



Estágio Profissional: Dignificar a disciplina e o professor de Educação Física

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 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 David Silva Sacramento

Porto, junho de 2024

Ficha da Catalogação

Sacramento, J. D. S. (2024). *Estágio Profissional: Dignificar a disciplina e o professor de Educação Física*. Porto: J. Sacramento. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE ESTAGIÁRIO; EXERCÍCIO FÍSICO.

Dedicatória

Quero dedicar esta etapa da minha vida ao meu anjo da guarda...

O meu **PAI**...

A minha alma gémea...

Aquele que me guia pelo melhor caminho...

Um dia mais tarde, quero ser como tu...

Agradecimentos

A realização e conclusão desta etapa não teriam sido possíveis sem a colaboração de algumas pessoas e instituições. Penso que uma das coisas mais importantes na vida é saber agradecer.

Quero, por isso, aproveitar este momento para lhes agradecer. É com um enorme orgulho que termino este percurso, que começou em 2016 com o Curso Técnico Superior Profissional na Escola Superior de Educação (ESE) e finaliza em 2024 no 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na FADEUP.

Esta jornada foi uma verdadeira batalha, iniciou com experiências incríveis nos primeiros anos e experiências menos boas a nível pessoal que me fizeram repensar se valia a pena continuar a estudar. No final consigo ter a certeza de que fiz a escolha certa e que é possível conciliar os estudos com um trabalho e mesmo com a nossa vida pessoal.

Começo por agradecer à ESE, onde realizei o meu maior percurso, onde cresci como homem e me ajudou a encher a bagagem que hoje trago comigo para a minha vida profissional.

À FADEUP, que me acolheu, desde o primeiro dia, com uma energia contagiante e com uns excelentes profissionais prontos para dar o seu melhor em cada aula.

À minha Professora Orientadora Cristiana Bessa, que desde cedo mostrou toda a disponibilidade possível, indicando o melhor caminho a seguir e por toda a partilha de conhecimentos para a elaboração dos documentos solicitados. Um obrigado.

Ao meu Professor Cooperante José Carlos Monteiro, por TODOS os conhecimentos partilhados, um ser humano fantástico, que se preocupa realmente com a disciplina de Educação Física, mas sobretudo com os alunos. De todas as conversas de reflexão conseguia tirar um conhecimento ou experiência que ia ficar para a vida. Obrigado pela amizade, preocupação,

confiança e experiência que fizeram de mim um melhor profissional, mas sem dúvida uma pessoa melhor. Um profundo e sincero obrigado.

Agradeço à escola que me acolheu muito delicadamente no meio escolar por me ter dado a oportunidade de realizar o meu estágio profissional, sendo este o grande ano do professor estagiário.

Quero também agradecer ao meu NE que colaborou comigo neste ano trabalhoso e que, sem dúvida, contribuiu para a minha evolução e crescimento. A amizade prevalece, obrigado.

A todos os docentes do grupo 620 que, de uma maneira ou de outra, ficaram marcados no meu ano de estágio. Agradeço pelo carinho, pela disponibilidade e algumas aprendizagens que levo comigo.

Aos meus alunos do 10º e 11º ano, por me terem permitido crescer e explorar o mundo da EF da melhor maneira possível. Por todos os desafios que foram aparecendo, espero ter correspondido e ter deixado a marca em cada um.

Um agradecimento especial à minha família, que sempre foi lutadora na vida e que apoiou neste meu percurso, confiando em mim e ajudando a seleccionar sempre o caminho certo.

À minha namorada, Rita, que acompanhou esta minha caminhada, desde cedo, com carinho e muita paciência, mesmo sabendo que se tratava de um enorme desafio para mim elaborar um relatório, mas deu-me força para continuar e não desistir. Obrigado por nunca me deixares cair e por todo o amor que me dás.

Índice Geral

DEDICATÓRIA.....	III
AGRADECIMENTOS.....	IV
ÍNDICE TABELAS	VIII
ÍNDICE ANEXOS	IX
RESUMO.....	X
ABSTRACT.....	XI
LISTA DE ABREVIATURAS	XII
1- INTRODUÇÃO.....	1
2- ENQUADRAMENTO PESSOAL	2
2.1 SOBRE MIM	2
2.2 EXPECTATIVAS INICIAIS.....	4
3- ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	6
3.1 DENTRO DAS QUATRO PAREDES	6
3.2 O PAPEL DO PROFESSOR COOPERANTE E DA PROFESSORA ORIENTADORA.....	7
3.3 O MEU NÚCLEO.....	8
3.4 MICRO COMUNIDADE, OS ALUNOS	8
4 – ENQUADRAMENTO OPERACIONAL	10
4.1 CONCEÇÃO DE ENSINO EF.....	10
4.2 A RIQUEZA DO PLANEAMENTO	12
4.2.1 PLANEAMENTO ANUAL	12
4.2.2 UNIDADE DIDÁTICA	14
4.2.3 PLANO DE AULA.....	15
4.3 REALIZAÇÃO.....	16
4.3.1 DIMENSÕES DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	17
4.3.2 MODELOS DE ENSINO ADOPTADOS	22
4.4 AVALIAÇÃO E A SUA EQUIDADE	24
4.5 OBSERVAÇÃO.....	28
4.6 REFLEXÃO	29
4.6.1 REFLEXÃO NA AÇÃO	30
4.6.2 REFLEXÃO APÓS A AÇÃO.....	30
4.6.3 REFLEXÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS	31
4.7 INQUIETAÇÕES E REFLEXÕES	32
4.7.1 PONTOS FORTES VS EIXOS DE PROGRESSO	32
4.7.2 APTIDÃO FÍSICA, SIM OU NÃO?	34
4.7.3 CONHECIMENTO TEÓRICO VS CONHECIMENTO PRÁTICO.....	35
4.8 A PERCEÇÃO DOS ALUNOS SOBRE O “EU PROFESSOR”	35
5 – ENVOLVIMENTO NA COMUNIDADE ESCOLAR.....	37
5.1 PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE ESCOLA	37
5.2 SOCIALIZAÇÃO COM A COMUNIDADE ESCOLAR	41
6 – INVESTIGAÇÃO EM CONTEXTO ESCOLA	44

RESUMO.....	44
ABSTRACT	45
6.1 INTRODUÇÃO.....	46
6.2 OBJETIVOS.....	47
6.3 METODOLOGIA	48
6.3.1 PARTICIPANTES	48
6.3.2. ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS	48
6.3.3. PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DOS DADOS	50
6.3.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS	51
6.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	52
6.5 CONCLUSÕES.....	57
6.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
7 – CONSIDERAÇÕES FINAIS	60
8 - REFERÊNCIAS	62
ANEXOS	XIV

Índice Tabelas

Tabela 1: Distribuição e aulas lecionadas.....	13
Tabela 2: Estatística Descritiva	54
Tabela 3: Resultados da análise entre grupos pelo teste U de Mann-Whitney	54
Tabela 4: Resultados da análise interna utilizando o teste de Wilcoxon.	55

Índice Anexos

Anexo 1 - Layout Plano de Aula	XIV
Anexo 2 – Ficha de Caracterização do aluno	XV
Anexo 3 – Planeamento Anual	XVIII
Anexo 4 – Unidade Didática de Badminton	XIX
Anexo 5 – Planificação do 1º Período	XX
Anexo 6 – Avaliação Diagnóstica de Futebol.....	XXI
Anexo 7 – Avaliação Diagnóstica de Badminton	XXII
Anexo 8 – Portfólio de Futebol	XXIII
Anexo 9 – Termo de Consentimento Informado	XXVI
Anexo 10 – Ficha de Autoclassificação Atitudinal da Aptidão Física.....	XXVII
Anexo 11 – Guia de Observação Professor	XXVIII
Anexo 12 – Ficha de Observação	XXX
Anexo 13 – Questão de Aula da Área dos Conhecimentos	XXXII
Anexo 14 – Questão de Aula de Andebol	XXXV
Anexo 15 – Quadro Competitivo	XXXVIII
Anexo 16 – Grelha de Avaliação de Badminton	XXXIX
Anexo 17 – Plano de Treino adaptado à gravidez	XL
Anexo 18 – Questionário sobre a perceção dos alunos	XLII
Anexo 19 – Questionário.....	XLV

Resumo

O presente documento surge como forma de conclusão de um estágio profissional, inserido no segundo ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este retrata toda a experiência vivida pelo Estudante Estagiário, e tem como principal finalidade mostrar o seu desenvolvimento, as aprendizagens adquiridas, assim como as dificuldades sentidas ao longo do ano letivo. O relatório encontra-se dividido, primeiramente, por uma dimensão pessoal e institucional, seguido dos temas de operacionalização, envolvimento na comunidade escolar e investigação em contexto de escola. O estudo que foi realizado procurou verificar o impacto de um programa de exercício físico extracurricular na saúde mental em alunos do 10º ano. Todos os conteúdos abordados pelo Estudante Estagiário foram validados com literatura e reflexões diárias das suas práticas e experiências marcantes. Esta prática revelou-se bastante vantajosa para potencializar a evolução do autor. Seguramente, este ano marcou o fim de uma das etapas que mais gosto dá na vida de um estudante, a etapa que marca o começo na carreira docente.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE ESTAGIÁRIO; EXERCÍCIO FÍSICO.

Abstract

This document appears as a form of completion of a professional internship, inserted in the second year of the 2nd Cycle of Studies in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sports of the University of Porto. This portrays the entire experience lived by the trainee teacher, and its main purpose is to show their development, the learning acquired, as well as the difficulties experienced throughout the school year. The report is divided, firstly, by a personal and institutional dimension, followed by the themes of operationalization, involvement in the school community and research in the school context. The study that was carried out sought to verify the impact of an extracurricular physical exercise program on mental health in 10th grade students. All content covered by the intern teacher was validated with literature and daily reflections on his remarkable practices and experiences. This practice proved to be quite advantageous in enhancing the author's evolution. This year certainly marked the end of one of the favorite stages in a student's life, the stage that marks the beginning of a teaching career.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; INTERN STUDENT; PHYSICAL EXERCISE.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Aptidão Física

EC – Escola Cooperante

EE - Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EJPC – Ensino do Jogo para a Compreensão

EP – Estágio Profissional

ESE – Escola Superior de Educação

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa

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

MEP – Modelo de Ensino de Pares

MID – Modelo de Instrução Direta

NE - Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PO – Professora Orientadora

RE – Relatório de Estágio

UD – Unidade Didática

1- Introdução

Este Relatório de Estágio (RE) resulta do culminar do ano de Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Neste sentido, entendemos o EP como um processo de vivência prático-pedagógica que nos aproxima da realidade, para a qual a formação que estamos a seguir nos auxilia na perceção das diferentes teorias que dirigem e orientam o exercício profissional.

Este EP marca o início da profissão docente, um início duro e trabalhoso que procura dar a oportunidade de crescer e evoluir nesta nobre profissão que precisa urgentemente de uma mudança. Deste modo, iniciei este percurso numa Escola do concelho da Maia, juntamente com mais três colegas de estágio. Fomos desde logo apresentados ao Professor Cooperante (PC), uma pessoa com larga experiência na área, que me surpreendeu logo desde o primeiro momento. Mesmo antes do início do ano letivo, contactou-nos de forma a apresentar as instalações nas quais decorreriam as atividades letivas, como também alguma burocracia essencial para o acesso às plataformas de trabalho. Mostrou-se, desde logo, um exemplo a seguir, pois o nível de exigência estava no máximo, algo que me deixou um pouco reticente, mas, ao mesmo tempo, seguro de que estava no sítio certo e entusiasmado para o que aí vinha.

O presente documento pretende dar ao leitor uma oportunidade de explorar o trabalho desenvolvido por um Estudante Estagiário (EE), a conceção, o planeamento, a realização, a avaliação e as suas dificuldades e aprendizagens. Assim, o RE é composto por sete temas: a Introdução; o Enquadramento Pessoal; o Enquadramento Institucional; o Enquadramento Operacional; o Envolvimento na Comunidade Escolar; a Investigação em Contexto Docente e, por fim, as Considerações Finais. Na Introdução, pretende-se fazer um enquadramento do trabalho desenvolvido de forma a convidar o leitor a ler o restante relatório. No Enquadramento Pessoal, faço uma breve apresentação biográfica do EE, bem como das motivações e expectativas iniciais para este

que irá ser o ano da sua vida. Em relação ao Enquadramento Institucional, pretendo identificar o local do estágio, o núcleo de trabalho, as turmas com quem tive a oportunidade de trabalhar e o ambiente escolar. No que toca ao Enquadramento Operacional, é apresentada uma breve conceção de ensino da Educação Física (EF), o planeamento, a realização, a avaliação e reflexão. No Envolvimento na Comunidade Escolar, faço um balanço sobre a participação em atividades da escola e da socialização com a comunidade escolar. No que se refere à Investigação em Contexto Docente, tenciono apresentar o projeto desenvolvido com a turma residente sobre a Aptidão Física (AF) e a Saúde Mental. Para concluir, faço uma retrospectiva desta minha aventura e das minhas conquistas nas Considerações Finais.

2- Enquadramento Pessoal

2.1 Sobre mim

O meu nome é João David Silva Sacramento, nasci a 21 de setembro de 1998 e sou natural do Concelho de Valongo, mais concretamente Ermesinde. Sou estudante do MEEFEBS na FADEUP, tendo terminado a minha licenciatura na Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto em 2022.

A minha infância foi passada a brincar na rua e a andar de bicicleta. Comecei tarde no desporto, por volta dos 11 anos no Futebol, depois de uma curta passagem de seis meses pela natação. O gosto pela prática desportiva não teve influências familiares, foi algo que nasceu comigo e que tento passar às pessoas à minha volta. Cresci e desenvolvi a minha personalidade dentro do Futebol, posto isto, adquiri também um estilo de vida saudável, tornando-me fisicamente ativo e um apaixonado pela prática desportiva. Fui federado durante oito anos e representei clubes como o Inter de Milheirós, Nogueirense, Gondim e Folgosa, equipas do Concelho da Maia.

Em 2016, finalizei o Ensino Secundário no Instituto de Educação e Desenvolvimento da Maia. Durante o meu percurso académico, não tinha a certeza se queria continuar a estudar, mas sabia que o “bichinho” da EF estava

presente. Na altura, não realizei os respetivos exames para ingressar no ensino superior (algo que me arrependo) pois num ensino em que aprendemos todas as mesmas coisas e de uma forma muito formatada, não era algo que me cativasse. Surge, no mesmo ano, o Curso Técnico Superior Profissional (Curso Desporto e Turismo da Natureza) na Escola Superior de Educação do Porto. Neste curso, os três/quatro melhores estudantes tinham a possibilidade de entrar na Licenciatura em Ciências do Desporto. Este foi um curso que me abriu portas no mundo do trabalho, mas, mais uma vez, a Licenciatura ficava longe dos meus objetivos. No segundo ano deste mesmo curso, está integrado um estágio para a sua conclusão. Era a minha oportunidade de mostrar o meu valor e arriscar tudo para o meu futuro. Optei por sair da minha zona de conforto e viajei até Braga, mais precisamente, até à Póvoa de Lanhoso. Lá, localiza-se a empresa DiverLanhoso, o maior parque aventura da Península Ibérica e um dos maiores da Europa. Dispõe de mais de 50 atividades de desporto, aventura e natureza, como *bungee jumping*, slide, salto negativo, escalada, via ferrata, *paintball*, *canyoning*, *rafting* e ainda campos de férias. Após esta experiência muito gratificante, fui convidado a trabalhar como monitor durante dois anos. Foi claramente uma abertura de portas para o mundo do trabalho, pois posteriormente fui convidado a trabalhar em empresas deste ramo, como a *TeamWork*, uma empresa destinada ao *Team Building*, a Onda d'Ideias, uma empresa de atividades radicais e campos de férias e ainda a Alcateia, uma agência criativa que oferece serviços de *Brand Activation*, Eventos, *Set Design*, Digital Experience, entre outros.

Em seguida, entro na licenciatura, depois de dois anos “parado”, por motivos de adoecimento do meu pai. Esta jornada foi uma verdadeira batalha, fez-me repensar várias vezes se valia a pena continuar a estudar e concretizar o meu sonho de ser professor de EF. Depois de todas as adversidades e ouvir com frequência que tinha de ingressar num curso que me desse liberdade financeira, acabei por escolher o que realmente gosto e quero fazer. Hoje, ainda num processo de entrada na carreira docente, consigo ter a certeza de que fiz a escolha certa.

No decorrer da licenciatura, comecei a trabalhar na empresa Decathlon da Maia, com o objetivo de conquistar alguma independência financeira e ajudar a minha mãe. Sou líder da secção dos desportos de natureza (pesca, caça e equitação) e monitor de pesca, que fica responsável por formar os colaboradores a nível nacional neste desporto. Tem sido uma experiência bastante positiva a nível profissional, tenho conseguido desenvolver algumas competências na comunicação, na resolução de problemas, na autonomia e progredir na minha carreira. Para a conclusão da licenciatura, tive a oportunidade de realizar um estágio curricular numa escola, como era o meu desejo. Vivenciei essa oportunidade no Colégio Novo da Maia, na qual acompanhei uma turma de 1º ano durante o ano letivo e observei, também, junto da professora orientadora (PO) uma turma de 6º e outra de 8º ano.

O mestrado surgiu com o propósito de mudança, mas acima de tudo para dignificar a disciplina e o professor de EF. As minhas experiências enquanto aluno nem sempre foram as melhores. Com todas estas experiências, fui modelando um pouco da minha perceção sobre a EF e daquilo que queria fazer enquanto professor. Para um professor de EF, torna-se fundamental dominar o conteúdo pedagógico sobre a disciplina, isto é, saber o que está a ensinar, quais as estratégias mais ajustadas e as situações burocráticas que exigem a prática pedagógica (Farias, et al. 2012). Os mesmos autores evidenciam que a gestão do tempo do professor na escola e o planeamento são dimensões a ter em conta nas competências profissionais em EF. Segundo Azzarito e Ennis (2003), a EF tem de ser diferente do currículo tradicional e procurar experiências significativas para a aprendizagem dos alunos.

2.2 Expectativas Iniciais

Depois de alguns anos a estudar a área que tanto gosto, chega finalmente o estágio. Penso que seja comum a mistura de sentimentos que todos sentimos quando encaramos esta etapa, uma etapa de aprendizagem e ganho de

conhecimento que não acontece nos quatro anos de formação, por falta de experiência a nível prático.

Fui inicialmente surpreendido pela vasta burocracia existente no que diz respeito à integração no meio escolar, dado que era uma particularidade desconhecida para mim. Por outro lado, as reuniões iniciais em que pude estar presente muniram-me de ferramentas importantes que poderão ser cruciais para a minha futura prática pedagógica. Estas reuniões deram-me a possibilidade de integrar no meio escolar de forma mais formal e, principalmente, perspetivar a escola como um todo, em que diversos elementos trabalham para um só objetivo, sendo este a aprendizagem e aquisição de conhecimentos pelos alunos.

Sabia que não ia ser fácil, as responsabilidades iriam crescer, num ano que representa o fim da formação inicial e o início da vida como professor. O facto de ficar responsável por uma turma numerosa, ser capaz de transmitir conhecimento, o medo de errar, criar uma boa relação com os alunos, assustava-me bastante. Ansiei por este momento durante todo o meu percurso escolar e sabia que não podia falhar comigo mesmo, a palavra “desistir” não podia estar inserida no meu dicionário, por mais que as dificuldades fossem surgindo.

No que diz respeito às adversidades que sentia para este ano letivo, saliento as minhas dificuldades na elaboração e transcrição de documentos formais de apoio à prática pedagógica e a nível prático, foi preciso uma revisão científica mais aprofundada dos conhecimentos lecionados em anos anteriores para aplicação em contexto de aula. Adquirir conhecimento, competências, errar e crescer, para que este estágio fosse uma experiência enriquecedora para o meu futuro como professor de EF.

Sinto que o meu grande dever era tentar inspirar e incutir o gosto pelas aulas de EF, pelo desporto e um estilo de vida saudável nos alunos. Queria, também, possibilitar um bom ensino, promover o desenvolvimento, não só das capacidades motoras, como da cultura desportiva e também da dimensão

psicossocial (valores e atitudes), para que os alunos sejam elementos ativos, responsáveis e civilizados na sociedade.

