

A importância do estágio profissional para um estudante estagiário

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei n.º 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa Pereira

João Manuel Fernandes Pinho dos Santos Ferreira

Porto, junho de 2024

Ficha da Catalogação

Ferreira, J. M. F. P. S. (2024). *A importância do estágio profissional para um estudante estagiário*. Porto: J. Ferreira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ALUNOS; APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO.

Agradecimentos

À escola e à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por me proporcionarem experiências enriquecedoras, tanto a nível profissional, como pessoal, fazendo de mim uma pessoa mais adulta, e pronta para encarar as adversidades da profissão.

À dona Vanessa, pelo apoio constante que me deu a mim e aos meus colegas estagiários, sendo sempre a primeira pessoa com quem eu tinha contacto ao começar o dia de trabalho.

Aos alunos, de todas as turmas, desde o aluno mais desestabilizador ao mais sossegado. Proporcionaram-me momentos de aprendizagem como professor, mas acima de tudo, momentos de partilha e socialização, que me fizeram apaixonar ainda mais por esta profissão.

À professora Cristiana Bessa, pela preocupação constante e o acompanhamento excecional ao longo do estágio profissional, que facilitou bastante o processo do mesmo. Sem a professora não teria sido tão “fácil”.

Ao Guilherme Miranda, João Sacramento e Pedro Ferreira, os meus colegas estagiários, que estiveram sempre ao meu lado nas adversidades e alegrias sentidas ao longo deste ano letivo. É um orgulho poder dizer que estive ao vosso lado neste ano de grande companheirismo e amizade.

Ao professor José Carlos Monteiro, por ser um verdadeiro exemplo, a todos os níveis. As palavras não são suficientes para explicar o quanto mudou a minha forma de pensar e de ver a Educação Física. Aos diálogos, seja em reuniões ou em ambientes mais informais, onde me deixava sempre a pensar e a refletir, nunca nos dando a resposta ao problema em questão. Ao início, este sentimento deixava-me com uma grande inquietação, mas no final com um sorriso na cara. Acima de tudo, viva ao nosso Futebol Clube do Porto!

Ao André Oliveira, António Ferreira, Diogo Granja, Filipe Santos e Pedro Cruz, os meus melhores amigos! Agradeço tudo, mas mesmo tudo, o que

partilhamos desde que nos conhecemos, sabendo que são amizades que vão perdurar no futuro.

Por último, quero agradecer **à minha família**, com um carinho especial para o meu pai e a minha mãe. Obrigado pelo apoio incondicional que me deram ao longo de todo o meu percurso académico e pela educação que me deram ao longo de toda a minha vida. Muito obrigado!

Índice Geral

AGRADECIMENTOS.....	III
ÍNDICE GERAL.....	V
ÍNDICE ANEXOS	VII
RESUMO.....	VIII
ABSTRACT	IX
LISTA DE ABREVIATURAS	X
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL	3
2.1 DESCRIÇÃO PESSOAL	3
2.2 EXPECTATIVAS INICIAIS	4
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	5
3.1 A ESCOLA	5
3.2 NÚCLEO DE ESTÁGIO.....	6
3.3 ALUNOS	8
3.4 PROFESSOR COOPERANTE	9
3.5 PROFESSORA ORIENTADORA.....	10
4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL	11
4.1 CONCEÇÃO DE ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	11
4.2 PLANEAMENTO	12
4.2.1 Planeamento Anual.....	12
4.2.2 Planeamento Periodal	13
4.2.3 Unidade Didática	14
4.2.4 Plano de Aula.....	16
4.3 REALIZAÇÃO.....	18
4.3.1 Modelos de Ensino Utilizados	19
4.3.2 Dimensões de Intervenção Pedagógica.....	21
4.3.2.1 Instrução e Feedback	21
4.3.2.2 Gestão da Aula	22
4.3.2.3 Clima e Disciplina	23
4.3.3 Perceção dos Alunos sobre as Aulas	24
4.4 AVALIAÇÃO.....	25
4.4.1 Avaliação Diagnóstica.....	26
4.4.2 Avaliação Formativa	28
4.4.3 Avaliação para a Aprendizagem	29
4.4.4 Avaliação Sumativa	32
4.4.5 Avaliações Teóricas	33
4.4.6 Avaliação da Aptidão Física.....	34
4.4.7 Alunos com Atestado Médico	35
4.5 REFLEXÃO.....	36
4.5.1 Reflexão na Ação.....	37
4.5.2 Reflexão Pós-Aula	38
4.5.3 Reflexão das Unidades Didáticas.....	39
5. ENVOLVIMENTO NA COMUNIDADE ESCOLAR	41
5.1 PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DA ESCOLA.....	41

5.2 SOCIALIZAÇÃO COM A COMUNIDADE ESCOLAR	43
5.3 A IMPORTÂNCIA DO CONVÍVIO – TRANSIÇÃO DE ESTUDANTE ESTAGIÁRIO PARA PROFESSOR ...	45
6. INVESTIGAÇÃO EM CONTEXTO ESCOLA	47
RESUMO	47
ABSTRACT	48
6.1 INTRODUÇÃO	49
6.2 METODOLOGIA	50
6.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	51
6.3.1 Menos é Mais...A Importância de ser Conciso	51
6.3.2 Professor Reflexivo...A Importância na Prática Pedagógica	52
6.3.3 Identificamos um Problema...Agora temos de Encontrar uma Solução	53
6.3.4 Alcançar os Alunos...A Importância de uma Boa Relação	54
6.3.5 Dignificar a Disciplina... A Importância da Escrita	55
6.4 CONCLUSÕES.....	57
REFERÊNCIAS	58
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
8. REFERÊNCIAS.....	60
ANEXOS	XI

Índice Anexos

Anexo 1 - Planeamento Anual	XI
Anexo 2 - Planeamento Periodal.....	XIII
Anexo 3 - Unidade Didática - Ginástica de Solo	XIV
Anexo 4 - Plano de Aula.....	XVI
Anexo 5 - Quadro Competitivo - Basquetebol.....	XVII
Anexo 6 - Grelha de Avaliação Diagnóstica – Jogos Desportivos Coletivos (Futebol) .	XVIII
Anexo 7 - Grelha de Avaliação Diagnóstica – Ginástica de Solo	XIX
Anexo 8 - Avaliação para a Aprendizagem – Portfólio (Futebol).....	XX
Anexo 9 - Ficha de Autoclassificação Atitudinal da Aptidão Física.....	XXIV
Anexo 10 - Alunos de Atestado Médico – Ficha de Observação (Ginástica de Solo).....	XXV
Anexo 11 - Alunos de Atestado Médico – Trabalho (Basquetebol)	XXVIII

Resumo

O estágio profissional é o primeiro grande momento de confronto com a realidade que um estudante estagiário encontra no seu percurso profissional. As preocupações e as responsabilidades são sentidas na própria pele, onde o mesmo tem de ser capaz de dar resposta às situações que lhe são apresentadas. Neste documento irá ser possível encontrar o meu percurso ao longo do estágio profissional que realizei numa escola da cidade Maia. Eu, o autor, fiz parte de um núcleo de estágio constituído por três estudantes estagiários, um professor cooperante e uma professora orientadora. Este relatório descreve os momentos mais importantes vivenciados ao longo do ano letivo, e está dividido em quatro grandes áreas. A primeira, o enquadramento pessoal, apresenta uma breve descrição sobre a minha personalidade, pensamentos e experiências ao nível da educação física e da atividade desportiva. A segunda área, está relacionada com o enquadramento institucional, onde descrevo todos os elementos do núcleo de estágio, segundo a minha perspetiva, e ainda as turmas com a qual tive a oportunidade de trabalhar. O terceiro tema, é o enquadramento operacional, que está diretamente relacionado com a matéria de ensino e com as atividades e responsabilidades de planeamento de um professor. O quarto grande tema, é uma reflexão sobre o meu envolvimento com a comunidade escolar, no qual falo sobre as minhas aprendizagens e experiências ao nível da socialização nos diferentes eventos nos quais tive a oportunidade de trabalhar ao longo do estágio profissional. Finalizo o relatório com considerações finais, ou seja, as experiências que considero fundamentais, e que irão me acompanhar ao longo do meu percurso profissional.

PALAVRAS-CHAVE: ALUNOS; APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO.

Abstract

The professional internship is the first major moment of confrontation with the reality that a student intern encounters in their professional career. Concerns and responsibilities are felt firsthand, where the person must be able to respond to the situations presented to them. In this document it will be possible to find my journey throughout the professional internship I carried out at a school in the city of Maia. I, the author, was part of an internship group made up of three student interns, a cooperating teacher and a mentor teacher. This report describes the most important moments experienced throughout the school year, and is divided into four main areas. The first, the personal framework, presents a brief description of my personality, thoughts and experiences in terms of physical education and sporting activity. The second area is related to the institutional framework, where I describe all the elements of the internship nucleus, according to my perspective, and also the classes with which I had the opportunity to work. The third theme is the operational framework, which is directly related to the teaching subject and a teacher's planning activities and responsibilities. The fourth major theme is a reflection on my involvement with the school community, in which I talk about my learning and experiences in terms of socialization in the different events in which I had the opportunity to work during my professional internship. I end the report with final considerations, that is, the experiences that I consider fundamental, and that will accompany me throughout my professional career.

KEYWORDS: LEARNING; PHYSICAL EDUCATION; REFLECTION; STUDENTS

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AfL – Avaliação para a Aprendizagem

AS – Avaliação Sumativa

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EJPC – Ensino do Jogo para a Compreensão

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEEFEBS – 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano de Aula

PAn – Planeamento Anual

PC – Professor Cooperante

PO – Professora Orientadora

PP – Planeamento Periodal

QA – Questão de Aula

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente documento, designado de relatório de estágio, foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP) e encontra-se inserido no 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este relatório inicia-se com uma descrição ao nível do enquadramento pessoal, no qual transmito as minhas experiências passadas e os meus sentimentos relativos ao impacto inicial com o EP. Estende-se também ao nível do enquadramento institucional, no qual falo sobre todos os intervenientes deste longo processo e onde também está presente uma descrição sobre a escola. De seguida, abordo o enquadramento operacional, o tópico mais robusto deste relatório de estágio, onde me refiro às práticas inerentes a ação de um professor, dando o meu ponto de vista sobre as diferentes componentes. Claro está, que também dedico um tópico às interações, relações e participações na comunidade escolar, onde demonstro as minhas experiências e vivências ao longo do EP com os diferentes intervenientes da mesma. Por último, antes das considerações finais, é dado destaque à investigação no contexto da escola, onde falo sobre a importância da evolução reflexiva de um estudante estagiário (EE).

Quando sentimos que a aprendizagem dos alunos está nas nossas mãos, isso deixa-nos de certa forma desassossegados. Um professor desinteressado pela aprendizagem dos mesmos não irá entender e sentir esta constante inquietação. O sucesso dos alunos deve ser a maior preocupação dos professores, tanto na elaboração das tarefas extra-aula, como na prática em si. Esta inquietação só acontece devido à relação que construímos com os mesmos ao longo deste processo. Segundo Venâncio (2015), a relação entre professor e aluno ultrapassa a fronteira profissional, pois causa sentimentos que deixam marcas positivas na vida futura dos alunos.

O EP tem como objetivo auxiliar a formação do EE, na medida em que este pode colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da sua formação académica, numa experiência que se quer enriquecedora e em que o EE vivencia períodos de alegria, mas também de alguma angústia. De acordo com Pires et al. (2019), nesta fase, a identidade do EE é construída maioritariamente através das relações com o professor cooperante (PC) e o professor orientador (PO), das vivências sentidas durante o ato de ensino e das competências requeridas para esse mesmo ato, e das mudanças de ideais sobre a educação. Através dessas mesmas experiências será possível o EE absorver as competências necessárias para a profissão, e identificar as adversidades e problemas que irá enfrentar. É fundamental passar por estas vivências, pois, a verdade é que este “choque inicial” com a realidade é notável e o que nos faz crescer como profissionais.

Durante o EP, o EE deve encarar as experiências como um meio de aprendizagem, ou seja, devem ser encaradas de forma reflexiva. Errar faz parte da aprendizagem e a prática reflexiva ajuda a identificar pontos a serem potencializados, sejam eles pontos fortes ou passíveis de melhoria. Só através da reflexão das nossas ações é que iremos crescer, e para que tal aconteça temos de passar por este processo. Segundo Tardif e Moscoso (2018), a percepção da reflexão supera de forma bem vincada as áreas das ciências e da educação. Por essa mesma razão, deve ser encarado como uma prática a realizar não só na vertente profissional, mas também na pessoal. É na base da reflexão que iremos melhorar no nosso dia-a-dia. O professor deve estar constantemente em evolução, tendo em conta a vertente ensino-aprendizagem. Devemos ter como principal objetivo o sucesso do aluno, e para que tal aconteça, nós temos de ser o melhor de nós próprios, questionando as nossas ações, e o porquê de certos acontecimentos terem ocorrido.

Assim sendo, o EP, deve ser olhado de forma séria e profissional, com bastante responsabilidade, mas tendo a noção de que erros irão ocorrer e que o nosso objetivo é tentar minimizá-los ao máximo ao longo deste processo. Nós vamos criar a nossa própria individualidade como professores, identificando os

nossos pontos fortes, mas não nos desprendendo do que podemos melhorar, ou seja, dos nossos aspetos passíveis de melhoria.

2. Enquadramento Pessoal

2.1 Descrição Pessoal

O meu nome é João Manuel Fernandes Pinho dos Santos Ferreira e nasci em Bragança a 5 de janeiro de 2000. Sou atualmente estudante no MEEFEBS na FADEUP, tendo realizado a licenciatura em Ciências do Desporto na mesma instituição.

Desde cedo, que tenho uma grande ligação e paixão com o desporto. No ensino primário, adorava as aulas de Educação Física (EF), pois era um local de alegria onde sempre pude divertir-me com os meus colegas de turma. Foi desde esses primeiros contactos com a disciplina que comecei a ganhar interesse pelo desporto. Aos sete anos de idade comecei a praticar futebol no FC Pedras Rubras. Foi a minha primeira experiência, onde tive a possibilidade de jogar nove anos, e de seguida, ser treinador durante dois.

Durante o meu percurso escolar tive a possibilidade de trabalhar com diferentes professores de EF, o que me levou a ter experiências diferentes, pois cada professor tem a sua própria forma de trabalhar e de entender a disciplina. Tive o prazer de trabalhar com professores que admirei e que me fizeram gostar ainda mais de desporto, sendo os mesmos uma das grandes razões pelas quais eu segui este percurso de professor de EF. A forma como esses professores atuavam, constantemente ativos e preocupados com a nossa aprendizagem, e tornavam as situações em aulas desafiantes, era o que mais me cativava. Agora, cabe a mim, tirar partido dessas experiências e identificar o que deve e não deve ser feito, com os conhecimentos que fui adquirindo ao longo do meu percurso académico e com a educação que me foi dada.

Ao contrário do que vemos atualmente, tanto nos recreios da escola, como nos espaços desportivos e de lazer abertos ao público, eu aproveitava o meu tempo livre para brincar e jogar com os meus irmãos e amigos. Atualmente, verificamos que as crianças não dão tanto uso a estes espaços e prendem-se bastante aos seus telemóveis e engenhos tecnológicos. Combater esta tendência é um dos meus grandes objetivos enquanto professor de EF. Relembrar e dinamizar um dos grandes objetivos da EF, o de fazer com que as crianças sejam mais ativas e que entendam a importância da prática desportiva, que percebam os benefícios da mesma.

2.2 Expectativas Iniciais

Relativamente ao EP, a possibilidade de frequentá-lo é o grande objetivo dos estudantes que se encontram em formação no mestrado em que estamos inseridos, e eu não fujo à regra. Indubitavelmente, é fundamental para o nosso futuro como professores passarmos por esta experiência, que, desejamos que seja enriquecedora em diversos aspetos. O meu grande objetivo sempre foi obter o maior conhecimento possível sobre o que nos espera no mundo de trabalho, entender de melhor forma esta realidade, e para isso era necessário eu passar por um processo de aprendizagem fundamental para o meu crescimento como professor de EF.

Sempre considerei que este processo iria ser exigente e rigoroso. Apesar de entender que iria ter uma grande carga de trabalho durante o ano letivo e de considerar que iria ser cansativo, também entendia a importância do mesmo, e o facto de o PC exigir de nós só iria ser bom para o meu crescimento. Nós sentirmos as dificuldades da profissão por nós próprios é diferente de visualizá-las ou imaginá-las, pois temos de dar resposta a certos problemas, e quanto mais rápido identificarmos os mesmos, mais facilmente iremos chegar a uma solução.

Relativamente às infraestruturas e material de trabalho, do que fui observando tanto como aluno do 1º ao 12º ano, e como estudante universitário,

principalmente nas práticas pedagógicas em que nos dirigíamos às escolas, esperaria bastantes adversidades e recursos limitados, que teria de ultrapassar para crescer como professor. Contudo, não foi isso que encontrei na escola onde realizei o EP. Encontrei espaços devidamente cuidados e espaçosos, dando a todos os professores condições para as suas aulas. Relativamente ao material, é muito extenso e de qualidade, e ao contrário do esperado, a organização do mesmo, da responsabilidade do grupo de EF, facilita bastante a nossa prática.

Assim sendo, tinha desde cedo como objetivo estar à altura das exigências que me iriam ser colocadas, pois considerava uma obrigação da minha parte que as mesmas fossem cumpridas.

3. Enquadramento Institucional

3.1 A Escola

A escola é o nosso local de trabalho e, sem dúvida alguma, é o espaço onde passamos o nosso tempo como professores. É importante entendermos as rotinas do funcionamento de uma escola da perspetiva do professor, e não só da que estávamos até então habituados, ou seja, da perspetiva do aluno.

A instituição na qual tive oportunidade de realizar o EP localizava-se no concelho da Maia e apresentava excelentes instalações, e não me refiro somente às questões relacionadas com a EF, refiro-me em geral, ao que é fornecido à comunidade escolar. Todas as disciplinas tinham um olhar especial aos olhos da direção, sendo evidente a preocupação com todas as áreas disciplinares.

No que toca à disciplina de EF, eu e os meus colegas, desde o primeiro dia, referimos que não nos faltava nada para realizar um ótimo trabalho, o que demonstra a preparação da escola para com a nossa área. Para além de um vasto leque de materiais e meios, que nos possibilitou dar inúmeras ferramentas aos alunos no que toca à sua aprendizagem, a escola apresentava um pavilhão coberto, que era visto como o principal e o mais utilizado para as aulas de EF,

pois possibilitava a sua divisão em três espaços de trabalho. Tinha também uma sala de ginástica/dança, que era maioritariamente dedicada às aulas de ginástica e de dança, um campo exterior com as mesmas dimensões do pavilhão principal, e ainda dispunha de um grande espaço, em formato de parque, que possibilitava aos alunos e professores caminharem ou correrem ao ar livre. O campo exterior era rodeado por uma pista de atletismo de 182m e uma caixa de areia que possibilitava a prática de salto em comprimento e triplo salto.

