindo assim o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

A nossa matéria-prima de trabalho são os alunos, todavia, como é natural no ser humano, cada um deles cria diferentes perspetivas, vivências, objetivos e adaptações

face ao mundo em que vive e das experiências que ultrapassa. Tendo o professor um papel fundamental na adaptação das estratégias dos alunos, tal como nos referem Light e Calkins (2008), as concepções de ensino adotadas pelos professores e o modo como estas são expostas influenciam os processos de aprendizagem do aluno, a sua abordagem e ligação face às atividades de aprendizagem e o próprio resultado da mesma.

Enquanto no passado, o processo de ensino e aprendizagem se centrava no papel do professor, atualmente tem-se procurado inverter a centralização dos papéis e dar prioridade à atividade ativa dos alunos e aos objetivos de integração social. Durante as minhas aulas, procurei sempre ter em atenção o aluno, colocando-o no centro, levando a que este tivesse o maior número possível de oportunidades de aprendizagens e mais tempo de empenhamento motor, não esquecendo ainda a parte socio afetiva como parte da sua socialização em equipa/grupo, criando assim um ambiente propício para o desenvolvimento das suas capacidades.

Voll (2017) refere que é responsabilidade do professor possuir o conhecimento e a capacidade de reconhecer as diferenças entre os alunos, mas com a constante missão de tentar integrar o aluno na prática comum, reduzindo progressivamente o isolamento em relação aos outros membros da turma.

3.1.2 Construção do Planeamento Escolar

Nesta secção, descrevo as atividades e matérias de ensino que desenvolvi ao longo do ano letivo, acrescentando ainda problemas que enfrentei e estratégias para as ultrapassar, materiais consultados entre outros aspetos relevantes.

O processo ensino-aprendizagem, teve logo início com a construção do planeamento anual, sendo este desde já um desafio para mim, tanto nas modalidades coletivas que sinto que não domino totalmente, mas também nas individuais e como as enquadrar no panorama da turma. Com isto, tive a necessidade de investigar, analisar e recolher informação que achasse pertinente para o processo de evolução dos meus alunos. Ao longo do ano, adotei diferentes estratégias nas diferentes modalidades, devido, sobretudo, a problemas que surgiam, tendo assim a necessidade de adaptar o conteúdo, abordagem ou método de ensino.

Para além disso, tentei implementar algumas ferramentas de alguns modelos de ensino que entendi que fossem vantajosos para a turma, com o objetivo de os envolver

mais nas tarefas da aula e procurar suprimir dificuldades e necessidades que surgissem. Dedico assim alguma atenção a este aspeto, uma vez que considero que tenha sido importante para a evolução da minha conceção e competência profissional.

Realço ainda as dificuldades que senti a nível de comportamento e postura em aula evidenciada por alguns alunos, que com algumas mudanças nas estratégias de ensino, de postura e comportamento consegui que estes melhorassem ligeiramente e assim evoluíssem, não só nessas componentes como também na parte de sucesso escolar.

3.1.2.1 Planeamento Inicial – Pré-Época

O planeamento anual (PA) foi elaborado em reunião do grupo de EF, tendo como precauções as restrições elaboradas pela Direção Geral da Saúde, as características da escola e a disponibilidade de espaços. Este processo de decisão teve lugar na primeira semana, numa reunião marcada por muito trabalho, preocupações e incertezas. Nesta reunião também ficou acertado o número de aulas para cada modalidade a abordar.

Ao elaborar o PA, tive em atenção os objetivos do ano letivo em questão, tendo em conta os programas nacionais. Numa fase inicial, como as dúvidas eram muitas, tive a necessidade de alterar algumas vezes o PA com a colaboração da PC.

Já numa fase mais avançada e tendo em conta a situação que vivemos, sobretudo no 2º período com o ensino à distância, ainda que tenha lecionado o número de aulas previsto, houve a necessidade de adaptar as modalidades e o número de aulas das mesmas de forma a intercalar aulas teórico-práticas com aulas práticas.

Já no 3º período, e uma vez que a modalidade de Aptidão Física tinha sido abordada com maior volume, optei por reduzir substancialmente o número de aulas da mesma.

Tabela 1-Planeamento Anual

7º Ano					
1º Período		2º Período		3º Período	
Aulas Previstas	Aulas Lecionadas	Aulas Previstas	Aulas Lecionadas	Aulas Previstas	Aulas Lecionadas
Aptidão Física (14)	12	Aptidão Física (12)	12	Aptidão Física (11)	5
Atletismo (14)	15	Dança (12)	12	Atletismo- Lançamentos (11)	11
Badminton (14)	15	Voleibol (12)	12	Futebol (11)	12

3.1.2.2 As Unidades Didáticas

Comparando o processo de construção da Unidade Didática (UD) com o processo de construção do Plano Anual (PA), posso afirmar que a construção da UD foi mais fácil. Isso ocorreu porque, durante o primeiro ano do mestrado, já tive a oportunidade de entrar em contato com esse tipo de planeamento.

A Unidade Didática deve consistir em uma sequência lógica de conteúdos que serão abordados de maneira progressiva, com o objetivo de alcançar a aprendizagem efetiva dos alunos. É fundamental que a UD seja elaborada levando em consideração as características específicas de cada modalidade desportiva, de modo a atender às necessidades da turma em questão. Isso, por sua vez, ajudará a definir os objetivos que se pretende alcançar ao final da Unidade Didática.

A primeira UD que elaborei foi a de Atletismo (Anexo 2) e, apesar de estar familiarizado com a modalidade, senti alguma dificuldade na definição de conteúdos a abordar por desconhecer o nível dos alunos, tendo sido necessário alterá-la ao longo do ano letivo. Como disse a PC a propósito da UD, esta ferramenta serve como guia para uma melhor leção das modalidades, mas é perfeitamente modificável, sendo aconselhável fazê-lo quando for preciso. Tal como já referi acima, e uma vez que a Aptidão Física foi planeada para os três períodos, esta matéria tornou-se complexa devido à sua extensão, tornando mais difícil a sequência lógica dos conteúdos, bem como a distribuição das funções didáticas.

No decorrer deste ano, elaborei ainda UD para outras modalidades, como Badminton, Dança, Futebol e Voleibol. Todas essas UD desempenharam um papel fundamental no aprofundamento do meu conhecimento sobre as respectivas modalidades, abrangendo habilidades motoras, exercícios fundamentais, aplicação prática e estruturação. Além disso, contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento como futuro professor.

Durante este ano assumi um modelo base para as minhas Unidades Didáticas porém percebi que este modelo será sempre um instrumento flexível, em constante evolução, de forma a melhorar a minha ação e consequentemente a aprendizagem dos alunos.

3.1.2.3 Plano de Aula

O plano de aula é o terceiro e mais importante nível no que ao planeamento diz respeito.

Na elaboração dos planos de aula, a experiência das didáticas específicas no 1º ano do mestrado foram relevantes na estrutura e delineamento dos objetivos e componentes propostos para cada aula. A estrutura do plano utilizado foi fornecida pela PC e continha diferentes guias para a construção e organização do mesmo. O primeiro plano de aula que elaborei foi para a aula de apresentação e a realização de uma parte dos testes FITESCOLA, sendo que este plano sofreu algumas críticas construtivas por parte da PC, como por exemplo organização e sequência dos exercícios, a conjugação de verbos relativos aos objetivos específicos da aula e aos objetivos comportamentais dos alunos.

Decorrido este tempo, sinto que a PC teve um grande impacto na qualidade de execução dos meus planos de aula, onde se mostrou sempre atenta aos pormenores, sugerindo melhorias em vários aspetos do mesmo. Comparativamente aos planos executados no início do ano, posso afirmar que evolui claramente na construção e definição específica de como devem ser realizados os planos de aula.

Tal como defende Metzler (2000), um bom planeamento leva a uma melhor fluidez na aula e na gestão do tempo, levando a que os níveis de aprendizagem dos alunos sejam maiores. Assim, o plano de aula deverá conter (Metzler, 2000, p.121):

- (i) Objetivos para aula;
- (ii) Planeamento geral;

- (iii) Apresentação da tarefa e suas componentes críticas;
- (iv) Material necessário;
- (v) Lista de tarefas e o seu desenvolvimento;
- (vi) Esquema do espaço;
- (vii) Tempo estimado de exercício;
- (viii) Planos de segurança (Covid-19);
- (ix) Como avaliar a aprendizagem;
- (x) Revisão da aula e reflexões;

Estes aspetos referidos acima foram fundamentais para a minha evolução na construção dos meus planos de aula. Estavam também presentes o local da aula, hora, número de alunos previstos e material. Definia ainda as funções didáticas dos conteúdos a abordar, objetivos gerais da aula, tanto motores como cognitivos e sócio afetivos. No corpo do plano apresentava ainda:

- (i) Objetivos da situação de aprendizagem;
- (ii) Descrição para a realização;
- (iii) Componentes críticas;
- (iv) Tempo do exercício;
- (v) Organização em aula.

A PC referiu ainda durante as várias reuniões que o plano de aula deve ser sucinto, objetivo, de fácil perceção, de modo que seja facilmente enquadrado tanto pelo professor que o elabora como por outro colega de profissão, caso este que tive particular atenção quando estive em isolamento devido ao COVID-19 e os meus colegas de NE e PC tiveram de lecionar as minhas aulas.

3.1.3 Intervenção na ação

Nesta secção, irei apresentar problemas que surgiram durante a prática profissional (PP), bem como estratégias utilizadas para tentar combatê-los. Para além disso, irei constatar desafios que enfrentei e a forma como intervim perante as turmas.

De modo geral, retratarei a minha reflexão sobre a ação e a minha atuação no processo de ensino-aprendizagem.

3.1.3.1 Confronto Inicial- A primeira etapa

Como era de esperar, o meu primeiro contacto com o contexto escolar foi envolto de muita ansiedade e intensidade vivida tendo em conta a situação que vivíamos, completamente desconhecida (COVID-19). Este período inicial foi fundamental, uma vez que levou a que passasse por uma reformulação enquanto pessoa e profissional (Queirós 2014).

Minutos antes do início da aula sentia-me ansioso e nervoso com a responsabilidade que estava prestes a assumir... de um modo geral, senti-me nervoso durante a aula, levando a que a instrução não fosse a mais clara, para além disso tive dificuldades com o distanciamento dos alunos. (Diário de Bordo - 15/09/2020)

No que diz respeito à análise dos traços fundamentais que compõem a minha personalidade, reconheço que apresento características como nervosismo em situações públicas, passividade e uma tendência à procrastinação. Ao considerar essas características e as especificidades do trabalho docente, percebi que enfrentaria um caminho repleto de desafios e obstáculos. Como mencionei anteriormente, isso provocou uma série de emoções, incluindo ansiedade, bem como uma sensação de inadequação durante o período de familiarização com a profissão.

Nesse contexto, identifico a habilidade de comunicação como um aspeto fundamental que se destaca no processo de ensino e algo em que me esforcei para melhorar. Para isso, adotei estratégias como simplificar meu discurso de forma sucinta e organizar os alunos de maneira específica, de modo a tornar mais fácil transmitir informações de maneira clara e objetiva.

Portanto, ao refletir sobre esse choque inicial, considero que as questões relacionadas à minha personalidade e às complexidades do ambiente de ensino, em particular o comportamento dos alunos, têm igual peso na equação.

Apesar desses desafios, reconheço a importância do apoio fornecido pelo Núcleo de Estágio (NE), pelos Professores Cooperantes (PC) e pelo pessoal docente e não docente. Especialmente no início, o apoio do pessoal não docente foi valioso devido à sua disposição e vontade de ajudar.