3- Enquadramento Institucional

3.1 Dentro das quatro paredes

A Escola Cooperante (EC) situa-se no Município da Maia e é uma escola pública, encontrando-se num local muito bem servido em termos de acesso, isto é, de transportes públicos (metro e autocarro).

A oferta curricular no ensino secundário engloba os cursos científicos-humanístico, de ciências e tecnologias, de ciências socioeconómicas e de línguas e humanidades, estendendo-se até às turmas de cursos profissionais, como são os casos de técnico de cozinha/pastelaria e técnico de gestão e programação de sistemas informáticos.

No dia 4 de setembro foi quando pisei pela primeira vez a EC. Entrei na minha primeira opção e foram várias as razões que me levaram a optar por esta escola. Desde logo, por se localizar perto do meu local de trabalho e, paralelamente, por ser próxima da minha zona de residência, o que facilita nas deslocações. Para além disso, a qualidade das instalações e a disponibilidade de vários espaços para a prática de EF suscitaram ainda maior interesse.

Relativamente às infraestruturas para a prática de EF, a escola dispõe de dois espaços interiores, pavilhão de jogos desportivos, sala de ginástica e dança, uma arrecadação e uma sala destinada às aulas teóricas. O espaço exterior dispõe de um campo com as dimensões de um campo de andebol, com quatro cestos e circundado por uma pista de atletismo. Neste espaço, encontra-se ainda, uma caixa de areia que é utilizada na modalidade de atletismo para lecionar o salto em comprimento. Para além da escola dispor de uma larga panóplia de material para as aulas de EF, este material encontra-se em excelentes condições para todos os alunos. No meu entendimento, as condições que a EC oferece são das melhores que podemos encontrar numa escola pública

e fica à responsabilidade do EE proporcionar o melhor planeamento e lecionação aos alunos tirando partido dessas mesmas condições.

3.2 O papel do professor cooperante e da professora orientadora

O EP é acompanhado por dois experts na área do ensino da EF, o PC e a PO. O PC tem como principal objetivo sustentar a minha prática pedagógica e inserir o EE no contexto real da escola. Desde cedo, questionava sobre tudo e sobre todos, colocava realmente tudo em causa, o que considero que tenha sido uma estratégia positiva que nos obrigou a pensar e refletir sobre as nossas escolhas. Principalmente na turma partilhada, dava oportunidade de aplicar diferentes métodos de ensino em algumas situações, mesmo sabendo de antemão que o resultado não seria o melhor, de forma a mostrar com situações reais o motivo pelo qual não seria aplicável em determinados contextos. Em determinadas situações, com alguns modelos de ensino, o PC colocava um “travão”, não porque não fosse ter um resultado positivo, mas porque não defendia esses mesmos modelos. Com isto, apresentava sempre uma resposta fundamentada, para ajudar a perceber o porquê de não ir por aquele caminho e sim escolher outro. Em determinadas situações, especialmente quando as aulas tinham um desenrolar menos favorável, aparecia como uma lufada de ar fresco com novas ideias, de forma a tranquilizar, mas sobretudo, para a turma não sair prejudicada.

Em referência à PO, esta fica responsável pela parte não prática do processo e acaba por questionar sobre as opções teóricas e de que forma são aplicadas na prática. Mostrou-se uma pessoa muito disponível para responder a dúvidas que surgiam, mesmo aquando de um horário preenchido. Ao estabelecer prazos de entrega, fez-nos trabalhar de forma contínua e persistente de forma a não perder o foco num ano letivo que passa a “correr”. Guiou-nos no caminho certo, de modo que cada orientando amadureça e não se desleixe com todo o trabalho a desenvolver.

3.3 O meu núcleo

Um Núcleo de Estágio (NE), na minha modesta opinião, significa muito para a aprendizagem de um EE. É a este grupo que podemos pedir uma “mão amiga” quando não estamos bem e onde todos colaboram de modo a encontrar soluções para os problemas em comum.

Desde cedo, percebi que, tanto eu, como os restantes três elementos que fizeram parte deste NE, vivenciamos experiências distintas, mas o gosto pelo futebol estava entranhado no grupo. Partilhamos as nossas atividades anteriores e o gosto que sentíamos quando estávamos a lecionar. Sabíamos de antemão as dificuldades que iríamos sentir em relação a algumas modalidades, mas o esforço e persistência de todos não nos iria deixar ficar mal. Ao longo do decorrer do EP, foi possível identificar no NE tanto as dificuldades como os pontos fortes individuais, o que acabou por se demonstrar uma mais-valia na cooperação ao longo do ano letivo, promovendo, mais tarde, não só a autonomia, mas também o melhor de cada um. Segundo Gomes et al. (2014), os EE reconhecem a experiência de conviver em NE no seu desenvolvimento profissional, realçando a discussão de ideias, a cooperação e a entreajuda.

A nossa maior dificuldade prendia-se com o saber criticar os colegas de forma construtiva e não apenas elogiar a performance. Como o PC diz “Já chega de mimo!”, agora, depois de refletir e ouvir-nos uns aos outros, esta frase faz todo o sentido. O grande objetivo do EP é evoluir, não só como professor, mas também como um elemento ativo da sociedade, logo iríamos aproveitar ao máximo esta experiência para potencializar os eixos de progressão.

3.4 Micro comunidade, os alunos

Iniciei este percurso com duas turmas, uma residente (10º ano) e uma partilhada (11º ano) pelos restantes colegas do NE. O PC elegeu-me como o primeiro a intervir numa turma que já tinha sido lecionada por ele no ano anterior. Sabia que o desafio era grande, pois a turma era bastante motivada e

empenhada em todas as tarefas propostas. Era uma turma passível, ainda, de se aplicar diferentes modelos de ensino como forma de “experimentação”, dado o seu histórico positivo na colaboração e empenho motor.

A turma residente atribuída, era uma turma do Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, que entre entradas e saídas, ficou com 25 alunos. Era constituída por dezassete raparigas e apenas oito rapazes. No início do ano, foi entregue uma ficha de caracterização, de forma a analisar alguns atributos pessoais, académicos, clínicos e desportivos dos alunos e um consentimento informado para autorizar as gravações em vídeo das aulas. Após análise, conclui que apenas uma aluna apresenta uma patologia – diabetes mellitus tipo I, e que apenas cinco alunos dos vinte e quatro não praticava/não praticou desporto. Em relação ao nível de motivação para as aulas de EF (numa escala de 0 a 5, sendo 0 o nível mínimo e 5 o máximo), oito alunos referiram um nível 3, nove alunos nível 4 e quatro alunos o nível 5.

Em suma, foi possível determinar desde cedo que seria uma turma menos disponível, com maior dificuldade a nível motor e menor motivação para a disciplina de EF. Assim, o trabalho desenvolvido ao longo do ano relevou ser mais trabalhoso, o que me obrigou a uma maior reflexão teórica, prática e pessoal sobre as melhores estratégias a aplicar para o sucesso dos alunos. Houve momentos de angústia e frustração quando as aulas lecionadas não iam ao encontro das minhas expectativas. Contudo, esses momentos foram também cruciais para a minha aprendizagem enquanto EE e para o meu desenvolvimento, o que levou, por sua vez, à progressão, aquisição de competências e sucesso por parte dos alunos.

Foi realmente prazeroso trabalhar com o 11º ano, são uma turma bastante autónoma e que transmitem a sensação de dever cumprido enquanto EE. Para além disso, a turma tem apenas 17 alunos, o que facilita muito o nosso trabalho, não só de planeamento, mas também de instrução. Construí uma relação saudável com os alunos, respeitosa e positiva, onde acabei por permanecer durante todo o primeiro período, com uma pequena ajuda do PC na fase final na modalidade de Jogos Tradicionais.

No 3º período, surgiu a oportunidade de lecionar uma aula a uma turma do 8º ano, constituído por vinte e dois alunos. Do pouco tempo em que estive em contacto com a turma, pareceram-me alunos predispostos para a prática de EF, mas sem grande conhecimento da modalidade a ser lecionada. A modalidade que estava a ser abordada no momento era o ténis, o que se manifestou um desafio para mim, pois nunca tinha estado em contacto com esta modalidade. A turma apresentou grandes diferenças em relação à minha turma residente, uma vez que os alunos chegaram, na sua maioria, atrasados à aula e sem regras estabelecidas. Apresentaram vários comportamentos desviantes ao longo da aula, sendo difícil numa aula de quarenta e cinco minutos alterar estes hábitos.

Notei que não existiam rotinas e que não sabiam estar em contexto de aula. Senti algumas dificuldades em gerir essa frustração e a controlar a turma numa fase inicial. Como se tratava de uma aula de 45 minutos, sabia que não podia fazer muito, mas pelo menos alertar os alunos em relação a alguns erros frequentes.

Diário de bordo - 3º ciclo e tempos de 45 minutos, 03 de maio de 2024

Surgiu ainda a oportunidade de acompanhar uma aluna de 10º ano, da turma de um colega do NE, durante o seu período de gravidez. Voluntariei-me para realizar este acompanhamento, dado a sua complexidade e especificidade no que diz respeito à adaptação de exercícios e elaboração de planos de treino direccionados (Anexo 17). Deste modo, pude orientar a aluna em questão durante um mês. Considero que esta oportunidade foi bastante enriquecedora, tendo contribuído para o meu desenvolvimento profissional, uma vez que me obrigou a sair da minha zona de conforto e a investigar mais sobre este tema.

4 – Enquadramento Operacional

4.1 Conceção de Ensino EF

A conceção de cada um sobre o ensino da disciplina de EF pode ser influenciada pelas experiências passadas ou até mesmo pelas vivências do presente. Quando iniciamos a nossa prática profissional enquanto EE temos

uma visão do que é o ensino e, quando este ano de formação termina, a nossa conceção modifica-se. Uma conceção de ensino e aprendizagem parece não estar garantida na formação inicial e aparece com algumas dificuldades em se afirmar no terreno da prática (Graça, 2014). Melhor dizendo, o ensino da EF tem de ser visto como matéria de ensino e não apenas uma continuação do recreio por parte dos alunos. Segundo Batista e Queirós (2015), na EF tem de haver aprendizagem e fazer dela fundamental e necessária é um modo de desenvolvimento para o currículo escolar. De acordo com Bratfische (2003), o professor de EF tem de se impor e mostrar que a disciplina de EF é realmente diferente, uma disciplina em que existe transmissão de conhecimento e conteúdo. Se não houver essa preocupação, a EF passa a ser mais uma disciplina a circular à volta de todas as outras

Pessoalmente, vejo a EF como uma disciplina fundamental no currículo escolar, a qual abrange o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos. Considero que a EF é crucial na implementação da promoção de atividade física regular desde jovens, prevenindo também algumas doenças crónicas. Além disso, tem um impacto positivo no que diz respeito a vários aspetos fundamentais em atividades básicas do quotidiano. Desde cedo, apercebi-me da importância da EF e que as aulas eram momentos de aprendizagem e superação para os alunos em cada desporto. Sem dúvida que a EF é uma componente essencial na educação, pois incute valores importantes e fundamentais para a vida.

De forma a fazer uma boa integração na escola onde estagiei, no início do ano letivo, procurei analisar todos os documentos que foram partilhados pelo PC, juntamente com os documentos relativos às aprendizagens essenciais, sendo possível alargar os meus conhecimentos sobre alguns aspetos burocráticos da escola e da área da EF.

“Fui inicialmente surpreendido pela vasta burocracia existente no que diz respeito à integração no meio escolar, dado que era uma particularidade desconhecida. Por outro lado, as reuniões iniciais em que pude estar presente, muniram-me de ferramentas importantes que poderão ser cruciais para a minha futura prática pedagógica”.

Expectativas iniciais, 16 de setembro de 2023

4.2 A riqueza do planeamento

Segundo Bento (2003), o processo de ensino-aprendizagem está relacionado com o ganho de conhecimento relativo às tarefas e processos pedagógicos. O mesmo autor defende que os objetivos, as matérias e a planificação são a chave estratégica para a organização do processo pedagógico. Numa fase inicial, existe uma preparação por parte do professor, que exige tomadas de decisão acertadas, especificamente, quais os objetivos de aprendizagem, os exercícios, os métodos, os modelos de ensino e a organização da prática. Também Inácio (2014), conclui que o EE, com a inexperiência natural relacionada com a prática pedagógica, revela inúmeras dificuldades ao nível do planeamento. Como se verifica no trabalho realizado por Amaro (2022) (cit. por Lopes et al. 2014, p.30), o planeamento é fundamental para a aquisição de conhecimento por parte dos alunos. Desta forma, fazer um planeamento prévio torna-se essencial, devendo as fragilidades individuais dos alunos ser consideradas.

É importante para o professor planear previamente as aulas de forma estruturada e pensada, de modo a lecionar as mesmas com coerência e objetivos definidos. O planeamento serve como base, podendo este ser alterado ou adaptado consoante as necessidades que vão surgindo.

4.2.1 Planeamento Anual

Na base da pirâmide encontramos o Planeamento Anual. É sobre este que as nossas escolhas são selecionadas e pensadas, de forma a dar resposta aos problemas que surgem. Este diz respeito à seleção e distribuição de todas as unidades didáticas (UD), ou seja, os temas, os domínios ou módulos a lecionar durante o ano letivo. Encontramos também neste planeamento a indicação de todas as aulas previstas, as áreas de competência, bem como os conhecimentos, capacidades e atitudes que os alunos devem adquirir. Este planeamento, apesar de ser primordial, mostra-se uma grande fragilidade no ano de estágio do EE (Teixeira e Onofre, 2009). No caso da EC que me acolheu no

ano de estágio, é importante salientar que o ano letivo se distribui por três períodos.

Nas primeiras reuniões, o PC partilhou o documento com o NE e ficou decidido a rotatividade da turma partilhada, assim como a turma residente de cada um. Para a estruturação do protótipo do planeamento anual que o PC forneceu, foi importante analisar as aprendizagens essenciais, o calendário escolar, assim como o *roulement*. Esta tarefa realizada desde cedo foi importante para perceber quais as modalidades que iriam ser abordadas, tal como o número de aulas destinadas a cada uma (Anexo 3).

Na continuidade do Planeamento Anual, surge o planeamento periodal, que faz referência a cada período e pode ser alterado durante a prática. Durante as pausas letivas, esse planeamento foi elaborado e analisado em NE para que todos estivéssemos alinhados com o número de aulas disponíveis para cada modalidade/ domínio.

Tabela 1: Distribuição e aulas lecionadas

Período letivo	Modalidades/ Domínio	Planeadas	Lecionadas
1º Período	Basquetebol	15	16
	FitEscola	3+1	2
	Salto em altura	4	3
	AC – Aptidão Física de Saúde	2	2
2º Período	Andebol	9	7
	Regadinho	4	3
	Ginástica de solo	8	8
	AC - Primeiros Socorros	2	2
3º Período	Badminton	12	8
	Corrida de velocidade e estafetas	4	4
	FitEscola	2	2
	AC – Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física	2	2

4.2.2 Unidade Didática

Segundo Bento (2003), o ensino é concebido duas vezes, durante o planeamento e depois. Na realidade o mesmo autor indica que o planeamento funciona apenas como ajuda, tornando-se num guia para o professor. Porém, não é nada definitivo, ou seja, pode sofrer alterações sempre que necessário.

O planeamento das UD apresenta-se como uma parte fundamental do processo de ensino-aprendizagem. É crucial efetuar uma avaliação inicial do nível dos alunos, sendo esta a avaliação diagnóstica (AD). A AD permite ao professor recolher um conjunto de informações pertinentes, relativas ao conhecimento e capacidades dos alunos, com o intuito de ajustar as estratégias de ensino às necessidades de cada turma ou cada aluno. Saliento que a UD indica uma base de ação para o professor lecionar as aulas, mas pode ser alterada durante a prática.

As UD elaboradas durante o EP não foram estruturadas tal como aprendi no primeiro ano do Mestrado, ou seja, segundo a extensão e sequência de conteúdos do Modelo de Estrutura de Conhecimento de Vickers (1990). No início, foi difícil perceber o que era pretendido, mas com o decorrer do tempo, verificou-se bastante útil e prático. Nesta nova estrutura, retiramos as funções didáticas e inserimos aquilo que se pretendia com cada aula, os temas que estavam a ser desenvolvidos e o conteúdo (Anexo 4).

Importa referir que elaborei UD para todas as modalidades lecionadas. Cada UD foi pensada, planeada e estruturada tendo em conta as diferentes características da turma. Na UD era visível qual o tema que iria ser abordado em cada aula, assim como os conteúdos e comportamentos a observar. Dentro de cada aula, foi possível observar as situações de aprendizagem, como também as progressões pedagógicas a realizar. Segundo Graça & Mesquita (2013), as progressões nas tarefas devem ser flexíveis, isto é, com a introdução de variantes que as modifiquem, mas sem as alterar na totalidade. Os mesmos autores mencionam que esta plasticidade é benéfica, pois ajuda a ajustar a tarefa de acordo com as dificuldades que o praticante vai apresentando.

“O facto de trabalhar com dois níveis distintos, não obrigava a que trouxesse um planeamento diferente, mas os exercícios tinham de conter objetivos e regras diferenciados”.

Reflexão UD - Andebol, 03 de fevereiro de 2024

4.2.3 Plano de Aula

Segundo Bossle (2022), o plano de aula é a unidade básica de todo o planeamento e a forma mais específica e detalhada aplicada em contexto de aula. O plano de aula é a vertente mais profunda do processo de ensino-aprendizagem e tem como função guiar a lecionação. Contém informação importante para a organização da aula, assim como o número de alunos, as tarefas a desenvolver, o material e o tempo destinado a cada exercício. Deve ser um documento estruturado de forma simples, que facilite a leitura a outra pessoa que não tenha participado na aula, ainda que esse não seja o seu principal foco, uma vez que o plano de aula é do professor e da sua compreensão e entendimento. É importante referir que este documento pode e deve sofrer alterações, se a situação em aula assim o exigir.

...“Contudo, a meteorologia não ajudou e, estando a chover, não conseguia realizar o Vaivém nem a velocidade no espaço exterior. Com a unidade de Atletismo próxima, planeei alguns exercícios de técnica de corrida para aplicar caso não houvesse possibilidade de ir para o pavilhão.

Reflexão PA 109 e 110 – Aptidão Física, 16 de maio de 2024

Numa fase inicial, o plano de aula (Anexo 1) apresentava uma coluna para os objetivos específicos, outra para os conteúdos/situações de aprendizagem e outra para os critérios de êxito. Com a prática pedagógica, e de forma a dar mais consistência ao plano de aula, substitui os critérios de êxito pelo comportamento a observar, ou seja, “o aluno deve ser capaz de”. O comportamento a observar incluiu também a eficiência e a eficácia, que foram sugeridos pelo PC, com o propósito de observar se os alunos cumpriam com o que era pedido e o que era preciso ser trabalhado em cada tarefa. Com a visita da PO à escola e, após refletir sobre este documento, foi sugerida a inserção de palavras-chave na coluna do comportamento a observar. Com isto, consegui ajudar os alunos a terem sucesso e a instrução tornou-se mais eficaz.

4.2.3.1 Aulas Teóricas

As aulas teóricas planeadas tiveram como objetivo abordar a área dos conhecimentos, nomeadamente os temas: Primeiros Socorros, Dimensão Sociocultural dos Desporto e da Atividade Física e a Aptidão Física e Saúde.

“Esta foi a minha primeira aula teórica. Penso que tive alguma dificuldade na elaboração da mesma, porque trata-se de algo que vamos transmitir não só oralmente, mas também projetado. Um dos meus maiores receios, era surgir alguma questão na qual eu não soubesse dar resposta e ficasse mais atrapalhado. O importante era conseguir transmitir a matéria de ensino, de forma que os alunos mostrassem interesse em saber e mais tarde aplicar numa questão aula”.