Por último, acho importante destacar o valor que se deve dar ao relacionamento que formamos com os não docentes da escola, pois, por norma, são sempre os primeiros a chegar à escola, são fundamentais para o funcionamento da mesma, e dão sempre atenção às dificuldades que os professores têm, em especial a nós, os EE, são sempre um apoio para os nossos problemas, em especial, para as situações de logística.

3.2 Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio (NE) era composto por quatro EE e era o centro de toda a partilha de experiências, pensamentos e vivências deste processo. O convívio no nosso grupo de trabalho foi essencial para a nossa formação como professores, pois ajudou-nos e facilitou o aperfeiçoamento dos nossos pontos fortes, mas também a identificarmos e a melhorarmos as nossas fragilidades.

No que toca ao nosso passado como atletas, todos tínhamos ligação à modalidade de futebol, mas ao nível da nossa formação universitária tínhamos origens diferentes. Só este aspeto já fazia com que existissem diferentes visões sobre como determinados conteúdos de ensino deviam ser lecionadas, por exemplo. Dentro dos EE que realizaram a licenciatura na mesma instituição, apesar de existir mais coerência entre as suas opiniões, ainda existiam perspetivas diferentes sobre certos assuntos. Posto isto, fomos capazes de retirar o melhor das nossas diferenças, ou seja, sempre existiu diálogo entre o grupo, e tendo um passado académico mais homogéneo ou heterogéneo, o momento da partilha e discussão de perspetivas para o enriquecimento da

experiência sempre prevaleceu. Todos nós tínhamos currículos diferentes e a nossa própria forma de observar as coisas, o que levava a respostas e pensamentos diferentes. E não havia problema nisso, completávamo-nos!

As turmas que foram atribuídas a cada um de nós eram bastante diferenciadas, o que por natureza fez com que o nosso trabalho e as respostas que demos aos alunos tivessem sido distintas, ainda que estivéssemos a lecionar as mesmas modalidades. Para além das turmas serem diferenciadas, nós, os EE, também tínhamos personalidades diferentes, uns mais tímidos e outros mais arrojados. Estas diferenças de personalidades também foram fundamentais na nossa aprendizagem, pois no futuro vamos ter de trabalhar com diversas pessoas, que por si só também vão ser diferentes umas das outras. E não só, tendo nós um carácter diferente dos outros, nos nossos momentos de partilha há quem chegue a respostas às quais nós não estamos a chegar, e que sejam fundamentais para a aprendizagem dos nossos alunos, aprendizagem essa que é sempre prioritária.

Os diálogos que eu mantinha com os meus colegas, fosse em momentos mais formais ou informais, eram importantíssimos, tanto para nos ajudarmos uns aos outros em situações que com maiores dificuldades no trabalho, ou, simplesmente para conversarmos e desanuviar, que também era importante, pois às vezes deparávamo-nos com circunstâncias bastante desgastantes.

Posto isto, considero que o trabalho realizado ao longo do ano com o NE foi imprescindível neste primeiro grande momento de aprendizagem, pois encontramos-nos todos no mesmo patamar e com as mesmas adversidades. Sendo nós pessoas diferentes, com personalidades diferentes e visões diferentes, ter a oportunidade de verificar como cada um de nós ultrapassou os contratemplos, dando mais ao menos auxílio uns aos outros, foi um momento de bastante enriquecedor para a nossa formação como professores.

3.3 Alunos

Os alunos são o centro da comunidade escolar. As infraestruturas são pensadas para as suas necessidades, os professores são necessários para a aprendizagem dos mesmos, e os planeamentos que os professores realizam têm como objetivo o sucesso dos estudantes. Eu fiquei encarregue de uma turma do décimo ano, bem como de uma turma do décimo primeiro ano partilhada com os restantes colegas do NE.

De forma a auxiliar o nosso papel, realizar uma caracterização geral da turma foi fundamental para nós, permitindo-nos aferir certos aspetos e pontos relevantes para entender o perfil dos alunos com o maior detalhe possível, e assim potencializar as suas aprendizagens.

Ambas as turmas eram maioritariamente constituídas por alunos do sexo masculino, e tinham na sua vida extraescola bastante contacto com a prática desportiva. As duas turmas eram do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, que por norma está associado a alunos que têm objetivos académicos, e nestes casos, os resultados e a postura das turmas indicavam isso mesmo, tendo sempre alunos interessados nos conteúdos de ensino. Considero este aspeto bastante interessante, pois quando sou questionado sinto-me colocado à prova, e é extremamente importante termos sempre em mente que temos a obrigação de dar resposta às questões dos alunos, pois esse é também o papel de um professor, tendo sempre a humildade de quando não sabemos uma resposta, admitir isso mesmo, e dizer-lhe que na próxima aula respondemos à questão.

Assim sendo, existe um sentimento bastante prazeroso da minha parte por ter tido a oportunidade de trabalhar com estes alunos, tendo sido o meu principal objetivo fornecer a todos as mesmas oportunidades para o sucesso na disciplina de EF.

3.4 Professor Cooperante

Eu considero o PC como um professor de EF, um líder, um mentor, mas sobretudo, um exemplo a seguir. Desde o primeiro dia que nos transmitiu, a mim e aos meus colegas, que estava ali não para nos ensinar, mas sim para “podar um bonsai”! Ou seja, através do conhecimento que nós trazíamos das nossas formações académicas, iria ajudar-nos a encontrar novas formas de pensar e estruturar as abordagens que teríamos nas aulas, e com qualquer tarefa que tivéssemos como professores.

O que retiro com maior ênfase de todo este processo em que estive envolvido com o PC é que devemos ter tudo bem pensado, estruturado e planeado, de forma que o nosso trabalho tenha significado e que os alunos também sintam a importância do mesmo. Deixou-me bem presente a sua posição face à EF e da qual partilho. A EF é matéria de ensino, não é um momento de animação em que os alunos vêm para as aulas e se libertam, fazem o que lhes apetece só porque nas outras disciplinas estão privados de ter uma maior liberdade de movimento. Os alunos têm mais liberdade, é verdade, mas temos de os consciencializar de que há conteúdos para aprender e não é suficiente só estar presente e cumprir as tarefas para ambicionar uma boa classificação. Têm de merecer e cumprir com os requisitos mínimos para tal avaliação e precisam de estar constantemente em superação e empenho. Devemos valorizar as capacidades motoras dos alunos, mas também o seu conhecimento e comportamentos ao nível atitudinal, de maneira que todos os alunos tenham as mesmas oportunidades de alcançar bons resultados. É a atenção sobre estes “pormenores” que fazem a diferença.

Posto isto, estes são os grandes aspetos que captei da aprendizagem com o PC. O trabalho realizado com o mesmo foi bastante prazeroso, pois é uma pessoa com bastante conhecimento e saber, não só ao nível da área da EF, mas também de outras áreas disciplinares. Isto permitiu que, através de diálogos, eu também evoluísse na minha identidade enquanto professor. Um professor não deve ser só um entendido na sua área, deve ter uma maior abrangência, pois há sempre algo mais a aprender, estamos em constante processo de

aprendizagem. No que toca à aprendizagem dos nossos alunos, a nossa maior preocupação é que os mesmos tenham sucesso, é o foco primordial de qualquer professor. A palavra “exemplo” é, sem dúvida, a que melhor descreve o PC.

3.5 Professora Orientadora

A PO é uma pessoa em quem sempre tive bastante confiança ao longo deste processo. O meu primeiro contacto com a mesma foi no papel de estudante universitário, no meu segundo ano de licenciatura. Portanto, apesar de ser em contextos diferentes, é interessante ver as estratégias e metodologias que a PO utilizava nas minhas aulas práticas da licenciatura, e de que forma têm transfer para o meu EP.

Relativamente ao acompanhamento que um PO deve realizar ao longo do ano letivo, ao contrário do que me é transmitido por diversos colegas que se encontram a frequentar o EP, eu só tenho elogios para a minha PO, devido à excelência e exigência que pretende dos EE que acompanha, sendo que, retribui na mesma moeda. Este é um ponto que me cativou e que destaco na PO, pois nunca devemos impor um certo nível de exigência aos nossos estudantes/alunos caso nós não consigamos cumprir com o mesmo.

Assim sendo, após estes últimos dois anos de mestrado em contacto com a PO, o que retiro com maior ênfase é o rigor que devemos ter nas nossas tarefas, tanto ao nível teórico, como prático. Uma abordagem rigorosa garante-nos uma maior confiança e à-vontade na realização das mesmas, tornando assim a aprendizagem dos alunos mais efetiva.

4. Enquadramento Operacional

4.1 Conceção de Ensino da Educação Física

Relativamente à conceção do ensino da EF, a visão de cada pessoa é influenciada pelas experiências que tiveram ao longo da sua vida, ou seja, pelas experiências que vivenciaram nas aulas de EF, e no meu caso, acrescenta-se as minhas experiências como estudante universitário na FADEUP.

“A EF deve ser vista como matéria de ensino”. Esta é a frase que mais me marcou por parte do PC e que influenciou a minha maneira de ver a EF, fazendo com que eu atuasse de forma mais proativa e diferente da que esperava, ao longo do EP. Como aluno e ex-atleta federado, tive boas e más experiências, e coube-me a mim discernir entre o correto e errado. Houve situações com as quais concordei e outras com as quais diferi. Agora, como professor de EF, devo ser sério na minha atuação, tentando ter sempre brio e rigor. Os alunos devem entender que somos diferenciados, comparativamente com as experiências anteriores que tiveram, que na maior parte dos casos, foi pobre.

Muitas pessoas vêm as aulas de EF como um local para descontrair e brincar, e tal não pode acontecer. Existem certos conhecimentos que devem ser mobilizados por parte dos alunos, e quanto mais rápido eles entenderem esta forma de trabalhar, mais cedo e de melhor forma se irão empenhar nas tarefas.

O meu grande objetivo é tornar visível para os meus alunos a grandeza da EF. Para isso, defendo que o ensino da EF deve ter em conta três grandes componentes: a área das atividades físicas, onde existem comportamentos motores mínimos exigidos para que os alunos demonstrem que efetivamente entenderam o que lhes foi solicitado; a área dos conhecimentos, onde os alunos devem ser capazes de mobilizar certos saberes teóricos, tendo em conta o que lhes foi transmitido nas aulas; e a componente atitudinal, onde os alunos devem ser capazes de desenvolver capacidades tanto ao nível pessoal como social, dando destaque à autonomia, entreajuda, motivação e participação.

4.2 Planeamento

De acordo com Bento (2003), o planeamento é um meio de organizar e estruturar o processo de ensino e de identificar as componentes reguláveis entre o ensino e a aprendizagem. Januário (2017) acrescenta que o planeamento ajuda na implementação de rotinas, daí existir diferenças nas capacidades de planeamento entre professores mais jovens e mais experientes. Afirma ainda que o planeamento é uma tarefa fundamental para que nós consigamos traçar o nosso próprio caminho, e ocorre por norma em sistemas imprevisíveis, pois não existe a necessidade planear algo previsível. Por sua vez, Moreira (2008), destaca o planeamento como a primeira tarefa com a qual um professor se depara no seu primeiro contacto com a escola.

O planeamento é realmente a primeira tarefa que um professor deve colocar em prática, de forma a orientar as suas ações ao longo do ano letivo nas diferentes unidades. Contudo, não é algo que deve ser estritamente seguido à risca, pois ao longo do processo, encontramos adversidades e situações às quais nos devemos ajustar, ou seja, o planeamento deve ser um guia orientador, mas não um “livro de regras” a seguir cegamente.

É bastante interessante pensar e refletir sobre a minha primeira tarefa no EP, pois o PC pediu-me a mim e aos restantes EE exatamente para realizarmos um esboço de um possível planeamento anual (PAn), de maneira a aferir o nosso conhecimento, e preparação, para tarefas desta natureza.

4.2.1 Planeamento Anual

Para Inácio et al. (2014), o PAn engloba um olhar que pretende situar e localizar o ensino na realidade apresentada, tendo como principal objetivo orientar o processo ao longo do ano letivo, estabelecendo alvos alcançáveis. Afirmam ainda, que os professores se diferenciam pela forma como realizam o planeamento, sendo esta uma das importantes características da prática

docente. Segundo Quina (2009), o PAn é um plano sem grandes particularidades de atuação ao longo do ano, e o seu foco central é organizar os objetivos e as temáticas de cada bloco pragmático em unidades de ensino.

No nosso caso, o PAn (anexo 1) era baseado num documento orientador fornecido pelo agrupamento de escolas, depois de ter sido estabelecido e aprovado no departamento de Expressões e Tecnologias, onde está presente o grupo de EF.

De maneira a estruturarmos o nosso planeamento, realizamos um questionário para aferir quais os jogos desportivos coletivos (JDC) que os alunos tinham preferência em abordar. Só após esse momento é que decidimos quando abordar os diferentes JDC, apesar de ter sido decidido que os mesmos iriam ser aplicados no 1º e 2º período.

4.2.2 Planeamento Periodal

Quina (2009), diz que o PAn não é o mais adequado para pormenorizar o decorrer dos períodos, dando assim importância à construção de um planeamento periodal (PP). É importante que ao longo do período existam reajustes perante certos imprevistos, ou até devido a resultados indesejáveis por parte dos alunos, obrigando-nos assim, a redistribuir o número de aulas pelas diferentes unidades que vamos lecionar. O mesmo autor afirma ainda que os PP devem ser elaborados após o término do período anterior e nunca no mesmo momento.

O PP (anexo 2) deve conter a respetiva calendarização (semana; dia; hora inicial e final da aula), o espaço que nos é atribuído pelo *roulement*, o número do plano de aula (PA), a modalidade e o número de aulas da respetiva unidade didática (UD). Neste planeamento, devem também estar presentes os dias em que não irão ser lecionadas aulas por motivos de força maior (feriados; dia do agrupamento, etc.), permitindo fazer uma análise relativamente ao tempo de paragem dos alunos ao nível da prática.

Na escola onde realizei o EP, todos os professores têm um tempo do período onde lhes é atribuída a sala de ginástica/dança. Neste espaço não é possível realizar todos os tipos de modalidade, nomeadamente os JDC. Tendo isto em consideração, ao planearmos as aulas para este espaço, tive em conta que, à partida, só poderia lecionar um número limitado de modalidades, que normalmente estão associadas à ginástica e à dança.

No PP estruturámos sequencialmente as aulas, distribuindo-as pelas diferentes unidades. Quando possível, colocava as aulas da mesma UD de forma consecutiva, pois a alternância entre unidades só iria causar uma má consolidação dos conteúdos por parte dos alunos. Os alunos necessitam de rotinas, e não de andar em constantes alterações, isso só iria causar “ruído” nas nossas aulas, e consequentemente na avaliação dos mesmos, onde iremos encontrar resultados aquém das expetativas.

Posto isto, adotei a prática por blocos, que segundo Ugrinowitsch e Benda (2011), é quando o tempo de prática é maior do que o tempo de paragem. Já uma prática distribuída, segundo o mesmo autor, é quando o tempo de prática é menor do que o tempo de paragem. No meu caso, na modalidade de badminton, devido à estruturação do *roulement*, fui forçado a ter de realizar uma paragem na UD. Na aula seguinte da mesma UD, ficou visível que devido à falta de prática, os alunos já não efetuavam os comportamentos motores solicitados com a mesma eficiência, daí eu preferir a prática de blocos. Assim, pela minha experiência, considero ser mais vantajoso para a aprendizagem dos alunos e para a obtenção de melhores resultados por parte dos mesmos.

4.2.3 Unidade Didática

De acordo com Pais (2013), uma UD define-se por ser um espaço de organização didática e de metodologias, tendo como principais propriedades a sua clareza e objetividade, respeito pelas progressões pedagógicas e atuação de acordo com os princípios educativos. Afirmo ainda que uma UD deve ter uma

estrutura transversal e longitudinal, contendo elementos didatológicos, o “desenho” dos percursos de ensino-aprendizagem, e o momento da avaliação. Segundo Moura (2017), uma UD necessita de uma avaliação inicial, cujos resultados ditarão aquilo que será avaliado no final da mesma, daí se definirem conteúdos para que no fim os alunos consigam atingir os objetivos propostos.

A UD é fundamental para o professor orientar-se ao longo da unidade, é um guião que pode ser alterado consoante o desenvolvimento dos alunos ao longo das aulas. Para isso, é necessário que a realização da avaliação diagnóstica (AD) seja fidedigna, pois a mesma permite ao professor analisar o ponto de partida dos alunos na modalidade em questão.

No EP não realizei as UD como me foi ensinado durante o mestrado, no qual utilizávamos a grelha de Vickers (1990). Durante o EP, construí as minhas próprias UD (anexo 3), nas quais não colocávamos as funções didáticas, mas sim os temas aliados ao conteúdo/comportamento e às metodologias que pretendíamos utilizar. Ou seja, ao primeiro olhar, através de uma leitura horizontal, é possível verificar aula a aula, o que vamos trabalhar, de que forma vamos trabalhar e que comportamentos pretendemos observar por parte dos alunos. Tal como proposto por Vickers (1990), tínhamos em consideração o desenvolvimento das quatro categorias transdisciplinares, as habilidades motoras, os conceitos psicossociais, a cultura desportiva e a fisiologia e treino e condição física. No final de cada UD, apresentava os modelos de ensino a utilizar e a respetiva justificação.

Realizei UD para todas as modalidades que lecionei, contudo, não fiz uma AD para todas as unidades, pois nas modalidades de atletismo, ginástica e dança, para os comportamentos que foram lecionados, não era necessário conhecimento das capacidades iniciais dos alunos por se tratarem de comportamentos introdutórios.

4.2.4 Plano de Aula

De acordo com Quina (2009), o PA é a união do pensamento do professor com a ação durante o mesmo. Diz ainda que o modelo habitualmente mais utilizado, é o modelo tripartido, que subdivide a aula em três partes: parte inicial, parte fundamental e parte final.

O PA (anexo 4) utilizado pelo nosso NE, apresenta algumas diferenças para os PA com qual fomos trabalhando no primeiro ano do mestrado. O nosso PA não apresentava objetivos específicos para cada exercício, mas sim para as diferentes partes da aula. Outra das diferenças residia na análise que fazemos a um exercício, pois não analisávamos a resposta dos alunos através de critérios de êxito, mas sim o comportamento que pretendemos observar por parte dos mesmos, dando continuidade à afirmação “o aluno deve ser capaz de...”. Nesta coluna, colocávamos critérios ao nível da eficiência e da eficácia. Por último, tínhamos uma coluna dedicada ao conteúdo, às situações de aprendizagem e às variáveis de evolução.