3.1.3.2 Clima Interpessoal na Educação: Impactos na Motivação e Comportamento dos Estudantes

Um dos principais assuntos que me causou mais medo e ansiedade no início do ano letivo foi a forma como devia gerir os problemas disciplinares e as emoções dos alunos, tendo em conta as características que me foram passadas sobre o seu historial. Dado que o vínculo pedagógico desempenha um papel central na dinâmica de ensino e aprendizagem, é crucial enfatizar a necessidade de equilibrar de forma adequada a autoridade, o respeito e a afetividade no papel do professor para garantir uma condução eficaz do processo educacional.

Para lá da postura mais séria e autoritária que às vezes adotei, e o facto de tentar lidar diretamente com o aluno após comportamentos desviantes, sentia que perdia o controlo da turma várias vezes, tornando-se um ponto de preocupação fundamental ao longo do EP.

Desde o início das aulas, não demorou muito para que surgissem comportamentos menos adequados por parte de alguns alunos. Importa destacar que esses comportamentos não se dirigiam diretamente a mim, não envolvendo desrespeito pessoal, mas manifestavam-se através de conversas paralelas constantes ou pela falta de envolvimento nas atividades, o que prejudicava a dinâmica da aula. O meu primeiro impulso, foi desde logo intervir verbalmente com os alunos em questão, mas apercebi-me de que alguns destes compreendiam o motivo da chamada de atenção e mudavam a sua postura, enquanto outros, não modificavam o seu comportamento e, mal eu “virava costas”, voltavam a repetir o mesmo erro.

Algumas das minhas intervenções, por vezes, levaram a que alguns alunos se sentissem atacados quando chamados a atenção, se revoltassem e ficassem, posteriormente, de pé atrás face à minha figura como docente. Algumas das estratégias que tentei utilizar foi de ouvir o aluno, dando valor às suas contestações e utilizar o meu feedback para readaptar a minha ação. Para além disso tentei envolver estes alunos em ações e tarefas de maior responsabilidade, como irei falar posteriormente. Um currículo orientado para as necessidades e interesses dos alunos, em que eles tenham voz ativa, pode aumentar o interesse e o prazer na educação (Oliver & Oesterreich, 2013).

No que diz respeito à abordagem dos efeitos dos comportamentos disruptivos relacionados com a tarefa e ao uso inadequado do material, tanto no contexto disciplinar quanto no motivacional e relacional, a minha estratégia envolveu principalmente o uso

do reforço social, como o elogio. A intenção era fortalecer comportamentos apropriados (Brophy & Good, 1974). Simultaneamente, adotei medidas preventivas e corretivas, buscando não comprometer ainda mais o clima interpessoal, evitando uma abordagem excessivamente punitiva.

Estes tipos de situações fizeram-me refletir ao longo do ano, levando-me a perceber que é fundamental uma adaptação do professor ao contexto onde estamos inseridos.

Em muitos casos, a melhor forma de darmos a volta às situações de problemas disciplinares é conquistar os alunos para a aula e para cumprir os seus conteúdos definidos.

Neste sentido, passei a substituir a postura autoritária por um processo de negociação com alguns destes alunos. Apesar de ter tido a necessidade de ter muita paciência e insistência, senti que alguns alunos mudaram a sua disposição e empenhamento nas tarefas.

3.1.3.3 O Ambiente de Relações e Afeto na Cultivação de uma Relação Facilitadora da Aprendizagem

Devido a estas situações mais controversas que vivi, cheguei à conclusão que estabelecer uma relação positiva com os alunos é essencial para propiciar a sua aprendizagem: em primeiro lugar, estamos a captar a atenção e a motivá-los para a EF; e, em segundo lugar, estamos a depositar confiança nas suas capacidades.

É natural que os professores sejam vistos pela maioria dos alunos como uma referência, pelo que criar uma boa relação com estes pode trazer inúmeros benefícios no que toca ao processo de E/A.

Para além da experiência menos positiva, tive também experiências bastante positivas no que a este capítulo diz respeito, ao lidar com um grupo de alunos atenciosos, prestáveis e trabalhadores. Em todas as aulas, estes mostravam-se sempre disponíveis para ajudar, partilhando ainda momentos e aspetos do seu dia a dia. Esta relação fundada em princípios de amizade, respeito e partilha levou a que estes tornassem o ambiente de aula melhor, esforçando-se para a que a turma tivesse um diferente e melhor rumo em termos disciplinares.

3.1.3.4 A instrução: As mudanças

Ao longo do ano letivo, foram várias as dimensões da intervenção pedagógica, porém irei focar-me apenas em quatro que foram a minha preocupação central, sendo elas, a instrução, a gestão, o clima e, por fim, mas não menos importante, a disciplina.

Relativamente à instrução, Siedentop (1991) salienta que esta dimensão engloba todas as ações e técnicas de intervenção que o professor possui para comunicar de forma eficaz. Isso inclui todas as ações relacionadas com a comunicação do conteúdo, tais como a apresentação de tarefas, demonstrações, questionamentos e feedback. Em suma, abarca todas as estratégias de comunicação referentes ao conteúdo abordado. (Tousignant & Siedentop, 1983). O professor deve possuir a habilidade de discernir quais estratégias são adequadas para os diferentes tipos de processos de aprendizagem que deseja promover nos alunos. Por exemplo, o uso de demonstrações destaca a aquisição de habilidades práticas, enquanto o questionamento prioriza a compreensão dos conceitos. (Harvey & Goudvis, 2000).

No início da minha experiência como professor, eu costumava adotar uma abordagem de instrução direta e recorria com frequência ao feedback prescritivo. Não via o uso frequente deste tipo de feedback de resultado como algo negativo, uma vez que, nas fases iniciais do processo de aprendizagem, os alunos muitas vezes precisam de orientações claras sobre o seu desempenho (Schmidt, 1991). Apesar disto, chegava a sobrecarregar o aluno com demasiada informação, não referindo o que verdadeiramente era relevante para o mesmo. De forma a melhorar este aspeto, defini de melhor forma as componentes críticas do movimento, auxiliando-me posteriormente na análise do mesmo, sendo assim mais fácil observar e de seguida dar um feedback mais simples e objetivo.

Para além disto, identifiquei outros entraves à comunicação efetiva, como a colocação de voz, a consecução do ciclo de feedback e a falta de elementos visuais aquando da instrução.

Relativamente ao questionamento, este fez parte do meu processo de ensino, uma vez que considero que seja importante no desenvolvimento cognitivo do aluno. Numa fase inicial do EP tive dificuldade em emitir um questionamento de qualidade e com um timing correto e para contrariar esta dificuldade, defini momentos específicos para o questionamento, sendo este planeado para a parte inicial e final da aula,

procurando com que os alunos participassem mais, motivando-os e levando-os à interpretação do contexto da prática.

Ainda em relação ao feedback, este é considerado uma estratégia de grande relevância na eficácia pedagógica e tem recebido especial atenção no ensino das atividades desportivas (Graça & Mesquita, 2002).

Como mencionei anteriormente, um dos desafios iniciais que enfrentei estava relacionado com a sobrecarga de feedback, ou, por vezes, a sua ausência. Uma vez que considero o feedback uma componente crucial, compreendi que a maneira como um professor o fornece pode fazer toda a diferença. Ao longo das aulas e graças às minhas reflexões pessoais, à orientação do Professor Cooperante (PC) e ao apoio dos colegas do Núcleo de Estágio (NE), comecei a perceber a distinção entre a forma como eu oferecia feedback nas modalidades em que me sentia completamente à vontade e aquelas nas quais não me sentia tão confiante.

Quanto à gestão da aula, o objetivo passou por aumentar o tempo útil para a prática da modalidade em questão, de forma a melhorar os índices de empenhamento motor, atingindo assim sucesso no processo de E/A. Tal como Rosado e Ferreira (2011) referem, o professor deve favorecer a maximização do tempo de atividade motora específica, de modo a otimizar o tempo efetivo de aula, aumentando assim a quantidade de tempo disponível para a prática, a concentração na tarefa e, consequentemente, o potencial de aprendizagem.

Durante as aulas, procurei adotar comportamentos ajustados ao desenvolvimento das características dos alunos, sendo alguns deles relativos à organização do espaço de aula (fulcral no contexto da situação pandémica), estabelecimento de regras, rotinas e normas de utilização de espaço e material, entre outros. Ao longo do ano, as minhas tentativas foram-se confrontando com a necessidade de mudar a forma de gerir a aula, a necessidade de adaptar tendo em conta as circunstâncias, mas também a necessidade de melhorar o conhecimento das personalidades e características dos alunos.

Para além destes aspetos, uma vez que a escola se insere num programa TEIP, como referido anteriormente, tive a atenção à necessidade de desenvolver aspetos psicossociais, bem como valores vitais. Neste contexto, procurei incentivar os alunos a desenvolverem um sentido de responsabilidade, autonomia, participação ativa e respeito pelos colegas e professores.

3.1.3.5 Observação e Reflexão – dois Pontos Fundamentais

Ao longo do EP, dois pontos revelaram-se fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto professor de EF, a observação e a reflexão.

A reflexão surgiu como uma nova ferramenta neste início de percurso, isto porque anteriormente não tinha por hábito refletir sobre a ação, focando-me apenas no sentido de melhorar dia após dia.

John Dewey, nos seus livros (1933; 1938), afirmava que a verdadeira capacidade de refletir surge quando é encontrado um problema e daí advém o pensamento crítico e a capacidade de avaliar e interpretar princípios, hipóteses e dados.

Outro autor (Schön, 1997) defende que a prática reflexiva se divide em três dimensões, na reflexão na ação, na reflexão sobre a ação e na reflexão sobre a reflexão na ação.

Tendo isto em conta, ao longo da prática pedagógica, o processo reflexivo foi melhorando. Desde a reflexão na ação e a reflexão sobre a ação que são consideradas essencialmente reativas, tendo apenas a distinção do momento e do lugar em que é feita, sendo que a primeira é feita no decorrer da prática e a segunda, depois da prática, já fora do cenário de aula. Alarcão (1996) refere ainda que a reflexão sobre a ação consiste numa reconstrução mental retrospectiva da ação, de forma a tentar analisá-la, de forma natural tal como nós a vivenciamos.

Perfilhando desta ideia, um outro autor (Schön, 1997) refere-nos que a reflexão sobre a reflexão na ação é a que mais ajuda o profissional a progredir no seu desenvolvimento, analisando as consequências das reflexões *in situ* sobre o curso dos acontecimentos, sobre o que o profissional aí observa, bem como o significado que lhe atribui, e as deliberações resultantes dessas reflexões. Neste sentido, foi importante para a minha formação ativar o diário de bordo, onde refletia e analisava os aspetos que decorreram ao longo das aulas. Estas reflexões permitiram-me analisar, compreender e melhorar os diferentes processos durante a prática, proporcionando assim um ensino de maior qualidade.

Relativamente à observação, entendo que esta esteja relacionada com a reflexão no sentido em que com a observação o pensamento crítico e a reflexão sobre a nossa prática vêm ao de cima.

Aranha (2007) refere que, na EF, a observação é essencial para a análise e avaliação da prestação de um aluno ou colega. Esta autora ainda divide o processo de

observação em três etapas distintas: pré-observação - caracteriza-se pelo ato de planejar as formas e momentos em que vai observar; a observação, na ação real no espaço de aula; e a pós-observação - caracteriza-se pela análise sobre os dados recolhidos. Seguindo esta ideia, ao longo do EP, foram várias as observações que realizei tanto a colegas do NE, como à PC e professores do GEF, permitindo assim que o meu método de observação sofresse modificações. A PC revelou-se fundamental para esta melhoria com as notas e sugestões de ideias para aprofundar e retirar melhor proveito desta importantíssima ferramenta, que é a observação.

