



A montanha-russa de emoções de uma professora no início da sua formação inicial

- Relatório de Estágio Profissional -

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do
2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março,
na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de
agosto.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Tatiana Sofia Moreira Teixeira

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Teixeira, T (2024). A montanha-russa de emoções de uma professora no início da sua formação inicial. Porto: T. Teixeira. 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: ADAPTAÇÃO, PERCURSO, EMOÇÕES, APRENDIZAGEM, MUDANÇA

*À minha mãe,
a estrela mais brilhante*

Agradecimentos

À minha Mãe, que me apoiou com todas as forças que tinha desde o início deste percurso até ao momento em que se transformou numa estrela e agora me está a ver de outro universo e que me continua a apoiar. Ensinou-me a ser persistente e a nunca desistir dos meus sonhos e do que me faz feliz. Obrigada por todas as palavras de carinho e de motivação e positividade não só desde o início deste percurso, mas também desde que sou gente. Brilha muito aí em cima e não imaginas a falta que fazes cá em baixo.

Ao meu irmão e a minha cunhada Maria, por estarem lá sempre que precisei, por todas as gargalhadas e serões de diversão e por serem um exemplo indescritível a nível tanto académico como profissional e como seres humanos. Obrigada por se terem mostrado disponíveis sempre que precisei e por todas as viagens que fizeram para matarmos as saudades. Tenho a certeza de que sem o vosso apoio este percurso tornar-se-ia mais desafiante.

À Miriam, por me acompanhar desde o final da minha licenciatura e por nunca me largar a mão. Por ser aquela pessoa que tem sempre uma palavra a dizer no momento certo e que é incondicionalmente o meu ombro e o meu porto seguro. Obrigada por estares sempre lá quando preciso, por me apoiares em tudo e por nunca te cansares dos meus devaneios e inquietações. Às conversas intermináveis sobre as nossas rotinas, às tardes de trabalho onde só víamos o computador à nossa frente, aos fins de semana com a tua família onde me diverti imenso e aos serões onde simplesmente eramos só nós. Sem ti, este percurso seria muito mais difícil. És especial!

À minha família, em especial à minha tia Aurora e a família linda que se formou a partir daí e à minha tia Sónia, por nunca me largarem a mão especialmente no momento mais doloroso e difícil deste ano, por todos os momentos onde me consegui abstrair e apenas disfrutar dos momentos em família.

Ao meu grupo de amigas, por todos os cafés e serões em que se evidenciou que uma amizade construída no secundário não se desalinha, mesmo quando seguimos caminhos diferentes, vivemos etapas e vidas diferentes. Às Poderosas!

À minha professora cooperante, por toda a paciência que teve comigo ao longo desta experiência. Obrigada por me ter dado a oportunidade de crescer ao lado de uma

profissional como a professora e por não ter desistido de mim mesmo quando a minha cabeça me fazia desalinhar dos objetivos enumerados no início desta jornada. Por todas as conversas, debates e decisões que, em conjunto, tomamos para o melhor dos nossos alunos e também por todos os confrontos de ideias que me fizeram pensar duas vezes e que me fizeram ver as situações por outra perspetiva.

Aos meus colegas de estágio, ao Edgar e ao Luís, que foram incansáveis comigo e que me ajudaram em todos os momentos. Obrigada por me terem acompanhado neste percurso e por me terem ajudado sempre que foi necessário. Ao Edgar por todas as lições para entender o *Excel* e por todos os ensinamentos que me foste transmitido. Ao Luís que me infernizou a cabeça desde o primeiro dia, mas que me ensinou que devemos ver sempre o copo meio cheio.

À minha orientadora de Estágio, a professora Paula Silva, por se ter mostrado sempre disponível para me orientar e aconselhar. Por todas as sugestões dadas ao longo deste estágio, por todos os e-mails trocados e reuniões para que este projeto fosse realizado por não ter desistido de mim e por ter sempre uma palavra positiva para que eu não desistisse do meu sonho.

A todos os professores da escola, que sempre se mostraram disponíveis para me ajudar e que me integraram de forma tão calorosa no grupo de Educação Física. Por todas as histórias contadas nos intervalos e por todas as dicas que enriqueceram o meu percurso.