Numa fase inicial do ano letivo, a minha maior preocupação era como estruturar uma aula mantendo todos os alunos ativos e de que forma apresentar isso no plano. Esta preocupação alicerçou-se na área da aptidão física, onde foi possível desenvolver e fomentar rotinas nas aulas. A aptidão física ajudou-me a manter todos os alunos da turma ativos durante a aula, onde, de forma alternada, metade da turma dedicava-se a trabalhar comportamentos específicos da modalidade a ser lecionada, e a outra metade dedicava-se à aptidão física. Ao retirar alunos da matéria de ensino damos mais espaço e condições para que os executantes tenham sucesso nas suas ações. O nosso planeamento deve estar pensado e planeado para que os alunos obtenham sucesso nas tarefas. Os alunos ao vivenciarem o sucesso irão se sentir mais motivados para a realização de uma nova tarefa, o que leva a um melhor clima na aula, e disposição para a prática por parte dos alunos. Isto facilita, e muito, o nosso planeamento.

Com o decorrer das aulas, vamos identificando os pontos fortes e as fragilidades dos nossos alunos e temos de desenvolver e criar estratégias para

que estes tenham sucesso nas aulas futuras. Podemos criar tarefas ajustadas ao nível dos alunos, ou colocar um aluno mais capacitado a ajudar um aluno que tenha mais dificuldades, ou até um misto de ambas. É importante sermos nós a criar os grupos de trabalho para a aula, tendo em conta as dificuldades dos alunos, uma possível implementação de trabalho por níveis, e até o comportamento de alguns alunos em aula. Ao gerirmos e controlarmos estas componentes, estaremos a facilitar o nosso trabalho em aula, até porque já estamos mentalmente preparados para dar respostas aos problemas que iremos encontrar. Se verifiquei que os alunos cometeram um erro na aula anterior, tenho de conseguir dar resposta na aula seguinte, e as estratégias e metodologias devem estar visíveis no PA, tanto nas situações de aprendizagem como nas observações.

As minhas aulas eram elaboradas com o seguinte pensamento: a parte inicial era dedicada ao aumento da temperatura corporal e a potenciar as capacidades motoras coordenativo-condicionais relacionadas com a modalidade; a parte fundamental tinha um primeiro momento de trabalho cooperativo, que era estritamente focado na matéria de ensino, era a parte da aula que exigia mais de mim como professor, pois neste momento da aula tenho de garantir que os alunos consolidavam o que lhes queria transmitir; o segundo momento da parte fundamental era dedicado à competição, onde tinha construía quadros competitivos (anexo 5) de maneira a envolver os alunos ainda mais na aula; e, por último, a parte final da aula era dedicada a dialogar com os alunos para aferir o conhecimento sobre a matéria de ensino, por norma sob a forma de questionamento.

Ao planear as aulas antes de uma avaliação, tinha em consideração a implementação de uma estrutura semelhante à que iria ocorrer na avaliação, de forma que os alunos experienciassem o que lhes iria ser solicitado na próxima aula. Nessas aulas o nosso foco tem de estar na correção das componentes avaliativas e devemos ser insistentes no *feedback*, mesmo que os alunos sintam alguma saturação.

“Esta foi a última aula antes da avaliação prática dos alunos e o meu foco estaria na correção dos comportamentos que pretendia que os mesmos aplicassem na avaliação.”

(Diário de Bordo – Preocupação Constante)

“Sendo esta aula de preparação para a avaliação, tinha como grande objetivo ajudar estes alunos a interiorizarem, o máximo possível, o que devem fazer em certos momentos, de acordo com os critérios de avaliação.”

(Aula 41 e 42, Reflexão pós-aula, 05/12/2023)

4.3 Realização

Segundo Folle et al. (2005), a atuação do professor deve ter em consideração vários aspetos no processo ensino-aprendizagem, sendo essas mesmas componentes objeto de análise para que o profissional seja capaz de discutir internamente e refletir sobre a sua prática. Para os autores, de forma que o ensino da EF seja feito com melhor qualidade, é importante a identificação, por parte dos professores, dos modelos de ensino a utilizar nas suas aulas, tendo em conta a satisfação ou insatisfação que estes provocam nos alunos.

A nossa atuação no espaço de aula está diretamente relacionada com o nosso planeamento para a atividade, não sendo possível desassociar estes dois conceitos. Para além destas duas componentes, a personalidade de cada pessoa também diferencia o professor no momento da atuação, tendo cada indivíduo maior facilidade para promover certas vertentes e dinâmicas em aula.

Para que na realização seja possível observar os comportamentos motores esperados por parte dos alunos, é necessário que exista um conhecimento antecipado por parte do professor que o auxilie na prática, de preferência organizado, estruturado e planeado. Aspetos como a instrução, gestão da aula e o clima da mesma, devem ser sempre analisados de forma

cuidada por parte do professor. A cautela e preparação que o docente tem para com estas componentes da prática pedagógica, irá facilitar a sua atuação no espaço de aula, pois irá antecipar mais facilmente possíveis desvios dos objetivos traçados.

4.3.1 Modelos de Ensino Utilizados

Segundo Metzler (2017), os modelos de ensino têm como objetivo unir as áreas do planeamento, da teoria da matéria de ensino, das questões relacionadas com o controlo das aulas e a avaliação.

Para Folle et al. (2005), um modelo de ensino é uma metodologia utilizada de maneira a promover uma maior participação e motivação por parte dos envolventes. Afirmam ainda, que existem modelos mais tradicionais, focados no caráter orientador por parte do professor, e que existem modelos onde permitem a participação ativa por parte dos alunos.

Segundo Pereira et al. (2013), o modelo de instrução direta (MID) foca todo o processo de ensino-aprendizagem no professor, onde o aluno tem meramente um papel passivo, pois está associado à transmissão de saberes por parte do professor. Quina (2009), destaca que no MID o professor produz estímulos que devem ser cumpridos por parte dos alunos. Diz ainda, que está associado a uma instrução através de explicações breves e auxiliadas pela demonstração.

De acordo com Graça e Mesquita (2007), o ensino do jogo para a compreensão (EJPC) dá mais ênfase à componente do entendimento tático do que ao trabalho técnico, que antigamente era trabalhado de forma isolada. Afirmam ainda, que este modelo está relacionado com o desenvolvimento de formas de jogo adequadas ao nível de compreensão e entendimento dos alunos.

Ao longo do EP, foi maioritariamente utilizado um modelo híbrido entre o MID, o EJPC, o modelo da aprendizagem cooperativa e o ensino por pares, onde predominava o MID.

A predominância do MID, deve-se ao facto de as aulas serem delineadas a todos os níveis por mim, o professor. O MID permite ter um maior domínio na monitorização, controlo das atividades e dos alunos, de forma a obter sucesso, através da repetição sistemática dos exercícios. Apesar de o MID não prever o questionamento, foi uma estratégia que eu utilizei bastante, com o intuito de aferir o conhecimento dos alunos relativamente à matéria de ensino.

Através do EJPC foi possível dar uma maior relevância ao papel do aluno, colocando o mesmo numa posição de construtor ativo das suas aprendizagens. Com o EJPC, foi possível envolver os alunos em diversas situações de jogo e formas jogadas, de forma a fornecer matéria de intervenção ao professor. Este tipo de estratégia foi maioritariamente utilizada nos JDC, onde o jogo é o centro de todo o processo. Foi possível desconstruir o jogo em diferentes componentes, facilitando assim a compreensão dos alunos no que lhes era solicitado.

Com o modelo da aprendizagem cooperativa e o ensino por pares, tinha a intenção de potenciar a aprendizagem cooperativa, de forma que os alunos com mais facilidades conseguissem ajudar os menos aptos a melhorar, funcionando assim como incentivo para todos chegarem ao mesmo patamar. Através desta metodologia, foi possível desenvolver as competências sócio afetivas, e promover o pensamento crítico por parte dos alunos, que tentam alcançar um objetivo em comum. Nas UD de ginástica de solo e de ginástica acrobática, foi onde esta metodologia foi mais visível, pois, seja na construção das suas coreografias, ou na realização das respetivas ajudas nos diferentes elementos gímnicos, os alunos tinham de trabalhar em conjunto e pensar entre si para a obtenção conjunto de um objetivo final.

4.3.2 Dimensões de Intervenção Pedagógica

4.3.2.1 Instrução e Feedback

Para Quina et al. (1998), o *feedback* é um dos comportamentos mais utilizados pelos professores no processo de ensino-aprendizagem, e diz respeito à reação do professor ao comportamento do aluno, fornecendo-lhe informações relativas a esse comportamento. De acordo com Martins et al. (2017), o *feedback*, quando eficaz, está intimamente ligado à melhoria dos desempenhos ao nível motor, e de decréscimos de desempenho quando inexistente ou suprimido.

Ao nível da instrução e *feedback*, de forma a obtermos os comportamentos de acordo com as técnicas padrão por parte dos alunos, é necessário um domínio do conteúdo a ensinar por parte do professor. É preciso estudar para sabermos como realizar um determinado comportamento, e para sabermos como lecionar esse comportamento aos alunos. Isso irá ajudar-nos a formular objetivos e critérios de êxito que pretendemos que os alunos alcancem. Desta forma, iremos ter orientações mais concretas do que pretendemos observar nos alunos, facilitando a nossa atuação no local de aula.

Para Tonello e Pellegrini (1998), a instrução e demonstração são os recursos mais utilizados quando um professor pretende transmitir informação aos alunos, isto na disciplina de EF. No que toca à demonstração, é uma ferramenta bastante útil que auxilia o professor no momento de transmitir a informação aos alunos. Por norma, os alunos memorizam com maior facilidade o que observam em prol do que ouvem, ou seja, uma demonstração eficaz pode facilitar o processo ensino-aprendizagem. Contudo, não nos devemos prender ao só saber executar, é necessário também saber explicar o como executar.

Ao nível da instrução, a minha fragilidade reside na fraca projeção de voz, no entanto, este aspeto nunca comprometeu a qualidade e eficácia da informação transmitida aos alunos. Afirmando com relativa segurança este aspeto pois sempre que propus uma tarefa aos alunos, consegui que dessem uma

resposta motora adequada, o que quer dizer que a instrução foi eficaz. O importante é saber identificar os nossos pontos fortes e fragilidades, de maneira a arranjarmos soluções para combater o que nos causa maior desconforto.

4.3.2.2 Gestão da Aula

Para Abreu (2000), a gestão da aula está relacionada com a totalidade de comportamentos que o professor controla, sejam eles os materiais, o tempo de aula, o espaço de aula, as atividades em aula ou o comportamento dos alunos. Silva e Filgueiras (2009) referem que a gestão da aula está associada à capacidade de o professor ser capaz de manter um ambiente de aprendizagem favorável, envolvendo saberes ao nível da organização, comunicação e regras.

Uma das grandes preocupações ao gerir uma aula é potenciar ao máximo o tempo útil da mesma. Para isso, mais uma vez, deve ser feito um planeamento adequado, de forma a minimizar as perdas de tempo. Um professor deve ter em consideração aspetos como a montagem e desmontagem do material ou a implementação de rotinas, de maneira a tornar a aula mais fluída.

Numa fase inicial, a implementação de rotinas é fundamental para controlarmos a aula da maneira que pretendemos que flua, e para que os alunos entendam as metodologias com as quais pretendemos trabalhar ao longo do ano letivo, sendo que, pode existir ligeiras alterações consoante a UD.

Umas das estratégias a que recorri para minimizar o tempo das transições em entre exercícios foi a de definir antecipadamente os grupos de trabalho, e, em certos casos, dependendo da modalidade e das metodologias utilizadas na UD, manter os mesmos grupos de aula para aula. Para além disso, de modo a potenciar o tempo de empenhamento motor dos meus alunos, utilizei o trabalho por estações na componente da condição física, com exercícios que davam resposta às necessidades específicas da modalidade que estava a ser trabalhada.

Salvo raras exceções, durante as aulas eu era mais interventivo no primeiro momento da parte fundamental, comparativamente com o segundo momento da aula. Isso deve-se ao facto de o primeiro momento ser única e exclusivamente dedicado à matéria de ensino, e era onde eu realizava intervenções mais profundas e a respetiva mobilização dos alunos, de maneira que eles efetivamente entendessem o que era pretendido no exercício, e que transferência o mesmo tinha para a modalidade que estava a ser lecionada. Num segundo momento, tornava-me um mero “gestor”, nunca me desprendendo de corrigir os alunos quando necessário, mas o tempo era dedicado para a competição, onde os alunos devem ter uma maior liberdade. Neste momento da aula juntava-me mais ao trabalho de condição física, onde tinha um maior controlo sobre o mesmo, comparativamente com o primeiro momento. É importante um professor ser capaz de entender o seu papel no que toca aos momentos de atuação e gestão ao longo da aula.

4.3.2.3 Clima e Disciplina

Segundo Martins et al. (2017), um clima motivacional que tenha por base um critério autorreferenciado e onde o aluno seja incentivado a dar o seu melhor, ou seja, onde não exista comparação de resultados com outros alunos, está relacionado com maiores índices de motivação intrínseca, facilitando a aprendizagem.

Para Rosado e Mesquita (2011), para a promoção de um clima propício à aprendizagem, deve existir confiança, um ambiente cuidadoso e cordial, onde os elementos envolvidos devem-se aceitar e valorizar.

Relativamente ao clima do ensino-aprendizagem, utilizei bastante a aprendizagem cooperativa, de maneira a promover uma maior atenção para com os colegas, por parte dos alunos. Contudo, apesar de não haver comportamentos de picardias entre alunos, ou qualquer comportamento que perturbasse de qualquer forma a normalidade das aulas, era notória a existência

de grupos distintos dentro da turma, mencionada até pelos colegas de outras áreas disciplinares. Apesar disso, nunca houve nenhuma oposição por parte dos alunos na criação dos grupos que eu formava para as aulas, o que facilitava a gestão das mesmas.

No que toca à disciplina dos alunos, felizmente, nunca tive quaisquer problemas de distúrbios que prejudicassem as aulas. A turma sempre teve um comportamento bastante bom, dando até para criar laços com os alunos, algo que considero bastante positivo na relação professor-aluno. Tentei sempre promover laços de entre ajuda, sendo este aspeto valorizado na componente atitudinal, estando esta presente em todas as avaliações. O desenvolvimento dos alunos ao nível da cooperação e da atenção pelo outro, é importante para promover um bom ambiente no espaço de aula.

4.3.3 Perceção dos Alunos sobre as Aulas

No final do ano letivo, foi aplicado aos alunos da turma residente um questionário, o qual foi preenchido de forma anónima pelos mesmos. O seu preenchimento tinha como objetivo verificar a perceção dos alunos sobre as aulas e sobre a atuação do professor nas mesmas. Todos os alunos da turma preencheram o questionário.

Foi muito interessante analisar e verificar certos aspetos destacados pelos alunos, por alguns comentários relativos à minha atuação na aula coincidirem com o que foi discutido entre mim e o NE ao longo do ano letivo, mais especificamente, com a minha projeção da voz durante as aulas. Ao longo de todo processo fui tentando melhorar neste aspeto e é algo que considero que evoluí. Contudo, a maioria dos alunos identificou que se sentiam acompanhados e que eu me sentia preocupados com eles, o que vai ao encontro do que foi discutido com o NE. O facto de não projetar a minha voz de forma “visível”, não significa que não esteja a acompanhar e a ajudar os alunos. Achei rico analisar

ambos os pontos, a identificação por parte dos alunos abriu-me a visão sobre os meus aspetos passíveis de melhoria.

Os alunos apontaram também que as aulas mantêm exercícios bastante semelhantes com as anteriores, quando perguntados sobre o que gostariam de ver de diferente nas aulas. Claro que isto pode-se tornar bastante tedioso em certos momentos para os alunos, mas é bastante importante do ponto de vista da aprendizagem dos alunos que a estrutura das aulas se mantenha. Manter as rotinas de aula para aula e encontrar exercícios que trabalhem diferentes elementos técnico-táticos é bastante vantajoso para o professor e para os alunos. Não é preciso criarem-se muitos exercícios, são necessários exercícios que correspondam ao que pretendemos que os alunos aprendam. Talvez devesse ter transmitido aos alunos o porquê de as aulas terem uma certa estrutura, pois facilitaria o seu entendimento sobre este tópico. Aliás, o momento de maior descontração para os alunos nas aulas é o da competição, presente nas diversas UD. A competição foi destacada pelos alunos como um dos aspetos positivos nas aulas.

Por fim, o que mais me cativou foi ler o que já eu sentia, mas ser dito pelos alunos deixou-me ainda mais feliz, que é o facto de os alunos destacarem a relação de proximidade que foi criada entre nós. A relação entre professor e aluno é algo que destaco como essencial para que o processo decorra de forma mais fluída e natural, e ter conseguido alcançar este feito no meu EP deixou-me bastante orgulhoso.

4.4 Avaliação

Segundo Darsie (1996), a avaliação é uma atividade inerente à ação educativa, própria e inseparável de qualquer tipo de comportamento que vise incitar a mudança. Afirma ainda que, se é na aprendizagem que se molda a intencionalidade da ação educativa, então é na avaliação que se deve verificar a existência de tal intencionalidade.

Para Luckesi (2002), o procedimento da avaliação, deve ser visto como um modo de acompanhar a particularidade de um certo curso de ação e, se necessário, interferir, tendo como objetivo o sucesso.

“A obtenção de sucesso por parte dos alunos é o grande objetivo de qualquer professor.”

(Diário de Bordo – Sucesso dos Alunos)

De forma que um processo de avaliação seja legítimo, Luckesi (2005), diz que a classificação de um aluno não tem importância, mas que o que realmente importa é o seu desenvolvimento, a sua aprendizagem. Segundo Zeferino e Passeri (2007), a avaliação determina o caminho do processo ensino-aprendizagem, sendo que a aprendizagem deve ser realizada de forma contínua e sistemática, ajudando o aluno através de *feedback*, tomando assim uma postura orientadora. Reforça ainda, que a avaliação é uma ferramenta da aprendizagem, pois tem uma grande influência sobre a mesma. Os autores, dizem ainda, que existem três tipos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação é o culminar de todo o trabalho desenvolvido ao longo de uma UD, onde devemos ter em consideração diversos fatores, tais como: a evolução dos alunos, a componente atitudinal, e o conhecimento sobre a matéria de ensino.

4.4.1 Avaliação Diagnóstica

Devemos ter em mente o constante pensamento de que os alunos devem vivenciar o sucesso, só assim iremos conseguir chegar aos mesmos. Necessitamos de realizar tarefas ajustadas aos seus níveis de desempenho, e de forma a aferirmos o nível em que os alunos se enquadram, é necessário realizar uma AD.

Para Zeferino e Passeri (2007), a AD deve ser realizada no início de uma unidade de ensino e tem como objetivo verificar se os alunos detêm

conhecimentos básicos e fundamentais às novas aprendizagens, identificando possíveis falhas nas aprendizagens prévias. De acordo com Gonçalves et al. (2014), a AD é um procedimento primordial na planificação do processo ensino-aprendizagem, pois localiza o aluno relativamente ao seu nível de conhecimento e de capacidades, para o ano de ensino em que se encontra. Afirmar ainda que a AD é imprescindível, antes da atuação, para verificar se o aluno possui os mínimos requeridos para a prática.