3.1.3.6 Modelos de Ensino – Novas Descobertas

No que diz respeito aos modelos de ensino, estes estiveram muito presentes ao longo deste ano letivo, e foram uma mais-valia, uma vez que pude experienciar e vivenciar diferentes formas de aplicar o ensino, algo que desconhecia antes de ingressar no mestrado.

Assim sendo, durante este ano de estágio optei mais pela utilização de três desses modelos, o Modelo de Instrução direta (MID), o Modelo de Ensino de Jogos para a Compreensão (MEJC) e o Modelo de Educação Desportiva (MED).

Como já referi anteriormente, numa fase inicial cingia-me muito ao MID, uma vez que era o modelo que esteve mais presente na minha vida escolar. Este foi mudando ao longo do ano letivo, pois analisei a existência de outros e percebi que talvez o melhor seria um equilíbrio dos diversos modelos existentes. Em relação ao MID, Silva et al. (2017, p-107) dizem que “são privilegiadas as estratégias instrucionais de caráter explícito e formal, sendo a monitorização e controlo estreito das atividades pelo professor a nota dominante.”. Indo ao encontro desta afirmação, eu senti que estava a exercer demasiado controlo sobre a turma, pelo que optei por alterar, deixando que o aluno também fizesse parte da ação.

Dando um exemplo deste modelo nas minhas aulas, em Atletismo, modalidade em que me sentia mais confiante, usei bastante a instrução direta, tendo como objetivo a promoção de competências e dos conhecimentos básicos da mesma. Aqui, a maioria das decisões eram realizadas por mim, baseando-me na investigação processo-produto.

Outro dos modelos que esteve presente nas minhas aulas e que teve um papel importante no conhecimento das modalidades coletivas foi o MEJC.

O MEJC foca-se sobretudo na compreensão e tomada de decisão dos alunos, não dependendo apenas do domínio de habilidades técnicas. Como nos afirmam Mesquita, Pereira e Graça e (2009, p.) “o modelo não nega a necessidade do ensino da técnica, apenas reclama que o seu desenvolvimento seja posterior à compreensão das situações correntes do jogo pelo reforço do comportamento intencional, reconhecendo o carácter situado das habilidades e do seu uso estratégico.”

Assim sendo, procurei, nas minhas aulas relativas a este modelo, modificar alguns componentes relacionados com a modalidade e características específicas da mesma, como o terreno de jogo, tempo, entre outros, para que os alunos fossem obrigados a resolver determinados problemas através da sua tomada de decisão. Utilizei também modificações relativas ao jogo formal, como formas reduzidas do mesmo, para que eles fossem capazes de taticamente compreender e atuar dentro daquilo que é o objetivo do exercício.

O terceiro e último modelo abordado, não menos importante que os anteriores, foi o MED. Este modelo apresenta uma ideia oposta ao MID, uma vez que o aluno é o centro da sua aprendizagem, realizando inúmeras tarefas, essenciais para o seu desenvolvimento e compreensão dos exercícios.

Este modelo trouxe mais responsabilidade aos meus alunos, e uma melhoria no seu comportamento, pois sentiam-se mais envolvidos nas tarefas realizadas, e estavam sempre disponíveis para as suas execuções. Para corroborar esta ideia, Gouveia et al. (2020, p. 204) afirmam que “o MED vem responder de uma forma muito prática ao desafio de adotarem-se metodologias mais ativas de ensino com o objetivo de motivar e tornar o processo de ensino-aprendizagem mais significativo para o aluno”. Sendo o meu primeiro ano em contacto real com o modelo, optei por utilizar apenas algumas ferramentas do mesmo, sobretudo em Badminton e Futebol.

O MED sustenta-se na ideia de criação de equipas, no trabalho em grupo, no quadro competitivo, na questão do respeito e do fair-play, sendo atribuídos papéis e tarefas aos alunos, terminando assim a UD com um evento final marcado com muita festa e uma entrega de prémios. Os alunos neste modelo são livres de escolher as suas equipas, nome, mascote, cor, entre outras escolhas pertinentes. Os alunos são responsáveis também pela pesquisa de exercícios, bem como de motivar a sua equipa a ser a melhor nos diversos momentos da aula.

Para finalizar Gouveia et al. (2020), através do seu estudo, observaram que “esta abordagem de ensino é potencialmente motivadora e inclusiva para todos os alunos,

independentemente, do seu nível de participação na aula... o MED adiciona sentido à participação do aluno, e cria um contexto motivante, sendo uma alternativa a considerar no Ensino da Educação Física.” (p.215)

3.1.3.7 Avaliação

A avaliação foi outro aspeto relevante ao longo deste ano letivo. Foi um tema debatido entre os estudante-estagiários, sofrendo algumas alterações em vários parâmetros, uma vez que senti dificuldades no momento de avaliar, não só na parte da nota quantitativa, mas também na forma de como o poderia fazer.

No meu ponto de vista, a avaliação reflete todo um período escolar ou ano letivo, ajudando-nos a compreender os aspetos menos bons de determinado aluno ou grupo e ainda reconhecer todo o trabalho executado, quer nos objetivos, quer nas estratégias delineadas. Indo ao encontro desta ideia de avaliação, Darido (2012) afirma que “ela auxilia na compreensão dos aspetos que devem ser revistos, ajustados ou reconhecidos como adequados para o processo de aprendizagem individual e ou do grupo de alunos.”

A avaliação atravessa três pontos fundamentais nos diferentes momentos ao longo do ano letivo. Começando pela Avaliação Diagnóstica (AD), esta tem como grande objetivo identificar as características dos alunos e metas possíveis a atingir numa determinada modalidade. É o ponto inicial para reter informações importantes para planear, indo ao encontro das especificidades dos alunos. A AD é uma ação de grande importância no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que coloca o aluno numa posição em que se relaciona com os conhecimentos e habilidades que são esperados para o seu nível de ensino. (Gonçalves et al., 2014).

Em relação a este tipo de avaliação, senti alguma dificuldade em prestar atenção ao que realmente era fundamental avaliar. Supunha ter de recolher bastante informação de muitos alunos simultaneamente e, através das experiências, conversas com o NE e com a PC, fui melhorando e focando nos aspetos mais relevantes.

O ponto seguinte prende-se à Avaliação Formativa (AF), que consiste em adotar e modificar estratégias, tendo em conta as particularidades da turma para maximizar a aprendizagem de cada aluno. Esta avaliação pretende fazer com que os alunos saibam o que estão a aprender, o que devem fazer para se superarem nos momentos mais difíceis e sintam em que aspetos se encontram bem, tendo a capacidade de consciencialização.

Outro objetivo passa pela detecção das dificuldades e verificação ou não da evolução do processo de E/A. Para corroborar esta ideia, Carvalho (1994, p.135) diz-nos que esta ferramenta “permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.”

Esta avaliação permite-me perceber se existiu cumprimento dos procedimentos e etapas planeadas para determinada modalidade, ajustando sempre à tipologia e nível da turma, evitando que o caminho daquilo que foi pensado e aquilo que é aplicado seja diferente, garantindo um bom fio condutor de aprendizagem.

Assim sendo, com a AF sentia-me em condições para rever e alterar, se necessário, a matéria que iria ser abordada, as estratégias implementadas e redefinir os objetivos propostos, seja individualmente ou em grupo.

O terceiro e último ponto fundamental é a Avaliação Sumativa (AS). Esta consiste em um conjunto de processos com o objetivo de recolher informações sobre os resultados de aprendizagem dos alunos no final de cada UD, tais como a recolha, a observação e o registo. Esta avaliação permite perceber se os objetivos propostos foram alcançados ou não, se os níveis de aprendizagem esperados de cada aluno foram conseguidos; isto é, se o processo de E/A, que é um dos pontos chave no ensino, foi atingido. Como nos dizem Simões et al. (2014, p.20), a AS “visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos”.

Na realização desta avaliação, tive algumas dificuldades em selecionar as componentes que iriam ser avaliadas, bem como a dinâmica da aula para me facilitar a observação e o registo de anotações e resultados. Como já tinha realizado e com a ajuda do NE, optei por criar grelhas de avaliação (ver anexo 4) onde coloquei toda a informação acerca do que queria avaliar em determinada modalidade e a evolução dos alunos comparativamente com as avaliações anteriores referidas, para poder analisar a sua aprendizagem e consequente progressão.

No que diz respeito à avaliação final, o nosso grupo de Educação Física decidiu dividi-la em 70% para as habilidades motoras, 20% para o domínio sócio afetivo e 10% para o domínio cognitivo.

No final de cada período, para além destas avaliações, realizei também um momento de autoavaliação dos alunos. Esta consistia em algumas questões relativas ao seu contributo e comportamento, futuras alterações pertinentes e atitudes dos professores, refletindo sempre numa ótica de melhoramento do ensino, através de críticas construtivas.

Embora tenha ultrapassado estes três tipos de avaliação, tive sempre o cuidado de avaliar de forma contínua os alunos, não me cingindo apenas aos resultados conseguidos na AS, mas também a toda a atitude, aprendizagem e evolução alcançadas ao longo de todo o ano letivo.

3.2 Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade

De acordo com as diretrizes estabelecidas para o Estágio Profissional (EP), esta área tem como propósito enumerar as atividades em que o Estagiário de Ensino (EE) se envolveu ao longo do ano letivo, atividades estas que contribuíram para a sua integração na comunidade escolar e que permitiram uma compreensão mais profunda da natureza e dinâmica da escola.

Neste contexto, é de extrema importância conhecer o ambiente circundante e compreender a interligação com o processo educativo. Essas atividades desempenham um papel crucial na validação do papel do professor de Educação Física, tanto dentro da escola como na comunidade, com o objetivo de proporcionar aos alunos experiências de aprendizagem em contextos inovadores e distintos em relação à sala de aula tradicional. De seguida, irei apresentar as atividades em que estive envolvido, bem como o nível de responsabilidade e aprendizagens retiradas (Tabela 2).

Tabela 2- Atividades Anuais

Atividade	Grau de Atuação	Contributo	Objetivos da atividade	Período Letivo
1. Desporto Escolar (Futebol)	Baixo	Organização e monitorização dos alunos; Interação com os alunos do DE;	Ampliar o entendimento acerca da modalidade; Reconhecer a importância do DE como um complemento à atividade física dos alunos fora do horário escolar;	1º, 2º e 3º
2. Jogos de Perícias (2ºciclo)	Elevado	Preparação e estruturação dos exercícios; Acompanhamento e supervisão das avaliações; Colaboração com o GEF;;	Desafiar os alunos tendo em conta as suas capacidades condicionais e coordenativas; Interação e superação; Trabalho de equipa e resiliência;	1º

3. Mr. e Miss Pêro Vaz de Caminha (3º ciclo)	Elevado	Elaboração e planeamento dos exercícios; Supervisão e acompanhamento das avaliações; Trabalho colaborativo com o GEF;	Desafiar os alunos tendo em conta as suas capacidades condicionais e coordenativas; Interação e superação;	1º
4. Dia da Sapatinha	Elevado	Cooperação com o GEF e turmas do 1º ciclo; Monitorização dos alunos do 1º ciclo e ajuda aos alunos do 3º ciclo responsáveis pelo acompanhamento destes;	Integração entre alunos de distintas idades; Fomento das habilidades fundamentais; Criação de um ambiente festivo; Cultivo da responsabilidade;	3º
5. Dia da Pêro	Médio	Lecionação da coreografia final; Gravar o momento festivo; Auxílio na gestão do mesmo;	Clima de festividade e companheirismo; Apresentação da coreografia “Jerusalema” pela comunidade escolar;	3º
6. Reuniões	Elevado	Cooperação com o GEF e Grupo de expressões; Debate sobre atividades a desenvolver no panorama escolar; Comunicação e informações relevantes;	Interação com diferentes professores de diferentes áreas; Evolução pedagógica; Envolvimento da área curricular;	1º, 2º e 3º
7. Paintball	Baixo	Cooperação com o GEF; Monitorização e organização dos alunos;	Promover o acesso a novas experiências, Espaço de comunicação e interação;	3º
8. Minigolfe	Médio	Cooperação com o GEF; Monitorização das turmas;	Experimentar a prática da modalidade; Assumir responsabilidades e interagir com os estudantes;	3º
9. Trilhos serras de Valongo	Médio	Organização e responsabilização pelos grupos de alunos; Orientação dos caminhos a percorrer;	Conhecer o espaço, diferentes espécies de animais e rochas; Experimentar um dia de atividade física na natureza;	3º

3.3 Área 3 - Projeto de Desenvolvimento Profissional: Atitudes e comportamentos disciplinares dos alunos perante a Educação Física.