Reflexão PA 3 e 4 – Aptidão Física, 26 de setembro de 2023

No que diz respeito ao planeamento das aulas teóricas, estes apresentaram um *layout* diferente das aulas práticas. Os planos incluíram uma breve contextualização sobre o tema, a programação, os conceitos e principalmente a metodologia a ser utilizada, com o objetivo de me guiar durante a aula. Para todas as aulas, elaborei um *PowerPoint* com a matéria a ser abordada, onde apresentei alguns *quizzes* realizados nas plataformas *Mentimeter* e *Kahoot*. Durante a aula, foram também apresentados vídeos e exemplos práticos que suportaram a parte teórica, de forma a ser mais perceptível e cativante para os alunos. No que diz respeito à área dos conhecimentos, a segunda aula foi destinada à avaliação formal dos alunos com a realização de uma questão aula.

4.3 Realização

Após todo o planeamento realizado para conduzir ao nosso processo de ensino aprendizagem, é fundamental detalhar se todo esse trabalho realizado atingiu os objetivos definidos. O uso de todas as estratégias e métodos é predominante para conseguir chegar aos alunos de forma eficaz, para que todos tenham as mesmas oportunidades e promova o sucesso dos mesmos. Segundo Quina (2009), a conceção de todo o planeamento exige um cuidado sobre vários

aspectos, particularmente os objetivos de aprendizagem, os exercícios, os métodos, os modelos de ensino e a organização da prática.

Segundo Siedentop (1983), o professor de EF tem de ser criterioso no seu ato pedagógico, pois encontra-se dividido em quatro dimensões distintas – instrução, gestão, clima e disciplina. O mesmo autor evidencia que estas dimensões da ação pedagógica são indispensáveis no processo de ensino.

4.3.1 Dimensões de intervenção pedagógica

O processo de ensino-aprendizagem abrange diferentes dimensões de intervenção pedagógica que influenciam a atuação eficaz do professor, sendo elas: a instrução, a gestão, o clima e a disciplina (Siedentop, 1998).

Instrução

No que diz respeito à instrução, Quina (2009) afirma que é um procedimento do ensino através do qual o professor passa informações sobre os objetivos de cada tarefa, nomeadamente “o quê, o como e o porquê de fazer”. Desde cedo tentei transmitir a mensagem da forma mais clara e sucinta possível, para que os alunos não perdessem a atenção. Procurei nas primeiras aulas desenvolver este ponto, visto que achava ser um problema meu, pois começava a falar demasiado e acabava por “perder” a atenção dos alunos.

No início das aulas, em conversa com os alunos, adotei o hábito de apresentar os objetivos da aula e quais os conteúdos que iriam ser abordados. Assim, ao explicar em que consistia cada exercício, a partilha de conhecimento tornou-se mais explícita e os alunos não ficaram “perdidos” sem saber o propósito da tarefa. Na minha opinião, esta transparência com os alunos é bastante benéfica, uma vez que os ajuda a alcançar os objetivos propostos e a adquirir conhecimento e competências. Segundo Tonello (1998), a chave para o sucesso na aprendizagem é a comunicação acerca do conteúdo a ser ensinado, que, por sua vez, utiliza como métodos a instrução verbal e a demonstração.

Com um conhecimento particular e com uma boa observação, o professor consegue facilmente selecionar os critérios de êxito mais relevantes (Mendes et al. 2012). Na “parte fundamental” de cada aula foram realizadas as situações de aprendizagens previstas de acordo com a UD.

“Hoje saí da aula com um sentimento diferente, um sentimento de que consigo e tenho de fazer melhor. É importante, durante a instrução, não transmitir medo quando comunicamos. Quando comunicamos com receio de que aquilo que pretendemos transmitir pode estar incorreto, perdemos a confiança da turma”.

Reflexão PA 55 e 56 – Andebol, 23 de janeiro de 2024

Para mim, mais importante do que um aluno saber realizar um gesto técnico em perfeitas condições, é compreender porque é que o está a fazer e ter vontade de o fazer cada vez melhor. A utilização do questionamento foi um dos métodos adotados durante as minhas práticas. Para Rosado e Mesquita (2011), o método do questionamento é dos mais utilizados pelos professores, nomeadamente durante a explicação, durante a realização dos exercícios e no final das tarefas. Contudo, no questionamento, perguntas como “Perceberam?” ou “Dúvidas?” devem ser evitadas, porque os alunos vão responder somente que sim/não e perdemos a oportunidade de potenciar a aprendizagem dos alunos.

O *feedback* é considerado umas das competências mais importantes durante a leção de um professor. Segundo Machado (2021), os professores, muitas vezes, transmitem *feedback* de forma errada e sem qualquer fundamento para o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Para Rink (1993), o *feedback* é um detetor de erros por parte dos alunos, visto que também auxilia no reforço e na motivação, mas sobretudo na informação que os alunos recebem acerca do seu comportamento motor. O aspeto menos positivo que persistiu em relação ao meu *feedback* prendeu-se com o facto de, por vezes, ser muito confuso e somente direcionado para a motivação dos alunos, visto que era o meu “tendão de Aquiles” na leção da turma residente.

“O meu feedback tem de ser mais claro e objetivo, sinto que estou a dificultar a compreensão dos alunos na maneira que falo e explico”.

Reflexão PA 19 e 20 – Basquetebol, 26 de outubro de 2023

É importante assegurar que os alunos recebem *feedback* sobre a sua prática, de forma a tomarem conhecimento dos seus resultados e continuarem a trabalhar para evoluir. De acordo com Gomes et al. (2017), o *feedback* pode ser descritivo, avaliativo, prescritivo e interrogativo. Durante a minha prática pedagógica, tentei privilegiar o *feedback* descritivo e o *feedback* prescritivo. No que diz respeito ao *feedback* descritivo, foi importante identificar os erros dos alunos e corrigir de forma que os mesmos tivessem maior autonomia nos gestos seguintes. Relativamente ao *feedback* prescritivo, foi importante realçar as alterações a serem adotadas nos próximos gestos motores.

Este *feedback* foi maioritariamente dado em pequenos grupos, devido às características da turma. Deste modo, constatei que este era mais eficiente do que se transmitido a toda a turma. Considero que esta estratégia teve um impacto positivo na maioria dos alunos, uma vez que, após a minha intervenção, demonstraram alterações na sua resposta motora.

Gestão

Como menciona Aranha (2004), uma boa gestão da aula proporciona um maior envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, partindo de uma organização antecipada e transições pensadas, potenciando as condições de aprendizagem. A EC disponibiliza boas condições para a prática da EF, embora um terço do pavilhão disponível pudesse ser um pouco limitador para lecionar as aulas a um número elevado de alunos. No entanto, sinto que com este espaço consegui arranjar estratégias para manter todos os alunos em atividade e sempre que havia oportunidade, aproveitei o espaço disponível no pavilhão para dar prioridade à aprendizagem dos alunos.

No que diz respeito às transições entre exercícios, tentei, desde cedo, criar rotinas para que os alunos não andassem dispersos durante a aula sem

saber o que fazer. No início, senti algumas dificuldades, principalmente quando os alunos demoravam muito tempo a transitar de tarefa para tarefa e acabavam por quebrar o ritmo da aula. A experiência no terreno foi, sem dúvida, uma mais-valia para conseguir adaptar e organizar a minha prática de modo a tornar as aulas mais ricas. O material e espaço preparados antecipadamente foram fundamentais para reduzir o tempo de espera, assim como os exercícios montados de forma semelhante.

Preocupe-me em adotar estratégias desde cedo, principalmente no início das aulas. Assim que os alunos chegavam ao pavilhão, foram instruídos para que começassem logo a trabalhar, usando o material disponível para o aquecimento, independentemente da modalidade a lecionar. Numa fase inicial, adotei o hábito de apontar no plano de aula os alunos que estavam a faltar. Contudo, com o passar do tempo, e passando a conhecer melhor todos os alunos, acabei por abdicar dessa tarefa, acabando por marcar diretamente as faltas no momento de escrita do sumário. Durante a aula, dividi sempre a turma em dois grupos de trabalho, de forma a rentabilizar o espaço de trabalho e dar qualidade de participação em situações ricas e autênticas aos alunos. Esta foi uma estratégia que me levou a ganhar tempo nas transições e a dar significado à matéria de ensino.

Clima e Disciplina

Segundo Pereira e Rebolo (2017), o clima escolar é um dos fatores que interfere com o trabalho do professor e torna-se essencial que haja um bom clima entre a comunidade escolar. O relacionamento com o ser humano e as suas interações promovem uma aula positiva e um clima agradável com os alunos. Procurei que os alunos, dentro da aula, percebessem que existe tempo para estarem mais descontraídos, mas também existe tempo para aprender, e acima de tudo, respeitar o próximo, de forma a tornar o clima da aula positivo e favorável ao desenvolvimento e aprendizagem.

“Esta modalidade ajuda-nos a aproximar da turma e a criar laços mais saudáveis, devido à proximidade nos exercícios e a confiança que transmitimos ao ajudar”.

Relativamente à disciplina, Rosado e Ferreira (2011) realçam que é fundamental garantir um ambiente de aprendizagem seguro, produtivo e inclusivo. É importante estabelecer regras desde início, de forma a prevenir comportamentos indesejados e que prejudiquem o normal funcionamento da aula.

Numa fase inicial, devido a alguns comportamentos perturbadores, vi-me obrigado a adotar estratégias, tais como: separar os alunos mais perturbadores uns dos outros e atribuir tarefas extra na aula ao ficarem, por exemplo, responsáveis pela arrumação do material. Assim, tive como objetivo, proporcionar um ambiente propício à aprendizagem de todos os alunos. Do meu ponto de vista, não considero que a utilização de castigos seja benéfica, dado que os alunos não irão aprender com esse método, optando, em vez disso, por recorrer a reforços positivos em momentos adequados. Segundo Neves e Carvalho (2006), os alunos valorizam os professores que ensinam, brincam, que são simpáticos, calmos e que não têm por hábito castigar e gritar durante as aulas. Contudo, houve momentos em que estas estratégias não resultaram, tendo sido necessário retirar os elementos perturbadores da aula, de forma a impedir que esses interferissem com o decorrer da mesma. De modo geral, não tive grandes conflitos com os alunos e bastou uma chamada de atenção, fazendo-os ver que alguns comportamentos não eram adequados para a aula. Sinto que a postura que assumi, acabou por trazer resultados ao nível da disciplina e do empenho dos alunos. Embora goste de falar com os alunos e deixá-los à vontade, não menosprezo as suas atitudes, isto é, a participação, motivação, autonomia e a atenção aos outros.

4.3.2 Modelos de Ensino Adotados

Para Metzler (2011), um modelo é visto como uma compilação de métodos, estilos e estratégias de ensino, que ajudam a tornar mais concebível o processo de ensino e aprendizagem. Segundo Graça e Mesquita (2007), os modelos surgem com o objetivo de uniformizar as estratégias de ensino, que, por sua vez, ajudam os alunos a usufruir de melhores experiências em contexto de aula.

Durante o meu EP, surgiram várias discordâncias sobre qual o melhor modelo a aplicar e qual o contexto para o aplicar. Cada modelo pode ser adaptado consoante os diferentes contextos e necessidades dos alunos, com vista a tornar o ensino da EF rico e diversificado. Aleixo (2012), reforça a importância de usar um modelo híbrido, isto é, uma combinação de modelos de ensino que potencie o processo de ensino-aprendizagem, tanto em modalidades coletivas, como individuais. O modelo que predominou nas minhas aulas foi o Modelo de Instrução Direta (MID) (Rosenshine, 1983) que, segundo Pereira et al. (2013), é um modelo que coloca o professor no centro das atenções e consciente das tomadas de decisão sobre os conteúdos a lecionar. De acordo com Bessa (2017), independentemente do modelo utilizado, se a instrução for realizada com qualidade, os alunos são capazes de captar as ideias do professor.

Nesta perspetiva, a aplicação do MID numa fase inicial da carreira docente, permite ao professor controlar a aula de forma organizada, controlar os alunos e auxiliar na introdução de novos conteúdos. O MID é centrado nas operações do professor, contudo, os alunos devem ter uma participação assídua na sua aprendizagem, principalmente quando são abordados aspetos mais técnicos das modalidades (Costa, 2021). Na minha turma residente, tive de ter o domínio total da monitorização e controlo da aula. Foi importante demonstrar todas as tarefas que foram pedidas, assim como potenciar ao máximo o tempo de empenhamento motor, uma vez que os alunos demonstraram carência a nível motor.

Com a aplicação das modalidades coletivas, nomeadamente o Basquetebol e o Andebol, surgiu o Ensino do Jogo para a Compreensão (EJPC) (Bunker & Thorpe, 1986). Segundo Da Costa (2010), este modelo coloca os alunos como construtores ativos da sua aprendizagem, potenciando o desenvolvimento da função cognitiva e a compreensão do jogo. Com a aplicação deste modelo, foi possível proporcionar diversas formas de jogo, questionamento e reflexão sobre as dificuldades apresentadas, com o objetivo de arranjar soluções. Graça (2007), refere que, em situação de jogo, o aluno é estimulado a procurar dar resposta às problemáticas criadas pelo professor. Desta forma, foi importante envolver os alunos em situações de jogo com o objetivo de os mesmos cometerem erros que, por sua vez, levassem à intervenção do professor. Orientei a minha prática com o intuito de adaptar as formas de jogo ao nível dos alunos, isto é modificar o jogo ou colocar regras específicas para confrontar os alunos com alguns constrangimentos táticos.

O Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC), segundo Metzler (2017), define-se por um conjunto de estratégias de ensino, incluindo o trabalho em pequenos grupos, de forma que todos os alunos contribuam para o processo de aprendizagem e obtenham resultados. O Modelo de Ensino de Pares (MEP) caracteriza-se por proporcionar um ambiente de aprendizagem onde alguns alunos desempenham o papel de professores, orientando a instrução para ajudar outros alunos (Metzler, 2017). Algumas estratégias referentes a estes modelos contribuíram para ajudar todos os alunos a atingir o sucesso, mesmo aqueles que sentiam mais dificuldade na disciplina de EF. Segundo Firmiano (2011), os alunos que trabalham em pequenos grupos entreadjudam-se para obter uma solução para os problemas em comum.

Importa referir que o MID prenominou durante as minhas aulas e, com a ajuda de algumas estratégias integrantes de outros modelos como o EJPC e MAC, consegui tornar as minhas aulas mais ricas, potencializando o aluno como um construtor ativo da sua aprendizagem, mas principalmente manter os alunos motivados, de forma a proporcionar o seu desenvolvimento.

A aprendizagem do aluno tem de ser o principal foco para um professor. Com o desenrolar do EP e com a percepção que tive após observar diferentes turmas, diferentes alunos e diferentes sexos, apercebi-me que somos todos diferentes. Existem alunos com diferentes níveis de desempenho motor, cabendo assim ao professor a responsabilidade de ajustar as tarefas, de forma a potencializar o melhor de cada um.

“...cada caso é um caso, cada modalidade é uma modalidade e as estratégias utilizadas têm de ir ao encontro do sucesso dos alunos e o mais importante é a sua aprendizagem e no final, a sua evolução”.

Diário de Bordo – Posição do professor com vários níveis, 16 de janeiro de 2024

Com a importância dos diferentes níveis na turma, o trabalho cooperativo, isto é, trabalhar com grupos heterogéneos, onde os alunos mais avançados podem ajudar os alunos com mais dificuldades, foi uma prática comum durante o meu EP. Na turma residente, considero que esta estratégia foi bastante vantajosa, levando ao sucesso de grande parte dos alunos. Relativamente ao parâmetro das atitudes, a atenção aos outros também é um dos parâmetros a avaliar, sendo assim importante a entreaajuda entre os alunos e um dos aspetos a incentivar.

4.4 Avaliação e a sua equidade

A avaliação em EF pode ser vista como forma de recolher e analisar informações que foram pré-estabelecidas em função de determinados critérios, com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento de ensino-aprendizagem (Sánchez, 2006). A avaliação pode edificar a possibilidade de viabilizar uma educação de qualidade, procurando os processos adequados às necessidades de todos os alunos (Leite, 2014). O mesmo autor mostra que a avaliação pode contribuir para uma maior equidade, desde que seja elaborada como forma de autorregulação dos estudantes pela sua formação.

Deste modo, a avaliação é uma tarefa importante para o professor, dado que ajuda a tomar decisões e a escolher o melhor caminho, tendo em vista o

sucesso dos alunos. Para realizar uma avaliação de qualidade, é primordial decidir quais são os critérios de avaliação. Não menosprezando a avaliação, ainda é atribuída a função de classificar os alunos.

“Relativamente à avaliação, para nós, professores, é uma etapa riquíssima para o nosso desenvolvimento profissional, uma etapa onde podemos observar o trabalho desenvolvido, as estratégias utilizadas e o impacto que as mesmas tiveram na evolução dos alunos. Este último ponto é o que nos move e o que nos faz continuar a trabalhar para ser cada vez melhor”.

Diário de Bordo – A Avaliação, a difícil tarefa do professor..., 25 de março de 2024

Para Darido (2012), a avaliação na EF implica compreender o que o aluno precisa, analisar as suas dificuldades e, acima de tudo, ajudá-lo a identificar os seus objetivos para que consiga continuar a evoluir. A avaliação pode e deve ser um instrumento de trabalho para o professor, pois ajuda-o a recolher um conjunto de informações, que mais tarde podem ser objeto de reflexão.

Segundo Passeri e Mazur (2019), o *feedback* é considerado uma das melhores ferramentas para a avaliação. Trata-se de um método de aprendizagem ativa que ajuda os alunos a melhorar o seu desempenho.

A AD decorreu no início de cada UD e foi realizada com o objetivo de verificar o estado inicial dos alunos relativamente aos seus conhecimentos e competências. Com base nesta avaliação, foi elaborada uma UD tendo em conta o estado inicial dos alunos e os objetivos a alcançar. Optamos por realizar as AD dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) no início do ano, de forma a selecionar a modalidade que poderia ser abordada em cada turma, nos diferentes períodos. Com este propósito, recorremos a grelhas ajustadas a cada modalidade para facilitar o processo durante a prática, uma vez que dominar os conteúdos e registar o que é observado simultaneamente não é fácil. Para combater esta dificuldade, recorremos à gravação em formato de vídeo, para posteriormente conseguir observar e registar. Neste sentido, Ferreira (2005), estabelece que esta etapa permite ao professor selecionar a melhor forma de organizar a sua planificação. É importante identificar os alunos que têm mais dificuldades e que

vão precisar de outro tipo de acompanhamento e as matérias que os alunos possam ou não adquirir.

“A ficha de avaliação que usei, penso que seja a adequada para aplicar neste contexto, mas requiere sempre um conhecimento do conteúdo para que durante a avaliação não tenha de consultar o que corresponde a cada nível”.

Reflexão PA 5 e 6 – Unidade Autónoma, 10 de outubro de 2023

É essencial que o professor domine aquilo que vai observar e, sobretudo conseguir proporcionar aos alunos um ambiente propício para demonstrarem aquilo que é pretendido. Durante o EP, tive a oportunidade de realizar avaliações de modalidades abertas e modalidades fechadas, isto é, em JDC e modalidades individuais. Nos JDC, a AD (Anexo 6) foi desenvolvida em função dos níveis de desempenho dos alunos, ou seja, o professor teve de dominar a modalidade para conseguir observar com critério. Porém, na AD de Badminton (Anexo 9), a análise consistiu num estilo diferente, fazendo registo numa escala de 1 a 3 (em que 1- Faz; 2- Faz com incorreções e 3- Não Faz).

No que respeita à avaliação formativa, esta foi utilizada como forma de possibilitar aos alunos uma aprendizagem mais autónoma e ajudar o professor no processo de avaliação, isto é, a tornar a avaliação mais justa e vantajosa possível (Gonçalves, 2012). Deste modo, o objetivo desta avaliação foi recolher, analisar e interpretar os elementos reunidos ao longo do tempo, relativos a uma determinada modalidade, de forma a perceber se os objetivos que estavam estipulados vão ser alcançados. Para além disso, esta avaliação tem também como função informar e transmitir feedback aos alunos sobre o progresso alcançado e as suas dificuldades.

“É importante proporcionar aos alunos condições que os levem ao sucesso e avaliar somente aquilo que foi lecionado em aula. O trabalho por níveis foi uma das estratégias que utilizei nos jogos desportos coletivos”.