Para realizar uma AD, é necessário que nós disponibilizemos aos alunos as condições necessárias para que estes demonstrem o que lhes é solicitado. De modo que isso aconteça, o professor deve ter conhecimento sobre a matéria de ensino e deve existir um estudo prévio caso existam dúvidas, de forma a auxiliar a sua atuação. Claro está, que no início do EP foram cometidos erros neste sentido, que de certa forma foram valorosos para que eu entendesse a importância das condições que devemos dar aos alunos durante a AD.

“A avaliação diagnóstica de andebol, já foi mais difícil de a efetuar, devido à área de baliza que coloquei para os campos (uma área bastante pequena). Sendo a área pequena, senti dificuldades em avaliar o remate, que é uma das habilidades motoras mais importantes do jogo. Uma forma de ultrapassar esta “complicação”, seria efetuarmos uma avaliação diagnóstica num sistema semelhante à de basquetebol, onde em vez de termos um campo com duas áreas de baliza pequenas, teríamos somente uma área, mas com dimensões maiores.”

(Aula 13 e 14, Reflexão pós-aula, 10/10/2023)

Tal como mencionei anteriormente, é crucial que um professor tenha total conhecimento sobre a matéria de ensino, até porque é o mesmo que irá construir a grelha de AD. Numa grelha de AD (anexo 6), é necessário que os alunos estejam devidamente identificados e é essencial que os comportamentos que pretendemos observar por parte dos mesmos estejam descritos de forma

sucinta. O professor deve ter total domínio sobre o instrumento que construiu, o que facilitará no momento de atuação, identificando de melhor forma o nível em que o aluno se encontra.

Durante o EP, tive a oportunidade de realizar AD de diferentes formas. Nos JDC, os comportamentos dos alunos enquadravam-se em diferentes níveis de desempenho, onde era preciso uma análise mais aprofundada por parte do professor, pois exigia um maior conhecimento por parte do mesmo nas diferentes modalidades. Contudo, na AD de ginástica de solo (anexo 7), por exemplo, apesar de termos os comportamentos a observar descritos de forma sucinta, a análise baseava-se em verificar se os alunos cumpriam ou não com os mesmos, e variava numa escala de 1 a 3 (1 – Faz; 2 – Faz com Incorreções; 3 – Faz). Na ginástica esta metodologia facilitou o meu trabalho, pois, devido ao elevado número de elementos gímnicos que pretendíamos avaliar, não tinha tempo para ser mais exato e profundo na minha análise. Contrariamente, nas AD dos JDC, existia uma união entre diferentes comportamentos que podiam ser avaliados ao mesmo tempo.

4.4.2 Avaliação Formativa

Segundo Barreira et al. (2006), a avaliação formativa (AF) é realizada ao longo do processo ensino-aprendizagem, de forma que seja possível realizar certos ajustes que visam o aprimoramento. Destaca ainda a importância da adequação das tarefas às fragilidades identificadas nos alunos. De acordo com Santos e Kroeffer (2018), a AF é uma metodologia mais inclusiva e flexível, onde o ato de avaliar deixa de ser estritamente focado no resultado do processo de aprendizagem ao qual o aluno foi submetido. Afirma ainda que a AF tem em consideração uma orientação contínua e individualizada ao longo de todo o processo, tendo como principal objetivo reformular as práticas, de acordo com as dificuldades do aluno.

A AF, para Zeferino e Passeri (2007), é a avaliação que é realizada ao longo da unidade, tendo como foco verificar se os alunos estão a adquirir gradualmente os conhecimentos necessários. Claro está, que neste sentido, devemos considerar que os alunos irão progredir caso entendam os seus pontos fortes e as suas fragilidades.

A evolução que os nossos alunos têm ao longo das UD deve ser valorizada, pois, em muitos casos, está relacionado com casos de superação e motivação. Por vezes, os alunos até podem não evoluir da forma que esperamos ao nível motor, mas caso seja visível um claro interesse e empenho por parte dos mesmos para que tal melhoria aconteça, isso deve ser valorizado. Na nossa disciplina então, devemos dar especial atenção a estes casos, pois temos um número reduzido de aulas para que tais comportamentos motores sejam evidenciados. Daí a importância da componente atitudinal ao longo deste processo, e ainda mais a importância de os alunos entenderem o funcionamento da mesma. Os alunos ao entenderem que obtêm resultados positivos ao cumprirem com o que lhes é solicitado nesta componente, irão demonstrar um maior interesse pela disciplina, e são esses alunos que devemos agarrar e valorizar.

Posto isto, posso afirmar que a AF está intimamente ligada com a avaliação para a aprendizagem (AfL), avaliação essa com a qual trabalhei ao longo do EP.

4.4.3 Avaliação para a Aprendizagem

Segundo Moura et al. (2021), a AfL é um instrumento rico para potenciar a aprendizagem, motivação e comprometimento dos alunos nas aulas. Para Moura et al. (2024), os professores, por norma, tendem a resistir à mudança no que toca aos seus hábitos no ato de avaliar, ainda mais quando se trata da AfL, pois, esta metodologia introduz diversas práticas de avaliação, como o uso de instrumentos de avaliação para melhorar as decisões dos alunos, que os ajuda

a superar as suas necessidades. O objetivo primordial é estimular o papel dos alunos como construtores ativos de aprendizagem.

Ao utilizar a AfL, nós como professores podemos estar recetivos com a utilização desta ferramenta, tendo receio se os alunos irão, ou não, tirar proveito desta metodologia, pois é uma ótima estratégia para os alunos que efetivamente estão interessados em obter bons resultados. Numa fase inicial até podemos encontrar alguns contratempos, mas do meu ponto de vista não devemos desistir da nossa causa, pois os alunos serem o centro da sua aprendizagem traz inúmeras competências e vantagens que não as iriam adquirir caso o processo estivesse tão centrado no professor. Apesar de no início do ano letivo ter encontrado alguns desgostos no que toca à utilização da AfL, houve melhorias visíveis por parte dos alunos ao longo do processo, o que tornou este processo bastante rico, para ambas as partes.

Ao utilizar a AfL nas diferentes unidades, tive a oportunidade de trabalhar e construir diferentes instrumentos, tais como portfólios e fichas de autoavaliação. O portfólio (anexo 8) continha a periodização de toda a UD, ou seja, o objetivo para cada aula, os critérios a trabalhar e as tarefas a realizar. Continha também todos os critérios, descritores e ponderações da avaliação sumativa (AS), distinguindo o que é avaliado ao nível das capacidades e o que é avaliado ao nível processual. O portfólio foi também um instrumento fundamental para que os alunos estudassem para as questões de aula, e ajudava os mesmos a dominarem a linguagem da matéria de ensino. Nos portfólios, estavam também identificados os momentos de autoavaliação que os alunos realizaram ao longo das unidades, ajudando os mesmos a interiorizarem e a compreenderem os seus respetivos erros. A função do professor é fundamental nestes momentos, pois tinha o dever de analisar com cuidado as autoavaliações, de forma a ajudar os alunos nas suas fragilidades. É também importante que os alunos, nas aulas seguintes tentem melhorar os aspetos passíveis de melhoria que identificaram.

Ao longo da unidade, é visível para o professor quem efetivamente tira proveito do portfólio para melhorar a sua prática nas aulas, e quem utiliza o portfólio somente para estudar para a respectiva questão de aula (QA).

“Felizmente, houve uma evolução visível no comportamento dos meus alunos relativamente à utilização do portfólio, que ao longo do ano letivo foram entendendo a importância do mesmo.”

(Diário de Bordo – Avaliação para a Aprendizagem)

“Utilizei esta ferramenta na forma de portfólios que acompanham os alunos ao longo da unidade, aplicando momentos de auto e heteroavaliação, de forma a possibilitar aos alunos a realizarem uma introspeção das suas ações, e de maneira que ajudem os seus colegas a melhorarem os seus níveis de desempenho.”

(Diário de Bordo – Avaliação para a Aprendizagem)

Segundo Santos e Kroeffer (2018), o aluno quando recebe *feedback* ao longo de todo processo, adquire a autonomia necessária para analisar de forma mais coerente o seu nível de desempenho, construindo uma relação mais próxima com o professor. O *feedback* constante, através do questionamento aos alunos, e da criação da dúvida, de maneira que eles cheguem à resposta por si mesmos, está intrinsecamente ligado com a AfL, pois estimula o papel do aluno como construtor ativo da sua própria aprendizagem.

“Com o auxílio do portfólio, o aluno tem a possibilidade de dominar a “linguagem” da matéria de ensino, o que demonstra uma grande preocupação da parte do mesmo com a sua aprendizagem. Ou seja, pretendemos que os alunos ganhem conhecimento e estabeleçam um espírito crítico.”

(Diário de Bordo – Avaliação para a Aprendizagem)

Assim sendo, acho que o mais importante é termos em consideração o perfil da turma com a qual pretendemos aplicar a AfL, pois nem todas as turmas têm alunos que irão dar a devida atenção e dedicação à mesma.

4.4.4 Avaliação Sumativa

Para Leitão (2013), a AS tem como principal função verificar e qualificar o que os alunos efetivamente aprenderam no que toca à matéria de ensino. De acordo com Zeferino e Passeri (2007), a AS é a avaliação realizada no final de um ciclo, e tem como principal foco identificar que conhecimentos o aluno efetivamente adquiriu, de forma a dar continuidade ao seu processo de ensino-aprendizagem. Segundo Santos (2016), a AS tem como referência critérios que separam o sucesso do insucesso, e não tem em consideração o aluno como um sujeito cooperante no processo de avaliação, processo esse que fica ao encargo do professor. No final deste processo, o resultado indica o que o aluno aprendeu e o que é capaz de fazer.

A AS é o que vai marcar o futuro dos alunos, pois vai ficar registado nos seus currículos académicos e irá influenciar as suas possíveis entradas no ensino superior. Sendo algo de grande importância, a forma como é tratada e trabalhada deve ser bastante cuidadosa, pensada e estruturada. Durante o EP, a avaliação de uma UD tinha em consideração três componentes: QA, avaliação das capacidades e a componente atitudinal. Já as avaliações periódicas dos alunos tinham em consideração três grandes temas: a área das atividades físicas, a área dos conhecimentos e a área da aptidão física.

Os resultados obtidos na AS normalmente são vistos como o que o aluno efetivamente aprendeu e materializou, que resultou na classificação obtida no final. Contudo, devemos ser reflexivos e pensar que os resultados dos alunos são os resultados do trabalho do professor, tanto dos que obtiveram resultados positivos, como os que obtiveram resultados negativos. É importante interiorizarmos desde cedo que os resultados da AS têm por base o trabalho

desenvolvido ao longo das unidades, e não somente do momento avaliativo, isso irá ajudar-nos a evoluir como professores, de forma que não cometamos os mesmos erros ao longo do processo.

Para a realização da AS das diferentes UD elaborei diferentes grelhas de avaliação, nas quais estavam presentes critérios de avaliação correspondentes ao que os alunos efetivamente aprenderam. Em todas as UD realizei QA de modo a aferir o conhecimento obtido por parte dos alunos ao longo das aulas, e para isso, também tive de construir os respetivos critérios de avaliação. Independentemente da UD, mantinha sempre na grelha a parte atitudinal, pois foi sempre objeto de avaliação o comportamento e envolvimento do aluno nas diferentes modalidades.

Apesar de eu só trabalhar com a minha turma residente, a grande dificuldade nos momentos de AS era a de ter uma visão do panorama geral de todas as turmas do 10º ano, pois, sendo o professor titular da turma (PC) o mesmo professor, as avaliações devem estar em concordância. Ganhar esta consciência durante o EP é fundamental para que depois, quando estiver sozinho, esta visão seja feita de forma mais automática.

4.4.5 Avaliações Teóricas

Ao longo do ano letivo, fui desafiado a construir QA e testes, de maneira que os alunos pudessem mobilizar os saberes teóricos. No início do ano letivo, nunca pensei que fosse uma tarefa que tivesse de realizar, pois nunca tinha tido esta experiência na disciplina, enquanto aluno. Contudo, ao longo do processo fui entendendo a importância da mesma.

Para Bossle (2002), a EF deve ser vista como matéria de ensino e como disciplina na escola, dando especial atenção à área dos conhecimentos, logo, não deve ser olhada de parte por ser uma disciplina maioritariamente prática. O aluno deve ser capaz de construir um pensamento crítico sobre as diferentes

matérias e, para isso, tem de estudar e dialogar sobre os temas abordados em aula.

Tive a oportunidade de criar e desenvolver dois tipos de QA. O primeiro tipo de QA estava diretamente relacionado com as modalidades que os alunos estavam a aprender, e a avaliação consistia nos saberes teórico-práticos que os alunos foram aprendendo ao longo da UD. Em alguns casos, no saber teórico estava inserido no portfólio da AfL. Claro que existe sempre uma ligação entre o que é trabalhado em aula e no que está presente no portfólio que acompanha os alunos ao longo da unidade. O segundo tipo de QA estava diretamente relacionado com as aulas teóricas da área dos conhecimentos que tive a oportunidade de lecionar. Lecionar aulas teóricas foi mais um desafio para mim, pois existe uma preparação diferente das restantes aulas, onde logo à cabeça vem a construção de uma apresentação em formato digital para apresentar aos alunos, e o conhecimento profundo sobre a matéria de ensino. Estar numa sala de aulas, fechado com os alunos, é diferente de estar no pavilhão, podendo até dizer que não é o habitat natural do professor de EF.

As avaliações teóricas foram também uma ótima forma de os alunos com menos capacidades ao nível motor melhorarem as suas classificações nas diferentes unidades, pois, por norma, tendem a compensar nesta componente.

4.4.6 Avaliação da Aptidão Física

A aptidão física é umas das três áreas transdisciplinares da EF. Do meu ponto de vista, esta componente é fundamental para a aprendizagem dos alunos, no que toca à sua autonomia após finalizarem o seu ensino secundário. Os alunos quando finalizam o ensino secundário deixam de ter EF, e por norma, deixam de realizar qualquer tipo de exercício físico.

Na turma partilhada, tive a oportunidade de avaliar os alunos consoante os planos de condição física que construíam e apresentavam aos colegas em aula. É bastante enriquecedor para os alunos conhecerem as diferentes

metodologias e o saber construir o seu objetivo para o plano de treino, pois são competências que ganham para o seu futuro pessoal, quando acabam o seu percurso escolar. Serem capazes de construir por si mesmos um plano que vá ao encontro das suas capacidades é uma vertente a trabalhar no 12º ano, e felizmente a turma partilhada conseguiu alcançar esse patamar no final do 11º ano, pois o PC achou possível adiantar este processo devido ao interesse apresentado pelos alunos.

Tanto na turma partilhada como na residente, uma das formas de avaliação nesta área foi a utilização de uma ficha de autotclassificação atitudinal da aptidão física (anexo 9). Esta ficha consistia em avaliar a motivação, empenho, autonomia e superação na realização dos exercícios por parte dos alunos no trabalho de condição física.

4.4.7 Alunos com Atestado Médico

A presença de alunos com atestado médico foi algo que me acompanhou ao longo de diferentes UD. Os alunos fazem parte da turma e deslocam-se às aulas, pelo que eu, como professor, tenho o dever de atribuir uma tarefa ao aluno para que o mesmo adquira, dentro das suas capacidades físicas, conhecimento sobre a modalidade em questão. O aluno, apesar das suas limitações, tem o direito a ser avaliado, e isso é uma preocupação do professor, ou seja, encontrar a melhor forma de avaliar o aluno, nunca o prejudicando. Como refere Moura (2017), a existência de alunos de atestado médico leva à reflexão por parte do professor, tendo como principal objetivo nunca penalizar o aluno em questão.

Ao longo deste processo fui experimentando diferentes formas de envolver o aluno na aprendizagem. Atribuir funções de observação sobre um grupo de trabalho ou emissão de *feedbacks* em tarefa que estão a realizar, foram as minhas primeiras abordagens. Para isso, foi necessário que o aluno com atestado médico tivesse conhecimento dos critérios de êxito dos respetivos exercícios, e para tal, foi necessário transmitir-lhe tais informações. Uma

segunda abordagem, foi a construção de fichas de observação, alicerçada nos respectivos critérios de correção. Através da ficha, aferíamos se o aluno entendia e compreendia o que foi realizado em aula. O objetivo era que o aluno desse resposta ao que lhe era perguntado na ficha. Ao utilizar esta estratégia, tinha o cuidado acrescido de na aula seguinte falar com o aluno e apontar o que deve melhorar, mostrando a correção da respectiva ficha.

Numa fase mais avançada, consegui unir estas duas tarefas numa só, ou seja, na fase da observação e acompanhamento de um grupo de trabalho, os critérios de êxito já estavam presentes na ficha de observação (anexo 10). Para além das tarefas em aula, foi necessário o aluno realizar uma tarefa complementar (anexo 11), extra-aula, onde o mesmo deveria pesquisar sobre o tema que lhe fornecíamos, apresentando à posteriori o seu trabalho à turma.

De modo geral, o professor não se pode esquecer de acompanhar o aluno ao longo da aula, recorrendo ao questionamento para verificar se o aluno está efetivamente a entender e a cumprir com o que lhe é pedido. É importante que o aluno sinta que está a ser valorizado como qualquer outro colega, independentemente das suas limitações médicas.

4.5 Reflexão

Segundo Carabetta Júnior (2010), a reflexão pressupõe a indispensabilidade de usar o conhecimento à medida que este vai sendo elaborado, de forma a alterar a realidade, o processo de conhecer, e as próprias intenções.

A prática reflexiva é crucial na prática docente, pois acompanha o mesmo ao longo de toda a sua vida profissional. Todas as situações desafiadoras que são colocadas perante o docente são diferentes, ou seja, são necessárias respostas diferentes para cada problema. Daí a importância de desenvolver a capacidade de reflexão, em que cada profissional deve ser capaz de analisar, pensar e dar resposta aos diferentes problemas que lhe são apresentados,

dentro da sua área de estudo. Claro está, que esta metodologia de pensamento o acompanha para a sua vida pessoal.

4.5.1 Reflexão na Ação

De acordo com Waldow (2009), a reflexão na ação tem por definição pensar no que se está a fazer enquanto se está a fazer. Segundo Schön (2017), quando alguém reflete na ação, torna-se automaticamente um pesquisador no contexto prático em que se encontra. Afirma ainda que cada pessoa trata o seu caso como único, o que faz com que as estratégias e teorias já existentes não se apliquem ao caso onde se encontra, ou seja, no pouco tempo que está com o aluno, deve ser capaz de entender o cenário que lhe é apresentado.