Resumo

O presente estudo procura analisar as atitudes dos alunos relativamente ao gosto, satisfação e importância atribuída à EF, assim como os comportamentos de disciplina e indisciplina dos alunos em função do género e da turma a que pertencem. Para a recolha dos dados, recorri a dois instrumentos, Questionário de Atitudes dos alunos em EF

(QAAEF) e Inquérito de Condutas Disciplinares e Indisciplinares em EF (ICDIEF). O estudo foi aplicado a 35 alunos, 11 do sexo masculino e 24 do feminino, com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, de duas turmas distintas do 7ºano pertencentes ao Agrupamento de escolas Pêro Vaz de Caminha.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; GÉNERO; TURMAS; SATISFAÇÃO; DISCIPLINA.

Abstract

This study seeks to analyze the enjoyment and satisfaction of PE, the importance attached to it, and the students' disciplinary and indiscipline behaviors according to gender and different classes. To collect the data, I used two instruments: the Questionnaire on Students' Attitudes to PE (QAAEF) and the Survey on Disciplined and undisciplined Behaviors in PE (ICDIEF). The study was applied to 35 students, aged between 12 and 13, from two different 7th grade classes, 11 male and 24 female, both belonging to the Pêro Vaz de Caminha School Group.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; GENDERS; CLASSES; SATISFACTION; DISCIPLINE.

3.3.1 Introdução

O principal propósito deste estudo consistiu em estabelecer conexões entre as perceções de afeição, grau de contentamento e relevância atribuída à Educação Física, e os comportamentos disciplinares e de indisciplina dos estudantes.

Como sabemos, a Educação Física é uma disciplina diferenciada por diversos parâmetros (acima evidenciados), e muitos alunos esperam por esta aula, para poderem sair um pouco da tradicional sala de aula e exercitarem o seu corpo. Muitos atribuem significado e importância a esta disciplina, mas outros nem tanto. Uma das importantes componentes para que eles se sintam motivados passa pelas vivências que experienciam nestas aulas, pelo gosto, satisfação e prazer que demonstram ao praticar as diversas modalidades e pelos laços de proximidade e de grupo que criam.

Assim sendo, alunos que tenham boas memórias e experiências das aulas acabam por se motivar mais, melhorar o ambiente das mesmas e estabelecer comunicações com colegas que, muitas vezes, não têm contacto fora desta disciplina. Corroborando esta ideia, Martinelli & Genari (2009, p. 13) dizem que “um aluno motivado tem melhor desempenho comparando-se aos demais, pelo investimento e dedicação que coloca nas tarefas.” Indo de encontro a toda esta ideia, todos estes aspetos positivos, fazem também com que os comportamentos dos alunos sejam mais corretivos e assertivos, tenham atitudes mais adequadas, gostando e dando maior importância à EF, objeto principal do meu estudo.

3.3.2 Enquadramento Teórico

3.3.2.1 Atitude

Considerando que esta pesquisa tem como objetivo analisar a importância, o gosto e a satisfação dos alunos face à unidade curricular de EF, torna-se importante perceber de que forma é que estes conceitos estão associados aos comportamentos de disciplina e indisciplina.

Apoiando-se no Dicionário Completo de Língua Portuguesa (DCLP), Alberto (2016) define genericamente atitude como a postura e manifestação de uma intenção, propósito ou procedimento que uma pessoa tem em determinadas conjunturas.

Alguns autores defendem ainda que as atitudes são predisposições internas do ser humano, o que faz com estes se comportem e tenham determinadas reações em relação a situações específicas e a outras pessoas. Posto isto, é possível afirmar que é a atitude que dá início ou continuidade a uma ação, estando assim inerente a todas as nossas ações (Brandão, 2002; Silverman & Subramaniam, 1999).

De um modo geral, considera-se que as atitudes são constituídas por três componentes diferentes sendo elas, cognitiva, afetiva e comportamental.

A vertente cognitiva engloba os pensamentos e convicções relacionados com o objeto da atitude. A dimensão afetiva expressa os sentimentos de atração ou repulsa em relação a algo específico, e, por último, a vertente comportamental diz respeito à inclinação para agir de uma determinada forma (Feldman, 2001).

No caso concreto da educação, alguns autores defendem que as atitudes antecedem a aprendizagem e como tal, se estas forem positivas podem favorecê-la, mas, caso aconteça o contrário, as negativas podem prejudicar a educação (Beltran, 1994).

Assim, podemos concluir afirmando que existem várias abordagens ao conceito de atitude e que esta reporta-se a um determinado pensamento/ideia que é baseado nas crenças e sentimentos do indivíduo, o que o condiciona a atuar de determinada forma. (Alberto, 2016).

3.3.2.2 Gostar, ter satisfação

É importante perceber de que forma é que os alunos se sentem agradados e satisfeitos com a disciplina de EF e de que forma é que isso influencia os seus comportamentos e a propensão dos estudantes a adquirirem mais ou menos conhecimentos sobre a matéria em questão.

Assim, as suas atitudes poderão estar relacionadas com a atividade desenvolvida e com o prazer e agrado que podem ou não sentir ao desenvolver essa mesma atividade (Alberto, 2016).

3.3.2.3 Comportamento

No caso escolar, em específico, o comportamento dos alunos pode ser dividido nos comportamentos de disciplina e de indisciplina uma vez que ambos estão interligados. A disciplina, por um lado está relacionado com a obediência de ordens e a indisciplina relaciona-se com o desrespeito pela mesma.

3.3.2.3.1 Comportamento de disciplina

Disciplina pode ser definida como o conjunto ordens/regras que regem o comportamento de uma pessoa e a sua capacidade de obediência e de controlar as suas atitudes de forma a conseguir respeitar as regras impostas para a convivência.

No caso educativo, a disciplina passa pela gestão de comportamentos que vão de acordo com as regras e com os objetivos educacionais. No entanto, isto não significa que para que os alunos sejam disciplinados tenham de ser passivos e seguir regras rigidamente visto que a disciplina, de certa forma é também resultado da utilização de técnicas de modificação comportamental e resultado de um bom ensino (Pereira 2006).

3.3.2.3.2 Comportamento de indisciplina

Podemos afirmar que a indisciplina é o desrespeito e recusa/ desobediência às regras e normas básicas da convivência social e que pode levar a problemas como violência (física e verbal), conflitos, revolta, agressividade e maus-tratos. Muitas vezes, esta indisciplina é encarada como uma falta de valores que dá origem a comportamentos inapropriados (Alberto, 2016).

Estes comportamentos de indisciplina são causados por diversas questões, nomeadamente a escolaridade obrigatória, a massificação do ensino e ainda pela ação de diversos atores como a sociedade, a família e a escola (Alberto, 2016).

Alguns estudiosos do tema defendem ainda que para que se consiga eliminar um comportamento indesejado é necessário que este seja substituído por outro que seja correto. Neste sentido, o papel do professor passa por prevenir e antecipar os problemas e comportamentos incorretos de forma que consiga atuar antes das regras serem infringidas e não apenas após a infração. A partir do momento que se consegue prever o que vai acontecer, consegue-se eliminar o causar de indisciplina e criar condições que façam com que os alunos aceitem as regras (Alberto, 2016).

3.3.3 Metodologia

3.3.3.1 Amostra

Para o presente estudo recorri a uma amostra de 35 alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, pertencentes ao Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha, escola esta cooperante no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Os participantes encontram-se em 2 turmas do 7º ano de escolaridade, orientadas por um professor estagiário. A tabela 3 caracteriza a distribuição dos alunos por turma e género.

Tabela 3- Caracterização da Amostra

Ciclo e Ano de Escolaridade	Género		Total
	Masculino	Feminino	

3ºCiclo de Ensino Básico	Turma A 7ºano	5 (14,3%)	13 (37,1%)	18 (51,4%)
	Turma B 7ºano	6 (17,2%)	11 (31,4%)	17 (48,6%)
	Total	11 (31,5%)	24 (68,9%)	35 (100%)

3.3.3.2 Instrumentos

Apresento na tabela 4, os instrumentos utilizados para a recolha de dados.

Tabela 4- Instrumentos

Variáveis	Instrumentos
Atitudes dos Alunos face à Educação Física	QAAEF- Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física (Anexo7)
Comportamentos disciplinares dos Alunos na Educação Física	ICDIEF- Inquérito de Condutas Disciplinares e Indisciplinares em Educação Física (Anexo 8)

Recorri à técnica de questionário pela facilidade no processo de recolha de dados, mas também pelo facto de que este permite recolher uma amostra dos conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos (Sousa & Batista, 2011).

3.3.3.2.1 QAAEF

A razão para optar pelo QAAEF reside na sua capacidade de avaliar as preferências, o contentamento e o grau de relevância atribuído à Educação Física.

Este instrumento é composto por 10 itens divididos em dois fatores. Sete destes itens referem-se ao fator I “gosto pela EF e as suas matérias, satisfação/prazer nas aulas da disciplina”, enquanto o fator II composto por três itens refere-se à “importância atribuída à EF”.

A avaliação é feita segundo uma escala do tipo Likert avaliada de 1 a 5, sendo que 1 significa “discordo totalmente”, 3 significa “nem concordo nem discordo” e 5 “concordo totalmente”.

3.3.3.2.2 ICDIEF

Este instrumento foi desenvolvido por Cervelló et al. (2002) na Espanha. Foi concebido com base em princípios sociocognitivos e consiste em 19 motivos pessoais para a manifestação de comportamentos, dos quais 9 se relacionam com o fator "comportamentos disciplinares" e 10 com o fator "comportamentos indisciplinares".

Assim como no caso do instrumento precedente, a avaliação é realizada utilizando uma escala do tipo “likert” avaliada de 1 a 5, em que 1 significa “discordo totalmente”, 3 significa “nem discordo nem concordo” e 5 “concordo totalmente”.

O processo de tradução foi elaborado e realizado por Alberto (2016), através de um conjunto de processos de tradução da língua espanhola para a língua portuguesa.

3.3.3.3 Procedimentos de Recolha e Análise dos Dados

A tabela 5 representa os procedimentos adotados para a aplicabilidade dos instrumentos referidos anteriormente.