Diário de Bordo – A Avaliação, a difícil tarefa do professor..., 25 de março de 2024

Relativamente à avaliação formativa, esta foi realizada através de reflexões, reflexões na ação, diários de bordo e momentos de discussão entre

NE. É importante salientar que, nestas reflexões tive sempre o sucesso dos alunos em consideração.

A avaliação para a aprendizagem designa-se como uma ferramenta valiosa para potencializar a aprendizagem, o empenho e a motivação dos alunos (Moura et al., 2021).

Segundo Graça et al (2019), o uso da avaliação para a aprendizagem mostra-se muito importante para os alunos. Assim, estes conseguem ser parte ativa do seu processo de aprendizagem, além de aprenderem a ouvir a opinião dos colegas, realizarem críticas construtivas e desenvolvem competências para trabalhar em equipa.

Durante o primeiro período, tive oportunidade de aplicar este instrumento na modalidade de futebol com a turma partilhada. Para ser sincero, não sabia o impacto que um simples documento podia ter na aprendizagem dos alunos. Este tipo de documento acaba por ser vantajoso se os alunos se envolverem no processo. O portefólio (Anexo 8) disponibilizava toda a periodização da unidade, com o respetivo dia de aplicação, objetivos, critérios e tarefas a realizar. Dentro dos critérios/descriptores, os alunos puderam analisar cada comportamento referente a cada conteúdo, para assim tornar mais fácil o seu entender sobre o que era pedido e ainda estudar para a componente teórica da modalidade. Os alunos possuíam momentos de autoavaliação, onde tiveram de trazer o portfólio e, no final de cada aula, refletir sobre as suas aprendizagens e dificuldades. Em suma, para aplicar este instrumento é importante analisar o perfil da turma, visto que nem todos os alunos vão atribuir o devido valor a este documento tão rico.

No que respeita à avaliação sumativa, e segundo Quina (2009), esta tem como objetivo analisar, avaliar e classificar os alunos. O autor menciona ainda, que um dos objetivos da avaliação consiste em comunicar aos alunos e aos pais o nível alcançado por cada aluno num determinado conteúdo.

Conforme as orientações da EC, na avaliação do domínio do desempenho motor é atribuída uma percentagem de 50%, na parte dos conhecimentos 25% e nas atitudes e valores 25%. Considero os momentos de avaliação a tarefa mais

exigente do professor, na medida em que vamos atribuir uma classificação, que definirá, em parte, o futuro de cada aluno. A maior dificuldade que senti foi conseguir observar vários comportamentos ao mesmo tempo e dominar por completo aquilo que estava a observar. Um instrumento vantajoso que utilizei durante as minhas avaliações foi o vídeo, pois este possibilitou a visualização à posteriori. Contudo, devemos ter sempre em consideração o processo dos alunos até ao dia da avaliação, uma vez que, o comportamento do aluno no dia da avaliação pode ser diferente. Não obstante, dado que a avaliação é um processo contínuo, importa referir que não é o momento formal de avaliação que dita o resultado.

Como parte integrante da avaliação, é de salientar a importância de momentos de reflexão. Segundo Santos (2002), os alunos devem realizar uma reflexão sobre as suas ações e aprendizagens durante uma modalidade. Refere ainda, que a autoavaliação é um processo de consciência por parte dos alunos e um olhar crítico sobre o que se faz. Assim, acredito ser importante a autoavaliação para que cada aluno desenvolva a capacidade de reflexão em relação a si mesmo. Os alunos realizaram uma autoavaliação na última aula de cada período, através de uma ficha no *google forms*, onde preencheram uma avaliação do seu desempenho.

4.5 Observação

De acordo com Martins (2011), a observação é uma forma do professor em formação alterar o seu comportamento e postura. Este, com a observação, tenta modificar as suas práticas com o intuito de aperfeiçoar o seu ensino.

Durante o meu EP, tive a oportunidade de experienciar várias situações de observação. Desde o primeiro dia que entrei na EC começou o meu processo de adquirir o máximo conhecimento possível. Inicialmente, a informação recolhida teve como objetivo identificar os pontos fortes e pontos fracos do EE, de forma a conseguir direcionar o processo de ensino-aprendizagem mais eficazmente (Lopes, 2019).

Quando confrontados pelo PC sobre a melhor forma de realizar uma observação aos colegas do NE, todos apresentamos uma ficha que foi usada na didática de natação. Após aplicação e refinamento de alguns pontos chave para uma recolha com qualidade, surgiu a versão final da ficha de observação ao professor (Anexo 15). Importa mencionar que, logo no início do ano, utilizamos várias opções de observação, desde a avaliação sistemática até à avaliação não-sistemática. Depois de cada observação, era realizada uma pequena reflexão em grupo sobre o que tinha acontecido e quais os aspetos possíveis de melhoria de cada um. Uma das primeiras coisas que o PC nos elucidou, foi que se tratava de um relacionamento com total transparência. A observação a outros professores de EF foi realizada, mas de forma mais indireta, isto é, em reuniões ou conversas entre NE.

De maneira sucinta, parti de um estado muito baixo de observação. Com a prática, apercebi-me que comecei a detetar algumas falhas e, consequentemente, encontrar as devidas soluções para os problemas que tinha encontrado. Quem está a observar consegue ter outra visão daquilo que está a acontecer e foi bastante interessante debater diferentes opiniões.

4.6 Reflexão

A reflexão é considerada como a capacidade de intervir sobre as estratégias de intervenção e utilizar o conhecimento adquirido para melhorar a sua realidade e as suas intenções futuras (Carabetta, 2010). Segundo Machado (2012), a reflexão suscita um questionamento permanente por parte do professor, que automaticamente o utiliza como um instrumento regulador do seu desempenho e o auxilia a aprimorar as suas competências. De acordo com Schon (2019), um praticante reflexivo deve estar alinhado com três passos importantes para uma constante prática reflexiva, a reflexão na ação, a reflexão sobre a ação e a reflexão sobre a reflexão na ação. Com este exercício, o professor desenvolve a sua forma de pensar, de agir e de confrontar problemas associados às suas escolhas.

4.6.1 Reflexão na ação

Segundo Schon (2003), a reflexão na ação é realizada durante a prática e está relacionada com o conhecimento. O mesmo autor reforça que é neste momento que o professor reflete sobre o comportamento dos alunos e reúne as condições para resolver os problemas.

Devido aos inesperados contratemplos com os quais um professor se depara durante uma aula, a reflexão na ação deve ter uma importância aumentada. Esta resulta de tomadas de decisão, que numa certa altura fazem mais sentido na cabeça do professor.

Segundo Cruz (2009), a reflexão na ação é o elemento que está ligado com o saber fazer, é natural e surge durante a ação. Esta reflexão manifesta-se de situações inesperadas e nem sempre o conhecimento do conteúdo é capaz de auxiliar.

“Hoje senti que fui uma mais-valia para os meus alunos, pois com as dificuldades que apresentaram, consegui adaptar alguns exercícios, mesmo sem os ter planeado”.

Reflexão PA 67 e 68 – Ginástica de solo, 15 de fevereiro de 2024

Seguramente, esta reflexão revelou-se a mais complexa de desenvolver, visto que se trata de dar resposta imediata a um conjunto de problemas que surgem na hora. É um recurso que o professor desenvolve com a prática, consegue adaptar, adquirir novas estratégias e métodos para se tornar num profissional flexível e pronto para dar resposta a qualquer situação, de forma a potencializar a aprendizagem dos alunos (Neto e Fortunato, 2017).

4.6.2 Reflexão após a ação

Esta reflexão ocorre depois do acontecimento, ou seja, quando o professor faz uma reflexão sobre o ocorrido e tenta analisá-la com o intuito de melhorar (Doringo & Romanowski, 2008). Os mesmos autores acrescentam que esta reflexão surge com o propósito de testar novas hipóteses e descobrir novas vias para encontrar soluções para as adversidades.

A reflexão realizada sobre a ação teve uma importância acrescida para o meu desenvolvimento enquanto PE. Numa fase inicial, as reflexões foram muito descritivas e não objetivas. Revela-se importante salientar os pontos fortes de cada aula, assim como os aspetos passíveis de melhoria. Esta prática ajudou-me bastante a reformular as aulas, assim como a minha intervenção nas aulas seguintes.

“Depois de refletir e ponderar o sucedido, acredito que a minha proposta foi bastante complexa para o nível dos alunos e que precisam de tarefas mais simples.”

Reflexão PA 33 e 34 – Basquetebol, 23 de novembro de 2023

A rotina que foi criada para os momentos dedicados à reflexão foram uma mais-valia para a minha evolução neste campo. As reflexões realizadas de forma individual e em grupo, assim como as reflexões escritas realizadas no mesmo dia da ação, são as que os PC reconhecem que têm influências nos EE (Machado, 2012).

4.6.3 Reflexão sobre a reflexão após a ação

Esta reflexão contribui de forma contínua para o desenvolvimento profissional, pois pode ser vista como uma forma de desenvolver novos raciocínios, mas também analisar o processo de reflexão que foi utilizado durante a ação (Schon, 2019). Esta análise realizada com regularidade pode contribuir para melhorar consideravelmente a capacidade de adaptação e a tomada de decisão.

Na minha perspetiva, foi também importante realizar uma reflexão no final da aplicação de cada UD, de modo a perceber o impacto das minhas escolhas na aprendizagem dos alunos.

“Optei, então, por realizar um trabalho por níveis para que não houvesse injustiças no dia de avaliação. O trabalho realizado em cada grupo era individualizado, mas a parte inicial era promovida com equipas heterogéneas. Consegui definir uma boa estrutura para a aula, senti que consigo “chegar” a todos e intervir de forma mais objetiva. Melhorei bastante a minha instrução, a maneira de comunicar e o clima de aprendizagem foi notório em alguns alunos”.

Reflexão da UD – Andebol, 30 de janeiro de 2024

Com esta reflexão, foi importante verificar as adaptações que foram necessárias fazer para melhorar a qualidade do ensino, bem como a flexibilidade durante a implementação das unidades. Deste modo, foi possível responder às necessidades dos alunos e verificar o crescimento profissional do professor, promovendo o desenvolvimento de competências e conhecimentos.

Em conclusão, o momento de refletir não era visto por mim como um momento rico, nem de aprendizagem. Hoje, numa fase mais madura do processo, encaro a reflexão como essencial na função de professor, pois com ela consegui evoluir no meu EP e proporcionar aos alunos aulas pensadas, estruturas e planeadas.

4.7 Inquietações e Reflexões

Sendo a reflexão crucial para o desenvolvimento pessoal e profissional do professor, o ano de estágio promoveu uma maior capacidade reflexiva sobre diferentes aspetos com os quais me fui confrontando ao longo do mesmo. Desta forma, reflito cada vez mais sobre a importância da reflexão.

4.7.1 Pontos Fortes vs Eixos de Progresso

No início do ano letivo e, após algumas aulas lecionadas, foi solicitado pelo PC uma “Análise Swot”, de forma a perceber quais eram os pontos fortes e eixos de progresso. Foram algumas as dificuldades sentidas ao longo do ano, desde logo, a responsabilidade de realizar todo um planeamento e organização para uma turma. Após as primeiras intervenções, consegui detetar que a minha comunicação, o conhecimento da matéria de ensino e a desmotivação perante a resposta motora dos alunos eram os aspetos a melhorar.

Em relação à comunicação, sentia que não era a mais adequada, que os alunos ficavam confusos com a quantidade de informação que debitava. Segundo Santos (2015), o docente deve ser capaz de adquirir competências para aperfeiçoar a sua comunicação para melhorar o diálogo com os alunos.

“A estratégia que optei por utilizar, liga muito aquilo que tem sido as aulas com esta turma, uma instrução e feedback muito grupal e não à turma, porque sinto que eles se perdem quando estão todos juntos.”

Reflexão PA 61 e 62 – Regadinho, 01 de fevereiro de 2024

No que diz respeito ao conhecimento da matéria de ensino, foi algo visível nos primeiros momentos. A dificuldade persistia, uma vez que a minha correção durante os exercícios teve de estar focada no que realmente queria ensinar. Neste sentido, procurei colmatar as minhas falhas, através de documentos e diálogos com professores mais experientes, com o objetivo de dominar por completo os conteúdos e melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

“Tenho de me mentalizar que os alunos não precisam de muito e que só posso ensinar aquilo que realmente domino.”

Reflexão PA 55 e 56 – Andebol, 23 de janeiro de 2024

Considero que a desmotivação perante a resposta motora dos alunos é a minha maior inimiga. Durante o meu estágio, dei por mim a desmotivar durante a aula em virtude da resposta motora dos alunos, algo que não conseguia controlar. Quando os alunos não realizavam a tarefa como era pretendido, ou até mesmo não a conseguiam realizar, acabava por me “esconder” da turma e desligar da aula. Este tipo de comportamento era contaminado para a turma e acabava por transparecer no rosto dos alunos.

Com estas dificuldades apresentadas, tenho consciência que preciso de apostar em formação extracurricular que me possibilite superar estas lacunas. É indispensável que um professor procure saber e conhecimento durante a sua prática profissional. Relativamente aos pontos fortes, a inclusão, o feedback e a relação com os alunos foram potencialidades que passaram a ser limadas aula após aula.

4.7.2 Aptidão Física, sim ou não?

Segundo Bhome (1993), a EF tem como um dos seus objetivos desenvolver a AF da criança em idade escolar, através do trabalho de condição física orientado. Numa fase inicial, o trabalho de condição física nas escolas pareceu-me um pouco embrionário e descontextualizado no processo. Sempre foi uma área que me cativou, mas nunca pensei que podia colocar em ação em contexto de aula.

O método adotado para trabalhar a AF nas minhas aulas teve em conta a forma de potenciar o espaço disponível para a prática, mantendo todos os alunos em empenhamento motor. Assim, optei por dividir a turma em dois grupos, onde um grupo ficava de forma autónoma a realizar o trabalho de condição física e outro na matéria de ensino. Importa referir, que a AF é uma das componentes de avaliação na EF e, no 10º ano, o foco da avaliação é a parte atitudinal dos alunos ao desempenhar este trabalho e não a forma como eles realizam. De forma a conseguir avaliar este domínio, foi elaborada uma ficha de autoclassificação atitudinal da AF (Anexo 14), sendo aplicada de três em três semanas.

Na turma partilhada, dispus do privilégio de lecionar o tema “Meios e Métodos de Treino” referente à área dos conhecimentos. Os alunos mostraram muito interesse neste tema e quiseram colocar várias questões. O objetivo é que os alunos cheguem ao final do 12º ano e consigam produzir e realizar de forma autónoma um plano adequado às suas necessidades.

Em suma, o trabalho de condição física não deve ser algo definido e rígido, mas sim em função dos objetivos e das modalidades. Cada modalidade exige tipos de preparação diferentes e cada aluno necessita de um trabalho diferenciado. Com isto, o trabalho deve ser o mais individualizado possível, para conseguir chegar a todos os alunos.

4.7.3 Conhecimento Teórico vs Conhecimento Prático

Segundo Ramos et al. (2008), um professor deve realizar a sua função de forma natural, que lhe permita ter uma maior flexibilidade a lecionar determinado conteúdo e ajustá-lo ao nível de desempenho dos alunos. Os mesmos autores referem que quanto mais experiências e estratégias os professores vivenciarem, maior plasticidade terão no ato de ensino.

De facto, ao longo do ano letivo, confrontei-me várias vezes com a questão de o conhecimento prático ser tão importante como o conhecimento teórico. Fui capaz de compreender que o conhecimento que detinha a respeito das diferentes modalidades me permitia realizar um planeamento das aulas mais eficaz e com exercícios inovadores. Contudo, quando chegou a altura de colocar em prática, não obtive os resultados esperados.

“Esta aula não correu como planeado. Isto prova, de que tudo o que pensamos no planeamento da aula, nem sempre corre como pensávamos. Acredito também que a falta de conhecimento, ou até mesmo da falta de experiência na modalidade pode ser uma fragilidade que tenho de combater”.

Reflexão PA 17 e 18 – Basquetebol, 24 de outubro de 2023

4.8 A Perceção dos Alunos Sobre o “Eu Professor”

Com o intuito de obter uma melhor visão sobre a perceção dos alunos relativamente às aulas de EF e ao professor, foi aplicado no final do ano um questionário à turma residente. Este questionário foi preenchido de forma anónima, de modo que os alunos não se sentissem pressionados durante o seu preenchimento.

Após analisar as respostas, foi muito curioso ler alguns aspetos que já tinham sido alvo de discussão após as aulas e em reuniões do NE, nomeadamente a minha dificuldade em controlar alguns comportamentos desviantes durante as aulas. No entanto, de modo geral, a turma identificou que as aulas eram lecionadas com gosto, que o professor demonstrava empenho em

tudo o que apresentava e, acima de tudo, que ensinava com interesse e preocupação todos os alunos.

Em relação a anos anteriores, os alunos reconheceram que as aulas eram mais dinâmicas e que havia uma maior inclusão do professor. Para além disto, salientaram como a maior mudança a realização de questões aula, isto é, a parte teórica a ser avaliada. Destacaram, também, que os exercícios dentro das modalidades eram idênticos. Este aspeto deve ser explicado, pois os alunos não conseguem ter perceção das escolhas do professor. No meu ponto de vista, um dos aspetos mais importantes nas aulas de EF é a criação de rotinas. As rotinas servirão como base para os alunos conseguirem evoluir, saberem o que deve ser feito e facilitar a compreensão da matéria.

No que se refere ao que os alunos menos gostaram, a maioria realça o trabalho de condição física. Este ponto tem sido alvo de discussão permanentemente, de forma a arranjar soluções para os alunos consigam desenvolver este trabalho com a maior motivação e empenho possível. Existe uma minoria que gosta deste trabalho, considera uma ótima ideia realizá-lo entre exercícios e refere que este trabalho é importante, não só para a saúde, mas também para a melhoria de algumas capacidades motoras direcionadas para as modalidades. Assim, leva-me a refletir, que as aulas direcionadas para a área dos conhecimentos, particularmente, o tema AF e saúde, obtiveram algum impacto na vida dos alunos.

Por último, mas não menos importante, todos os alunos referiram que a boa relação estabelecida entre professor e aluno foi o que mais gostaram nas aulas de EF. Esta relação torna-se importante e fundamental para o processo de ensino-aprendizagem e deixa-me bastante orgulhoso com o trabalho por mim desenvolvido.

5 – Envolvimento na Comunidade Escolar

Um bom relacionamento com a comunidade escolar é fundamental para que o ano de estágio seja bem-sucedido. Tive o privilégio de estar presente no dia de arranque do ano letivo 2023/2024, sendo esse dia dedicado à receção a docentes, reuniões de departamento e grupos disciplinares. Foi com um enorme gosto que pude conhecer os elementos integrantes da Direção do Agrupamento e alguns dos professores com quem iria trabalhar ao longo destes meses. Nesta dimensão, agradeço ao PC, pela forma como nos recebeu e nos integrou de imediato no corpo docente.

5.1 Participação em atividades de escola

Dia Europeu do Desporto

O NE ficou encarregue da organização desta atividade, que planeou este evento de forma a comemorar o Dia Europeu do Desporto. Foi solicitado que escolhêssemos três modalidades alternativas, de forma a proporcionar aos alunos vivências diferentes. Assim, as modalidades escolhidas foram o *Smashball*, *Tchoukball* e o Corfebol. A elaboração dos cartazes de divulgação de cada modalidade ficou também ao nosso cuidado, de modo a dar a conhecer as regras e a forma de jogo. O evento realizou-se no pavilhão durante toda a manhã, do dia 29 de setembro, numa sexta-feira para todas as turmas que tinham aulas nos blocos da manhã.

A atividade decorreu muito bem, os alunos mostraram curiosidade nas modalidades alternativas e o cuidado no planeamento da mesma foi crucial. Tive oportunidade de criar laços com alunos com quem ainda não me tinha cruzado durante o meu estágio e promover a socialização através do desporto entre alunos e professores.