A capacidade de refletir na ação é fundamental para um professor de EF. Com o pouco tempo dedicado a cada unidade de ensino, não podemos deixar alastrar os problemas que identificamos nos alunos para resolver em aulas futuras, ou seja, temos de ser capazes de encontrar uma solução no momento e aplicá-la. Reajustar tarefas durante as aulas, quando verificamos que não estamos a obter os resultados pretendidos, por norma, é uma ótima decisão, rentabilizando assim de melhor forma o tempo potencial de aprendizagem.

Durante o EP, no meu horário de aula, tinha sempre o pavilhão ocupado por três professores, ou seja, era-me atribuído um terço do espaço. Quando um professor faltava, ou por qualquer outro motivo, disponibilizava o espaço, a minha decisão nesses momentos era colocar todos os alunos em prática, na matéria de ensino, retirando assim os alunos da tarefa suplementar, o trabalho de condição física. Tendo espaço para ter os alunos em a prática na modalidade que está a ser trabalhada, a resposta deve ser sempre sim. Como temos pouco tempo disponibilizado para cada UD, todo o tempo é precioso. Contudo, também devemos ter a noção das nossas capacidades, por outras palavras, se somos ou não capazes de chegar a todos os alunos quando temos um espaço tão amplo, se eles efetivamente melhoram ou não nas suas tarefas.

Na minha opinião, o mais importante no que toca à reflexão na ação, é estarmos convictos das nossas decisões, e não termos receio de alterar a nossa programação, caso assim achemos por bem. As nossas decisões devem ser tomadas sempre com o objetivo de uma aprendizagem mais enriquecedora para os alunos.

4.5.2 Reflexão Pós-Aula

A reflexão pós-aula é uma das práticas constantes e sistemáticas ao longo do EP. Não deve ser vista como uma mera tarefa que deva ser cumprida, mas sim como uma prática recorrente e essencial, com o objetivo de obter melhores resultados por parte dos nossos alunos. Esta prática é fundamental para nós darmos resposta aos problemas identificados nos alunos e, também, para melhorar as nossas propostas pedagógicas. Antes de desenvolvermos, em forma de escrita, o nosso pensamento sobre a aula lecionada, é importante identificarmos os nossos pontos fortes e os aspetos passíveis de melhoria. Só depois devemos estender-nos sobre os aspetos identificados.

Ao refletirmos, devemos focar-nos no essencial, e não entrar em detalhes descritivos sobre a aula. O ideal é identificarmos um problema e também identificar a respetiva solução. O nosso pensamento deve ser formulado desta maneira, pois, ao criarmos esta rotina, este sistema, só facilitará a nossa ação no terreno.

Aspetos como as perdas de tempo, as propostas de exercícios que trazemos para as aulas, a resposta dos alunos perante esses mesmos exercícios, a organização dos alunos, devem ser analisadas de maneira que futuras aulas sejam rentabilizadas ao máximo possível. De acordo com Costa (2016), para que uma aula seja rentabilizada, é necessário treinar as mentes dos alunos de maneira que entendam a importância das situações ensino-aprendizagem que vivenciam no quotidiano. Através de um processo de reflexão, esta foi uma das ideias cruciais que adquiri ao longo do EP, que os alunos devem

entender as rotinas e propósitos dos acontecimentos nas aulas, de forma a tornar a mesma mais fluída.

“A opção de dar “liberdade” aos alunos de realizarem a sequência de elementos gímnicos de forma autónoma, quando já se sentissem à vontade em realizar todos os elementos, ou caso eu achasse que já podiam realizar a sequência, foi uma ideia acertada. Isto permitiu que esses mesmos alunos já trabalhassem a sequência final, dando-lhes mais tempo de execução do que têm de realizar na avaliação, e permitiu também que os alunos que têm mais dificuldades repetissem mais vezes os elementos nas respetivas estações, pois as mesmas têm menos alunos, o que leva a um menor tempo de espera.”

(Aula 73 e 74, Reflexão pós-aula, 23/02/2024)

Em suma, todos os aspetos que envolvem uma aula, e que podem ser controlados pelo professor, devem ser devidamente planeados, tendo sempre em vista a aprendizagem dos alunos. Ao nível das reflexões pós-aula, numa fase inicial do EP, tive uma boa evolução, tendo a capacidade de ver com outros olhos a importância da mesma. Contudo, acho que estagnei ao longo do processo, não conseguindo sempre dar resposta imediata aos problemas que identificava, isto claro, no que toca a problemas relacionados com a aprendizagem dos alunos.

4.5.3 Reflexão das Unidades Didáticas

Se a UD compila todo o processo de ensino-aprendizagem, a reflexão da UD irá ser o culminar de todas as vivências às quais fomos submetidos, sejam experiências de aprendizagens de maior conforto ou mais adversas. Do meu ponto de vista, a elaboração deste tipo de reflexões é fulcral para o nosso futuro profissional, pois é importante identificarmos o que correu melhor e pior, de forma a potencializarmos as boas experiências e minimizarmos as menos boas.

Tal como qualquer outra prática reflexiva, a reflexão da UD deve ser uma prática constante ao longo da vida de um professor. O professor está em constante aprendizagem e só através desta metodologia é que irá conseguir planejar e organizar as suas propostas pedagógicas de melhor forma, tendo como objetivo primordial a aprendizagem dos alunos. Durante uma UD, existe a necessidade de reajustar certos planos que tínhamos programado como metas, e não existe qualquer problema caso isso aconteça, pois observamos e diagnosticamos novos comportamentos por parte dos alunos ao longo do processo. Agora, o objetivo é que em unidades futuras semelhantes, esses reajustes não ocorram tantas vezes, ou se ocorrerem, que sejam alterações mínimas, de maneira a tornar o nosso planeamento mais fidedigno.

“Para que o trabalho cooperativo fosse eficaz, estruturei logo desde a primeira aula as equipas que se iriam manter ao longo da unidade. Alunos com mais facilidade para o jogo desportivo coletivo a ajudar os que apresentavam mais dificuldades. No meu entender, foi fundamental para o desenvolvimento dos alunos, que no final da unidade apresentaram melhorias visíveis ao nível da intencionalidade tática.”

(Reflexão – Unidade Didática de Basquetebol)

"Insanidade é continuar a fazer sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes" – Albert Einstein

Posto isto, a reflexão de uma UD deve ser tratada com seriedade e como algo que nos irá ajudar ao longo de toda a nossa profissão, pois, apesar de termos alunos diferentes, iremos lecionar as mesmas UD, e a reflexão ajudar-nos-á a não cometer os mesmos erros e a potenciar os pontos fortes dos nossos alunos.

5. Envolvimento na Comunidade Escolar

5.1 Participação em atividades da escola

O EP permitiu-me participar em atividades escolares que, por norma, ocorrem em qualquer instituição que no futuro possa vir a trabalhar, ou seja, garantiu-me novas visões sobre o funcionamento das mesmas, e competências, que podem vir a ser úteis no meu percurso profissional. Tive a oportunidade de ser um dos elementos organizadores do Corta-mato Escolar, das atividades propostas aos alunos no Dia Europeu do Desporto, da Corrida de Orientação do Programa Erasmus, e da Caminhada/ Passeio BTT.

A participação como um dos organizadores no Corta-mato foi a minha primeira experiência num evento desta dimensão, no contexto escolar. A mim e aos meus colegas do NE, foram atribuídas tarefas relacionadas com a logística de documentação das inscrições dos alunos, com o pedido do suplemento alimentar, com as fotografias e filmagens das provas e com a ordenação das classificações finais. A tarefa da logística de documentação foi bastante simples, mas tediosa, pois ficamos encarregues de imprimir um número elevado de fichas de inscrição e de dorsais para os alunos utilizarem nas provas. Contudo, tenho a plena noção da elevada importância da mesma para a concretização do evento. Para o suplemento alimentar, tivemos de dialogar com o diretor do agrupamento de escolas para aceitar o nosso pedido. É também uma tarefa bastante simples, mas com uma responsabilidade acrescida. A captura de imagens (fotografias e filmagens) foi a tarefa que mais prazer deu realizar, pois tivemos a oportunidade de estar em contacto constante com os alunos, antes e depois das provas, potencializando as melhores relações entre alunos e professores. A gravação das provas foi fundamental, pois tivemos duas situações onde existiu uma ligeira confusão na chegada dos alunos, e com o auxílio das filmagens, esclarecemos essas mesmas dúvidas. Por último, a tarefa que deu mais trabalho, foi realizar as listagens com as classificações de cada prova. Talvez tenha sido a tarefa mais importante, pois é a que os alunos realmente valorizam, e convém que o trabalho não apresente quaisquer erros. Esta tarefa

teria sido facilitada se os dorsais tivessem numerações em vez de nome e turma. Um dos maiores inconvenientes foi a participação de alunos na prova que apenas se inscreveram no próprio dia, criando constrangimentos nas tarefas atribuídas aos responsáveis pelas inscrições e listagens dos alunos. A participação em si, não é o problema. O problema é a não inscrição dos alunos pelos respetivos professores no documento disponibilizado para todos os elementos do grupo de EF. Ainda assim, saber lidar com estes imprevistos também nos ajuda a crescer como profissionais.

Relativamente às atividades desenvolvidas no Dia Europeu do Desporto, foi uma experiência inovadora, pois foi uma tarefa unicamente desenvolvida pelo NE. Esta atividade não era apenas para os nossos alunos, mas sim para todos os que tinham EF neste dia, independentemente da turma. No meu caso, fiquei encarregue de supervisionar os três espaços que tivemos para realizar os três desportos coletivos. Dividimos o pavilhão em três espaços, em que em cada um se praticavam e diferentes desportos: corfebol, tchoukball e smashball. Foi bom para mim ficar com essa função, pois, de certa forma, fez com que eu tivesse a oportunidade de interagir com outros professores e melhorar as minhas capacidades de gestão, tanto ao nível da gestão do tempo, como de gerir os alunos que havia pelos diferentes espaços. Foi excelente verificar que os alunos se divertiram nas atividades que lhes propusemos, pois, o grande objetivo era que eles se divertissem, e acho que o concretizamos com sucesso.

Em relação à Corrida de Orientação do Programa Erasmus, a mesma estava planeada para ser num local exterior à escola. Contudo, devido às condições climáticas, fomos forçados a alterar o nosso plano inicial. Foi uma experiência única, pois foi necessária uma rápida adaptação por parte de todo o NE. Ficamos encarregues de organizar uma nova corrida de orientação dentro do espaço escolar, e também de organizar e apresentar alguns jogos tradicionais do nosso país, para que os alunos dos outros países ficassem a saber mais sobre a nossa cultura. Esta situação foi bastante desafiadora e algo que me deixou bastante motivado, porque é neste tipo de situações que uma pessoa se confronta e se avalia quanto à sua capacidade de adaptação. Juntamente com o PC, fiquei encarregue de analisar os resultados e classificações, para que

pudessem ser enviados aos respectivos responsáveis do projeto. No final, correu tudo bastante bem, pois, tanto a corrida de orientação como os jogos tradicionais foram bastante disputados pelos participantes, existindo um ambiente de alegria.

A Caminhada/ Passeio BTT foi um projeto no qual eu e o NE estivemos envolvidos, mas desta vez, não tendo grandes tarefas extras relativamente à elaboração do evento. É uma atividade que é realizada todos os anos na escola, tendo sido esta a 14ª edição. Os alunos poderiam optar por realizar uma caminhada até ao parque de Avioso, ou por irem de bicicleta até ao mesmo. As nossas responsabilidades estavam relacionadas com a entrega das fichas de inscrição aos alunos das nossas respetivas turmas, e do acompanhamento dos mesmos no dia do evento. Foi um dia de grande alegria e de partilhas. Com os alunos, o meu lado de “criança” veio ao de cima, onde entrava em brincadeiras e diálogos com os alunos, de maneira a tornar o ambiente mais divertido. Com os professores, mais especificamente no momento do almoço, também existiu muito alegria, mas aí com outra postura, uma postura mais séria.

5.2 Socialização com a comunidade escolar

A socialização com a comunidade escolar está intrinsecamente relacionada com este processo de transformação de EE para professores. As interações que temos com os docentes, não docentes, o grupo de EF e os alunos, foram vivências marcantes neste EP, e que irá ser uma prática constante no nosso quotidiano como professores.

O primeiro momento que marcou esta constante socialização foi o primeiro dia de serviço do ano letivo, que se tratou de uma reunião geral do Agrupamento. Nessa reunião tivemos a oportunidade de ver o diretor do agrupamento de escolas e ouvir a sua mensagem. No discurso do diretor, direcionado tanto para professores como para funcionários, o que mais me marcou foi a forma como descreveu o ano letivo que iríamos ter pela frente. Não foi algo que me surpreendesse, pois é uma realidade que já tinha em mente, a de que iríamos encontrar um trabalho bastante árduo, espinhoso e esgotante,

mas que no final seria bastante prazeroso quando verificássemos que conseguimos fazer com que os alunos atingissem os seus objetivos. Foi algo que me marcou, porque descreve muito bem a nossa profissão. Nesta reunião também foi bom ver os professores de diferentes áreas e de diferentes anos de ensino a relacionarem-se entre si.

Na primeira reunião do departamento de EF, foi uma experiência única estar em contacto com os professores da nossa área, pois tivemos a oportunidade de nos apresentar e conhecer os professores com quem iríamos trabalhar e partilhar espaços durante ano letivo. Foi importante ter esta interação inicial para conhecer todos de forma mais profunda, pois, na reunião, ficou bem visível (aos meus olhos) que os professores têm hábitos e formas de trabalhar diferentes. Conhecer certas rotinas e caprichos de outros professores ajuda-nos a ter um melhor rendimento durante o ano letivo. É importante conhecer os professores nesta vertente, mas também por ser interessante verificar como profissionais da mesma área têm maneiras diferentes de trabalhar. Verificar estes aspetos é bastante valoroso no nosso futuro profissional, pois devemos identificar diferentes formas de trabalhar enquanto estratégias que nos podem ser úteis em contextos diferentes.

Ao longo do ano letivo, eu e os meus colegas do NE tivemos inúmeros momentos de convívio com os professores da escola na sala dos professores, permitindo desde conversas mais formais, a conversas mais informais. Ao falar com professores das mesmas turmas, partilhamos momentos que tivemos durante as nossas aulas, falamos dos alunos que mais destabilizam as mesmas, e também, falamos de momentos caricatos que possam ter ocorrido. A sala dos professores, apesar de ser um local de trabalho, é sobretudo destinada a momentos de partilhas, interações e de relaxamento. Os 15 minutos de intervalo neste local eram momentos de descanso dos alunos que tanto adorámos. A nossa relação com um certo grupo de professores chegou a ser tão boa, que sugeriram que nos juntássemos às “Quintas-Feiras dos Bolos”, que consistia em comer bolo numa determinada hora. Uma programação simples, mas que deu muitos momentos de alegria e confraternização. Adorámos tanto este evento que até o nosso NE chegou a levar bolos para o convívio.

Relativamente às interações com o pessoal não-docente, destaco a minha relação com as funcionárias do pavilhão de EF, pois, desde o primeiro minuto em que o abrem, até nós terminarmos o nosso trabalho, temos inúmeras interações e partilhas de histórias boas, e outras nem tanto. As funcionárias tinham conhecimento de quase tudo o que acontecia na escola, pois, normalmente, têm uma grande afinidade com os alunos, e às vezes, certas informações ajudam-nos na nossa atuação na prática.

Por último, temos os alunos, o foco central da comunidade escolar. Felizmente, eu sinto que estabeleci uma ótima relação com todas as turmas, tanto a minha como as dos meus colegas. Em todas as aulas, nos corredores da escola ou em qualquer momento em que estávamos juntos, os alunos tinham o hábito de nos cumprimentarem com um aperto de mão. Falando por mim e pelos meus colegas de estágio, nós nunca tivemos uma confiança tão grande com os nossos professores nos nossos tempos de aluno. Acho que isto demonstra a proximidade e ótima relação que estabeleci com os mesmos. Algo que também me cativou foi o à-vontade com que os alunos me questionavam quando tinham dúvidas, seja sobre a matéria de ensino, ou sobre outros assuntos mais abertos. Não existia inibição por parte dos mesmos e fico bastante contente por eles sentirem confiança em mim para que eu lhes pudesse ajudar no que fosse preciso.

5.3 A Importância do Convívio – Transição de Estudante Estagiário para Professor

O contacto com os professores em momentos mais informais consciencializaram-me para a importância do convívio. No dia-a-dia vemos os professores muito stressados com situações do âmbito escolar, e em momentos de descontração podemos realmente ver outras facetas dos mesmos, que também são pessoas e divertem-se.

Acho que o convívio ao qual fui submetido ao longo do ano letivo, por razões inerentes à profissão, foi bastante vantajoso para quebrar a barreira que senti ao longo do mesmo, isto é, no que toca à transição de EE para professor. Ainda via os meus colegas como uma entidade superior, mas os momentos de convívio foram importantes para enfatizar que agora eu também faço parte desta comunidade.

Independente da idade do colega, sempre existiu uma vontade enorme de nos deixar confortáveis. Isto pode estar relacionado com a intenção de nos deixar mais à vontade, pois eles o nosso desconforto nas primeiras interações, pelo menos era isso que eu pensava numa fase inicial do EP. Contudo, após este processo, acredito que os professores ao nível das interações pessoais, apesar de manterem uma atitude mais adulta, como todos nós, também têm o seu lado mais genuíno, como os EE também o têm.

É algo bastante bonito de se ver, o facto de os professores se sentirem à vontade de mostrar essas suas facetas para nós, demonstrando que apesar das vivências a que seremos submetidos ao longo da nossa vida profissional, teremos sempre um lado mais genuíno, um lado que nos caracteriza, onde o mesmo nos acompanha ao longo da nossa vida, não saindo de nós quando chegamos ao cargo de professores.