Tabela 5-Procedimentos e protocolo de instrumentos

	Procedimentos relativos aos Instrumentos	
	QAAEF	ICDIEF
Objetivo	Analisar as perspectivas dos estudantes em relação à disciplina de Educação Física, abordando temas como as preferências, o grau de contentamento e a importância que lhe atribuem.	Reconhecer como os estudantes percebem os comportamentos disciplinares e indisciplinares na disciplina de Educação Física.
Duração	Tempo médio de resposta 20'.	
Material	Questionário e caneta.	
Condições de Aplicação	Confidencial Individual Foi assistido por um professor, com possibilidade de esclarecimento de dúvidas Decorreu no pavilhão onde decorria a aula, sem interrupções.	
Protocolo	i. Distribuição dos questionários ii. Explicação do propósito do mesmo iii. De forma clara e objetiva, foram alertados para o seguinte: • Contributo do aluno para o estudo • Apelamos à leitura cuidada e sinceridade • Em caso de dúvida que essa poderia ser esclarecida com o professor	

	• Em caso de erro, deviam circundar a resposta que queriam • Recolha dos questionários
Procedimentos estatísticos relativos aos instrumentos	
Métodos de análise	Os dados recolhidos foram analisados e tratados através de uma folha de cálculo de Excel.

3.3.4 Apresentação e Discussão de Resultados

4.3.6.1 Análise das Atitudes dos Alunos - QAAEF

Através do tratamento e análise dos dados obtidos no QAAEF, observei as seguintes médias:

Tabela 6- Média dos itens QAAEF da amostra

Gosto e satisfação na EF	Média	DP
1- Costumo divertir-me nas aulas de EF;	3,91	0,66
3- Gosto da disciplina de EF;	4,17	0,95
4- Parece que nas aulas de EF o tempo passa rapidamente;	3,29	1,38
5-Gosto das matérias (atletismo, aptidão Física, dança, futebol e voleibol) da disciplina de EF;	3,34	0,80
6-A EF é uma das minhas disciplinas preferidas;	3,40	1,29
7- Normalmente aborreço-me nas aulas de EF; *	2,57	1,20
9- Geralmente desejo que as aulas de EF terminem depressa; *	2,51	1,17
Importância da EF	Média	DP
2- A EF é uma disciplina importante para a minha formação;	3,71	1,05
8- A EF é tão importante como as outras disciplinas;	3,86	1,06
10- Comparativamente às outras disciplinas, a EF é uma das menos importantes para a minha formação global; *	2,63	1,17

Nota: * itens formulados na negativa

De acordo com a tabela 6, podemos observar que para os alunos de ambas as turmas do 7º ano, as atitudes que obtiveram maior média foram: “gosto da disciplina de EF” ($\bar{x}=4,17\pm0,95$) e “costumo divertir-me nas aulas de EF” ($\bar{x}=3,91\pm0,66$), ambas pertencem ao fator gosto e satisfação na EF, relevando que os alunos “concordam com a afirmação.

Pelo contrário, os resultados apontam que a atitude com menor média foi “geralmente desejo que as aulas de EF terminem rápido” ($\bar{x}=2,51\pm1,17$) e “normalmente aborreço-me nas aulas de EF” ($\bar{x}=2,57\pm1,20$). Uma vez que estas são questões do fórum negativo, é assim positivo a resposta dos alunos, uma vez que estes “discordam” da afirmação.

4.3.6.1.1 Diferenças de atitudes face ao género e turma

Ao analisar as atitudes dos alunos perante a EF face ao género e turma, obtive os resultados expostos na tabela 7.

Tabela 7- Médias fatoriais do QAAEF por género e turma

		Média	DP
Gosto e Satisfação	Turma A	3,32	1,16
	Turma B	3,31	1,29
	Masculino	3,45	1,52
	Feminino	3,25	1,06
Importância da EF	Turma A	3,43	1,31
	Turma B	3,37	1,11
	Masculino	3,58	1,41
	Feminino	3,32	1,11
Atitude Global	Turma A	3,35	1,21
	Turma B	3,33	1,23
	Masculino	3,49	1,48
	Feminino	3,27	1,07

Podemos verificar através da análise da tabela 7, que relativamente ao fator gosto e satisfação, a turma A ($\bar{x}=3,32\pm1,16$) e a turma B ($\bar{x}=3,31\pm1,29$) não apresentam diferenças significativas. Quanto ao género, a diferença já é mais significativa, o género masculino ($\bar{x}=3,45\pm1,52$) apesar de apresentar maior número de dispersão de resposta, demonstra mesmo assim maior gosto e satisfação comparativamente ao feminino ($\bar{x}=3,25\pm1,06$).

Quanto ao fator importância da EF, a turma A ($\bar{x}=3,43\pm1,31$) e a turma B ($\bar{x}=3,37\pm1,11$) voltam a não apresentar diferenças significativas. Em relação ao género, o género masculino ($\bar{x}=3,58\pm1,41$) apresenta ainda que com maior dispersão de resposta, valores superiores ao feminino ($\bar{x}=3,32\pm1,11$).

Relativamente à atitude global, a turma A ($\bar{x}=3,35\pm1,21$) e a turma B ($\bar{x}=3,33\pm1,23$) não apresentam diferenças significativas. Quanto ao género, o género masculino ($\bar{x}=3,49\pm1,48$) volta a apresentar valores superiores ao feminino ($\bar{x}=3,27\pm1,07$).

Podemos verificar na análise dos três fatores que não existe diferenças significativas relativas ao QAAEF entre turmas, em relação ao género o masculino revela que este nutre um sentimento mais favorável em relação à EF.

4.3.6.2 Análise dos comportamentos dos alunos – ICDIEF

Através do tratamento e análise dos dados obtidos no ICDIEF, observei as médias reportadas na tabela 8

Tabela 8- Média dos itens do ICDIEF da totalidade da amostra

Comportamentos de Disciplina		
	Média	DP
1-Esforças-te para criar um clima adequado nas aulas.	4,26	0,66
3-Ajudas os teus companheiros quando precisam.	3,86	0,94
6-O teu interesse pela disciplina é positivo.	4,09	0,82
10- O teu comportamento na aula é correto.	4,11	0,83
11-Participas e cooperas corretamente com os teus companheiros nas atividades.	4,23	0,81
14-Cumpres com as normas que estão estabelecidas para o funcionamento da aula.	4,31	0,83
18-Aproveitas o tempo da aula para tentar aprender tudo o que é proposto pelo teu professor.	3,91	1,04
Comportamentos de Indisciplina		
2- Só realizas as tarefas de que gostas.	1,60	0,85
4-Interrompes o professor durante as suas explicações.	1,97	0,98
5-Costumas utilizar o material de forma inadequada.	2,40	1,54
7-Não obedeces às instruções do professor.	1,63	0,88
9-Não prestas atenção às explicações do professor.	1,97	0,95
12-Desaproveitas o tempo de aula em coisas desnecessárias	2,06	0,94
13-Às vezes mostras-te agressivo(a) com alguns companheiros.	2,23	1,46
15-Usas palavras desadequadas e uma linguagem depreciativa com alguns companheiros	1,86	1,26
17-Realizas atividades diferentes daquelas que o professor te propõe fazer	1,80	0,96
19-Ris-te dos teus companheiros quando realizam algo mal	2,83	1,62

Através da análise da tabela 8, podemos observar que relativamente à dimensão disciplina, os itens com maior média são: “Cumpres com as normas que estão estabelecidas para o funcionamento da aula” ($\bar{x}=4,31\pm0,83$) e “Esforças-te para criar um clima adequado nas aulas” ($\bar{x}=4,26\pm0,66$).

Por contrário, o fator de indisciplina os itens com maior média são: “Ris-te dos teus companheiros quando realizam algo mal” ($\bar{x}=2,83\pm1,62$), “Costumas utilizar material de forma inadequada” ($\bar{x}=2,40\pm1,54$), indicando que pela perspetiva dos alunos estes são os comportamentos mais evidenciados.

Relativamente ao item com menor score médio foi “Só realizas as tarefas de que gostas” ($\bar{x}=1,60\pm0,85$), o que demonstra que os alunos realizam as atividades propostas independentemente do gosto.

4.3.6.2.1 Diferenças de comportamentos face ao género e turma

Ao analisar os comportamentos dos alunos na EF face ao género e turma (tabela 9) obtive os seguintes resultados:

Tabela 9- Médias fatoriais do QAAEF por género e turma

		Média	DP
Disciplina	Turma A	4,09	0,78
	Turma B	4,13	0,94
	Masculino	4,23	0,76
	Feminino	4,05	0,90
Indisciplina	Turma A	2,05	1,22
	Turma B	2,02	1,22
	Masculino	2,45	1,40
	Feminino	1,78	1,04

Relativamente aos comportamentos de disciplina, os resultados evidenciam que a turma A ($\bar{x}=4,09\pm0,78$) evidencia em relação à turma B ($\bar{x}=4,13\pm0,94$) menores níveis de disciplina, contudo as diferenças não são muito significativas.

No que toca aos comportamentos de indisciplina, a turma A ($\bar{x}=2,05\pm1,22$) e a turma B ($\bar{x}=2,02\pm1,22$) não evidenciam diferenças significativas.

Em relação ao género, verifiquei diferenças significativas em ambos os comportamentos. Quanto à disciplina, o género masculino ($\bar{x}=4,23\pm0,76$) e o género feminino ($\bar{x}=4,05\pm0,90$). Podemos assim assumir que segundo as suas perceções, os alunos do género masculino dizem ser mais disciplinados que o género feminino.

Relativamente à indisciplina, as diferenças foram ainda maiores, onde o género masculino ($\bar{x}=2,45\pm1,40$) assume-se mais indisciplinado que o género feminino ($\bar{x}=1,78\pm1,04$) relevando uma incoerência.

4.3.6.3 Associação entre as atitudes e comportamentos disciplinares

4.3.6.3.1 Género

Podemos verificar através dos dados apresentados anteriormente as diferentes associações entre as dimensões do QAAEF e ICDIEF.

Deste modo em relação ao género, podemos verificar que o masculino dá mais importância e tem mais gosto, satisfação pela educação física (QAAEF) relacionando-se desta forma à dimensão da disciplina (ICDIEF).

Para o género feminino, todas as dimensões apresentaram valores significativos. No entanto o gosto, satisfação e importância não tem tanta relevância na dimensão de disciplina.

Portanto, constata-se que pontuações médias mais elevadas nas avaliações de preferência, satisfação e relevância atribuída à Educação Física não estão correlacionadas com níveis mais baixos de comportamentos de indisciplina.

4.3.6.3.2 Turma

Em relação às turmas, podemos verificar ao longo da apresentação de resultados que não existiram diferenças significativas entre elas para se comparar.

3.3.4 Conclusões do estudo e sugestões futuras

Durante esta investigação, esforcei-me por explorar e elucidar os tópicos relacionados com a questão de estudo, particularmente as conexões entre as atitudes em relação à

Educação Física, tais como preferências, níveis de satisfação e percepção da sua importância, e os comportamentos disciplinares e de indisciplina dos alunos.

Deste modo apresento tendo em conta o objetivo geral as conclusões a que cheguei após análise.

Análise das atitudes dos alunos da amostra

- Os itens com maior média foram “gosto da disciplina de EF” e “costumo divertir-me nas aulas de EF”, ambas representam a dimensão gosto e satisfação;
- O item com menor média foi “geralmente desejo que as aulas de EF terminem rápido” pertencente à dimensão de gosto e satisfação, de salientar que esta questão é de fórum negativo.
- De salientar ainda que entre as dimensões do QAAEF, apesar de serem ambas altas, a importância concebida à EF foi superior ao gosto e satisfação, levando-me a concluir que apesar de a diferença não ser significativamente grande, os alunos revelam que demonstram mais importância do que gosto.