Corta-mato

O Corta-mato Escolar decorreu no dia 14 de dezembro e teve como principais objetivos potenciar a atividade desportiva, desenvolver nos alunos o gosto pela modalidade de atletismo, promover e fomentar o convívio da comunidade escolar, vivenciar com os alunos as suas emoções inerentes à competição de uma perspetiva saudável e, por último, mas não menos importante, apurar os representantes do Agrupamento para a participação no Corta-mato Distrital.

Enquanto NE, houve sempre disponibilidade e entusiasmo para ajudar no planeamento deste evento que existe em praticamente todas as escolas, que suscita bastante curiosidade e move tantos alunos. Conforme o regulamento, os alunos devem levar para casa uma autorização que os possibilite a participação no evento. Após obter as autorizações, uma das funções que nos foi alocada foi o pedido de suplemento alimentar que tinha de ser requisitado ao Diretor da escola, de modo a tomar conhecimento do número total de alunos que iriam participar.

No dia da atividade, foi atribuída uma tarefa a cada EE, de modo a ajudar no que fosse necessário. Juntamente com o PC, fiquei responsável pela organização dos dados, num ficheiro Excel, desde a inscrição dos alunos ao registo das classificações finais.

De modo a dar continuidade, no dia 16 de fevereiro realizou-se o Corta-Mato Escolar Distrital. Fui o único EE selecionado para acompanhar a comitiva de alunos ao Parque Urbano Sara Moreira para participarem neste evento. Um evento que apura os alunos mais rápidos para a participação na final nacional.

“Senti-me bastante lisonjeado pelo convite efetuado para acompanhar os alunos nesta etapa. Tive a oportunidade de acompanhar alunos que não eram meus, mas que me viram como um professor e trataram-me como tal. Infelizmente nenhum aluno conseguiu chegar ao pódio, mas o esforço de todos foi muito positivo.”

Diário de bordo, 16 de fevereiro de 2024. Corta-mato distrital

Ambas as atividades decorreram de forma muito positiva. Invertendo os papéis, agora vejo este evento com outros olhos, um momento de convívio e descontraído para os alunos aproveitarem e usufruírem. Quero, também, agradecer aos professores que tive o privilégio de acompanhar no Corta-mato distrital, pela manhã de partilha e pelo espírito desportivo que transmitiram aos alunos.

Visita de Estudo

No dia 20 de março, realizou-se uma visita de estudo às Grutas de Santo António, no Municípios de Porto de Mós e ao centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, no âmbito das disciplinas de História e Geografia.

Este tipo de atividades, durante o EP, torna-se enriquecedor, pois ter a oportunidade de partilhar com os alunos uma experiência fora do contexto de aula, dá mais significado ao nosso desenvolvimento enquanto EE. Consistindo numa atividade fora da escola, a responsabilidade sobre o professor aumenta. Esta responsabilidade acrescenta à nossa bagagem vivências enriquecedoras que contribuem para a nossa formação enquanto docente. Aumenta também a responsabilidade social, isto é, orientar os alunos durante a visita e transmitir valores de como saber estar. Como acrescenta Batista (2012), o professor não intervém com os alunos apenas na prática, os seus compromissos passam para lá da sua área disciplinar e do espaço de aula.

A interação com os alunos nas visitas de estudo potencia a consolidação da relação entre professores e alunos. Ao partilhar experiências fora da sala de aula, os professores desenvolvem relações interpessoais, mostram o lado mais pessoal, partilha de histórias e experiências que promovem a relação entre aluno e professor. Existe a hipótese de conhecer melhor os alunos, conviver num contexto mais descontraído e alegre.

Para concluir, realço a importância destes momentos para um EE e para a construção de um ser humano. Foi com um enorme gosto que acompanhei esta visita e, sem dúvida, acabei o dia com um sorriso de orelha a orelha, pela

forma como fui tratado e pela relação construtiva que desenvolvi com as professoras com quem tive oportunidade de falar.

Caminhada/BTT

A Caminhada/BTT caracteriza-se como o maior evento realizado pelo grupo de EF, inserida no plano anual de atividades do agrupamento, que move aproximadamente 800 estudantes. Para este evento, toda a comunidade escolar foi convidada a participar.

Enquanto NE, ficamos responsáveis por divulgar o evento através de cartazes, bem como verificar e atualizar o regulamento/fichas de inscrição para os alunos. Os participantes puderam escolher entre realizar o percurso de BTT ou a caminhada até ao Parque de Avioso. No dia da caminhada, cada professor de EF ficou responsável por controlar as presenças da sua turma e acompanhá-la durante o percurso. Todo o evento ficou abrangido pelo apoio técnico de um carro vassoura, uma ambulância, GNR, polícia municipal e os bombeiros voluntários.

Esta atividade teve como principais objetivos promover o bem-estar físico, psíquico e social, proporcionar o gosto pela prática regular de atividade física e propiciar o contacto com a natureza. Foi muito gratificante ver que praticamente todos os alunos da minha turma residente participaram nesta atividade de convívio e alegria. Durante o percurso, consegui desenvolver ligações com alguns alunos da escola, o que mostra que a nossa profissão vai muito além do ensino de EF.

Durante a pausa para almoço, foi tempo de interagir com o pessoal docente, que se reuniu num grande almoço partilhado. Todos os professores levaram comida para partilhar e este convívio serviu para consolidar as relações já estabelecidas com alguns professores de várias áreas disciplinares.

Em suma, o evento superou as minhas expectativas, sendo que o *feedback* recebido foi bastante positivo e os alunos envolveram-se com uma energia contagiante.

Orientação

No dia 15 de maio, a turma partilhada ficou responsável por dinamizar uma atividade para um grupo de alunos do programa Erasmus. Como forma de potenciar a modalidade de Orientação, os alunos construíram um percurso para ser implementado no parque de S. Pedro de Avioso. Para esta atividade, marcaram presença estudantes da Itália, Alemanha, Finlândia e Portugal. Sabíamos de antemão que a meteorologia para essa semana não era propícia para a realização de atividades outdoor, tendo sido idealizado um plano alternativo para realizar a atividade dentro da escola.

No dia do evento, a escola preparou-se da melhor forma para receber os estudantes e professores de outros países. Com tempo de chuva, fomos obrigados a realizar o evento dentro do pavilhão e num espaço coberto, em que o plano alternativo contou com a realização de Jogos Tradicionais como complemento da tarefa e, mais tarde, o percurso de orientação na escola.

O objetivo deste evento era os alunos da turma partilhada desenvolverem as suas competências na língua inglesa e aplicar os conhecimentos adquiridos nas modalidades de Orientação e Jogos Tradicionais. Após os estudantes chegarem ao pavilhão, o espaço já tinha sido montado antecipadamente e estava tudo pronto para iniciar. Um dos EE ficou responsável pelo *briefing* inicial de cada jogo, juntamente com os alunos. O restante NE ficou responsável por organizar os alunos e registar as pontuações no quadro competitivo.

Em suma, fazendo um pequeno balanço da atividade, o PC elogiou a postura de todos os alunos e realçou que o evento nunca tinha decorrido tão bem.

5.2 Socialização com a comunidade escolar

É importante promover uma boa socialização entre a comunidade escolar, isto é, entre docentes, grupo de EF, pessoal não docente e alunos.

Esta experiência para o EE, torna-se determinante para uma boa integração e socialização na profissão docente.

Foi, essencialmente, na sala de professores que ocorreu a maior interação com o restante corpo docente. Através da partilha de desafios enfrentados, estratégias utilizadas e técnicas de gestão na sala de aula, pude refletir e evoluir enquanto professor. Participei também nas reuniões de conselho de turma, as quais se realizaram no fim de cada período letivo.

No grupo de EF, procurei, junto dos docentes mais experientes, saber mais um pouco sobre a escola e sobre as modalidades onde os alunos costumam apresentar mais dificuldades. Estes partilham experiências que foram adquiridas ao longo dos anos de carreira, permitindo ao EE refletir e melhorar a sua prática suportando e robustecendo os conceitos teóricos que foram aprendidos ao longo da formação. Através da observação não formal, foi importante observar outros professores em ação, quais os aspetos a melhorar e as estratégias utilizadas para proporcionar aos alunos sucesso. Indispensável dizer que, ainda encontramos alguns professores em modo “gestor” nas escolas e, cabe-nos a nós, EE, contribuir para a mudança deste paradigma de que o professor de EF tem somente de colocar uma bola a rolar e a aula passa a ser a continuação do recreio. O PC lembrou diversas vezes ao longo do estágio que “fechássemos” os olhos ao que, por vezes, víamos acontecer no espaço ao lado. Acabando esta etapa, estas palavras fazem todo o sentido.

Hoje, numa condição mais madura, não só como profissional, mas também na vertente pessoal, reconheço e valorizo o trabalho concebido pelo pessoal não docente. É visível a relação que os alunos têm com os funcionários da escola, muitos deles funcionários há vários anos na EC e a acompanhar os mesmos alunos ano após ano. A assistência operacional fornecida pelas funcionárias que estavam no pavilhão foi sempre excecional. Desde o primeiro dia se mostraram prestáveis e amáveis com o NE para uma melhor integração na EC. Qualquer equipamento que precisasse e que não tivesse fácil acesso, bastava falar com as mesmas, que rapidamente resolviam o problema, de forma a não prejudicar os alunos. Muitas vezes, ajudavam em dias menos bons, com

conselhos e de como lidar com diferentes situações que não corriam tão bem. Foram, sem dúvida, um grande apoio nesta jornada.

Os alunos são as personagens principais deste percurso. É imprescindível estabelecer uma relação forte e de confiança desde o início. Fora do contexto de aula, conversei com alguns alunos, não só da minha turma residente, mas também da partilhada e de outros colegas estagiários, de forma a perceber o seu bem-estar e as necessidades relativas à disciplina de EF. Para um EE é fundamental ouvir o feedback dos alunos relativamente às aulas lecionadas, mas também esclarecer alguma dúvida que tenha ficado por esclarecer. Surgem conversas sobre os desportos que praticam e a preocupação de perceber como está a correr a época desportiva. Esta relação estabelecida, fora do contexto de aula, no meu ponto de vista, é impulsionadora para criar um ambiente positivo de socialização e aprendizagem.

6 – Investigação em Contexto Escola

O Impacto do Exercício Físico Extracurricular na Saúde Mental dos Adolescentes

Resumo

Nos últimos anos temos assistido a um aumento progressivo de adolescentes diagnosticados com problemas de saúde mental. Ainda que os benefícios de uma prática de exercício regular sejam inequívocos ao nível da saúde cardiovascular, há ainda algumas contradições no que diz respeito ao seu impacto em vários domínios da saúde mental (Mota & Cruz 1998). Na escola, a EF é a disciplina que se dedica à atividade física e desportiva, pelo que é fundamental que a sua prática contribua para a implementação de hábitos e rotinas saudáveis desde a idade infantil. Este estudo tem como grande objetivo verificar o impacto de um programa de exercício físico extracurricular na saúde mental em alunos do 10º ano. Participaram no estudo 25 alunos (32% masculino e 68% feminino) de uma turma do 10º ano, ao longo de oito semanas. Os dados foram recolhidos utilizando um questionário e imagens de vídeo. A aplicação do questionário teve como objetivo avaliar a perceção dos alunos relativamente ao estado de saúde mental. Após a implementação do programa estipulado, os resultados do estudo revelaram que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, ainda que os alunos que participaram nos treinos funcionais tenham apresentado uma pequena melhoria face aos resultados iniciais.

PALAVRAS-CHAVE: EXERCÍCIO FÍSICO; SAÚDE MENTAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; HÁBITOS SAUDÁVEIS

Abstract

There are several contradictions regarding the fact that physical exercise has a favorable impact on various areas of mental health (Mota & Cruz 1998). The same authors show that, at a physiological level, that is, at the level of the cardiovascular system, more specifically in situations of obesity and osteoporosis, the advantages are evident. At school, PE is the subject dedicated to physical exercise and is commonly associated with competition through the frequent presence of collective sports games, so it is essential that its practice contributes to the construction of active and healthy lifestyles. It is, therefore, a priority to implement healthy lifestyle habits and routines as early as childhood and adolescence. Over the last few years, we have observed a progressive increase in the number of adolescents diagnosed with mental disorders, and, according to WHO (2005), it is estimated that around 20% of children present problems or disorders associated with mental health. Therefore, there is extensive research in this area, seeking to understand how practicing physical activity can reduce these symptoms. The main goal of this study is to verify the impact of an extracurricular physical exercise program on mental health in 10th grade students. 25 students (32% male and 68% female) from a 10th grade class participated in the study over eight weeks. Data was collected using a questionnaire and the collection of video images. After implementing the stipulated program, the results of the study revealed that no statistically significant differences were found, although the students who participated in functional training showed a small improvement compared to the initial results.

KEYWORDS: PHYSICAL EXERCISE; MENTAL HEALTH; PHYSICAL EDUCATION; HEALTHY HABITS.

6.1 Introdução

A inatividade física é apontada como sendo responsável por várias doenças crônicas não transmissíveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), em adolescentes, a atividade física melhora a AF, isto é, a aptidão cardiorrespiratória e muscular, bem como a saúde mental, pela redução dos sintomas de depressão, prevenção do declínio cognitivo e ansiedade. A mesma organização recomenda que os adolescentes devem realizar, pelo menos, uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, predominantemente aeróbia. As atividades de intensidade vigorosa, bem como atividades de força muscular, devem ser incorporadas em pelo menos três dias por semana.

Com o Covid19, a prática de atividade física e a saúde mental têm sido, cada vez mais, alvo de investigação para perceber o seu impacto nos adolescentes. A saúde mental caracteriza-se pela qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental (SNS24, 2023). Segundo Feter et al. (2021), a atividade física é um fator de proteção contra a depressão e a ansiedade, e, consequentemente, associada à saúde mental. Por sua vez, Godoy (2002) deduz que os efeitos do exercício físico sobre a área emocional possibilitam a redução da ansiedade e depressão, melhorando a sensação de bem-estar, o humor e a autoestima, ou seja, potencia a saúde mental. Uma investigação de Peluso et al. (2005), constatou que a prática de exercício físico atua diretamente nos fatores psicológicos como os relacionamentos e a autoconfiança, e de igual forma nos fatores fisiológicos como as endorfinas. Estes neurotransmissores podem ser considerados um antidepressivo, já que mostram melhorar a ansiedade e as alterações de humor após a prática de exercício físico. O exercício aeróbio, em específico, contribui de forma positiva para a função cognitiva dos jovens, protege o cérebro e atua contra a demência (Chaddock et al., 2010). Assim sendo, a prática regular de exercício físico, favorece a saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade, aumentando a qualidade de vida a nível funcional (Medeiros, 2015).

Nesta circunstância, a disciplina de EF assume um papel preponderante na prevenção de algumas doenças, tendo em conta que as atividades físicas e desportivas são o seu conteúdo de trabalho. De acordo com Santos (2023), é crucial que exista uma especial atenção nos programas e currículos escolares, de modo a abordar não só os desportos tradicionais, mas também proporcionar hábitos de vida saudáveis com impacto positivo nos níveis de atividade física dos jovens. Considerando que a maioria dos alunos ao concluírem a escolaridade obrigatória, deixam de praticar qualquer tipo de atividade física e desportiva, a escola, enquanto formadora de cidadãos responsáveis e saudáveis, deve assumir o compromisso de proporcionar meios para que os jovens saiam da escola com hábitos de exercício físico com vista a assegurar bons níveis de saúde (Sallis et al., 2012). Para o efeito, as atividades físicas extracurriculares podem ter um papel fundamental. Segundo Pacífico et al. (2018), que realizou um estudo que compara a AF e a qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de desporto fora da escola, os adolescentes praticantes de atividade física extracurricular apresentam maiores níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória.

Desta forma, o presente estudo emerge como forma de cativar e motivar os alunos para a prática de exercício físico, ao proporcionar um conjunto de ferramentas para que, de forma autónoma, adquiram competência para praticar exercício em casa ou até num espaço exterior.

6.2 Objetivos

Os principais objetivos deste estudo foram verificar o impacto de um programa de exercício físico extracurricular na saúde mental em alunos do 10º ano e incentivar os alunos para a prática de exercício físico extracurricular, através da realização de treinos funcionais realizados fora do contexto de aula em alunos do 10º ano. O estudo teve ainda como objetivos específicos:

- Analisar a adesão dos alunos ao exercício físico extracurricular;
- Comparar parâmetros da saúde mental entre os alunos que participaram e os que não participaram nos treinos funcionais.

6.3 Metodologia

6.3.1 Participantes

O presente estudo desenvolveu-se no ano letivo de 2023/2024, numa escola secundária do distrito do Porto, durante o Estágio Profissional de um Estudante Estagiário do MEEFEBS da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A amostra deste estudo foi uma turma do 10.º ano do Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, constituída por 25 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos (17 do sexo feminino e oito do sexo masculino). Entre os elementos da turma, 16 não praticavam desporto extracurricular. Dos nove alunos(as) praticantes, dois praticavam dança, três praticavam Jogos Desportivos Coletivos (futsal e basquetebol), um praticava skate e três praticavam ginásio.

A colaboração no estudo foi de cariz voluntário e autorizado pelos encarregados de educação e pelos próprios(as) alunos(as), assinando um termo de consentimento informado. Neste, tomaram conhecimento dos objetivos do estudo, do pretendido da sua participação, da possibilidade de abandonar o estudo se assim fosse a sua vontade e autorizaram a recolha de dados e de imagens.

6.3.2. Estratégias implementadas

1) Planos de Treino

Os planos de treino foram desenvolvidos com base nos diferentes níveis de desenvolvimento motor existentes no grupo experimental. Estes planos tiveram como objetivo trabalhar as capacidades motoras Força e Resistência Aeróbia. O método utilizado em todos os treinos foi o método intervalado, que consistia em 45 segundos de execução e 15 segundos de descanso entre cada exercício. Para o descanso entre séries, foi definido um intervalo de 30 segundos, compilando um total de 15 minutos cada treino (Aquecimento + Treino). Cada plano de treino foi constituído por quatro exercícios, juntamente com a informação de como realizar cada exercício, sendo que cada um deles tinha três opções de execução consoante a dificuldade de realização. O objetivo era que

o grupo experimental realizasse dois treinos semanais, e que cada aluno filmasse, e partilhasse com o professor responsável pelo estudo.

Durante este processo, houve uma pequena pausa letiva referente às férias da Páscoa. De modo a haver um maior controlo dos treinos, foi criado um grupo no *Whatsapp* para estimular diariamente o grupo envolvido e marcar treinos em formato online.

Treino

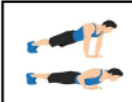
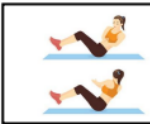
Fácil	Médio	Difícil
Flexões de braço		
		
<u>Como fazer?</u> • Membros superiores estendidos com as mãos à largura dos ombros; • Costas retas; • Cabeça no alinhamento da coluna; • Colocar os joelhos no chão; • Fletir os membros superiores, de forma a realizar um ângulo de 45°; • Membros superiores encostados nas costelas.	<u>Como fazer?</u> • Membros superiores estendidos com as mãos à largura dos ombros; • Costas retas; • Cabeça no alinhamento da coluna; • Fletir os membros superiores, de forma a realizar um ângulo de 45°; • Membros superiores encostados nas costelas.	<u>Como fazer?</u> • Membros superiores estendidos com as mãos a forma um triângulo ou diamante; • Costas retas; • Cabeça no alinhamento da coluna; • Fletir os membros superiores, de forma a realizar um ângulo de 45°;
Abdominal russo		
		
<u>Como fazer?</u> • Sentar no chão mantendo os membros inferiores apoiados no chão;	<u>Como fazer?</u> • Sentar no chão e tirar os membros inferiores do chão;	<u>Como fazer?</u> • Sentar no chão e tirar os membros inferiores do chão, estendendo-os;

Figura 1: Plano de Treino nº3

2) Desafio Semanal

Como forma de envolver os alunos neste estudo, foram criados desafios semanais a serem realizados uma vez por semana. Estes desafios tinham como objetivo estimular a competição entre elementos do grupo e a superação pessoal.

Desafios da semana

Semana de 08/04 a 12/04

- Realizar o maior número de **Flexões** em 1 minuto.