6. Investigação em Contexto Escola

A evolução de um Estudante Estagiário: contributo do Estágio Profissional

Resumo

Este estudo tem como objetivo demonstrar a importância do estágio profissional (EP) para a evolução de um estudante estagiário (EE), demonstrando a sua evolução ao longo do ano letivo, bem como as adversidades encontradas ao longo de todo o processo. O autor deste estudo foi o centro de toda a investigação, agindo e refletindo sobre as suas próprias experiências em prol de aprendizagens bem-sucedidas e significativas para os seus alunos. Tendo em conta o objetivo do estudo, adotou-se uma metodologia qualitativa, de carácter interpretativo. Os dados foram obtidos através de diário reflexivo, das reflexões dos planos de aula e atas, tendo sido todos estes instrumentos elaborados pelo autor. Os resultados demonstram que, ao longo do EP, o EE foi capaz de desenvolver competências essenciais para a prática docente, em particular na capacidade de potenciar a aprendizagem dos alunos, enquanto elemento fulcral da comunidade escolar. A maior fragilidade encontrada foi o contacto com situações desconfortáveis na prática, daí a importância da reflexão, de maneira a dar resposta a situações da mesma natureza que ocorrerão no percurso profissional do docente. Conclui-se ainda que ao longo do EP cada EE irá traçar o seu próprio caminho, pois irá ter os seus próprios dissabores e alegrias. O contacto com o professor cooperante (PC) foi um dos fatores determinantes para que o autor fosse capaz de mobilizar conhecimentos relativos à importância de o foco estar centrado nos alunos, potenciando práticas reflexivas com o objetivo de os alunos atingirem o sucesso.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; REFLEXÃO

Abstract

This study aims to demonstrate the importance of the professional internship (EP) for the evolution of a student intern (EE), demonstrating their evolution throughout the academic year, as well as the adversities encountered throughout the entire process. The author of this study was the center of the entire investigation, acting and reflecting on his own experiences in favor of successful and meaningful learning for his students. Considering the objective of the study, a qualitative, interpretative methodology was adopted. The data were obtained through a reflective diary, reflections on lesson plans and minutes, all of which were prepared by the author. The results demonstrate that, throughout the EP, the EE was able to develop essential skills for teaching practice, in particular the ability to enhance student learning, as a central element of the school community. The greatest weakness found was contact with uncomfortable situations in practice, hence the importance of reflection, in order to respond to situations of the same nature that will occur in the teacher's professional career. It is also concluded that throughout the EP each EE will chart its own path, as it will have its own setbacks and joys. Contact with the cooperating teacher (PC) was one of the determining factors for the author to be able to mobilize knowledge regarding the importance of focusing on students, enhancing reflective practices with the aim of students achieving success.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL INTERSHIP; REFLECTION

6.1 Introdução

O EP tem como objetivo auxiliar a formação do professor, onde seja possível colocar em prática os seus conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da sua formação acadêmica, mas que seja também uma experiência enriquecedora, onde o EE vivencie períodos de alegria e angústia. Só através dessas mesmas experiências é que será possível absorver as competências necessárias para a profissão, e identificar as adversidades e problemas que irá enfrentar. Trata-se de uma experiência fundamental para o EE ultrapassar dificuldades que vão surgindo ao longo deste processo, sendo a escola o local ideal para que todos os envolvidos consigam obter novas aprendizagens e potenciar as que já possuem (Machado, 2021).

Segundo Costa et al. (2013), por norma, o EE vivencia períodos de grande discussão interna, associada a uma dificuldade de adaptação à realidade onde se encontra, sendo esta normalmente ultrapassada quando as suas funções de professor se sobrepõem às de estudante. Isso acarreta consequências ao nível da sua própria organização e da elaboração de documentos fulcrais para a correta aprendizagem dos alunos. Identificar situações adversas e de desconforto, numa fase embrionária da formação irá ser vantajoso para o docente conseguir adaptar-se e aprender a reagir a esses mesmos desconfortos, que irão ser constantes e regulares ao longo de toda a prática profissional.

A prática reflexiva é fundamental para que os pontos fortes e os aspetos passíveis de melhoria sejam identificados, e deve ser descrita e pensada com o intuito de melhorar as suas experiências futuras. O professor está em constante aprendizagem, e deve adequar os seus comportamentos perante a situação que lhe é apresentada. Deve ser capaz de dar resposta aos desafios que lhe são apresentados, tentando sempre superar-se, tendo em vista o sucesso dos alunos. Numa fase inicial o EE sente-se um pouco perdido na sua atuação, não tendo total controlo sobre todos os aspetos ao seu redor, aspetos esses que são constantes no dia-a-dia de um docente, e devem ser estabilizados ao longo do

EP. Por isso mesmo é que o EP é o momento para se errar, de forma que se aprenda com os erros.

O objetivo deste estudo é apresentar a evolução de um EE ao longo do ano letivo, identificando as adversidades encontradas ao longo de todo o processo, tal como as soluções para os diferentes problemas.

6.2 Metodologia

Neste estudo participou um EE da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), atualmente estudante no 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), tendo realizado a licenciatura em Ciências do Desporto na mesma instituição.

Ao encargo do EE, a turma residente atribuída, era do décimo ano escolar, constituída maioritariamente por alunos do sexo masculino, bem como uma turma partilhada do décimo primeiro ano. Ambas as turmas eram do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. Os alunos, ao nível da sua vida pessoal, tinham bastante contacto com a prática desportiva, nas suas atividades extracurriculares.

Tendo em conta o objetivo do estudo, optou-se por utilizar uma metodologia qualitativa, de carácter interpretativo. Os dados foram obtidos através de diário reflexivo, das reflexões dos planos de aula e atas, todos elaborados pelo EE.

Para a análise dos dados qualitativos recorreu-se à análise temática (Clarke & Braun, 2017). A primeira etapa contemplou a leitura dos diferentes dados para tornar familiar o conteúdo dos mesmos. Completando esta etapa, iniciou-se a análise temática com o propósito de compreender os factos investigados. Procedeu-se à codificação da informação presente nas diferentes documentos, e em seguida agrupou-se o conteúdo, tendo em conta a similaridade do mesmo, em unidades de informação. Na segunda fase da análise, com o intuito de organizar e interpretar os dados de acordo com as

temáticas, agrupou-se as unidades de informação considerando a especificidade do seu conteúdo.

Através da escrita, é possível ter uma visão sobre as suas ações na prática, possibilitando uma melhor compreensão do porquê de as mesmas terem sido tomadas. Desta forma é possível averiguar, através de comparações e de análises textuais, de que forma o EE evoluiu ao longo do ano. Na seleção dos temas em análise foi tido em conta os aspetos que deixaram marcas na aprendizagem no EE, aspetos esses, que o mesmo identificou como fulcrais e essenciais para a prática profissional.

Através de uma reflexão pessoal, destacando as experiências do EE ao longo do EP, demonstrasse de que forma evoluiu ao longo do mesmo, tentando sempre dar a devida importância ao trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo.

6.3 Resultados e Discussão

6.3.1 Menos é Mais...A Importância de ser Conciso

De acordo com Luís (2015), o termo “problema” está relacionado com a falta de uma solução, para a qual não existe um caminho rápido e direto, e para a qual é necessária um processo de reflexão. Algo comum a todos os EE do núcleo de estágio (NE) onde decorreu o estudo, foi o facto de, numa fase inicial, as reflexões serem maioritariamente descritivas, e não objetivas, ou seja, ao identificar um problema, deveria ser apresentada uma solução. No início do EP, as reflexões após as aulas eram maioritariamente descritivas, e relatavam as situações ocorridas ao longo da aula, ou seja, continham detalhes desnecessários e irrelevantes, o que não contribuía para a aprendizagem dos alunos. Ao longo do mesmo, notou-se uma evolução no que toca à objetividade das reflexões, com o intuito de arranjar soluções para os problemas identificados, o que levaria a um maior sucesso dos alunos. Deve-se evitar descrever

informação desnecessária, visto que o foco não é em relatar uma aula, mas sim a refletir sobre a mesma.

“Relativamente ao objetivo geral da aula, acho que o mesmo foi cumprido. No que toca a organização e estruturação da aula, correu como eu estava à espera, mas há aspetos a ter em consideração. No primeiro exercício, os alunos não tendo a noção de que “brincadeiras” desnecessárias com a bola não fazem parte do nosso objetivo, da matéria de ensino, fez logo com que tivesse de lhes chamar à atenção sobre isso, e tive de o fazer de forma individualizada, por campos.”

(Aula 11 e 12, Reflexão pós aula, 06/10/2023)

“O entendimento dos alunos relativos aos batimentos (como se fazem; para que servem) foi bom, tendo os mesmos conseguido dar-me resposta às perguntas que coloquei no final da aula. É importante continuar com este questionamento em aulas futuras, ajuda os alunos a interiorizarem certos saberes.”

(Aula 91 e 92, Reflexão pós-aula, 09/04/2024)

6.3.2 Professor Reflexivo...A Importância na Prática Pedagógica

O ato de refletir, sobre a prática pedagógica, é importante para qualquer professor, independentemente dos anos de experiência que possui, mas é ainda mais importante para um professor que está a iniciar e a transitar da sua formação para a profissão. Segundo Rodrigues (2012), a reflexão é importante não só porque ajuda um professor a evoluir enquanto profissional, mas também porque um professor reflexivo coloca com mais facilidade os alunos a refletirem sobre as suas ações. De acordo com Costa (2010), a reflexão tem influência na atuação do professor perante o aluno, tendo influência na prática docente a partir do pensar sobre o fazer. Costa (2010) conclui ainda que a reflexão é uma ação bastante utilizada pelos professores recém-formados. A reflexão deve estar presente ao longo de toda a atividade profissional, só dessa forma é que será possível realizar uma adaptação aos contextos que são apresentados. O EE concorda com esta afirmação, pois acredita que sem os momentos de reflexão

existentes ao longo do ano nunca teria feito os alunos evoluírem da mesma forma, podendo comprometer as suas aprendizagens.

Ao longo do ano letivo, o EE sentiu que quando os alunos se sentiam interessados na sua aprendizagem e questionavam sobre de que forma poderiam melhorar, isto facilitava tanto as suas aprendizagens, como a sua prática pedagógica. O EE refletiu que o crescimento dos alunos nas diferentes componentes da disciplina, e um maior interesse por parte dos mesmos, também o faz crescer como professor. Posto isso, dá especial importância ao processo reflexivo, pois um maior interesse dos alunos geram um maior número de estímulos no professor, ao qual o mesmo deve ser capaz de dar resposta.

“O questionamento por parte dos alunos faz com que eu também cresça como professor, pois tenho de ser capaz de dar resposta aos problemas dos alunos. Com isto, os alunos irão ter uma melhor aprendizagem, pois são eles mesmos que criam as dúvidas nas suas mentes, o que desenvolve os seus pensamentos críticos.”

(Diário de Bordo – Avaliação para a Aprendizagem)

6.3.3 Identificamos um Problema...Agora temos de Encontrar uma Solução

Não chega que um professor reflita sobre um certo assunto, porque o importante é que essa mesma reflexão tenha impacto nas suas ações, de maneira que evolua como profissional. Silva (2010) afirma que, os professores devem refletir sobre a sua prática pedagógica, e que sem esse momento de reflexão não irá existir nenhuma mudança no panorama da educação.

Foi com este pensamento, que o EE foi tentando evoluir ao longo do EP, pensando sempre em como resolver as situações e problemas que iam aparecendo ao longo do caminho. Nas suas reflexões, ao identificar um problema, tinha sempre como objetivo identificar uma solução. Contudo, nem sempre foi o caso, e às vezes deixava certas questões em aberto sem as

conseguir resolver. Isto foi bastante notório numa fase inicial do EP, mas com evolução visível ao longo do mesmo.

“No que toca a transição entre exercícios, da parte inicial para o primeiro exercício da parte fundamental, demorei bastante tempo, o que fez com que os alunos não estivessem ativos. O exercício por natureza já iria necessitar de uma explicação e exemplificação mais alargada, e eu demorei na recolha e montagem do material de um exercício para o outro. É um aspeto que tenho de ter em consideração, melhorar o aproveitamento de material de um exercício para o outro.”

(Aula 15 e 16, Reflexão pós-aula, 13/10/2023)

“Relativamente aos aspetos passíveis de melhoria, a realização do passe e corte por parte dos alunos não é feita com a regularidade pretendida, tanto no momento de 3x2, como no momento de 3x3. De forma que os alunos ganhem essa mesma “rotina”, irei condicionar as regras do jogo, ou seja, na próxima aula, pontos que tenham origem do passe e corte, valem a dobrar.”

(Aula 49 e 50, Reflexão pós-aula, 09/01/2024)

6.3.4 Alcançar os Alunos...A Importância de uma Boa Relação

Ao longo do EP, o EE foi desenvolvendo uma relação bastante empática com os seus alunos. Lopes (2011), afirma que a interação entre professor e aluno é fundamental para que exista sucesso no processo ensino aprendizagem, destacando ainda que os professores têm uma grande influência na vida dos alunos. Formosinho e Machado (2009), destacam que o sucesso escolar por parte dos alunos deve implicar uma diferenciação de percursos de aprendizagem, tendo em consideração as suas características e contextos. Para o investigador, esta frase deve ficar retida na mente de um docente. É fundamental que um professor consiga alcançar todos os alunos, pois sendo todos diferentes, têm necessidades diferentes. Um professor deve ser capaz de se reajustar e adaptar-se às necessidades de cada aluno.

O PC, desde o início do ano letivo, frisou que o mais importante na tríade entre PC, EE e alunos, são os alunos, ou melhor, o sucesso dos alunos. Isto acompanhou-o ao longo de todo este processo. Como professores, temos de ter a capacidade de dar resposta aos problemas dos nossos alunos, de forma que os mesmos tenham sucesso.

“Vamos sempre encontrar alunos que têm mais facilidades ou mais dificuldades a realizar as tarefas, e nós temos de saber dar resposta a ambas as situações. Num aluno com mais dificuldades, temos de adaptar certos aspetos, de forma a criar-lhe uma situação facilitadora, para que ele entenda que estamos preocupados com o sucesso dele, que estamos preocupados com a sua aprendizagem. Vivenciar o sucesso é fundamental”

(Diário de Bordo – Sucesso dos Alunos)

“Posto isto, o que acho mais importante salientar, é o facto de ter criado uma ligação com os alunos da turma que me faz sentir desconfortável quando existe a possibilidade de os mesmos serem de alguma forma prejudicados na sua aprendizagem, e acho que isto é um aspeto que um professor deve ter no seu percurso profissional.”

(Diário de Bordo – Preocupação Constante)

Desenvolver este pensamento é fulcral para um EE, pois o mesmo deve acompanhá-lo ao longo da sua vida profissional, e irá alterar a sua metodologia de ensino-aprendizagem, tendo como foco o sucesso dos alunos.

6.3.5 Dignificar a Disciplina... A Importância da Escrita

Durante o EP, o EE desenvolveu a sua capacidade ao nível da escrita através da elaboração de reflexões, diários de bordo, atas, etc. No que toca à escrita, Carvalho (2013) destaca a relevância de todos os professores terem a capacidade de solicitarem aos alunos essa mesma componente, desenvolvendo-a em tarefas pedagógicas, com o intuito de construir o

conhecimento nas diferentes disciplinas. De maneira que isso aconteça, um professor deve também ter esta capacidade, pois não deve solicitar aos seus alunos tarefas e competências que o próprio não as consegue realizar com um patamar de excelência.

Qualquer documento que um professor tenha de criar, desenvolve competências para o seu futuro profissional. Como professor de educação física (EF), o EE sente a importância de dignificar a profissão, tendo em vista que a disciplina seja olhada da mesma perspetiva que as restantes. Não chega apenas dominar a linguagem da matéria de ensino, é importante sermos um membro da comunidade escolar com capacidade para dar resposta a diferentes problemas que nos são apresentados.

A elaboração de atas ajudou o EE a melhorar a escrita, notando-se evolução ao longo deste processo. Ajudou-o também em questões relacionadas com o relatório de estágio, não só ao nível da escrita, mas também com a utilização de abreviaturas.

“O professor cooperante (PC) e os professores estagiários (PE) reuniram-se para trabalhar as atividades letivas e não letivas que irão ocorrer durante o primeiro período. Relativamente às planificações periódicas de todas as turmas, o PC em conjunto com o respetivo PE, dialogaram e discutiram as propostas de planificação, obtendo assim uma versão final para cada turma. Para o dia europeu do desporto os PE ficaram responsáveis de organizar o evento escolar realizando atividades com desportos alternativos, e na reunião ficou estabelecido que os desportos a serem realizados serão: corfebol, smashball e tchoukball.”

(Ata 6, 21/09/2023)

6.4 Conclusões

Em jeito de conclusão, este processo de aprendizagem, na transição de EE para professor, fez com que o mesmo desenvolvesse inúmeras competências que são uma constante no quotidiano de um professor. Destas, é de reforçar a importância da reflexão, enquanto competência fundamental para que os alunos alcancem o sucesso. Um professor que tenha o hábito de refletir, irá melhorar a sua prática, contribuindo para encontrar melhores soluções para os problemas identificados, que por si só, potencia o sucesso dos alunos. Devemos evitar informação desnecessária e focarmo-nos no essencial.

Durante este processo foi notória a preocupação constante que um professor deve ter para com os alunos. É essencial sentir na pele esse sentimento, essa inquietação. É isso que os torna professores! O planeamento, os pensamentos e as ações de um professor, são todas focadas para que o aluno alcance o sucesso.

Cada EE irá sentir coisas diferentes e irá percorrer o seu próprio caminho, experienciando dissabores e satisfação ao longo do EP. O importante é que encontre significado na profissão e que entenda as responsabilidades que a mesma acarreta, tendo como objetivo que os seus alunos olhem com novos olhos para a disciplina de EF.

Referências

- Carvalho, J. A. B. (2013). A escrita na escola: uma visão integradora. *Revista Interacções*, 9(27).
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297-298.
- Costa, E. S. (2010). *A importância da reflexão na formação de professores*
- Formosinho, J., & Machado, J. (2009). *Equipas educativas*.
- Lopes, R. d. C. S. (2011). A relação professor aluno e o processo ensino aprendizagem. *Obtido a*, 9(1), 1-28.
- Luís, F. C. O. (2015). *Em busca da solução: Relação entre a capacidade de resolução de problemas e o sucesso escolar em alunos dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico* Universidade de Coimbra (Portugal)].
- Machado, P. R. d. S. (2021). *A influência do Estágio Profissional na construção de um professor realizado*
- Rodrigues, A. I. d. F. (2012). *Reflexões sobre a minha prática docente enquanto professora de História e Geografia: contributo das vozes dos alunos*.
- Silva, M. R. d. (2010). *Relatório de Estágio Profissional. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.

7. Considerações Finais

O EP possibilitou-me experienciar novas vivências que vão ser constantes no meu dia-a-dia como professor. O que destaco como aprendizagem positiva é o saber lidar com as adversidades que vamos encontrando ao longo do processo. Este tipo de confronto com a realidade só foi possível devido à exigência do PC, que ao atribuir-nos uma tarefa deixava-nos “às cegas”, e tanto eu como os restantes EE, tínhamos de ser capazes de dar resposta ao solicitado. O ser capaz de ultrapassar certas dificuldades, por nós mesmos, por iniciativa própria, é uma competência que me vai acompanhar ao longo da minha vida profissional.

Para sermos capazes de ultrapassar as adversidades é necessário uma prática reflexiva. É preciso pensar, organizar e estruturar as nossas ideias, e só depois dar resposta ao problema. No início do EP, sentia-me sob pressão, devido à responsabilidade de ter de controlar a turma e de como gerir a aula da melhor forma. Após conseguirmos ultrapassar estas preocupações, surgem sempre outras ao longo do processo, e isso será uma constante na nossa vida profissional.

Destaco também a importância de envolver os alunos como construtores ativos da sua aprendizagem. Ao colocarmos os alunos nessa posição, só trará vantagens para as suas aprendizagens, pois eles sentem-se mais envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. Em vez de eles realizarem uma tarefa com o simples objetivo de a cumprirem, entendem o significado da mesma, e começam a olhar para a nossa disciplina de forma diferente.