Aos meus alunos, que me deram dores de cabeça desde o primeiro dia. Posso dizer que foi um desafio muito grande ter acompanhado esta turma e ter marcado cada um neste início do secundário. Os primeiros nunca se esquecem e espero que não se esqueçam de mim. Que um dia nos encontremos para recordar todos os momentos que vivemos ao longo deste ano.

Índice

Agradecimentos	VI
Índice	VIII
Índice de Figuras	IX
Índice de Anexos	X
Abstract	XII
Lista de abreviaturas.....	XIV
Introdução	1
1. Enquadramento da prática profissional.....	3
1.1. Caracterização do contexto	6
1.2. Caracterização da turma	7
2. Realização da prática profissional	9
2.1. “A adaptação”	14
2.2. “A montanha-russa de emoções”	23
2.3. “A reta final”.....	26
2.4. Desporto Escolar – Natação.....	31
2.5. Outras atividades.....	33
3. Projeto de investigação: Estudo-Caso	36
3.1. Referência Bibliográficas Utilizadas no Estudo de Caso	43
4. Conclusão	44
5. Referência Bibliográficas	46
Anexos.....	XVI

Índice de Figuras

Figura 1 - Planificação Anual.....	14
Figura 2 - A minha turma	31
Figura 3 - Equipa de ELITE do Desporto Escolar	33
Figura 4 - Esquema da gincana	34
Figura 5 - Participação dos alunos na gincana	35

Índice de Anexos

Anexo I – Ficha individual do aluno.....	XVI
Anexo II – Teste teórico.....	XIX
Anexo III – Questionário SBV.....	XXIII

Resumo

O presente Relatório de Estágio, denominado “A montanha-russa de emoções de uma professora no início da sua formação inicial”, foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional, presente no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Neste relatório constará toda experiência de uma Estudante-Estagiária, que procurou desde o início desenhar o seu percurso profissional no seu primeiro contacto com o contexto escolar onde irá ingressar após findar este percurso. Através desta experiência e do choque com a realidade, foi possível acompanhar a evolução de uma estudante que nunca teve uma experiência parecida no contexto escolar e que rapidamente evoluiu, cresceu e tornou-se uma mulher, não só devido às adversidades que a vida lhe pôs à frente, mas também e fundamentalmente devido à oportunidade de acompanhar uma turma do 10º ano de escolaridade e de conseguir colocar em prática tudo o que foi aprendendo e absorvendo ao longo da licenciatura e do mestrado. Este Relatório de Estágio está dividido em 7 capítulos onde apresento toda a sua experiência, aprendizagem e mudanças que ocorreram ao longo deste ano, bem como todos os desafios que a colocaram à prova neste Estágio Profissional.

PALAVRAS-CHAVE: ADAPTAÇÃO, PERCURSO, EMOÇÕES, APRENDIZAGEM, MUDANÇA.

Abstract

The present Internship Report, called “A montanha-russa emoções de uma professora no início da sua formação inicial”/ “The rollercoaster emotions of a teacher at the beginning of her initial training”, was prepared within the scope of the Professional Internship Course Unit, present in the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. This report contains the entire experience of a Student-Intern, who sought from the beginning to create her professional path in her first contact with the school context. Through this experience and the shock with reality, it was possible to follow the evolution of a student who never had a similar experience in the school context and who quickly evolved, grew and became a woman, not only due to the adversities that life put in front of her, but also and fundamentally due to the opportunity to accompany a 10th grade class and to be able to put into practice everything she learnt and absorbed throughout the bachelor's and master's degrees. This Internship Report is divided into 7 chapters that present all the experience, learning and changes that occurred throughout the year, as well as all the challenges where she was put to the test in this Professional Internship.

KEYWORDS: ADAPTATION, PATH, EMOTIONS, LEARNING, CHANGE.