Semana de 15/04 a 19/04

- Realizar 50 **Jumping Jacks** no menor tempo possível. **Não te esqueças de cronometrar!**



Figura 2: Desafios da semana (plano de treino nº2)

6.3.3. Procedimentos de recolha dos dados

Para o desenvolvimento deste estudo foi produzido um questionário relacionado com a saúde mental que possibilitou a recolha dos dados. Ainda que não se trate de um questionário validado por publicação, foi avaliado por peritos que o consideraram adequado para uma análise superficial da temática da saúde mental.

O questionário foi enviado via *Google Forms* para preenchimento pelos alunos, no início e no final da implementação do programa. Este incluía questões relativas à prática desportiva e à saúde mental. Os alunos foram divididos em dois grupos, tendo em conta a prática de atividade física (grupo experimental) e a inatividade (grupo de controlo). O protocolo implementado baseou-se na realização de dois treinos semanais, os quais foram criados pelo autor do estudo e partilhados com os alunos em formato físico na semana anterior, numa das aulas de EF. Posteriormente, os alunos deveriam enviar evidência da realização dos treinos via WhatsApp, com recurso a vídeos e/ou imagens.

6.3.3.1 Instrumentos

Questionário

Este instrumento permitiu a recolha de informação dos participantes, de modo a recolher informações relativamente à prática de atividade física, bem como de indicadores da sua saúde mental (Anexo 23). O questionário era composto por três questões direcionadas para a prática de atividade física: (1) “Praticas algum desporto?”; 2) “Que desporto(os) praticas?”; 3) “Quantas vezes por semana fazes exercício físico?”), com a seguinte escala: 1- Não faço; 2- uma vez por semana; 3- duas vezes por semana; 4- três vezes por semana; 5- quatro ou mais vezes por semana. Dispunha, também de 11 questões relacionadas com a saúde mental (p.e. , “Durante o último mês com que frequência se sentiu feliz?”, “Durante o último mês com que frequência se sentiu interessado na vida?”, “Durante o último mês com que frequência se sentiu satisfeito com a vida), sendo as respostas dadas numa escala de Likert de seis pontos, em que 1 correspondia a “nunca” e 6 a “todos os dias”.

6.3.4 Procedimentos de análise dos dados

A análise dos resultados realizou-se com recurso ao IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS, versão 27) e Excel. A análise descritiva dos dados permitiu caracterizar as amostras, tendo revelado uma distribuição não normal. Por isso, e tendo em conta a dimensão amostral ($n < 30$) e a escala ordinal usada para a resposta ao questionário, foram utilizados testes não-paramétricos. Para testar as diferenças entre os dois grupos (controlo e experimental), nos dois momentos de avaliação (PréT e PósT), recorreu-se ao teste de Mann-Whitney e o teste Wilcoxon para verificar a evolução de cada grupo, do PréT para o PósT.

Nos casos em que se identificaram diferenças significativas (estabelecido a $p < .05$), calculou-se o tamanho do efeito dessa diferença, com recurso à estatística r para testes não paramétricos, usando a seguinte fórmula; $= Z / \sqrt{N}$ em que Z representa o valor de Z resultado do teste não paramétrico; e N o

número total de sujeitos. Segundo Cohen (1988), o tamanho do efeito é baixo quando $r < 0.30$, é moderado quando r está entre 0.31 e 0.50 e um grande tamanho de efeito acontece quando $r > 0.50$ (Field, 2013).

6.4 Resultados e Discussão

Caracterização da amostra

O questionário aplicado, após seleção dos grupos, teve como finalidade entender se os alunos praticavam algum exercício físico fora da escola e, consequentemente, alocá-los ao grupo de controle ou grupo experimental. Após análise das respostas, verificou-se que um grande número de alunos (10), não praticava, nem realizava qualquer exercício físico fora da escola, dando a entender pouco gosto pelo exercício físico, algum desinteresse e falta de informação relativa aos seus benefícios. Os restantes alunos (15) revelaram realizar exercício físico, sendo que a maioria o faz mais de três vezes por semana (ver gráfico 2).

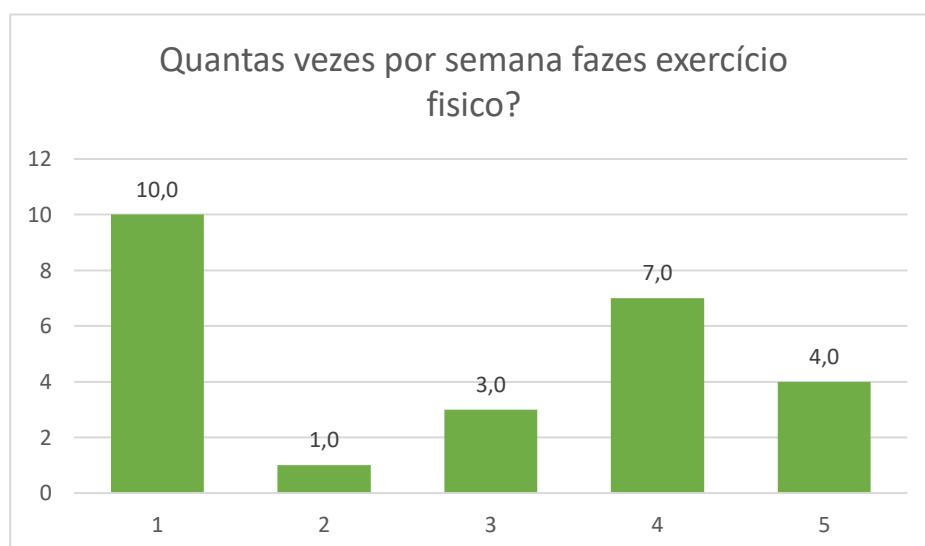


Gráfico 1: Frequência de exercício físico semanal

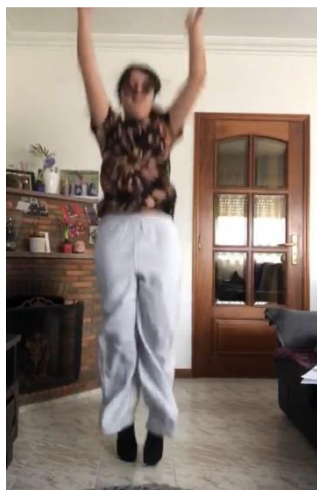


Figura 3: Exemplo de "comprovativo" do treino



Figura 4: Exemplo de "comprovativo" do treino

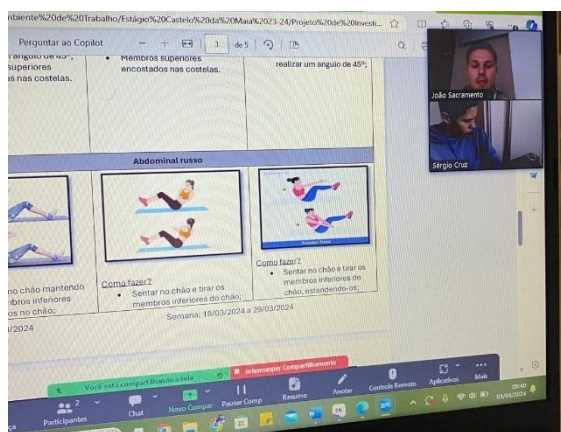


Figura 5: Exemplo de treino via Zoom



Figura 6: Exemplo de treino via Zoom

Na tabela 2 é apresentada a estatística descritiva para ambos os grupos e as medidas no PréT e PósT. Pela análise dos dados podemos verificar a existência de mudanças nas médias e nos desvios padrão entre o PréT e PósT, tanto no Grupo Controlo, como no Grupo Experimental.

Tabela 2: Estatística Descritiva

Saúde Mental	PréT		PósT	
	M (DP)	Me	M (DP)	Me
Grupo Controlo	4,05 (0,18)	4,14	4,03 (0,29)	3,85
Grupo Experimental	4,24 (0,20)	4,50	4,37 (0,12)	4,21

No que diz respeito ao PréT, a homogeneidade inicial dos grupos foi avaliada pelo teste de Mann-Whitney (Tabela 3), tendo-se verificado que ambos os grupos se encontravam no mesmo ponto inicial, uma vez que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre eles ($p>0,05$).

Após comparação das amostras no PósT, confirmou-se não haver diferenças estatisticamente significativas entre os grupos Controlo e Experimental, no que aos níveis de saúde mental diz respeito ($p>0,05$). Contudo, apesar destas semelhanças, o grupo experimental apresentou valores ligeiramente superiores de saúde mental, ou seja, a implementação das estratégias ao longo do estudo contribuíram ligeiramente para melhorias na perceção de saúde mental dos alunos.

Tabela 3: Resultados da análise entre grupos pelo teste U de Mann-Whitney

Saúde Mental	PréT				PósT			
	Soma de Classi.	Z	p	r	Soma de Classi.	Z	p	r
Grupo Controlo	140,5	-1,554	0,120	0,310	148,5	-1,118	0,263	0,223
Grupo Experimental	184,5				176,5			

A tabela 4 apresenta os resultados do teste Wilcoxon utilizado para analisar a evolução na perceção de saúde mental de cada um dos grupos do PréT para o PósT. Verificou-se que em nenhum dos grupos a evolução foi estatisticamente significativa. Porém, identificam-se ligeiras melhorias na

percepção de saúde mental dos elementos do Grupo Experimental, enquanto os alunos do Grupo Controlo manifestam percepções praticamente idênticas às iniciais.

Tabela 4: Resultados da análise interna utilizando o teste de Wilcoxon.

Saúde Mental	Z	p	Soma de Classi. Pré	Soma de Classi. Pós
Grupo Controlo	-0,105	0,916	44,00	47,00
Grupo Experimental	-0,535	0,593	27,00	39,00

Efetivamente, os valores do PréT já são bastante elevados, ou seja, os alunos já se percebiam com um estado de saúde mental bastante positivo, o que quer dizer que, o curto tempo de implementação das estratégias poderá não ter sido suficiente para grandes modificações. Ainda assim, o Grupo Experimental, com as estratégias implementadas, conseguiu demonstrar ligeiras melhorias.

De forma geral, os resultados obtidos entre os dois grupos já eram expectáveis, na medida em que, a participação dos alunos do Grupo Experimental não foi a ideal no decorrer do estudo. Durante a intervenção, os alunos deste grupo foram estimulados em diversos momentos através de um grupo do *WhatsApp* e ao longo das aulas de EF. Contudo, verifica-se que, apesar de estipulados dois treinos semanais para efeitos do estudo, grande parte da amostra não cumpriu com o mesmo. Desta forma, confirma-se que a falta de adesão e compromisso do Grupo Experimental à intervenção interferiu de forma negativa com os resultados da investigação.

A adesão do grupo experimental ao exercício físico

Todos os planos de treino estavam ajustados a cada aluno, sempre na perspectiva da promoção da saúde e não da performance, porém, foi evidente que os alunos não aderiram efusivamente à estratégia implementada. No mesmo

sentido, nas aulas de EF, era visível a desmotivação dos alunos quando lhes era instruído que realizassem o treino de condição física. Durante o estudo, percebeu-se que os alunos têm muita dificuldade na gestão do seu tempo, apesar de disporem de três tardes livres e o fim de semana. Também Lemos (2018) testemunhou que os estudantes, no momento de gerir o seu tempo e na escolha dos seus hábitos, o exercício físico acaba por ser repudiado. Os obstáculos que mostram ser um problema para a prática de exercício físico são a má gestão do seu tempo e a pressão sentida no meio académico para alcançar boas notas.

A motivação integra qualquer atividade humana e essa é umas grandes preocupações nos estudos relacionados com a psicologia. Roberts (1992) afirma que quase todas as investigações em psicologia, de uma maneira ou de outra, fazem sempre uma correlação à motivação. A motivação é “um termo que abrange qualquer comportamento dirigido para um objetivo, que se inicia com um motivo e provoca um comportamento específico para a realização de uma determinada meta” (Paim & Pereira, 2004, pp.159). Posto isto, Ebbeck et al. (1995) numa abordagem ao tema, refere que as razões para a prática de exercício físico são derivadas dos fatores pessoais e das variáveis situacionais. Deste modo, ficou patente neste estudo que a falta de motivação dos alunos foi uma das grandes limitações. Além disso, o conhecimento por parte dos alunos relativamente aos benefícios do exercício físico nestas idades é muito pobre. Nesta luta constante dos professores de EF, o sedentarismo acaba por levar a melhor e vencer.

Em suma, a adesão ao exercício físico não foi a esperada, mesmo em contexto de aula, em que os alunos não melhoraram a sua atitude. Em futuros estudos, poderá ser pertinente investigar os motivos pelos quais os alunos não praticam exercício físico e tentar perceber que tipo de exercício os alunos gostavam de praticar. Outro constrangimento identificado foi a dificuldade em aferir a realização dos treinos fora do contexto de aula e validar a sua intervenção. O trabalho de equipa e a competição podiam ter sido bastante benéficos neste estudo, pois, como afirma Silva (2023), os alunos envolvem-se

muito na competição e isso leva a que o verdadeiro sentido cooperativo suscite interesse e motivação para as tarefas.

6.5 Conclusões

Promover o gosto pelo exercício físico foi a grande missão com o desenvolvimento do estudo, com o intuito de contrariar a falta de motivação para esta prática revelada durante as aulas de EF, e pela percepção de que os alunos, na sua maioria, não estão conscientes ou possuem conhecimento sobre os seus benefícios. Esta experiência dotou alguns alunos de ferramentas básicas para realizarem o seu treino, de forma autónoma e em espaços livres, como em suas casas. Os treinos partilhados com os participantes, tiveram exatamente o propósito de um dia mais tarde puderem escolher para realizar. Foi também importante disponibilizar no plano vários tipos de exercícios, com níveis de desempenhos diferentes, para que todos os alunos tivessem oportunidade de os realizar.

Após concluir este estudo, considero que os resultados obtidos foram estatisticamente inconclusivos, uma vez que a amostra de alunos era reduzida e o tempo de intervenção disponível foi curto. Como referido anteriormente, a motivação para a execução de qualquer ação é o pilar fundamental para a conclusão da mesma, aplicando-se assim também à prática de exercício físico. Posso ainda reiterar que, atualmente, os adolescentes não conhecem os verdadeiros benefícios do exercício físico, como também, não conseguem fazer uma boa gestão do seu tempo. Afirmo ainda que este tema carece de maior investigação, dado a escassez de artigos científicos publicados sobre o mesmo.

6.6 Referências Bibliográficas

Campos, C. G., Muniz, L. A., Belo, V. S., Romano, M. C. C., & Lima, M. D. C. (2019). Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 2951-2958.

Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., Kim, J. S., Voss, M. W., VanPatter, M., ... & Kramer, A. F. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain research*, 1358, 172-183.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ebbeck, V., Gibbons, SL e Loken-Dahle, LJ (1995). Razões para a participação de adultos em atividade física: uma abordagem interacional. *International Journal of Sport Psychology*, Vol. 26, nº 2, 262-275.

Eccles, JS, Barber, BL, Stone, M., & Hunt, J. (2003). Atividades extracurriculares e desenvolvimento do adolescente. *Jornal de questões sociais*, 59 (4), 865-889.

Feter, N., Caputo, EL, Doring, IR, Leite, JS, Cassuriaga, J., Reichert, FF, ... & Rombaldi, AJ (2021). Aumento acentuado da depressão e ansiedade entre adultos brasileiros durante a pandemia de COVID-19: resultados da coorte PAMPA. *Saúde pública*, 190, 101-107.

Field, A. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*; SAGE: Newbury Park, CA, USA, 2013.

Godoy, R. (2002). Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. *Movimento*, 8 (2), 7-16.

Guedes, T. A., Martins, A. B. T., Acorsi, C. R. L., & Janeiro, V. (2005). Estatística descritiva. *Projeto de ensino aprender fazendo estatística*, 1-49.

Lemos, F. M. F. (2018). Motivação e prática de exercício físico em estudantes do ensino superior. [Tese de doutoramento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/112019>

Medeiros, P. (2015). *O seu Treinador Pessoal* (4ª). A esfera dos livros.

Mota, M. P., & Cruz, J. F. A. (1998). Efeitos de um programa de exercício físico na saúde mental. *Revista Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 299-388.

Pacífico, A. B., Camargo, E. M. D., Oliveira, V. D., Vagetti, G. C., Piola, T. S., & Campos, W. D. (2018). Comparison of physical fitness and quality of life

between adolescents engaged in sports and those who are not. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 20, 544-554.

Paim, M. C. C., & Pereira, É. F. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 159-166.

Passeri, S. M. R. R., & Mazur, E. (2019). Feedback Baseado em “Peer Instruction” Melhora a Retenção de Conhecimento em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43, 155-162.

Peluso, M. A. M., & De Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.

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).

Roberts, G. C. (Ed.). (1992). *Motivation in sport and exercise* (p. 273pp).

Santos, C. E. L. (2023). *O efeito das atividades físicas extracurriculares na aptidão física dos alunos do 3º ciclo e Secundário*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/49489>

Silva, N. M. O. (2023). *O percurso de um professor-estagiário: o desafio de Criar Adesão dos Alunos ao Exercício Físico*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/156151>

Serviço Nacional de Saúde (2023). <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/>.

World Health Organization. (2005). *Human resources and training in mental health* (Vol. 106). World Health Organization.

7 – Considerações Finais

O EP é uma etapa crucial na formação de um professor, marcada por desafios constantes, múltiplas aprendizagens e, sobretudo, transformações. Digo transformações, porque considero que é a palavra que mais caracteriza este ano de estágio. Esta pequena passagem pela escola levou-me a descobrir o verdadeiro significado de ser um PE. Neste período, foi importante aplicar os ensinamentos teóricos aprendidos durante a formação académica.

O início do estágio caracterizou-se como um período duro, incerto e exigente. Ao longo desta fase de energias negativas, procurei melhorar as lacunas e aproveitar ao máximo este ano que passou a voar. Foram muitos os desafios com os quais me deparei, mas acredito que estar rodeado de pessoas que nos querem bem foi muito importante. À medida que os problemas foram surgindo na prática, foi importante o apoio e motivação dos colegas do NE, de forma a encontrar soluções para conseguir tornar-me cada vez melhor.

O contacto com os alunos, os professores e toda a comunidade escolar, ajudou, também, a desenvolver as *skills* essenciais, como o controlo da turma, o lidar com diferentes níveis de desempenho, a luta contra a desmotivação e a transformação de estudante para professor.

Foi, sem dúvida, um privilégio ter o professor José Carlos Monteiro como PC. Nos momentos mais difíceis, conseguiu transmitir-me confiança e encorajar-me a fazer cada vez melhor, procurando sempre o brio em tudo aquilo que fazíamos. Ao longo do ano, deu-me autonomia e liberdade para gerir as aulas e todo o planeamento. Hoje, afirmo que é um dos responsáveis pela minha transformação durante estes meses.

Acima de tudo, tentei deixar uma marca nos meus alunos e não ser apenas mais um professor de EF. Espero que todos os alunos com quem tive o prazer de partilhar o pavilhão, me recordem como um amigo e companheiro do desporto. Procurei desafiar todos os alunos para a prática de exercício físico, tentando passar boas sensações e transmitir o bem-estar após a prática. Penso

que a minha intervenção vai mais além da EF. Mostrando o meu lado mais pessoal, em conversas com alunos, pedi para serem, acima de tudo, bons seres humanos e assumirem uma boa postura não só em contexto escolar, mas também na sociedade.

Esta experiência profissional foi uma das mais exigente que já vivi. Desde a licenciatura que estudo e trabalho em simultâneo, mas este ano mostrou ser árduo. Apesar desta dificuldade em gerir toda uma vida pessoal e profissional, sinto que procurei sempre melhorar e lutar por todos os meus objetivos, tendo sempre em vista a evolução.

A reflexão contínua vai continuar a fazer parte da minha vida. É fundamental para o crescimento pessoal e profissional. No terminar desta fase, tenho a certeza de que a minha identidade profissional se continuará a moldar e que continuarei à procura do meu caminho.

8 - Referências

Aleixo, I., Mesquita, I., & Corte-Real, A. (2012). Impacto da aplicação de um modelo de ensino híbrido no desenvolvimento de elementos técnicos na Ginástica Artística. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(2).