Análise dos comportamentos dos alunos da amostra

- Os itens com maior média nos comportamentos de disciplina foram: “Cumpro com as normas que estão estabelecidas para o funcionamento da aula” e “Esforças-te para criar um clima adequado nas aulas”.
- Os comportamentos de indisciplina com maior relevância foram: “Ris-te dos teus companheiros quando realizam algo mal”, “Costumas utilizar material de forma inadequada” e de salientar “Às vezes mostras-te agressivo(a) com alguns companheiros”.

Análise das diferenças e associação entre atitudes e os comportamentos disciplinares

Género

- O género apresenta diferenças significativas em relação ao QAAEF, onde o género masculino apresenta valores superiores desde a dimensão de gosto e satisfação à importância concebida à EF comparativamente ao feminino.

- Relativamente aos comportamentos disciplinares os géneros masculinos e femininos apresentam resultados semelhantes na dimensão disciplina ao contrário do que é verificado na dimensão indisciplina, onde o género masculino apresenta um valor muito abaixo do feminino.
- Deste modo, os alunos do género masculino apesar de conceberem mais importância, gosto e satisfação e assumirem-se disciplinados apresentam valores mais elevados de indisciplina.

Turmas

- Não foram analisados dados relevantes de diferenças entre turmas bem como a sua associação entre atitudes e comportamentos.

De salientar que alguns destes resultados foram surpreendentes, uma vez que não estava à espera do mesmo, visto que na prática não se verificam. Principalmente na dimensão de comportamento, onde é notório a diferença de comportamento entre turmas.

No futuro de modo a melhorar a investigação recomendaria:

- Uma amostra maior;
- Utilização do SPSS como ferramenta de leitura de dados;
- Alargar o estudo a turmas e ciclo de ensino diferente.

3.4 A Pandemia

Esta área é transversal a todo o ano letivo, que de uma forma ou de outra influenciou não só a educação, como todo o mundo, o COVID-19. Nesta secção irei relatar várias implicações que se fizeram passar ao longo do ano e quais as estratégias utilizadas para lecionar as aulas de forma segura, tendo como referência as normas e restrições da DGS.

3.4.1 Adaptação

Quando a pandemia surgiu nunca pensei que esta fosse ter tantas repercussões e duração como teve. Posto isto, lecionar aulas em tempo de pandemia foi um conjunto de desafios que não estava à espera de ter em antemão.

Tal como referem Assunção Flores e Marília Gago (2020), tanto os professores em serviço quanto os EE do mestrado em ensino depararam-se com novos obstáculos, situações desafiadoras e oportunidades num período de incerteza, quando a adaptação para o ensino remoto precisou de ser realizada de forma improvisada, levando em consideração as diferentes disponibilidades, capacidades e restrições no acesso ao ensino à distância.

Posto isto, nós, EE, tivemos de nos adaptar e de nos preparar para vários cenários. Deste modo no início do ano letivo, apesar de o ensino ser presencial, preparamo-nos também com a possibilidade do ensino a distância. Neste aspeto, a PC, com a experiência adquirida no ano anterior, colocou-nos sempre a par de todos os procedimentos.

Apesar dos vários constrangimentos que a pandemia revelou, considero que foi muito importante no meu desenvolvimento como professor, principalmente a questão da adaptação, tendo em conta as circunstâncias que mudavam consoante indicações do Ministério da Educação, tendo sempre essa necessidade de nos adaptarmos tanto no ensino presencial como no online.

No período em que fomos obrigados a ficar em confinamento (2º período), a escola decidiu, por experiência já do ano anterior, continuar o ensino online através de ferramentas como o Classroom e o Zoom.

Tal como já referi na fase do planeamento anual, a necessidade de adaptação, tendo em conta as circunstâncias, revela a natureza do planeamento ser flexível.

3.4.2 Ensino presencial vs. Ensino à distância

O ensino desde sempre foi presencial, sendo que a preparação dos docentes era também para este contexto. Quando surgiu a pandemia, tudo se mudou, até mesmo o ensino e, deste modo, foi possível verificar diversas diferenças, entre as quais umas mais vantajosas que outras.

Desde já, as aulas presenciais foram dadas no 1º período, na fase inicial 2º e no 3º período. Posto isto, é de realçar que o contacto com os alunos faz a principal diferença, pelo simples facto de percebermos a disposição, interesse e motivação do aluno através do diálogo direto.

Já no ensino a distância, isto não era possível ser tão relevante, tanto nas aulas síncronas como nas assíncronas. Apesar de que nas aulas síncronas o contacto fosse mais direto, isto não era suficiente para uma comunicação e relação professor/aluno normalizada.

Posto isto, o facto de a escola estar inserida numa zona económica e socialmente desfavorecida, era por vezes visível as dificuldades que os alunos evidenciavam para dominar as ferramentas necessárias para que o processo de aprendizagem fosse o melhor possível.

Outro dos pontos fulcrais do ensino a distância revela-se na qualidade dos trabalhos propostos, bem como no empenhamento motor, os quais se mostraram incongruentes em comparação com a prática do período anterior. Este tipo de funcionamento pode trazer consequências quer negativas, quer positivas. No caso negativo, os alunos não melhoraram substancialmente a sua qualidade nos trabalhos propostos por intervenção externa. Mas também há casos positivos por parte dos alunos que sozinhos não revelam características como a timidez, o medo e o receio de fazer algo incorreto.

Para além disso, o ensino a distância permite-nos promover a autonomia, à qual tive especial atenção, quando em certos momentos solicitei pesquisas sobre diferentes assuntos, na internet, livros ou revistas.

Ainda durante as aulas online, em relação às síncronas via zoom, estas tinham como principal foco a parte prática, de forma a manter os alunos fisicamente ativos; mas

também era utilizada, por vezes, para as componentes mais teóricas, no que às próprias modalidades diziam respeito.

Contudo, no que toca à participação do aluno, esta na maioria das vezes era passiva. No sentido de combater este tipo de participação, ao longo do período, fui adotando estratégias que permitissem que os alunos tivessem mais autonomia e poder de decisão nos exercícios propostos.

Em relação às aulas assíncronas, estas eram dedicadas à realização de quizz, submissão de vídeos com realização de exercícios ou momentos coreográficos.

De realçar ainda a diferença entre o sucesso dos quizz ou trabalhos de pesquisa, comparado com os trabalhos e exercícios propostos que exigiam um trabalho ou pesquisa mais aprofundado e exigente, mas acabavam por se revelar com menos taxas de realização e de sucesso.

Na minha perspetiva, o ensino presencial desempenha um papel facilitador no processo de E/A, proporcionando maiores índices de aprendizagem e desenvolvimento, comparando com o ensino a distância. É ainda notório a falta que a prática de exercício físico faz para levar a um estilo de vida saudável, mas também de socialização e da competitividade que está presente no desporto por natureza.

Para além disto, no desporto, está presente um conjunto de valores que, se não forem vivenciados e praticados, torna-se difícil que o aluno os desenvolva. Posto isto, as características que tornam a EF tão diferenciada e especial são complexas para serem transmitidas através do ensino a distância. Deste modo, considero o ensino presencial indispensável pelas razões anteriormente referidas.

Apesar desta conclusão, entendo que o ensino a distância foi muito enriquecedor no meu processo de formação, tornando-a mais rica e completa. Indispensável no caso de vivermos um caso de pandemia, mas vantajoso na procura de estratégias e ferramentas a adotar no meu processo de ensino enquanto docente.

4 CONCLUSÕES GERAIS

Finaliza assim um capítulo muito importante nesta nova caminhada enquanto professor de Educação Física. Um primeiro contacto real com a profissão que foi marcado por diversas experiências e vivências que me vou certamente lembrar ao longo da minha vida profissional.

Ao longo destes dois anos de mestrado, incluindo o estágio profissional posso afirmar com clareza que me empenhei e esforcei para dar o melhor de mim e para proporcionar o melhor ensino possível aos meus alunos. Quero destacar o segundo ano, porque realmente senti o verdadeiro desempenhar da função docente, das obrigatoriedades que lhes são inerentes e dos laços de amizade que são criados.

Tive a oportunidade de trabalhar com crianças em diferentes ciclos de estudo, que me fizeram passar por experiências enriquecedoras e distintas, fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Como já referi anteriormente, todos vivenciamos um ano anormal, marcado por uma pandemia que veio alterar vários aspetos no ensino, sobretudo em EF, pela inexistência de contacto físico, distanciamento social, entre outros. De qualquer forma, estas condicionantes não retiraram a importância dada a este ano tão importante na minha carreira, mas sim, vieram acrescentar qualidade e vertentes que me preparam de forma mais enriquecedora para promover um melhor processo de E/A.

Quero realçar não só a questão do ensino inerente às modalidades abordadas, mas também a transmissão de conteúdos e valores essenciais para que os alunos sejam membros ativos na sociedade atual, preparando-os para a vida fora do contexto escolar. Realço ainda as amizades e laços que realizei, quer com o pessoal docente e não docente, quer com os alunos, que certamente espero rever num futuro próximo.

Assim sendo, como sabemos, esta profissão acarreta um caminho de incertezas e inseguranças no que diz respeito à empregabilidade, mas mesmo contra esses obstáculos, espero aproveitar todas as oportunidades que me serão dadas e vou certamente encará-las com otimismo e superação.

5 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 da Universidade de S. Paulo*, 22(2), 11-42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/S0102-25551996000200002>
- Alberto, R. (2016). As atitudes e os comportamentos disciplinares dos alunos perante a Educação Física. Um estudo por género e por ciclo de ensino, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Aranha, Á. (2007). Observação de Aulas de Educação Física: Sistematização da observação: sistemas de observação e fichas de registo. UTAD.
- Batista, P. (2012). O lugar da Educação Física na nova proposta de composição curricular. *Plataforma Barómetro Social: Plataforma virtual de reflexão e de análise sobre a sociedade portuguesa e o seu posicionamento no contexto internacional*, 2.
- Beltrán, J. (1994). *Actitudes y valores*. Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Bento, J. O. (2012). Educação Física Escolar: Carta ao Ministro da Educação e Ciência. In. Porto: FADEUP.
- Brandão, D. M. (2002). Expectativas e importância dada à disciplina de Educação Física. Estudo comparativo por género nos alunos do 12º ano de escolaridade das escolas secundárias do concelho de V.N. Gaia. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto].
- Brophy, J. E. G., T. L. (1974). "Teacher-student relationships: Causes and consequences: Holt, Rinehart & Winston."
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Cervelló, E. M., Jiménez, R., del Villar, F., Ramos, L., & Santos-Rosa, F. J. (2004). Goal orientations, motivational climate, equality, and discipline of Spanish physical education students. *Perceptual and Motor Skills*, 99(1), 271-283.
- Darido, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. Universidade Estadual Paulista. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica, 16, 127-140.
- Dewey, J. (1938). *Logic: The Theory of Inquiry* (Vol. 12). Southern Illinois Up, 1986/2008.
- Estrela, M. T. (1992). *Relação Pedagógica, Disciplina e Insciplina na Sala de Aula*. Porto Editora.
- Feldman, R. S. (2001). *Compreender a psicologia*. McGraw-Hill. <http://hdl.handle.net/10849/150>
- Flores, M. A., & Gago, M. (2020). Teacher education in times of COVID-19 pandemic in Portugal: National, institutional and pedagogical responses. *Journal of Education for Teaching*, 46(4), 507-516. <https://doi.org/10.1080/02607476.2020.1799709>
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro.