Lista de abreviaturas

AI	– Avaliação Inicial
AE	– Aprendizagens Essenciais
AF	– Atividade Física
AS	– Avaliação Sumativa
AMA	– Adaptação ao Meio Aquático
CE	– Colegas de Estágio
DE	– Desporto Escolar
EE	– Estudante Estagiário
EF	– Educação Física
EP	– Estágio Profissional
FADEUP	– Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FIA	– Ficha Individual do Aluno
GCST	– Ginásio Clube de Santo Tirso
JDC	– Jogos Desportivos Coletivos
MED	– Modelo de Educação Desportiva
MEEFEBS	– Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
OE	– Orientador de Estágio
PA	– Planificação Anual
PASEO	– Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória
PC	– Professora Cooperante
PEA	– Perturbação do Espectro do Autismo
PES	– Prática de Ensino Supervisionada
PMG	– Padrões Motores Gímnicos
SA	– Síndrome de Asperger
SBV	– Suporte Básico de Vida
SED	– Semana Europeia do Desporto
UC	– Unidade Curricular
UT	– Unidade Temática

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular (UC) Estágio Profissional (EP) do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos surge este Relatório de Estágio (RE), que dá a conhecer o meu percurso durante o presente ano na escola cooperante onde tive oportunidade de estagiar. Este RE relata de forma descritiva, crítica e reflexiva o percurso emotivo e exaustivo do processo de Prática de Ensino Supervisionada (PES) na disciplina de Educação Física (EF). Este EP decorreu numa escola localizada no concelho de Santo Tirso, no distrito do Porto, onde tive a oportunidade de acompanhar uma turma do 10º ano do curso Científico-Humanístico, constituída por 20 alunos, sempre supervisionada pela minha professora cooperante (PC) e na companhia dos meus colegas de estágio (CE), para além da orientação da professora Paula Silva por parte da FADEUP.

A PES é o momento em que o Estudante Estagiário (EE) é confrontado com a realidade escolar, colocando em prática tudo o que foi aprendendo e refletindo ao longo do mestrado, baseado no pensamento crítico e reflexivo que um professor deve desenvolver ao longo dos anos. Para além disso, este exige uma entrega pessoal, social, institucional e formativa que surgem a partir do momento em que assumimos um papel de professor em vez de aluno e onde passamos a teoria para prática (Seabra, Silva, & Resende, 2016).

No meu ponto de vista, e tendo em conta a bagagem que levo deste estágio, considero que foi o ponto de partida para o início da minha carreira como docente, dando por concluída a minha formação académica que me deu todas as ferramentas para me preparar para o mundo real. Infelizmente, numa parte desta caminhada tive a perda da minha mãe, que abalou significativamente este percurso e que me fez crescer mais rápido do que aquilo que estava à espera. Tentei não me desviar dos meus objetivos e daquilo que queria fazer no meu futuro, participar ativamente no desenvolvimento físico, psicológico, emocional e de afetividade de crianças e jovens, confrontando a realidade de nunca mais ter a minha mãe fisicamente comigo e tornar-me uma pessoa completamente independente. Graças a todo o apoio que tive, não desisti deste percurso e voltei mais forte do que nunca.

Este RE está organizado por períodos, dando um título a cada um de forma a caracterizar da melhor forma possível o que vivi em cada um deles e está dividido em 7 capítulos sendo estes: Introdução; Enquadramento da Prática Profissional; Realização da Prática Profissional; Projeto de Investigação: Estudo-caso; Conclusão; Referências Bibliográficas. No que diz respeito à Introdução, esta terá uma breve contextualização da construção deste RE e dos pontos fundamentais para o desenvolvimento do mesmo. No Enquadramento da Prática Profissional refleti sobre concepções pré-concebidas derivado da bagagem que trazia antes de iniciar este percurso, bem como concepções que foram aparecendo ao longo do mesmo, para além de apresentarmos a caracterização do contexto e a caracterização da turma que me foi atribuída. O terceiro capítulo, Realização da Prática Profissional, está dividido em 5 pontos “A adaptação”, “A montanha-russa de emoções”, “A reta final”, Desporto Escolar e Outras atividades onde partilho toda a minha realidade ao longo deste ano, desafios com que fui confrontada, maiores dificuldades e maiores facilidades, reflexões que fui realizando e que estratégias utilizei para ultrapassar todos os desafios e dificuldades. Destaco o ponto “A montanha-russa de emoções”, correspondente ao 2º período, onde aconteceu o abalo na minha vida pessoal que me fez afastar deste desafio que é o EP e cuidar de mim, voltando quando me sentisse preparada para o fazer. O capítulo seguinte, Projeto de investigação: Estudo-caso, dou a conhecer o projeto de investigação realizado a uma aluna com Síndrome de Asperger (SA), com uma contextualização desta síndrome, dificuldades que encontrei para relacionar-me com a aluna e para avaliar a mesma e que estratégias utilizei para contornar essas dificuldades.