Amaro, M. I. C. (2022). A Simbiose Ideal: Do Trabalho de Equipa ao Êxito. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/146940>

Aranha, Á. C. M. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física: definição de objectivos: planeamento, organização e análise da actividade pedagógica: técnicas de intervenção pedagógica: avaliação*. (47ª ed.). UTAD.

Azzarito, L., & Ennis, C. D. (2003). A sense of connection: Toward social constructivist physical education. *Sport, Education and Society*, 8(2), 179-197.

Batista, P. (2012). A (re)configuração da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional. In J. V. d. Nascimento & G. O. Farias (Eds.), *Construção da identidade profissional em Educação Física: Da formação à intervenção* (pp. 81-111). Florianópolis: Ed. da UDESC - Universidade do Estado de Santa Catarina.

Batista, P., & Leite Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro de educação física. In Rolim Marques, R., Batista, P., & Leite Queirós, P., *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física*. (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ªed.) Lisboa: Livros Horizonte.

Bessa, C., Silva, R., Rosado, A., & Mesquita, I. (2017). Impacto dos modelos de Educação Desportiva e Instrução Direta no desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social em jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17, 66-74. https://www.researchgate.net/profile/Rita-Silva-11/publication/333114867_Impact_of_Sport_Education_and_Direct_Instruction_Models_on_personal_and_social_responsibility_development_in_sport_activities/links/5cdc2057a6fdccc9ddaeb579/Impact-of-Sport-Education-and-Direct-Instruction-Models-on-personal-and-social-responsibility-development-in-sport-activities.pdf

Böhme, M. T. S. (1993). Aptidão física: aspectos teóricos. *Revista Paulista de Educação Física*, 7(2), 52-65.

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

Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1986). The curriculum model. *Rethinking games teaching*, 7-10.

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, C. E., Amaro, G. F. N., & Gasparin, V. G. (2021).1 Modelos de ensino instrução direta (MID): principais características e atribuições. (pp. 10-17). Even3 publicações.

Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.

Darido, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. *Universidade Estadual Paulista. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 16, 127-140.

Dorigon, T. C., & Romanowski, J. P. (2008). A reflexão em Dewey e Schön. *Revista Intersaberes*, 3(5), 8-22.

Firmiano, E. P. (2011). Aprendizagem cooperativa na sala de aula. *Programa de Educação em células cooperativas–PRECE* (pp.13).

Farias, G. O., Nascimento, J. V. D., Graça, A., & Batista, P. M. F. (2012). Competências profissionais em Educação Física: uma abordagem ao longo da carreira docente. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18, 656-666.

Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas: avaliação diagnóstica: construção de um instrumento comum a andebol e a basquetebol* (Bachelor's thesis).

Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 87-108.

Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Diretor Editorial*, 4, 36.

Gonçalves, F., Lima, R. (2012). Avaliação formativa em cursos de formação inicial de professores de Educação Física. *Revista Profissão Docente*, vol.18.

GRAÇA, A. (2007). Modelos e concepções de ensino do jogo. TAVARES, F.; GRAÇA, A., GARGANTA, J, 25-41.

Graça, A., Batista, P., & Moura, A. (2019). Ponderar a avaliação em Educação Física orientada para a aprendizagem. *Avaliação em Educação Física: Perspetivas e desenvolvimento*, 55-68.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.

Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão, 103-129.

Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. *Jogos desportivos coletivos—ensinar a jogar. Porto: Universidade do Porto*, 9-54.

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.

Leite, C., & Fernandes, P. (2014). Avaliação, qualidade e equidade. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 19, 421-438.

Lopes, N. (2019). Supervisão pedagógica: função do professor cooperante na escola durante o estágio. *Revista Practicum*, 4(1), 55-69.

Lopes, T., Cruz, J. C., & Rolim, R. (2015). O Cubo-Mágico de um estudante estagiário. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 297-310.

Machado, E. A. (2021). Participação dos alunos nos processos de avaliação. *Folha de apoio à formação-Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação*, 2021-04.

Machado, M., Matos, Z., Alves, M., & Batista, P. (2012). A promoção da reflexão no contexto do estágio profissional em educação física na perspectiva dos professores cooperante. *Conexões*, 10(2), 1-33.

Martins, A. I. M. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física* (Master's thesis).

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.

Mendonça, A. (2013). *O Futuro da Escola Pública* (1ª edição). Centro de Investigação em Educação – CIE-Uma.

Metzler, M. (2017). *Instructional Models in Physical Education* (3rd ed.). Routledge.

Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models for Physical Education*. Allyn and Bacon.

Moura, A., Silva, A., Amândio, G., & Batista, P. (2021). O valor da avaliação para a aprendizagem no ensino da educação física [The value of assessment for learning in the teaching of physical education]. 17, 211-222. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.17.211>

Neto, A. S., & Fortunato, I. (2017). *20 anos sem Donald Schön: o que aconteceu com o professor reflexivo?*. São Paulo: Edições Hipótese.

Neves, M. D. C., & Carvalho, C. F. D. (2006). A importância da afetividade na aprendizagem da matemática em contexto escolar: Um estudo de caso com alunos do 8.º ano. *Análise Psicológica*, 2(24), 201-215.

Pereira, P. P., & Rebol, F. (2017). Clima escolar e suas implicações para o trabalho docente. *Série-Estudos - Periódico Do Programa De Pós-Graduação Em Educação Da UCDB*, 22(46), 93–112. <https://doi.org/10.20435/serie-estudos.v22i46.1091>

Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. In: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.

Ramos, V., dos Santos Graça, A. B., & do Nascimento, J. V. (2008). O conhecimento pedagógico do conteúdo: estrutura e implicações à formação em educação física. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 22(2), 161-171.

Rosenshine, B. (1983). Teaching functions in instructional programs. *The elementary school Journal*, 83(4), 335-351.

Rink, JE (1993). Formação de professores: um foco na ação. *Missão*, 45 (3), 308-320.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 185–206). CruzQuebrada: Edições FMH.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (eds.), *Pedagogia do desporto*, 69, 69-130.

Santos, A. R. M. (2015). *Agora, é hora de comunicar!: relatório final* (Doctoral dissertation).

Santos, L. (2002). Auto-avaliação regulada: porquê, o quê e como?. *Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas*, 75-84.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Schon, D. A., & Costa, R. C. (2003). *Educando o Profissional Reflexivo: Um Novo Design para o Ensino e a Aprendizagem*. Penso.

Schon, D. A. (2019). *The reflective practitioner: How think in action*. Routledge.

Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. El Practicum más allá del empleo. Formación vs. training. Una universidad orientada a la formación y al desarrollo personal. Un practicum que responda a dicho propósito: X Symposium Internacional sobre el Prácticum y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitaria. Poio (Pontevedra), 29 de junio-1 de julio de 2009.

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.

Sánchez, D. B. (2006). *Evaluar en educación física* (9ª ed.). Inde.

Anexos

Anexo 1 - Layout Plano de Aula

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP 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	Aspetos passíveis de melhoria
Reflexão	

Anexo 2 – Ficha de Caracterização do aluno

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2023/2024
---	--

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO/A ALUNO/A

DADOS BIOGRÁFICOS			
Nome:	Ano:		Turma: N°:
Data de nascimento:	/ /	Idade:	Naturalidade:
Morada:			
Concelho:	Código Postal:		-
Telemóvel:	E-mail:		
Peso:	Altura:		

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO	
Nome:	Grau de Parentesco:
Data de nascimento:	/ / Idade: Naturalidade:
Morada:	
Concelho:	Código Postal: -
Telemóvel:	E-mail:
Profissão:	Telef. do emprego:
Habilitação Literária:	
Situação profissional atual: (Assinala com um x)	
☐ Efetivo ☐ Contratado ☐ Reformado ☐ Desempregado	

OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES
Atividades complementares a que te dedicas:
Modalidades preferidas:
Ídolo desportivo:
Tipo de música preferida:

NA ESCOLA
Gostas da tua escola?
☐ Sim ☐ Não Porquê? _____
Quais as disciplinas preferidas, e porquê? _____
Quais as de que gostas menos, e porquê? _____
Já repetiste algum ano? ☐ Sim ☐ Não Em que ano(s)? _____
Qual a importância que atribuis à Educação Física? Por quê? _____
Qual a tua motivação para a disciplina de Educação Física? Sendo 1, completamente desmotivado e 5, muito motivado. _____

O TEU FUTURO
Pretendes Frequentar o Ensino Superior, ir para uma Universidade?
☐ Sim ☐ Não
A nível académico, até onde pretendes chegar (licenciatura, mestrado, doutoramento)? Em que área? _____
Que profissão gostarias de ter no futuro? _____

SAÚDE / ALIMENTAÇÃO
Tens alguma doença crónica, alérgica ou outra? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, Qual? _____
Tomas algum medicamento regularmente?
Tens dificuldades auditivas ou visuais?
Realizaste alguma cirurgia recentemente? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, em que ano e a quê _____
A que horas te costumavas deitar?
Quanto tempo do teu dia dedicas ao telemóvel?
Tens algum fator que condicione a prática de exercício físico? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, diz qual a(s) razão(ões) desse condicionamento. _____

PRÁTICA DESPORTIVA
Já praticaste ou praticas algum desporto? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, qual e por quanto tempo _____
Se não, terias interesse em praticar algum? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, qual e porquê? _____
Já participaste em desporto escolar? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, em que modalidade? _____
Qual é o teu maior exemplo no Desporto? Porquê?

Quais são as tuas expectativas para as aulas de Educação Física?

FALANDO DE MIM

Escreve algo mais que consideres importante e conveniente o/a teu/tua Professor/a saber a teu respeito:

Anexo 3 – Planeamento Anual

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
3º Período (40 aulas – 20 blocos, máximo)			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, sequências 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.
		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, desfibrilhar, 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 4 – Unidade Didática de Badminton

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2023/2024
---	--

Unidade Didática de Badminton

Turma: 10^ºF

Professor: José Carlos Monteiro

Professor Estagiário: João Sacramento

Objetivo Terminal:

O aluno conhece as diferentes ações tático-técnicas e é capaz de decidir quais as ações a aplicar em cada momento do jogo.

Aprendizagens essenciais:

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

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
Noções Fundamentais: Comportamento essenciais para a existência de jogo.		Jogo 1x1 – Sequência de Exercitação (Serviço Curto + Lob + Clear) - Pega - Serviços (Curto e Longo)							- Pega: cumprimentar a raquete colocando o polegar entre o indicador e restantes dedos - Serviços (Curto e Longo): Movimento progressivo e contínuo, de trás para a frente com ponto de contacto abaixo da cintura.
Sustentação do Volante: aprender a enviar a volante por cima da rede e aprender a analisar a trajetória do volante.		Jogo 1x1 – Sequência de Exercitação (Serviço Curto + Lob + Clear) - Posição Fundamental	Jogo 1x1 – Sequências de Exercitações (Serviço Curto + Lob + Clear); (Serviço curto + lob + clear + amorti + lob + clear) - Posição Fundamental - Enquadramento Atempado		Jogo 1x1 – Sequências de Exercitações (Serviço curto + lob + clear + amorti + lob + clear) - Adequação do Batimento				- Posição Fundamental: posicionar-se no centro do campo, pronto a intervir sobre o volante e com os joelhos ligeiramente fletidos. - Enquadramento Atempado: ler trajetória do volante, deslocando-se (para a frente - batimentos abaixo da cintura; para trás - batimentos acima da cabeça), de forma a intervir em condições de dar continuidade ao jogo. - Adequação do Batimento: lob ou encosto - quando o volante está abaixo da cintura e perto da rede; clear ou amorti - quando o volante está acima da cabeça.
Construção do Ataque: aprender a analisar e a deslocar-se consoante a trajetória do volante.			Jogo 1x1 – Sequências de Exercitações (Serviço Curto + Lob + Clear); (Serviço curto + lob + clear + amorti + lob + clear) - Intencionalidade - Deslocamentos - Encadeamento das técnicas após serviço						- Intencionalidade: Usa o serviço mais ajustado à situação, tendo em conta a posição do seu adversário (curto - quando o adversário está mais afastado da rede; longo - quando o adversário está mais perto da rede)(Serve com intencionalidade (envia o volante para o espaço vazio no campo adversário)) - Deslocamentos: ajusta a posição (enquadramento atempado) à trajetória do volante. - Encadeamento das técnicas após serviço: posição de jogador (base), deslocamentos e técnica (preparação/ execução/ recuperação).
Encadeamento das Ações de Jogo (tomada de decisão): Usa o batimento mais ajustado à situação, tendo em conta a sua posição, e a posição do adversário, ou seja, aprender a decidir / agir de acordo com o(s)		Jogo 1x1 – Sequência de Exercitação (Serviço Curto + Lob + Clear) - Lob - Clear	Jogo 1x1 – Sequências de Exercitações (Serviço Curto + Lob + Clear); (Serviço curto + lob + clear + amorti + lob + clear) - Lob - Encosto - Clear - Amorti - Remate						- Lob: batimento abaixo da cintura; colocação do volante no fundo do campo. - Encosto: batimento abaixo da cintura; colocação do volante próxima da rede. - Clear: batimento acima da cabeça; colocação do volante no fundo do campo. - Amorti: batimento acima da cabeça; colocação do volante próxima da rede. - Remate: batimento acima da cabeça; explosivo; trajetória descendente e rápida - Colocação do Volante no Espaço Vazio: envia o volante para o espaço vazio no campo adversário. - Retorno: retorno ao ponto de partida - equidistante da quadra. - Decisão/Intencionalidade Tática: joga o volante para o fundo do campo adversário ou executa uma determinada técnica com o objetivo de finalizar (Amorti e remate)
Metodologia: estratégias a utilizar nas aulas.					Jogo 1x1 – Sequências de Exercitações (Serviço curto + lob + clear + amorti + lob + clear); (Serviço curto + lob + remate + encosto + lob + ...) - Colocação do Volante no Espaço Vazio - Retorno - Decisão/Intencionalidade Tática				
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. Construtor ativo: 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. Entreajuda: 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. EJP - Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão: Através deste modelo vai ser possível dar uma maior relevância ao papel do aluno, colocando-o numa posição de construtor ativo das suas aprendizagens. Envolver os alunos em diversas situações de jogo e formas jogadas, para oferecer matéria de intervenção ao professor. Modelo de Aprendizagem Cooperativa e Pares: potenciarei a aprendizagem cooperativa e por pares, de forma que os alunos com mais facilidades consigam trabalhar com os menos aptos e os ajudem a melhorar. Funcionará como um incentivo para tentarem chegar todos ao mesmo patamar.

Justificação - Esta UD foi desenvolvida com especial atenção aos espaços disponíveis em função do roulement. Desta forma, para a modalidade de Badminton foram designados 7 blocos de 90' (14 aulas). A primeira aula será dedicada à avaliação diagnóstica, de forma a aferir o nível a que os alunos da turma se encontram. De forma que seja possível potenciar a aprendizagem dos alunos, tenciono organizar os alunos por grupos de trabalho ao longo da UD. Os serviços serão os primeiros conteúdos a serem ensinados, bem como, a pega da raquete, uma vez que são necessários para se dar início ao jogo. O trabalho por sequências, ajuda os alunos a perceberem qual o batimento mais ajustado, de que forma devem utilizar em situação de jogo, trabalhando assim os comportamentos táticos. Neste sentido são fundamentais as situações de jogo e competição para que haja uma maior intencionalidade na realização dos batimentos. Na parte final de cada aula, tenciono destinar um tempo para a competição por níveis, isto é, numa fase inicial existe um trabalho cooperativo entre todos e na parte final competição por níveis de desempenho.

Anexo 5 – Planificação do 1º Período

	SEMANA	DIA	INÍCIO	FINAL	ESPAÇO	MODALIDADE	AULA
1ªS	18/09-22/09	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 2	APRESENTAÇÃO	1 e 2
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Sala de Aula da Turma	APRESENTAÇÃO	3 e 4
2ªS	25/09-29/09	3ª FEIRA	11:45	13:15	Sala de Aula da Turma	Área dos Conhecimentos	5 e 6
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 2	Área dos Conhecimentos + QA	7 e 8
3ªS	02/10-06/10	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 2	Avaliação Diagnóstica (JDC)	9 e 10
		5ª FEIRA				FERIADO (IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA)	
4ªS	9/10-13/10	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 3	Avaliação Diagnóstica (JDC)	11 e 12
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 3	JDC	13 e 14
5ªS	16/10-20/10	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 3	JDC	15 e 16
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 3	JDC	17 e 18
6ªS	23/10-27/10	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 3	JDC	19 e 20
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 3	JDC	21 e 22
7ªS	30/10-03/11	3ª FEIRA	11:45	13:15	Sala de Ginástica	Aptidão Física - Fitescola	23 e 24
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Sala de Ginástica	Aptidão Física - Fitescola	25 e 26
8ªS	06/11-10/11	3ª FEIRA	11:45	13:15	Sala de Ginástica	Salto em Altura	27 e 28
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Sala de Ginástica	Salto em Altura	29 e 30
9ªS	13/11-17/11	3ª FEIRA	11:45	13:15	Sala de Ginástica	Salto em altura - Avaliação Sumativa	31 e 32
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Sala de Ginástica	JDC	33 e 34
10ªS	20/11-24/11	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 1	JDC	35 e 36
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 1	JDC	37 e 38
11ªS	27/11-01/12	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 1	JDC	39 e 40
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 1	JDC	41 e 42
12ªS	04/12-08/12	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 1	JDC - Avaliação Sumativa	43 e 44
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 1	JDC - Avaliação Sumativa	45 e 46
13ªS	11/12-15/12	3ª FEIRA	11:45	13:15	Pavilhão 1	Auto e Heteroavaliação	47 e 48
		5ª FEIRA	15:15	16:45	Pavilhão 1	CORTAMATO	49 e 50

Anexo 6 – Avaliação Diagnóstica de Futebol

IDENTIFICAÇÃO		ETAPA / NÍVEL
Número do aluno	Nome	
1		
2		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
Médias		#DIV/0!

Etapas / Níveis do MAPJ			
COMPORTAMENTO DOS ALUNOS			
NÍVEL 1 Nível Básico	NÍVEL 2 Nível Elementar	NÍVEL 3 Nível Intermediário	NÍVEL 4 Nível de Especialização
Rudimentar relacionamento com a bola; Aglomeração (jogo individual e desorganizado); Não compreende o jogo ofensivo/defensivo.	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 do 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).	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 do 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.	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.

Anexo 7 – Avaliação Diagnóstica de Badminton

Grelha de Avaliação Diagnóstica – Badminton

Nº	Nome	Pega	Serviço	Sustentação do Volante	Intencionalidade Tática
1					
2					
3					
5					
6					
8					
10					
11					
12					
14					
15					
18					
19					
20					
21					
22					
24					
27					
29					
30					
31					
32					

Anexo 8 – Portfólio de Futebol

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2023/2024
---	--

PORTFÓLIO DE FUTEBOL

11.º C

NOME: _____

Periodização

Dia	Objetivo	CrITÉRIOS (ver completo em baixo)	Tarefas a realizar
22/09	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
27/09	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 2x1 e 3x2.
29/09	Dia Europeu do Desporto		
04/10	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 3x2 e 4x3
06/10	Identificar e agir em situação ofensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem Dar feedback para ajudar os colegas Identificar dificuldades e potencialidades no seu desempenho	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 <u>Heteroavaliação escrita</u>
11/10	Identificar e agir em situação ofensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem Dar feedback para ajudar os colegas Identificar dificuldades e potencialidades no seu desempenho	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>
13/10	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 (3), (4) e (5) Momento defensivo (2) e (3)	Competição organizada pelo professor (Gr+3 x 3+GR) <u>Heteroavaliação oral</u>
18/10	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 (3), (4) e (5) Momento defensivo (2) e (3)	Competição organizada pelo professor (Gr+3 x 3+GR) <u>Heteroavaliação oral</u>

Professores: João Sacramento e José Carlos Monteiro

Ano Letivo 2023 / 2024

20/10	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	Todos	Competição organizada pelo professor (Gr+3 x 3+GR) <u>Heteroavaliação escrita</u>
25/10	Melhorar tomada de decisão em situação ofensiva e defensiva, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem	Todos	Competição organizada pelos alunos
27/10	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 ('tornar 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%

Professores: João Sacramento e José Carlos Monteiro

Ano Letivo 2023 / 2024

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)

Avaliação do professor

Descreve feedbacks orais dados pelo professor (colocar data)

Anexo 9 – Termo de Consentimento Informado

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Exmos(as) Encarregados(as) de Educação:

No ano letivo 2023/2024, as aulas de Educação Física do(a) seu/sua educando(a) serão lecionadas pelos professores estagiários Guilherme Miranda, João Ferreira, João Sacramento e Pedro Ferreira, que se encontram no último ano do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nesse sentido, juntamente com o Professor Cooperante José Carlos Monteiro, vimos por este meio solicitar que conceda autorização para que durante aulas possamos proceder à recolha de dados pessoais, tais como fotografias/filmes ou outro tipo de informações referentes ao/a seu/sua educando(a), que poderão vir a ser utilizadas como objeto de estudo pelos professores estagiários.