- In H. Lopes, É. R. Gouveia, R. Alves, & A. L. Correia (Eds.), *Problemáticas da educação física I* (pp. 89-95). Universidade da Madeira.
- Gouveia, É. R., Lopes, H., Rodrigues, A., Quintal, T., Pestana, M., Alves, R., Correia, A., Gouveia, B., Marques, A., & Ihle, A. (2020). O modelo de educação desportiva: uma alternativa a considerar no ensino da educação física. In A. C. Duarte & N. Cristóvão (Eds.), *Educação, artes, cultura: discursos e práticas* (pp. 203-216). Centro de Investigação em Educação, Universidade da Madeira – CIE-UMa. <http://hdl.handle.net/10400.13/2801>
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 11-27). FADEUP.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: Ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79
- Harvey, S., & Goudvis, A. (2000). *Strategies that work: teaching comprehension to enhance understanding*. York, Me., Stenhouse Publishers.
- Inchley, I. C., D.; Budisavljevic, T; Jåstad, A.; Cosma, A. (2020). " Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada." OMS 1.
- La Taille, Y. (1996). "A indisciplina e o sentimento de vergonha. A Indisciplina na escola."
- Light, G., & Calkins, S. (2008). The experience of faculty development: Patterns of variation in conceptions of teaching. *International Journal for Academic Development*, 13(1), 27-40.
- Martinelli, S. D. C., & Genari, C. H. M. (2009). Relações entre desempenho escolar e orientações motivacionais. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 14(1), 13-21. <https://doi.org/10.1590/s1413-294x2009000100003>
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39 - 68). Faculdade de Motricidade Humana.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional Models for Physical Education*. Allyn and Bacon
- Nóvoa, A. (2009). Para una formación de profesores construida dentro de la profesión. *Revista de Educación*, 350, 203-221.
- Oliver, K. L., & Oesterreich, H. A. (2013). Student-centred inquiry as curriculum as a model for field-based teacher education. *Journal of Curriculum Studies*, 45(3), 394-417. <https://doi.org/10.1080/00220272.2012.719550>
- Pereira, T. (2006). *Percepções e crenças dos professores estagiários em relação aos comportamentos de indisciplina na aula de Educação Física*. Dissertação de Mestrado, FADEUP.
- Popkin, B. M., Du, S., Green, W. D., Beck, M. A., Algaith, T., Herbst, C. H., Alsukait, R. F., Alluhidan, M., Alazemi, N., & Shekar, M. (2020). Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships. *Obesity Reviews*, 21(11). <https://doi.org/10.1111/obr.13128>

- 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. 67-83).
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 185-206). Faculdade de Motricidade Humana.
- Savater, F. (1997). *O Valor de Educar*. Lisboa: Editorial Presença.
- Schmidt, R. A. (1991). "Motor learning & performance: From principles to practice: Human Kinetics Books."
- Schön, D. (1997). Formar professores como profissionais reflexivos. In A. Nóvoa (Ed.), *Os professores e a sua formação* (3ª ed.). Dom Quixote.
- Siedentop, D., Ed. (1991). *Generic instructional strategies* James Bull (Ed), *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, CA, Mayfield Publishing.
- Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 17(S1.A), 107-114.
- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(1), 97-125.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceptual. In H. Lopes, É. R. Gouveia, R. Alves, & A. L. Correia (Eds.), *Problemáticas da educação física I* (pp. 17-23). Universidade da Madeira.
- Tousignant, M. S., D. (1983). "A qualitative analysis of task structures in required secondary physical education classes." *Journal of teaching in Physical Education*.
- Velez, M. (2010). *Indisciplina e violência na escola: factores de risco – um estudo com alunos do 8º e 10º anos de escolaridade*. Não publicada.
- Voll, G. (2017). "A importância da inclusão na Educação Física." Consult.

ANEXOS

Anexo 1- Ficha de caracterização individual

QUESTIONÁRIO



1. DADOS BIOGRÁFICOS

Nome: _____ Nº _____ Ano/Turma: _____

Idade: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Morada: _____

Código Postal : _____ - _____ Localidade: _____

E-mail: _____ Telefone/Telemóvel: _____

2. SAÚDE / HÁBITOS DE HIGIENE

a) Já tiveste ou tens algum problema de saúde? ☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

b) Tens algum problema de saúde que te impossibilite a prática desportiva regular das aulas de Educação Física?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

c) Sofres de algum tipo de alergia? ☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

d) Já foste hospitalizado? ☐ Sim ☐ Não Se sim, porquê? _____

3. ROTINA DIÁRIA / DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

a) Normalmente a que horas te levantas e a que horas te deitas?

LEVANTAR

DEITAR



- ☐ Antes das 21:30
- ☐ Entre as 21:30 / 23:00 Horas
- ☐ Após as 23 horas

b) Qual é a distância entre a tua casa e a escola (Km)? _____

c) Para vir para a escola deslocas-te normalmente: (1 opção):

- | | | | | |
|-----------|---|---|---|-------------------------|
| • A pé | • | D | • | Em transportes públicos |
| • De mota | | e | • | Outro? Qual _____ |
| | | c | | |
| | | a | | |
| | | r | | |
| | | o | | |
| | • | D | | |
| | | e | | |
| | | b | | |
| | | i | | |
| | | c | | |
| | | i | | |
| | | c | | |
| | | l | | |
| | | e | | |
| | | t | | |
| | | a | | |

d) Em média, quanto tempo demoras no caminho de casa para a escola?

- Menos de 15 minutos
- 30 minutos
- 1 hora
- Mais de 1 hora

4. NUTRIÇÃO



a) Que refeições fazes diariamente?

- Pequeno-almoço
- Lanche ao meio da manhã
- Almoço
- Lanche
- Jantar
- Ceia

b) Onde almoças normalmente em tempo de aulas (1 opção)?

- Cas
- Bar
- Cantin
- Restaurante
- Outros

c) Costumas comer antes das aulas de Educação Física?

- ☐ Sim ☐ Não

5. VIDA ESCOLAR



a) Qual a disciplina de que mais gostas? _____ A que menos gostas? _____

b) Consideras-te um aluno?

☐ Mau ☐ Razoável ☐ Bom

c) Em casa tens alguém que te ajuda a estudar?

☐ Sim ☐ Não Se sim, quem? _____

d) Qual a atitude dos teus pais em relação aos teus resultados escolares?

• Indiferença • Compreensão • Castigo • Prémio

E) Qual a profissão que gostarias de ter futuramente? _____

6. DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



a) Qual o interesse que a aula de Educação Física desperta em ti?

• Nenhum • Muito pouco • Pouco • Algum • Muito

b) Quais as tuas modalidades desportivas preferidas (no máximo 3)?

• Andebol • Tag • Basquetebol • Futsal • Natação • Ténis
• Atletismo • Rugby • Futebol • Ginástica • Voleibol • Outra
o n

c) Quais as modalidades desportivas que tens mais dificuldade?

• Andebol • Tag Rugby • Basquetebol • Futsal • Natação • Ténis
• Atletismo • Badminton • Futebol • Ginástica • Voleibol • Outra



Agora já te conhecemos melhor,

BOM ANO LETIVO...!

**OBRIGADO PELA TUA
COLABORAÇÃO!**

Anexos 1-Ficha de Caracterização Individual

Data			24/set	29/set	08/out	13/out	22/out	27/out	08/nov	05/nov	13/mar	20/mar	25/mar	27/mar	01/jun	08/jun
Espaço			Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Gin./Ext.	Pav.	Pav.	Gin./Ext.	Gin./Ext.	Pav.	Pav.	Gin./Ext.
Sessão nº			1	2 e 3	4	5 e 6	7	8 e 9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19 e 20	21
Duração			50'	100'	50'	100'	50'	100'	100'	50'	50'	50'	100'	50'	100'	100'
Conteúdos																
Habilidades Motoras	Resistência		I	E	E	E										
	Técnica de Corrida		AD/I	E	E	E	AS									
	Corrida de Velocidade 40/60m (CV)	Reação ao Estímulo		I/E	E	E			AS							
		Partidas		I/E	E	E	E		AS							
		Fase de Aceleração			I/E	E	E	E	AS							
		Velocidade Máxima				I	E	E	AS							
	Corrida de Barreiras (CB)	Ritmo				I	E	E		AS						
		Ataque à barreira					I/E	E	E	AS						
		Transposição					I/E	E	E	AS						
		Corrida-Transposição-Corrida						I/E	E	AS						
	Multilangamentos										I/E	E				
	Lançamento do Peso (LP)	Manipulação do Engenho									I	E	E			
		Dinâmica do Lançamento										I/E	E			
		Deslocamento Lateral										I/E	E			
		Técnica O' Brien											I/E			E/AS
	Lançamento do Dardo/Vórtex (LD)	Lançamentos estáticos												I/E	E	AS
		Corrida Preparatória												I/E	E	AS
		Lançamento dinâmico												I	E	AS
Cultura Desportiva	História		I/E	I/E (CV)	E (CV)		I/E (CB)	E (CB)			I/E (LP)	E (LP)		E (LD)	E (LD)	
	Regulamento		I/E	I/E (CV)	E (CV)		I/E (CB)	E (CB)			I/E (LP)	E (LP)		I/E (LD)	E (LD)	
	Características da Modalidade		I/E	I/E (CV)	E (CV)		I/E (CB)	E (CB)			I/E (LP)	E (LP)		I/E (LD)	E (LD)	
Capacidades Fisiológicas	Capacidades Coordenativas	Coordenação		E	E		E	E	E		E	E	E	E	E	
		Equilíbrio		E		E		E				E	E	E		
		Orientação Espacial	E	E			E	E			E	E	E	E	E	
	Capacidades Condicionais	Ritmo			E		E	E	E					E	E	
		Força		E	E	E					E	E	E	E		
		Velocidade		E	E	E	E	E	E			E	E			
Conceitos Psicosociais	Psicológicos	Resistência	E	E	E	E					E		E		E	
		Flexibilidade	E	E			E	E	E			E	E		E	
		Disciplina	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Autonomia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Auto-Confiança	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Empenho	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Motivação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Determinação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Superação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Responsabilidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sócio-Afetivos	Espírito de equipa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Cooperação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Respeito	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Aceitação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Legenda: I=Introdução; E=Exercitação; C=Consolidação; AS=Avaliação Sumativa; AD=Avaliação Diagnóstica

Anexo 2- Unidade didática de Atletismo

Anexo 3- Plano de aula Atletismo

Plano de Aula				
Professor: Diogo Machado		Ano: 7º Turma:	Data: 13/Out/2020 Aula nº: 13 e 14	Nº de Alunos: 20
Unidade Didática: Atletismo Função Didática: Exercitação da técnica de corrida; Exercitação da velocidade (reação ao estímulo; das partidas; fase de aceleração; Velocidade Máxima;) Introdução da Corrida de Barreiras (Ritmo) Sessão nº 5 e 6 de 29		Local: Escola Pêro Vaz de Caminha Espaço: Pavilhão;	Hora: 11h20 Duração: 100' (80' tempo útil)	Material: Sinalizadores, apito, cronometro;
Objetivos: -Desenvolver a ação dos MS; -Desenvolver a ação circular dos MI; -Desenvolver a capacidade de reagir a diferentes tipos de estímulo; -Identificar a melhor posição de partida; Desenvolver a capacidade de aceleração; -Compreender a noção de ritmo; -Ser responsável, disciplinado e empenhado.				
Parte	TP	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
Ini cia 15'	11h20 5'	- O aluno coloca o dedo no ar para responder à chamada;	- O professor assinala a presença dos alunos;	- Atenção; - Silêncio;
				- Os alunos encontram-se distribuídos pelos espaços destinados;