1. Enquadramento da prática profissional

Para um professor no início da sua formação profissional não basta apenas ter conhecimento teórico, mas ter também o conhecimento prático do ambiente escolar. O Estágio Profissional (EP) é a chave para adquirir esse conhecimento prático, uma vez que é nessa etapa que temos a oportunidade de integrar numa equipa de profissionais mais experientes, que têm um papel crucial no processo de aprendizagem de um professor em início de formação. Inicialmente, foi-me dado a conhecer uma cultura escolar diversificada e particular, bem como os seus objetivos, valores e o seu funcionamento, onde me foi permitido viver e crescer num meio completamente diferente do que estava habituada, mas que fará parte do meu futuro enquanto professora de EF.

O EP é um dos momentos mais desafiantes de um professor em início de formação e um dos pontos fundamentais para o desenvolvimento profissional é a capacidade de refletir sobre as ações e implementações, ação que deve ser mantida ao longo de toda a carreira profissional.

O ato de refletir sobre situações já implementadas permite ao profissional questionar-se consecutivamente sobre os seus próprios conhecimentos e ir mais além de como construir o passo seguinte. O EP deve ser um espaço que permita ao estudante questionar-se a ele próprio sobre as decisões que tomou, ter a capacidade de responder à razão de ter tomado determinada decisão e quais as suas consequências (Batista & Queirós, 2015). Ao longo deste EP, fui desenvolvendo o meu pensamento crítico e reflexivo que devo manter ao longo de toda a carreira docente. A reflexão sobre a ação é um conceito posto à prova em todas as intervenções prática de um professor, as aulas, e é através dela que o professor analisa a sua intervenção, verifica o que deve ser melhorado, procura estratégias para melhorar a sua intervenção e reconstrói a sua prática. Após a intervenção melhorada, o professor deve voltar a refletir sobre o que foi realizado, preparando a intervenção seguinte, sendo este um ciclo, no qual o professor melhora constantemente a sua prática. Um professor no início da sua formação inicial não deve basear-se apenas no conhecimento que adquiriu até então e aplicar técnicas já aprendidas, uma vez que não existe conhecimento profissional para cada situação que o mesmo presencia, pelo que deve construir novas estratégias para ultrapassar o problema com que foi confrontado, através de novas pesquisas (Gómez, 1992).

No EP, o EE depara-se com um meio diferente do que está habituado, desde a escola à turma que lhe foi atribuída e, desse modo, deve conseguir reconhecer esse contexto para se tornar um profissional com uma excelente capacidade reflexiva. Além disso, o EP possibilita ao EE a participação noutros eventos realizados pela escola, de forma que o mesmo esteja incluindo no núcleo escolar onde foi inserido. Esta capacidade de reflexão e de espírito crítico devem manter-se ao longo da prática profissional, uma vez que é através destas ferramentas que o professor desenvolve a sua autonomia, reflete sobre o que foi realizando e torna-se melhor profissional.

A formação inicial de um professor é de extrema importância, na medida em que é através dela que um professor absorve todas as informações necessárias para o início e crescimento da sua carreira. Esta formação inicial deve ter início a partir da escolha da licenciatura, mas infelizmente as licenciaturas não têm sido ricas o suficiente para a preparação para o ensino nas escolas. Um estudo realizado com estudantes estagiários indica que estes manifestaram um descontentamento relativamente ao plano de estudos desde a licenciatura ao mestrado em ensino (Lima, et al., 2014). Existe uma grande escassez de informação do ponto de vista didático e pedagógico, sendo que a unidade curricular (UC) de Didática apenas foi lecionada no 1º ano do mestrado e a UC de Pedagogia foi muito teórica e pouco prática. Além disso, os estudantes consideram que o contacto com a realidade escolar deve ser implementado desde cedo através das licenciaturas (Lima, et al., 2014).