Toda a informação recolhida será anónima e confidencial, pelo que apenas o núcleo de estágio terá acesso aos dados. A informação recolhida será apenas usada com objetivos académicos e científicos com vista à personalização e melhoria do ensino, e a sua privacidade será respeitada.

Agradecemos desde já a vossa colaboração, no que concerne a este assunto.

Maia, 15 de setembro de 2023,

Professor Cooperante:

Professor Estagiário:

.....

Eu, _____, Encarregado(a)
de Educação do(a) aluno(a) _____,
do ____º ano, turma ____, declaro ter lido e compreendido este documento fornecido pelos
professores que acima o assinam, pelo que Autorizo/Não Autorizo (**riscar o que não
pretende**) de livre vontade a sua participação no estudo acima referido.

Data: ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)

Anexo 10 – Ficha de Autoclassificação Atitudinal da Aptidão Física

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia
---	--

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 11 – Guia de Observação Professor

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Guião de Observação)
---	--

Estagiário Observado: _____ Estagiário Observador: _____	
Unidade Didática: _____ º Ano Turma: ____ Nº de alunos (em aula): ____	
Aula nº ____ e ____ de ____ Data: ____/____/____ Hora: ____h ____ Duração: ____' Tempo útil: ____	

Domínio	Itens a observar	Considerações (problema, causa e consequência)	Solução
Planeamento	- Plano de aula adaptado ao contexto. - Cumprimento com os objetivos propostos.		
Gestão	- Material e espaço preparados antecipadamente. - Gestão do tempo, tendo em atenção o ritmo de aprendizagem dos alunos bem como reduz tempos mortos/transições. - Organização dos alunos - Reação dos alunos às		
Papel do Professor	- Demonstra domínio dos conteúdos. - Demonstra segurança nas suas intervenções (instrução e feedback – tipo, conteúdo, oportunidade...). - Acompanha a turma variando a sua atenção e posição. - Adapta no caso de uma tarefa ser desajustada - As estratégias utilizadas previnem o aparecimento de comportamentos desviantes e, caso ocorram, atua imediatamente no sentido de os solucionar.		
Ambiente de aprendizagem	- Ambiente positivo. - Promove sentimentos de competência. - Promove o trabalho de cooperação entre os alunos. - Os alunos evidenciam uma atitude positiva, envolvendo-se ativamente nas atividades propostas.		

Na próxima aula vamos (solução):

Outras considerações:

Anexo 12 – Ficha de Observação

FICHA DE OBSERVAÇÃO - BADMINTON

Data:

Aluno observador:

Número:

Turma:

Avaliação atitudinal da componente de Aptidão Física

Aluno/a observado/a	Participação (1)	Motivação (2)	Autonomia (3)	Atenção aos outros (4)

(1) Esforço, persistência e iniciativa.

(2) Empenho e interesse.

(3) Responsabilidade, liderança e superação.

(4) Empatia e cooperação.

Escala de Avaliação

Muito insuficiente (1): Não cumpre.

Insuficiente (2): Raramente cumpre.

Suficiente (3): Cumpre algumas vezes.

Bom (4): Cumpre a maioria das vezes.

Muito Bom (5): Cumpre sempre.

1. Identifique os(as) exercícios(tarefas) que foram realizados(as) na aula.

Os professores: José Carlos Monteiro e João Sacramento

2. Tendo em consideração as determinantes críticas destacadas em baixo, para a correta realização do exercício, orienta/ajuda os teus colegas a cumprirem com as mesmas.

Exercício: Sequência 1x1 – Serviço Curto + Lob + Clear

Pega

- “Cumprimentar a raquete”, o polegar entre o indicador e restantes dedos.

Serviço Curto

- Movimento progressivo e contínuo, de trás para a frente, com ponto de contacto abaixo da cintura; Dirige o volante para o colega.

Lob

- Batimento abaixo da cintura; colocação do volante no fundo do campo.

Clear

- Batimento acima da cabeça; colocação do volante no fundo do campo.

3. Identifica os erros mais comuns realizados pelos teus/tuas colegas no exercício.

- Elege a/o tua/teu colega que menos se empenhou na aula.

- Elege a/o tua/teu colega que mais se empenhou na aula.

Os professores: José Carlos Monteiro e João Sacramento

Anexo 13 – Questão de Aula da Área dos Conhecimentos

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2023/2024
---	--

Questão Aula – Área dos Conhecimentos		
10º ANO	DISCIPLINA: Educação Física	Avaliação: ____ valores
Curso: Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades		
Turma: F	Data: ____/____/____	Encarregado de Educação:
Professor:		_____
Nome:		N.º: ____

Esta questão aula, com a duração de vinte minutos e cotada para 200 pontos (20 valores), é constituída por três grupos - um de verdadeiro e falso, outro de escolha múltipla e outro de desenvolvimento. Leia atentamente as questões e responda de forma clara e objetiva ao que lhe é solicitado.

GRUPO I - 100 PONTOS

Classifica as afirmações em verdadeiras (V) ou falsas (F).

- O treino de resistência contribui para o controlo de peso. ____ (10 pontos)
- O índice de Massa Corporal (IMC) calcula-se através da seguinte fórmula:
 $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Altura (m)})^2$. ____ (10 pontos)
- A aptidão física é um sinónimo de força. ____ (10 pontos)
- Deve-se repousar no mínimo 8 horas por dia. ____ (10 pontos)
- Relativamente ao controlo da Frequência Cardíaca, caso um indivíduo queira verificar a mesma através da Artéria Radial, deve colocar a palma da mão sobre a zona do coração. ____ (10 pontos)
- A frequência cardíaca máxima é igual a $220 - \text{Idade do indivíduo}$. ____ (10 pontos)
- A prática de exercício físico ao ar livre aumenta o nível de stress. ____ (10 pontos)
- A aptidão física é um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. ____ (10 pontos)
- O baixo número de horas de sono não influencia a capacidade de aprendizagem. ____ (10 pontos)
- O risco de desenvolver o cancro do pulmão é 20 a 25 vezes inferior nos fumadores do que nos não fumadores. ____ (10 pontos)

GRUPO II - 60 PONTOS

Escolha a resposta (a letra) que considerar mais correta.

1. A Roda dos Alimentos... (15 pontos)

- a) é o guia que só nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação matinal.
- b) é um guia em forma de círculo que se encontra dividido em 8 grupos de alimentos.
- c) é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.
- d) é um guia que se encontra dividido em 7 grupos de alimentos, onde todos têm a mesma dimensão.

2. Relativamente à saúde, podemos afirmar que... (15 pontos)

- a) não tem qualquer relação com a aptidão física.
- b) fazer uma alimentação equilibrada não nos traz benefícios.
- c) o repouso não é um fator associado a um estilo de vida saudável.
- d) é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

3. No que toca às capacidades motoras, as capacidades coordenativas são: (15 pontos)

- a) Força, Resistência, Velocidade e Flexibilidade.
- b) Orientação Espacial, Reação Complexa, Ritmo, Força e Velocidade.
- c) Orientação Espacial, Reação Complexa, Diferenciação Cinestésica, Ritmo e Equilíbrio.
- d) Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade e Equilíbrio.

4. A falta de sono e um sono de má qualidade... (15 pontos)

- a) diminuem a probabilidade de ficar doente, assim como estão relacionados com outros benefícios de saúde, e traz vantagens tanto a curto como a longo prazo.
- b) aumentam a probabilidade de ficar doente, assim como estão relacionados com outros problemas de saúde, e traz vantagens tanto a curto como a longo prazo.

c) aumentam a probabilidade de ficar doente, assim como estão relacionados com outros problemas de saúde, e traz consequências tanto a curto como a longo prazo.

d) aumentam a probabilidade de ficar doente, assim como estão relacionados com outros problemas de saúde, e traz consequências somente a curto prazo.

GRUPO III - 40 PONTOS

1. De acordo com o que foi apresentado em aula, defina o conceito de treino de força, indicando os quatro benefícios deste treino. (20 pontos)

2. De acordo com o que foi apresentado em aula, indique quatro Dicas de uma Alimentação Saudável. (20 pontos)

Bom trabalho!

Os Professores

João Sacramento

José Carlos Monteiro

Anexo 14 – Questão de Aula de Andebol

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2023/2024
---	--

Questão Aula – Andebol		
10º ANO	DISCIPLINA: Educação Física	Avaliação: ____ valores
Curso: Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades		
Turma: F	Data: ____/____/____	Encarregado de Educação: _____
Professor: _____		
Nome: _____		N.º: ____

Esta questão aula, com a duração de vinte minutos e cotada para 200 pontos (20 valores), é constituída por dois grupos - um de verdadeiro e falso e outro de escolha múltipla. Leia atentamente as questões e responda de forma clara e objetiva ao que lhe é solicitado.

Grupo I - 100 Pontos

Classifica as afirmações em verdadeiras (V) ou falsas (F).

- 1- Um jogador pode efetuar três apoios com a bola na mão, sem driblar. __ (15 pontos)
- 2- O objetivo de o defesa acompanhar o atacante pela linha da área é impedir o remate. __ (10 pontos)
- 3- Quando existe reposição na linha lateral, o jogador que repõe a bola em jogo não deve pisar a linha. __ (15 pontos)
- 4- Um jogador com posse de bola, quando pressionado pelo defesa deve passar e ficar no mesmo sítio __ (15 pontos)
- 5- O único jogador a quem é permitido permanecer dentro da área de baliza é o guarda-redes. __ (15 pontos)
- 6- No remate em suspensão, o ritmo dos últimos três passos para destros é direito, esquerdo, direito. __ (15 pontos)
- 7- No ataque, o jogador após receber a bola em movimento deve orientar-se para a baliza. __ (15 pontos)

Grupo II - 100 Pontos

Escolha a resposta (a letra) que considerar mais correta.

- 1) No passe de ombro: (20 pontos)
 - a) A perna contrária ao braço que executa o passe deve estar recuado.
 - b) O cotovelo deve estar junto ao tronco.
 - c) O braço dominante deve estar fletido e armado à retaguarda.
 - d) Todas corretas.
- 2) Na fase defensiva, o jogador deve: (20 pontos)
 - a) Impedir que o atacante realize o passe.
 - b) Dificultar, somente, as desmarcações do ataque.
 - c) Impedir o atacante de realizar drible, passe ou remate à baliza.
 - d) Dificultar, somente, o remate à baliza.
- 3) Nas ações individuais do ataque à baliza, o atacante deve executar: (20 pontos)
 - a) Fixação no par.
 - b) Finta com bola.
 - c) Fixação no ímpar.
 - d) Todas corretas.
- 4) Após o jogador B1, realizar o ataque entre os jogadores A1 e A2. Qual deve ser o comportamento adotado pelo jogador B2? (20 pontos)



Bom trabalho! Os Professores, José Carlos Monteiro e João Sacramento

- a) Entrar dentro da área.
- b) Entrar se tiver espaço e rematar à baliza.
- c) Dirigir-se para a posição do jogador B1.
- d) Manter a sua posição.

5) Nesta situação, o jogador portador da bola (B2), deve inicialmente: (20 pontos)



- a) Tomar iniciativa individual de explorar o espaço vazio.
- b) Passar ao jogador B4.
- c) Driblar em direção do jogador B1.
- d) Todas incorretas.

Bom trabalho! Os Professores, José Carlos Monteiro e João Sacramento

Anexo 15 – Quadro Competitivo

Competição Andebol GR+3x3+GR

Puntução	Equipar	Equipar	Puntução
1ª Jarnada (16/01)			
	1	2	
	3	4	
	5	6	

Puntução	Equipar	Equipar	Puntução
3ª Jarnada (23/01)			
	1	2	
	3	4	
	5	6	

Puntução	Equipar	Equipar	Puntução
2ª Jarnada (18/01)			
	1	2	
	3	4	
	5	6	

Puntução	Equipar	Equipar	Puntução
4ª Jarnada (25/01)			
	1	2	
	3	4	
	5	6	

Equipar					
Série 1			Série 2		
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6
Nicole	Nicalar	Martim	Lara	Ana Pinto	Matilde Roir
Matour	Inêr	Iara	Margarida	Filipa	Vitória
Catarina	João	Mathour Laia	Carolina	Maria Marques	Matilde Rocha
Marco	Afonso	Sérgio	Diana Lamelar	Adriana	Diana
			Maria Franço		

Tabela Série 1		
Classificação	Pantar	
1ª		
2ª		
3ª		

Tabela Série 2		
Classificação	Pantar	
1ª		
2ª		
3ª		

Anexo 16 – Grelha de Avaliação de Badminton

Turma:			Conhecimentos (20%), Capacidades (55%) e Atitudes (25%)														NOTA FINAL (avaliação do desempenho processual)	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
			Questão-aula						Av. Capacidades	Conceitos psicossociais				Av. Atitudes	Avaliação do Desempenho Processual (0-20)			
Nº	FOTO	NOME		Nível	1 - Pega	2 - Serviço	3 - Batimento mais adequado à situação de jogo e de acordo com a 4 - Deslocamento/Posição fundamental/ ponto	5 - Intencionalidade tática		Participação	Motivação	Autonomia	Atenção aos outros					
1																	M.I.	
2																	M.I.	

Anexo 17 – Plano de Treino adaptado à gravidez

<u>Exercício</u>	<u>Descrição</u>	<u>Ilustração</u>
<u>Caminhada</u>	<u>Caminhada pelo pavilhão durante 5 – 10 minutos</u>	
Aberturas com Bola Suíça	<u>Realizar aberturas sentada na bola suíça.</u> - Colocar as pernas a 90 graus; - Estender os braços; - Descer e elevar os braços; 2 a 3 séries de 15 reps. Descanso de 45' entre séries.	
Remada unilateral no step	<u>Realizar remada unilateral no step.</u> - Colocar o joelho no step e posicionar o tronco na horizontal; - Manter a perna que está livre, fixa ao lado do step para estabilização; - Com a mão livre, pegar no halter e iniciar a subida em direção à barriga; - Encostar a carga ao corpo e iniciar a descida até estender totalmente os braços. 2 a 3 séries de 10 reps para cada lado. Descanso de 45' entre séries.	

Elevação pélvica	<u>Elevação pélvica no colchão.</u> - Colocar as costas contra uma superfície, com os joelhos fletidos e os pés apoiados no chão; - As pernas devem formar um ângulo de 90 graus e os joelhos não devem dobrar para dentro; - Elevar a bacia e contrair os glúteos na parte superior. 2 a 3 séries de 15 reps. Descanso de 45' entre séries.	
<u>Alongamentos</u>		
		
<u>Relaxamento</u>		
		

Anexo 18 – Questionário sobre a perceção dos alunos

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia
Ano letivo 2023-2024	

Questionário sobre a perceção dos alunos relativamente às aulas de Educação Física

Data: __/__/____ 9º Ano Turma __

Este questionário enquadra-se no âmbito do estágio profissional do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e tem como finalidade aferir a sua perceção sobre as aulas de Educação Física.

Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos, realçando que as respostas dos inquiridos representam apenas a sua opinião individual.

O questionário é anónimo, não devendo por isso colocar a sua identificação em nenhuma das folhas nem assinar o questionário. Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, responda de forma espontânea e sincera a todas as questões.

Obrigado pela sua colaboração.

O que gostou mais nas aulas de Educação Física?

O que gostou menos?

Qual é a maior mudança das aulas deste ano, relativamente ao(s) ano(s) anterior(es)?

O que poderia aumentar o seu interesse pelas aulas?

— Como considera o **clima*** na aula?

— Positivo ☐ Negativo ☐

Como avalia a capacidade de comunicação do professor?

Má ☐ Fraca ☐ Razoável ☐ Boa ☐ Excelente ☐

Considera que conseguiu ter sucesso nas tarefas que o professor lhe apresentou?

Nunca ☐
Poucas vezes ☐
Algumas vezes ☐
Muitas vezes ☐
Sempre ☐

Acha que o professor teve em consideração as diferenças entre os alunos da turma?

Nunca ☐
Poucas vezes ☐
Algumas vezes ☐
Muitas vezes ☐
Sempre ☐

Com que frequência o professor o corrigiu/ajudou na aula?

Nenhuma ☐

Poucas vezes ☐

Algumas vezes ☐

Muitas vezes ☐

* **clima** –dinâmicas relacionais positivas dentro do espaço/sala de aula de forma a favorecer o processo ensino-aprendizagem, que leva os alunos a se sentirem disponíveis, ativos e sem constrangimentos para participar na aula de forma autónoma, ou quando solicitados, aumentando as suas capacidades, as suas competências bem como a sua autoestima.

O que acha que o professor pode melhorar?

Qual a sua impressão geral das aulas?

Não gostei ☐ Gostei ☐ Gostei muito ☐

Como classificaria a **qualidade**** das aulas?

1 (má) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 (excelente) ☐

Anexo 19 – Questionário

O Efeito do Exercício Físico na Saúde Mental

B *I* U  

Este questionário enquadra-se no âmbito de um projeto de investigação, integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Tem como objetivo **perceber o efeito do exercício físico extracurricular na saúde mental em alunos do ensino secundário**. A sua colaboração é importante. O questionário é anónimo e serão respeitadas todas as garantias de confidencialidade.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, solicitamos que responda de forma natural e sincera a todas as questões.

O preenchimento deste questionário tem a duração, aproximada, de 10 minutos.

Obrigado pela sua colaboração.

1 - Data de nascimento: *

Dia, mês, ano



3 - Sexo: *



Secção 2 de 3

Prática Desportiva:



Por favor, responda às seguintes questões:

1 - Praticas algum desporto? *

☐ Não

☐ Sim

2 - Que desporto(os) praticas? *

Texto de resposta curta

3 - Quantas vezes por semana fazes exercício físico? *

☐ Não faço

☐ 1 vez por semana



Por favor, responda às seguintes questões sobre como se tem sentido no último mês. Selecciona a resposta

- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

3 - Durante o último mês com que frequência se sentiu satisfeito com a vida? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

4 - Durante o último mês com que frequência sentiu que tinha alguma coisa importante para contribuir para sociedade? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

5 - Durante o último mês com que frequência sentiu que pertencia a uma comunidade (como por exemplo um grupo social ou a sua vizinhança)? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana

6 - Durante o último mês com que frequência sentiu que a nossa sociedade é um lugar bom, ^{*} ou que se está a tornar num lugar melhor para toda a gente?

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

7 - Durante o último mês com que frequência sentiu que as pessoas são basicamente boas? ^{*}

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias

8 - Durante o último mês com que frequência sentiu que o modo como a nossa sociedade funciona tem sentido para si? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

9 - Durante o último mês com que frequência sentiu que gostava da maior parte da sua personalidade? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana

10 - Durante o último mês com que frequência sentiu que é bom a gerir as responsabilidades da sua vida diária? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

11 - Durante o último mês com que frequência sentiu que tem relações calorosas e de confiança com os outros? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana

12 - Durante o último mês com que frequência sentiu que teve experiências que o desafiaram a crescer e a tornar-se uma pessoa melhor? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias

13 - Durante o último mês com que frequência se sentiu confiante para pensar e expressar as suas próprias ideias e opiniões? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana

14 - Durante o último mês com que frequência sentiu que a sua vida tem uma direção ou um sentido? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma ou duas vezes
- ☐ Cerca de uma vez por semana
- ☐ Cerca de duas ou três vezes por semana
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Todos os dias