Fundamental 73'	11h25 10'	-Desenvolve a ação dos MS; -Desenvolve a ação circular dos MI; -Desenvolve a ação de Griffé; -Desenvolve a ação de dorsiflexão;	1-Elevação dos joelhos com pequena impulsão; 2-Corrída de costas; 3-Giroflés em altura; 4-Ação circular dos MI; 5-Passada Saltada;	-Sincronizar a ação circular dos MI- a ação dinâmica dos apoios no solo- movimentos energéticos dos MS; -Acentuar a dorsiflexão; -Atacar o solo pelo terço anterior; -Postura correta do tronco; -Coordenação dinâmica;	-Realizam o exercício 2 a 2, no espaço definido pelo professor; -Os restantes alunos aguardam nos espaços demarcados para cada aluno;
	11h35 10'	-Compreende qual a posição de partida mais favorável; -Desenvolve a reação ao estímulo; -Parte de forma explosiva e acelera até à meta;	Partidas de pé 2 a 2 numa distância de 10m com diferentes tipo de partidas (ao apito, ao baixar do braço e ao nº ímpar/par); 1- Olhar mal direcionado na partida; 2- Posição correta de partida;	-Tronco ligeiramente inclinado à frente; -MS em contraposição como os MI; -Cabeça no prolongamento do corpo; -Peso do corpo deve ser suportado, sobretudo pelo pé da frente, estando os MI semi-fletidos; -Calcanhar do pé de trás fica elevado do solo;	-Realizam os exercícios 2 a 2, no local definido pelo professor;
	11h45 20'	-Desenvolve a capacidade de aceleração;	In-Out -Os alunos realizam 10m em aceleração e 10m em desaceleração e assim consecutivo até ao fim do percurso;	-Atingir uma velocidade máxima no menor tempo e espaço possível;	-Alunos partem 4 de cada vez, voltam para o fim da fila nos espaços marcados; -Após terminarem os dois alunos da direita aguardam à direita e os da esquerda vice-versa;

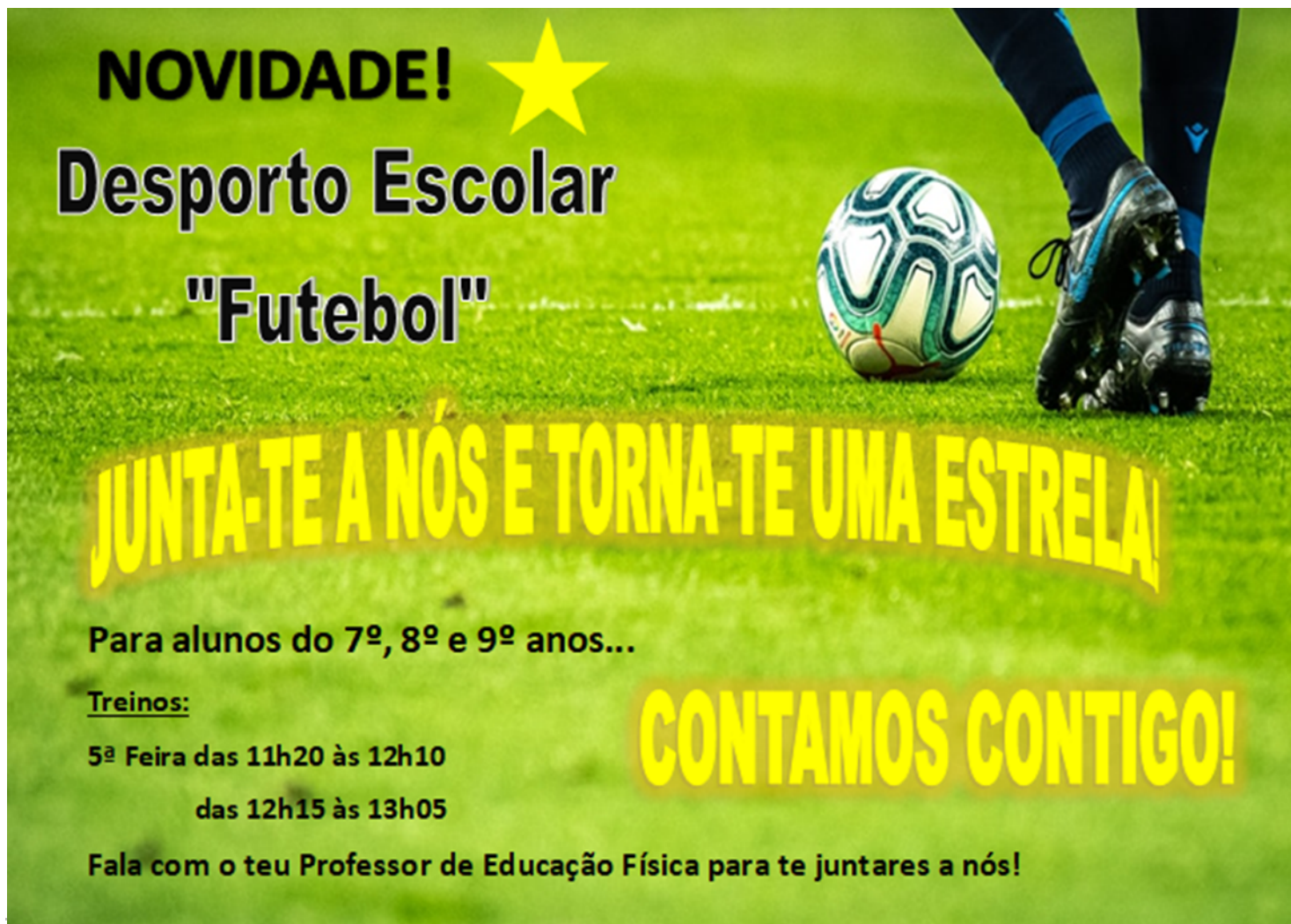
	12h05 15'	-Desenvolve a capacidade de reação e aceleração;	Ultrapassar o colega -A pares, um em cada corredor, um dos alunos parte de frente para a meta, enquanto o colega parte de costas tendo como objetivo ultrapassar o colega;	-Rápida reação ao estímulo;	-Alunos partem 4 de cada vez, voltam para o fim da fila nos espaços marcados; -Após terminarem os dois alunos da direita aguardam à direita e os da esquerda vice-versa;
	12h20 8'	-Desenvolve a velocidade máxima e a aceleração;	30m -Os alunos realizam o percurso no menor tempo possível; É dado aos alunos o tempo de realização de prova;	-Atingir a velocidade máxima;	-Alunos partem 2 a 2;
	12h28 15'	-Compreender a noção de ritmo de passada;	Diferentes ritmos -Os alunos realizam o percurso com diferentes nº de passadas e apoios entre obstáculos (sinalizadores); Variante 1: 6 apoios/ 5 passadas entre barreiras; Variante 2: 5 apoios/ 4 passadas; Variante 3: 4 apoios/ 3 passadas; Variante 4: 3 apoios/ 2 passadas;	-Realizar o nº de apoios ou passadas indicado;	-Alunos partem 4 de cada vez, voltam para o fim da fila nos espaços marcados; -Após terminarem os dois alunos da direita aguardam à direita e os da esquerda vice-versa;
Final 2'	12h43 2'	-O aluno ouve atentamente o professor e expõe dúvidas;	- Esclarecimento de dúvidas acerca da aula e projeção para a aula seguinte.	- Atenção; - Espírito Crítico; - Silêncio; - Interação professor/aluno.	-Os alunos encontram-se sentados nos espaços destinados no Pavilhão.

Anexos 3- Plano de aula Atletismo

Anexo 4- Grelha de Avaliação

Nº	Conteúdos Nome	Ataca a Barreira sempre com a mesma perna com um movimento de baixo para cima;	Realiza a flexão da perna de impulsão;	Mantém o ritmo de 4 apoios entre cada barreira;	Transpõe a barreira com uma trajetória rasante;	Ligeira Flexão do tronco à frente no momento da transposição;	Realiza um apoio dinâmico sem perda nítida de velocidade após transposição;
1							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Anexos 4- Grelha de Avaliação Atletismo

A green football pitch with a white and green soccer ball and a player's foot in a black and blue cleat. The text is overlaid on the image.

NOVIDADE! ★
Desporto Escolar
"Futebol"

JUNTA-TE A NÓS E TORNA-TE UMA ESTRELA!

Para alunos do 7º, 8º e 9º anos...

Treinos:
5ª Feira das 11h20 às 12h10
das 12h15 às 13h05

CONTAMOS CONTIGO!

Fala com o teu Professor de Educação Física para te juntares a nós!

Anexo 6- QAAEF



Nestes questionários peço que me indiques a tua resposta, da forma mais sincera possível tendo em conta o contexto da pergunta.

A avaliação é feita segundo uma escala do tipo «Likert» avaliada de 1 a 5, em que 1 significa “discordo totalmente”, 2 significa “discordo”, 3 significa “nem concordo nem discordo”, 4 significa “concordo” e 5 “concordo totalmente”.

O questionário é de carácter anónimo.

Obrigado.

Idade: _____ Turma: _____

Gênero: Feminino: ☐ Masculino: ☐

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

1. Costumo divertir-me nas aulas de Educação Física.	1	2	3	4	5
2. A Educação Física é uma disciplina importante para a minha formação.	1	2	3	4	5
3. Gosto da disciplina de Educação Física.	1	2	3	4	5
4. Parece que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente.	1	2	3	4	5
5. Gosto das matérias (Atletismo, Aptidão Física, Dança, Futebol e Voleibol) da disciplina de Educação Física.	1	2	3	4	5
6. A Educação Física é uma das minhas disciplinas preferidas.	1	2	3	4	5
7. Normalmente aborreço-me nas aulas de Educação Física.	1	2	3	4	5
8. A Educação Física é tão importante como as outras disciplinas.	1	2	3	4	5
9. Geralmente desejo que as aulas de Educação Física terminem depressa.	1	2	3	4	5
10. Comparativamente às outras disciplinas, a Educação Física é uma das menos importantes para a minha formação global.	1	2	3	4	5

Questionário “Atitudes dos Alunos face à Educação Física” (QAAEF)

Anexo 7- ICDIEF



Mestrado de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário



	1	2	3	4	5
	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Esforças-te para criar um clima adequado nas aulas.	1	2	3	4	5
2. Só realizas as atividades de que gostas.	1	2	3	4	5
3. Ajudas os teus companheiros quando precisam.	1	2	3	4	5
4. Interrompes o professor durante as suas explicações.	1	2	3	4	5
5. Costumas utilizar o material de forma inadequada.	1	2	3	4	5
6. O teu interesse pela disciplina é positivo.	1	2	3	4	5
7. Não obedeces às instruções do professor.	1	2	3	4	5
8. Fazes um uso adequado das instalações desportivas.	1	2	3	4	5
9. Não prestas atenção às explicações do professor.	1	2	3	4	5
10. O teu comportamento na aula é correto.	1	2	3	4	5
11. Participas e cooperas corretamente com os teus companheiros nas atividades.	1	2	3	4	5
12. Desaproveitas o tempo de aula em coisas desnecessárias.	1	2	3	4	5
13. Às vezes mostras-te agressivo(a) com alguns companheiros.	1	2	3	4	5
14. Cumpres com as normas que estão estabelecidas para o funcionamento da aula.	1	2	3	4	5
15. Usas palavras desadequadas e uma linguagem depreciativa com alguns companheiros.	1	2	3	4	5
16. Não interrompes nem perturbas os teus companheiros quando estão a realizar uma atividade.	1	2	3	4	5
17. Realizas atividades diferentes daquelas que o professor te propõe fazer.	1	2	3	4	5
18. Aproveitas o tempo da aula para tentar aprender tudo o que é proposto pelo teu professor.	1	2	3	4	5
19. Ris-te dos teus companheiros quando realizam algo mal.	1	2	3	4	5

Questionário "Comportamentos disciplinares dos alunos na Educação Física"
(ICDIEF)