Por fim, devemos ter como objetivo ser o melhor de nós mesmos em todas as nossas atuações, daí o PC dizer desde o primeiro dia do EP a seguinte afirmação: “Quem visa a excelência deve-o ser em todos os momentos”.

É com esta mentalidade que abraço não só a minha vida profissional, mas também a pessoal.

8. Referências

- Abreu, S. A. T. (2000). A Gestão do tempo, a oportunidade de prática e os comportamentos de indisciplina no ensino do rolamento à frente, à rectaguarda e do apoio facial invertido, em aulas de Educação Física: Um Estudo de caso em professoras mais e menos experientes.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de pedagogia*, 95-133.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3 ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Carabetta Júnior, V. (2010). Rever, pensar e (re) significar: a importância da reflexão sobre a prática na profissão docente. *Revista brasileira de educação médica*, 34, 580-586.
- Costa, M., Batista, P., & Graça, A. (2013). Práticas de ensino em contexto de estágio: Reflexões e experiências do estudante estagiário e do orientador da Faculdade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(3).
- Costa, P. (2016). Aprendizagem de Gestos—A Aula Prática em Ambiente Clínico. *MANUAL DA PEDAGOGIA*, 87.
- da Silva Claro Jr, R., & Filgueiras, I. P. (2009). Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2).
- Darsie, M. M. P. (1996). Avaliação e aprendizagem. *Cadernos de pesquisa*(99), 47-59.
- dos Santos, C. M., & da Silveira Kroeff, R. F. (2018). A contribuição do feedback no processo de avaliação formativa. *EDUCA-Revista Multidisciplinar em Educação*, 5(11), 20-39.
- Folle, A., Pozzobon, M. E., & Brum, C. F. (2005). Modelos de ensino, nível de satisfação e fatores motivacionais presentes nas aulas de educação física. *Journal of Physical Education*, 16(2).

- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 109-118.
- Leitão, I. A. (2013). Os diferentes tipos de avaliação: avaliação formativa e avaliação sumativa. *Relatório de estágio do Mestrado em ensino de Filosofia no ensino secundário, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, Lisboa*). Acedido de: <https://run.unl.pt/bitstream/10362/13803/1/RELAT%20DE%20EST%20GIO,20,E2>.
- Luckesi, C. C. (2002). Avaliação da aprendizagem escolar.
- Luckesi, C. C. (2005). Avaliação da aprendizagem: visão geral. Entrevista concedida ao Jornalista Paulo Camargo, por ocasião da Conferência: Avaliação da Aprendizagem na Escola, Colégio Uirapuru, Sorocaba, SP,
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.
- Moreira, E. C. (2008). Pensando e planejando a Educação Física escolar. III Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte,
- Moura, A., Graça, A., MacPhail, A., & Batista, P. (2024). Enhancing the enactment of assessment for learning principles during school placement: preservice teachers as practitioner researchers within a learning community. *European Journal of Teacher Education*, 1-18.

- Moura, A., Silva, A., Graça, A., & Batista, P. (2021). O valor da avaliação para a aprendizagem no ensino da educação física. *E-balonmano Com*.
- Moura, L. A. P. d. (2017). *Relatório de Estágio Profissional" A excelência constrói-se todos os dias em tudo aquilo que fazemos: recortes do percurso de um estudante-estagiário"*
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.
- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(2).
- Pires, V., Farias, G. O., & Batista, P. M. F. (2019). Construção da identidade profissional docente de estagiários em educação física. *Educación Física y Ciencia*, 21.
- Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Alves Diniz, J. (1998). O feedback pedagógico. Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física.
- Quina, J. d. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. In: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Promoção do desenvolvimento interpessoal e moral dos praticantes. *Manual de psicologia do desporto para treinadores*.
- Santos, L. (2016). A articulação entre a avaliação somativa e a formativa, na prática pedagógica: uma impossibilidade ou um desafio? *Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação*, 24, 637-669.
- Schön, D. A. (2017). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.
- Tardif, M., & Moscoso, J. A Noção de "Profissional Reflexivo" na Educação: atualidade, usos e limites. *Cad Pesquisa*. 2018; 48 (168): 388-411. In.
- Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2), 107-114.

- Ugrinowitsch, H., & Benda, R. N. (2011). Contribuições da aprendizagem motora: a prática na intervenção em educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 25-35.
- Venâncio, A. I. A. (2015). *A relação professor-aluno no processo ensino aprendizagem (Doctoral dissertation)*
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities. A knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Waldow, V. R. (2009). Momento de cuidar: momento de reflexão na ação. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 62, 140-145.
- Zeferino, A. M. B., & Passeri, S. (2007). Avaliação da aprendizagem do estudante. *Cadernos Abem*, 3, 39-43.

Anexos

Anexo 1 - Planeamento Anual

	<i>Modelo Equipas Pedagógicas-01</i> Planificação Anual* Departamento: Expressões e Tecnologias Ano letivo 2023.2024
---	---

Ciclo/Ano: Sec. / 10º
Disciplina/Área Curricular: Educação Física
Turmas: A, B, C, D, E, F, G
Professor(es):

Período e Total de aulas previstas	Áreas de Competências (Perfil do Aluno)**	Unidade Didática – tema/domínio/módulo	Conhecimentos, capacidades e atitudes
1º Período (50 aulas – 25 blocos, máximo)	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – A DEFINIR*** (15) <i>Introdução</i>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro
		APTIDÃO FÍSICA - APTIDÃO FÍSICA (3+1)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>FitEscola</i> , para a sua idade e sexo.
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / ATLETISMO - ATLETISMO - SALTO EM ALTURA (4) <i>Introdução</i>	Realizar e analisar o salto em altura, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE (2)	Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, primeiro nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
2º Período (46 aulas – 23 blocos, máximo)		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS / A DEFINIR*** (9) <i>Introdução</i>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento

		do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / GINÁSTICA / GINÁSTICA DE SOLO (8) <i>Introdução</i>	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da ginástica de solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / DANÇA / REGADINHO (4) <i>Introdução</i>	Apreciar e realizar, uma Dança Tradicional, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DOS DESPORTOS E DA ATIVIDADE FÍSICA (2)	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades da prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / ATLETISMO / ATLETISMO - CORRIDA VELOCIDADE E CORRIDA DE ESTAFETAS (4) <i>Introdução</i>	Realizar e analisar, corrida de velocidade e corrida de estafetas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / RAQUETES / TÊNIS ou TÊNIS DE MESA ou BADMINTON (12) <i>Elementar</i>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Tênis/Tênis de Mesa/Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
		APTIDÃO FÍSICA - APTIDÃO FÍSICA (2)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>FitEscola</i> , para a sua idade e sexo.
3º Período (40 aulas – 20 blocos, máximo)		ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / PRIMEIROS SOCORROS (2)	Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: * cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilar, estabilizar);

			• assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de <i>Heimlich</i>).
--	--	--	---

(*) a ordem de concretização das diferentes AAF poderá ser alterada em função das condições de trabalho.

(**) A – linguagens e textos; B – informação e comunicação; C – raciocínio e resolução de problemas; D – pensamento crítico e pensamento criativo; E – relacionamento interpessoal; F – desenvolvimento pessoal e autonomia; G – bem-estar, saúde e ambiente; H – sensibilidade estética e artística; I – saber científico, técnico e tecnológico; J – consciência e domínio do corpo.

(***) – a definir pelos quatro jogos desportivos coletivos clássicos – andebol, basquetebol, futebol e voleibol -, tendo em conta o nível de desempenho dos alunos / turma.

Anexo 2 - Planeamento Periodal

PLANIFICAÇÃO 3º PERÍODO 10ºD

	SEMANA	DIA	INÍCIO	FINAL	ESPAÇO	MODALIDADE	AULA UNIDADE	AULA	
1ªS	08/04 a 12/04	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 2	BADMINTON (AULA OBSERVADA)	1 e 2	91 e 92	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Pavilhão espaço 2	BADMINTON	3 e 4	93 e 94	
2ªS	15/04 a 19/04	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 2	BADMINTON	5 e 6	95 e 96	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Pavilhão espaço 2	BADMINTON	7 e 8	97 e 98	
3ªS	22/04 a 26/04	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 3	BADMINTON	9 e 10	99 e 100	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Pavilhão espaço 3	BADMINTON	11 e 12	101 e 102	
4ªS	29/04 a 03/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 3	DIA DO AGRUPAMENTO		103 e 104	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Pavilhão espaço 3	BADMINTON	13 e 14	105 e 106	
5ªS	06/05 a 10/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Sala de Ginástica/Dança	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	1 e 2	107 e 108	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Sala de Ginástica/Dança	AVALIAÇÃO SUMATIVA - ÁREA DOS CONHECIMENTOS	3 e 4	109 e 110	BAD - 9
6ªS	13/05 a 17/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Sala de Ginástica/Dança	APTIDÃO FÍSICA	1 e 2	111 e 112	AC - 2
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Sala de Ginástica/Dança	APTIDÃO FÍSICA	3 e 4	113 e 114	ATL - 4
7ªS	20/05 a 24/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 1	BADMINTON	15 e 16	115 e 116	AF - 2
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Pavilhão espaço 1	CAMINHADA/BTT		117 e 118	AHAVAL - 1
8ªS	27/05 a 31/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 1	AVALIAÇÃO SUMATIVA - BADMINTON	17 e 18	119 e 120	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Pavilhão espaço 1	ATLETISMO	1 e 2	121 e 122	
9ªS	03/06 a 07/06	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Pavilhão espaço 1	ATLETISMO	3 e 4	123 e 124	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Gestão Partilhada	ATLETISMO	7 e 8	125 e 126	
10ªS	10/06 a 14/06	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	Gestão Partilhada	AVALIAÇÃO SUMATIVA - ATLETISMO	9 e 10	127 e 128	
		6ª FEIRA	10:05h	11:35h	Gestão Partilhada	AUTO E HETEROAVALIAÇÃO	1 e 2	129 e 130	

Anexo 3 - Unidade Didática - Ginástica de Solo



Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUF

Ano letivo – 2023/2024

Professor:

Professor Estágio, João Pereira

Turma: 10ºD

Objetivo Terminal:
O aluno compreende, identifica e executa com eficácia e eficiência os diferentes elementos gímnicos, procurando superar e alcançar a sua melhor performance, num ambiente de cooperação, respeito, entajada e autonomia.

Aprendizagens essenciais:
Compor, realizar e analisar esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J

TEMA	AD	Aula 3/4	Aula 5/6	Aula 7/8	Aula 9/10	Aula 11/12	Aula 13/14	AS	Conteúdo / Comportamento
Elementos acrobáticos: elementos onde o executante deve realizar movimentos com bastante pericia, agilidade e destreza física;			- "Bolinha"; - Repulsão dos MS no rolamento à frente engrupado, a partir de um plano elevado - Colocação das mãos no rolamento à retaguarda engrupado; - Repulsão dos MS no rolamento à retaguarda engrupado (ajuda na bacia); - Inversão do corpo e alinhamento entre MS e tronco (apoio facial invertido); - Lançamento dinâmico do MI livre (apoio facial invertido); - Elevação da bacia sobre plano elevado (Roda); - Roda no banco sueco	- Rolamento à frente engrupado no plano inclinado; - Rolamento à frente com MI afastados no plano inclinado; - Rolamento à retaguarda engrupado no plano inclinado; - Rolamento à retaguarda com MI afastados no plano inclinado; - Apoio facial invertido nos espaldares; - Apoio facial invertido (com ajuda); - Roda (com ajuda); - Roda sobre linha				- "Bolinha" – balançar mantendo o queixo e os joelhos juntos ao peito; manter a posição engrupada durante o movimento; - Repulsão dos MS no rolamento à frente engrupado a partir de um plano elevado – A partir de uma posição dinâmica e semi-invertida, num local com ligeira elevação coloca as mãos no chão e efetua repulsão dos MS para a frente; - Colocação das mãos no rolamento à retaguarda engrupado – realizar movimento dinâmico, mantendo a posição engrupada; o aluno deve colocar os pés no plano elevado; retrocede à posição inicial e repete o movimento; - Repulsão dos MS no rolamento à retaguarda engrupado (ajuda na bacia) – aluno realiza balanço inicial 3 vezes; ao terceiro balanço o ajudante realiza a ajuda na bacia, de forma a facilitar a repulsão dos MS; - Inversão do corpo e alinhamento entre MS e tronco (Apoio facial invertido) – num plano elevado o aluno deita-se sobre o mesmo e coloca as mãos no chão; desliza os pés em direção ao tronco, até que o mesmo se encontre numa posição vertical; - Lançamento dinâmico do MI livre (Apoio facial invertido) – num plano elevado e com o tronco na vertical, o aluno lançar a perna livre até à posição invertida; - Elevação da bacia sobre plano elevado (Roda) – com as mãos apoiados no chão, realizar movimento alternado das pernas sobre o plano elevado; repetir o movimento; - Roda no banco sueco – apoiar as mãos no banco sueco; transpor o mesmo através do movimento alternado das pernas; - Rolamento à frente engrupado no plano inclinado – movimento dinâmico na rotação do eixo transversal; movimento acelerado; - Rolamento à frente com MI afastados no plano inclinado – movimento dinâmico na rotação do eixo transversal; movimento acelerado; afastar os MI no parte final do movimento; - Rolamento à retaguarda engrupado no plano inclinado – movimento dinâmico na rotação do eixo transversal; movimento acelerado; - Rolamento à retaguarda com MI afastados no plano inclinado – movimento dinâmico na rotação do eixo transversal; movimento acelerado; afastar os MI no parte final do movimento; - Apoio facial invertido nos espaldares – o aluno realiza a subida para a posição invertida com a ajuda dos espaldares (se necessário realizar ajuda no ombro e coxa) - Apoio facial invertido (com ajuda) – mãos à largura dos ombros; olhar dirigido para a frente; realização de um afundo; lançamento energético dos MI; corpo alinhado na vertical; ajudante realiza a ajuda nos MI; - Roda (com ajuda) – realização de um afundo; apoio alternado das mãos; lançamento energético dos MI afastados; ajudante realiza a ajuda; - Roda sobre linha – realização de um afundo; apoio alternado das mãos; lançamento energético dos MI afastados; o aluno deve manter o seu movimento sobre a linha; - Rolamento à frente engrupado – mãos à largura dos ombros viradas para a frente; forte impulsão com os MI; manutenção do corpo fechado durante todo o movimento; subida com os pés juntos; - Rolamento à frente com MI afastados – mãos à largura dos ombros viradas para a frente; forte impulsão com os MI; manutenção do corpo fechado durante todo o movimento; subida com os pés afastados; - Rolamento à retaguarda engrupado – MI fletidos sobre o corpo, cabeça encostada ao peito, mãos apoiadas no solo à largura dos ombros, manutenção do corpo fechado durante todo o movimento; repulsão dos MS contra o solo; subida com os pés juntos; - Rolamento à retaguarda com MI afastados – MI fletidos sobre o corpo, cabeça encostada ao peito, mãos apoiadas no solo à largura dos ombros, manutenção do corpo fechado durante todo o movimento; repulsão dos MS contra o solo; subida com os pés afastados; - Apoio facial invertido – mãos à largura dos ombros; olhar dirigido para a frente; realização de um afundo; lançamento energético dos MI; corpo alinhado na vertical; - Apoio facial invertido com rolamento à frente (com ajuda) – mãos à largura dos ombros; olhar dirigido para a	

				frente, realização de um afundio; lançamento energético dos MI, corpo alinhado na vertical; de seguida, joelho juntos ao peito e sair em tolamento à frente, ajudante realiza a ajuda nos MI e acompanha o movimento. - Roda - realização de um afundio; apoio alternado das mãos; lançamento energético dos MI afastados.
Elementos de flexão: saltos ou deslocamentos que tomam a sequência gímnica mais fluida.		- Troca-passo; - Meia-pirueta (sem deslocamento) (sem deslocamento)		- Troca-passo - iniciar o movimento com um pé ligeiramente à frente do outro; ligeiro salto frontal onde se realiza a junção dos dois pés; manter este movimento de balanço de forma contínua. - Meia-pirueta (sem deslocamento) - flexão dos MI; MS ajudam na rotação; corpo em total tonicidade
Elementos de flexibilidade: elementos onde o executante deve realizar movimentos de acentuada amplitude, por uma articulação ou conjunto de articulações;		- Ponte de ombros; - Ponte (com ajuda); - Alcançar mãos do par (Fecho)		- Meia-pirueta - realizar balanço à frente; flexão dos MI; MS ajudam na rotação; corpo em total tonicidade
				- Ponte de ombros - ombros apoiados no chão; elevação significativa da bacia. - Ponte (com ajuda) - palmas das mãos apoiadas no chão; elevação significativa da bacia. - Alcançar mãos do par (Fecho) - posição sentado; MI juntos e esticados; MS devem alcançar mãos do par.
				- Ponte - palmas das mãos apoiadas no chão; elevação significativa da bacia. - Fecho - posição sentado; MI juntos e esticados; peito toca nos MI com os MS no prolongamento.
Elementos de Equilíbrio: elementos onde o executante deve realizar movimentos de acordo com a técnica padrão solicitada, mantendo o seu corpo estável;		- Vela (com ajuda); - Avião nos espaldares		- Vela (com ajuda) - MI em extensão completa; tronco e MI alinhados na vertical; olhar dirigido para os pés; colega auxilia no movimento e posicionamento. - Avião nos espaldares - MI no chão esticado e outro esticado com o apoio dos espaldares; tronco ligeiramente inclinado para a frente; MS no prolongamento ou em frente ao tronco.
				- Vela - MI em extensão completa; tronco e MI alinhados na vertical; olhar dirigido para os pés. - Avião - MI no chão esticado e outro levantado esticado; tronco ligeiramente inclinado para a frente; MS no prolongamento ou em frente ao tronco.
Sequência de elementos gímnicos: realização de elementos gímnicos de modo coordenado e coerente.		- Realizar os elementos coreográficos trabalhados ao longo das aulas, até alcançar a coreografia completa.		Comportamentos realizados de acordo com as técnicas padrão, mantendo sempre um movimento fluido, elegante e o devido controlo motor.

Ajudas: realização das ajudas de acordo com a Ménica padrão.	- Rolamentos; - Apoio facial invertido; - Roda			- Rolamentos - mão na nuca, para aproximar ao queixo; mão no isquiotibial; mãos na anca na ajuda a subir. - Apoio facial invertido - mãos em cada MI. - Roda - ajudante coloca-se no lado da perna que realizará o afundo; mãos na anca.
		- Ponte		- Ponte - auxiliar com as mãos nas omoplatas.
			- Apoio facial invertido com rolamento à frente	- Apoio facial invertido com rolamento à frente - mãos em cada MI; acompanhar o movimento.
Metodologia: estratégias a utilizar nas aulas	- Trabalho por Estações; - Exercícios Cooperativos/Trabalho por Pares; - Momento dedicado à coreografia final – todas as aulas, de forma autónoma, os alunos têm a possibilidade de trabalhar os elementos gímnicos que já foram lecionados; - Avaliação para a aprendizagem – preenchimento de uma ficha de autoavaliação (Aula 3/4 ; Aula 7/8; Aula 11/12)			

Cultura desportiva	A compreensão da modalidade será estimulada ao longo do processo, recorrendo ao diálogo, ao feedback, aos alunos e aos momentos de regulação da aprendizagem.
Conceitos psicossociais	Autonomia: É responsável e autónomo na realização das tarefas apresentadas, quer no trabalho de condição física, quer nas situações da matéria de ensino. Condição física: Participa ativamente, demonstrando esforço, persistência e iniciativa, na realização das tarefas apresentadas, quer no trabalho de condição física, quer nas situações da matéria de ensino. Motivação: Demonstra empenho e interesse na realização das tarefas apresentadas, quer no trabalho de condição física, quer nas situações da matéria de ensino. Entrega: Este conceito apresenta um papel de extrema importância no trabalho cooperativo, transmitindo feedback aos colegas, traduzido na aprendizagem dos mesmos.
Fisiologia e treino da condição física	Será realizado um trabalho de continuidade ao longo do ano letivo. Nesta unidade em específico, será realizado um trabalho de condição física que dê resposta às necessidades específicas da modalidade, elaborados pelo professor.

Modelos de ensino - MID - Modelo de Instrução Direta: Este modelo vai permitir ter um maior domínio na monitorização, controlo das atividades e dos alunos, de forma a obter sucesso. Permite o questionamento e uma repetição sistemática das tarefas durante os exercícios. **Modelo de Aprendizagem Cooperativa e Pares:** Facilitará a logística da aula, e possibilitará que os alunos consigam trabalhar em todas as aulas, todos os elementos necessários para a avaliação. Devido à natureza dos exercícios, ou seja, a utilização das ajudas, a cooperação está inerente nesta unidade.

Justificação - A construção desta Unidade Didática teve em consideração a distribuição dos espaços definidos pelo roulement e a planificação definida pela Área Disciplinar de Educação Física. Desta forma, para a disciplina de ginástica de solo foram designadas 8 blocos de 90' (18 aulas). De forma que seja possível promover a aprendizagem dos alunos, incluindo várias situações de aprendizagem para cada elemento gímico, o seu desconstruir os elementos, e consequentemente a coreografia final. Posto isto, irei realizar exercícios para estímulos, aliados com o trabalho de condição física. Em cada estação, os alunos iram estar a realizar um dos elementos gímicos, e irão alternar conforme os tempos de planeamento para cada aula. Para possibilitar um planeamento ordenado e estruturado, é necessário estabelecer o momento inicial, onde introduzo o respetivo elemento. Visito que a aula de avaliação ginástica não irá ocupar os 75 minutos de tempo limite previstos, lencinho que os alunos irão fazer os movimentos de maneira a não nas futuras aulas com mais dedicação à correção dos elementos gímicos. Irei também utilizar a avaliação para a aprendizagem, uma ficha de autoavaliação que irá ficar na posse dos alunos. Nessa mesma ficha estão descritas as componentes de cada elemento gímico que os alunos vão realizar na avaliação.

Anexo 4 - Plano de Aula

	Núcleo de Estágio de Educação Física – FAEUP Ano letivo – 2023/2024
---	---

Plano de Aula X e X			Aula nº X e Y de X da UD de X		
Professor da turma:		Estudante Estagiário:	Data:	Hora:	Duração:
Ano/Turma:	Nº de alunos:	Local:	Material:		
Aprendizagens Essenciais:					
Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória:					
Função (ões) Didática (s):					
Objetivo Geral:					
Objetivos Específicos ⁽¹⁾ :					
1.					
2.					
3.					



Parte da aula	Conteúdo situações de aprendizagem Variáveis de evolução	Comportamento a observar (o aluno deve ser capaz de ...)
Inicial ()		Eficiência: Eficácia:
Fundamental ()		Eficiência: Eficácia:
Final ()		Eficiência: Eficácia:

⁽¹⁾ 1. Parte inicial; 2. Parte fundamental; 3. Parte final.

Sumário:

Observações:

Pontos Fortes:	Aspectos passíveis de melhoria:
Reflexão:	

Anexo 5 - Quadro Competitivo - Basquetebol

[illegible]

Anexo 6 - Grelha de Avaliação Diagnóstica – Jogos Desportivos Coletivos (Futebol)

IDENTIFICAÇÃO			Etapas / Níveis do MAPJ			
Número do aluno	Foto	Nome	COMPORTAMENTO DOS ALUNOS			
1			NÍVEL 1 Nível Básico Rudimentar relacionamento com a bola; Aglomeração (jogo individual e desorganizado); Não compreende o jogo ofensivo/defensivo.	NÍVEL 2 Nível Elementar Relacionamento com a bola ainda evidencia frequentes erros técnicos não provocados, interrompendo as ações individuais e coletivas do jogo; Reconhecimento por parte do aluno do objetivo de jogo; Começa a evidenciar-se uma organização posicional e funcional, todavia, de uma forma muito simples: estática e individual; Incorpora-se a noção entre ter e não ter a posse da bola. A noção de posição passa a transportar a noção de função (defensor/atacante e ataque/defesa).	NÍVEL 3 Nível Intermediário A qualidade técnica do aluno já permite uma fluidez no jogo que lhe garante, com frequência, uma sequência de ações ininterrupta sem erros não provocados; Início da noção de organização posicional das diferentes fases/ momentos de jogo. O aluno tem consciência dos diferentes posicionamentos estruturais e das respectivas funções; A evolução do jogo passa pelo enquadramento coletivo que as ações individuais começam a assumir, com o jogo a passar definitivamente a ser entendido como um projeto coletivo em que as ações individuais visam o benefício da equipa.	NÍVEL 4 Nível de Especialização A qualidade técnica do aluno é evidenciada de uma forma contextualizada às ações que o jogo vai constantemente requisitando; Existe compreensão dos diferentes contextos que o jogo pode assumir; O aluno já evidencia, simultaneamente, duas características importantes: grande mobilidade e equilíbrio posicional permanente; O jogo torna-se realmente coletivo e com todos os pressupostos necessários para que se possa partir para rotinas com organização estrutural e funcional complexa.
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
Médias			BDU/DI			

Anexo 7 - Grelha de Avaliação Diagnóstica – Ginástica de Solo



Núcleo de Estágio de Educação Física – FAEUF

Ano letivo – 2023/2024

Grelha de Avaliação Diagnóstica – Ginástica de Solo

Nº	Nome	Rolamento à frente de MI juntos	Rolamento à frente de MI afastados	Rolamento à retaguarda de MI juntos	Rolamento à retaguarda de MI afastados	Apoio facial invertido	Roda	Meia-pirueta	Ponte	Avião	Vela
1											
2											
3											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
28	Média										

1 – Não Faz; 2 – Faz com incorreções; 3 – Faz



Núcleo de Estágio de Educação Física – FAEUF

Ano letivo – 2023/2024

Descritores de Desempenho

Rolamento à frente de MI Juntos ou Afastados

- Mãos à largura dos ombros viradas para a frente
- Forte impulsão com os MI
- Manutenção do corpo fechado durante todo o movimento
- Subida com os pés juntos OU MI afastados e esticados

Rolamento à Retaguarda MI Juntos ou Afastados

- MI fletidos sobre o corpo
- Cabeça encostada ao peito
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros
- Manutenção do corpo fechado durante todo o movimento
- Repulsão dos MS contra o solo
- Subida com os pés juntos OU MI afastados e esticados

Apoio Facial Invertido

- Mãos à largura dos ombros viradas para a frente
- Olhar dirigido para a frente
- Realização de um afundo
- Lançamento energético dos MI
- Corpo alinhado na vertical

Roda

- Realização de um afundo
- Apoio alternado das mãos
- Lançamento energético dos MI afastados



Núcleo de Estágio de Educação Física – FAEUF

Ano letivo – 2023/2024

Meia-Pirueta

- Flexão dos MI
- MS ajudam na rotação
- Corpo em total tonicidade

Ponte

- Palmas das mãos apoiadas no chão
- Elevação significativa da bacia

Avião

- MI no chão esticado e outro levantado esticado
- Tronco ligeiramente inclinado para a frente
- MS no prolongamento ou em frente ao tronco

Vela

- MI em extensão completa
- Tronco e MI alinhados na vertical
- Olhar dirigido para os pés

Anexo 8 - Avaliação para a Aprendizagem – Portfólio (Futebol)

 REPÚBLICA PORTUGUESA [Redacted]	[Redacted] Núcleo de Estágio de Educação Física – FAECEV Ano letivo – 2023/2024
--	---

PORTFÓLIO DE FUTEBOL

10.º D

NOME: _____

Periodização

Dia	Objetivo	Crítérios (ver completo em baixo)	Tarefas a realizar
06/10	Avaliação diagnóstica Aprender a identificar e agir em situação ofensiva, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem	Momento Ofensivo com bola (1), (2) e (3) Momento Ofensivo sem bola (1), (2) e (3) Momento defensivo (1)	Avaliação Diagnóstica
13/10	Aprender a identificar e agir em situação ofensiva, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem		Formas de jogo reduzidas 1x1+GR e 2x1
17/10	Identificar e agir em situação ofensiva e defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem.		Formas de jogo reduzidas 1x1+GR e 2x1
20/10	Identificar e agir em situação ofensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem Identificar dificuldades e potencialidades no seu desempenho		Formas de jogo reduzidas 2x1 e 3x2 Competição organizada pelo professor <u>Autoavaliação escrita</u>
24/10	Identificar e agir em situação ofensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem	Momento Ofensivo com bola (2), (3) e (4) Momento Ofensivo sem bola (3), (4) e (5)	Formas de jogo reduzidas 3x2 e 4x3
27/10	Melhorar tomada de decisão em situação ofensiva e defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem Dar feedback para ajudar os colegas	Momento Ofensivo com bola (2), (3) e (4) Momento Ofensivo sem bola (3), (4) e (5)	Formas de jogo reduzidas 3x2 e 4x3 Competição organizada pelo professor (GR+3 x 3+GR) <u>Heteroavaliação oral</u>
17/11	Melhorar tomada de decisão em situação ofensiva e defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem	Momento Ofensivo com bola (2), (3) e (4) Momento Ofensivo sem bola (3), (4) e (5)	Formas de jogo reduzidas 3x2 e 4x3 Competição organizada pelo professor (GR+3 x 3+GR)

21/11	Melhorar tomada de decisão em situação defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem Dar feedback para ajudar os colegas	Momento ofensivo (3), (4) e (5) Momento defensivo (2) e (3)	Competição organizada pelo professor (GR+3 x 3+GR) <u>Heteroavaliação oral</u>
24/11	Melhorar tomada de decisão em situação defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem	Todos	Competição organizada pelo professor (GR+3 x 3+GR)
28/11	Melhorar tomada de decisão em situação defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem Identificar dificuldades e potencialidades no seu desempenho	Todos	Competição organizada pelo professor (GR+3 x 3+GR) <u>Autoavaliação escrita</u>
5/12	Melhorar tomada de decisão em situação ofensiva e defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem	Todos	Competição organizada pelos alunos
12/12	Avaliação Sumativa + QA Avaliar nível final dos alunos no Futebol; Avaliar conhecimentos dos alunos no Futebol.		Avaliação Sumativa Futebol na forma básica de jogo (GR+3 x 3+GR) Questão Aula Futebol

Avaliação sumativa – Critérios | Descritores

Jogo - 70%

Momento Ofensivo com bola (Tomada de Decisão)	(1) Reage rapidamente ao ganho da bola, procurando progredir com bola em direção à baliza adversária (2) Com espaço livre, progride com bola em direção à baliza adversária (3) Passa a bola ao jogador livre de marcação (4) Passa em rutura para o jogador que se desmarca em direção à baliza adversária (5) Sem linha de passe, enfrenta o adversário direto para ultrapassá-lo ('parte para cima do adversário') em direção à baliza adversária – princípio da Penetração
Momento Ofensivo sem bola	(1) Reage rapidamente ao ganho da bola, oferecendo linhas de passe em apoio e/ou rutura (2) Procura dar largura e profundidade ao jogo ('tomar campo grande') (3) Promove apoio ao portador da bola, oferecendo linhas de passe ('soluções') para dar sequência ao jogo - princípio da Cobertura Ofensiva (4) Cria superioridade numérica na zona da bola - princípio da Cobertura Ofensiva (5) Cria desmarcações de rutura na organização defensiva adversária - princípio da Mobilidade

Momento defensivo	(1) Reage rapidamente à perda de bola da sua equipa, pressionando o jogador com bola para tentar recuperar rapidamente a bola ou 'recuando' para organizar a defesa (2) Posiciona-se entre o portador da bola e a sua baliza para parar ou atrasar o ataque adversário ('Não vai de primeira') - princípio da Contenção (3) Cobertura ao defensor que marca o portador da bola ('Cobrir' as costas do defensor, 'na diagonal' da sua posição para poder discutir o lance quando o defensor que marcava o portador da bola é ultrapassado) - princípio da Cobertura Defensiva
-------------------	---

Processo - 30%

Conhecimento / Espírito Crítico	- Domina a 'linguagem' da matéria de ensino - Realiza auto e heteroavaliação crítica e construtiva - Contribui ativamente para que os colegas tenham sucesso no alcance dos objetivos (Dá feedback que ajuda os colegas a melhorar, toma iniciativa)
Progresso / Superação	- Evidencia progressão relativamente ao início/aulas anteriores

Avaliação dos colegas

Descreve feedbacks dados pelos teus colegas (colocar data)

[illegible]

Avaliação do professor

Descreve feedbacks orais dados pelo professor (colocar data)

 REPÚBLICA PORTUGUESA	[Redacted] Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2023/2024
--	--

Professores: João Ferreira e [Redacted]

Ano Letivo 2023 / 2024

Anexo 9 - Ficha de Autoclassificação Atitudinal da Aptidão Física


REPÚBLICA PORTUGUESA
BRASIL

Autoclassificação /Classificação Atitudinal da Aptidão Física (trabalho de condição física realizado nas aulas)

Nome: _____ Ano: ____ Turma: ____ Número: ____

Descritores de desempenho			
1	-	Muito insuficiente (0 a 5 pontos)	Está completamente desmotivado, não se empenha minimamente, não é autónomo, faz os mínimos, sem se esforçar
	=		
	+		
2	-	Insuficiente (6 a 9 pontos)	Pouco motivado e empenhado, é pouco autónomo na realização dos exercícios, limita-se a cumprir o pedido, esforçando-se pouco ou quase nada
	=		
	+		
3	-	Suficiente (10 a 13 pontos)	Algumas vezes está motivado e empenhado, é autónomo na realização dos exercícios, procura, esforçando-se
	=		
	+		
4	-	Bom (14 a 17 pontos)	Bastante motivado e empenhado, é autónomo na realização dos exercícios, procura superar-se quase sempre, vai quase até ao limite das suas capacidades
	=		
	+		
5	-	Muito Bom (18 a 20 pontos)	Extremamente motivado, totalmente empenhado, é autónomo na realização dos exercícios, procura superar-se continuamente, vai até ao limite das suas capacidades
	=		
	+		

Fundamenta a tua opção:

Anexo 10 - Alunos de Atestado Médico – Ficha de Observação (Ginástica de Solo)

 [Redacted]	[Redacted] Ano letivo – 2023/2024
---	--------------------------------------

FICHA DE OBSERVAÇÃO – GINÁSTICA DE SOLO

Data:

Aluno observador:

Número:

Turma:

1. Tendo em consideração as determinantes críticas destacadas em baixo, na estação de trabalho do rolamento à retaguarda engrupado e com membros inferiores afastados e estendidos, orienta/ajuda os teus colegas a cumprirem com as mesmas.

Rolamento à retaguarda engrupado

- Queixo ao peito
- Fechar os MI sobre o corpo
- Colocar as mãos no solo à largura dos ombros, viradas para a frente e “impulsionar o solo”

Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados e estendidos

- Fechar os MI sobre o corpo
- Colocar as mãos no solo à largura dos ombros, viradas para a frente e “impulsionar o solo”
- Afastar os membros inferiores mantendo-os sempre em extensão

2. Identifica os erros mais comuns realizados pelos teus/tuas colegas nessa estação.

Os professores: [Redacted] João Ferreira

Onde deve chegar (objetivos)	Colegas para observar	Onde estão?			
Rolamento à frente de MI afastados		Não consegue fazer	Consegue fazer bem um aspeto	Consegue cumprir com dois aspetos	Consegue fazer bem os três aspetos
1. Mãos à largura dos ombros e viradas para a frente; 2. MI em extensão - só afastam no final do rolamento; 3. Flexão do tronco para a frente com mãos entre os MI.	Daniel				
	José				
	Lara				
	Onde deve chegar (objetivos)				
Rolamento à retaguarda de MI afastados	Colegas para observar	Onde estão?			
		Não consegue fazer	Consegue fazer bem um aspeto	Consegue cumprir com dois aspetos	Consegue fazer bem os três aspetos
1. Fechar bem os MI sobre o tronco ("fecho"); 2. Colocar mãos no solo à largura dos ombros, viradas para a frente e "impulsionar solo"; 3. Afastar MI mantendo-os em extensão.	Daniel				
	José				
	Lara				

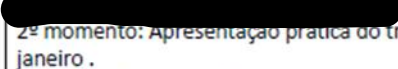
Os professores [REDACTED] e João Ferreira

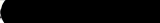
- Elege a/o tua/teu colega que teve o melhor desempenho na aula.

Os professores: [REDACTED] e João Ferreira

Anexo 11 - Alunos de Atestado Médico – Trabalho (Basquetebol)

	
Ano letivo – 2023/2024	

Educação Física – 10º ano de escolaridade	
Unidade de ensino – Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol)	
Questão Problema	Como trabalhar a manutenção da posse de bola e a construção do ataque criando oportunidades de finalização, no basquetebol?
Aprendizagem essenciais	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Áreas de competência do Perfil dos alunos	A – Linguagem e textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo
Atividades a desenvolver	Faz o registo da resposta à questão problema num documento Word onde devem constar: - Os temas solicitados (Manutenção da Posse de Bola; Construção do Ataque Criando Oportunidades de Finalização). - Dois exercícios para trabalhar os temas indicados.
Proposta de cronograma	Atividade a realizar até ao dia 23 de janeiro. 1º momento: Registo da resposta à questão problema num documento Word, convertê-lo em pdf e enviar para  e  2º momento: Apresentação prática do trabalho à turma, no dia 26 de janeiro.
Avaliação	A avaliação será descritiva e formativa que resultará numa classificação de 0 a 200 pontos, convertida numa escala de 0 a 20 valores.
Recursos disponíveis	Manual de Educação Física Portfólio de Basquetebol.

Professores:  e João Ferreira