Apesar dessas barreiras, ainda no 1º ano do mestrado (2º semestre), os estudantes têm a oportunidade de realizar um ensino simulado em algumas didáticas específicas sendo que algumas são realizadas com os colegas da turma e apenas 3 didáticas (ginástica, basquetebol e andebol) são realizadas num contexto escolar, no qual temos a oportunidade de interagir com alunos reais, ainda que o façamos enquanto grupo e não individualmente. Considero que a minha licenciatura não me preparou suficientemente para exercer uma profissão como a de professor, mas sim para o treino e para as academias. Com o foco maior dessas áreas, optei por realizar o meu estágio num ginásio, onde tive a oportunidade de realizar aulas de grupo, passar pelo papel de instrutora da sala de musculação e dar aulas de natação, dado que o ginásio tinha piscina. Foi nessas aulas que tive a oportunidade de interagir com pessoas de todas as idades, sublinhando a oportunidade de dar aulas a crianças e a assistir às aulas para bebés. A partir daí tive a certeza de que o

meu futuro seria a ensinar “miúdos e graúdos” percorrendo todas as escolas possíveis deste país.

“Formar profissionais que sejam capazes de gerar novos conhecimentos e novas competências.” (Batista & Queirós, 2015)

A identidade de um professor de EF e a construção da mesma não se iniciam apenas quando se ingressa num curso profissional destinado para ser professor de EF. Além do desenvolvimento desta identidade num curso profissional destinado para a Educação, ela é também construída a partir das vivências durante o percurso escolar e académico, na ligação criada com o desporto e com a EF e até mesmo no contexto e no ambiente familiar em que um professor em formação vive (Lima, et al., 2014).

O sonho de me tornar professora de EF aumentou a partir do momento em que comecei a perceber que um professor de EF não é apenas mais um professor no meio dos outros, mas é aquele que faz a diferença em diferentes dimensões. Este tem a capacidade de influenciar os alunos a viver um estilo de vida saudável, o que se torna cada vez mais uma prioridade, dado a prevalência de comportamentos sedentários em crianças e jovens. Para além disso, a EF é uma disciplina onde são transmitidos valores como o *fair-play*, a cooperação, a entreajuda, a união, o respeito, a afetividade, a autonomia e a responsabilidade, que podem ser desenvolvidos através, por exemplo, do Modelo de Educação Desportiva (MED) e no Desporto Escolar (DE) (Albuquerque, Teixeira, Lima, Gonçalves, & Resende, 2014).

Neste EP, para além da minha aprendizagem como EE tive a oportunidade de acompanhar um grupo de adolescentes com os seus 15/16 anos, que me fez criar uma barreira entre o que eu estou a fazer, a aprender enquanto estudante numa faculdade, e aquilo que devo ensinar a estes adolescentes que precisam que dê o máximo de mim. A maior peça que influencia este percurso de altos e baixos que uma professora no início da sua formação vive é a turma que tem à frente. Estes alunos permitem-lhe dar o melhor de si e é com eles que aprende a ser melhor profissional (Ferreira, 2015).

Ao longo deste EP e enquanto professora tive de realizar inúmeras avaliações aos meus alunos desde o 1º ao 3º período. O ato de avaliar é um processo que determina se os alunos estão a evoluir naquela matéria em específico e, caso não esteja a acontecer, é

preciso refletir e tomar decisões de forma a potenciar o seu desenvolvimento. Estas avaliações pressupõem um conjunto de critérios gerais e específicos da escola onde se está a lecionar. No caso da minha escola cooperante, estes critérios gerais e específicos provocaram alguns debates e opiniões nas diversas reuniões de área disciplinar. Para Araújo (2017), o ato de avaliar pode ser dividido em duas funções distintas: a recolha de informações que permitem ajudar o professor a estruturar e planear as próximas aulas, perspetivando melhorias nas aprendizagens dos alunos (avaliação formativa); a recolha de informações, de forma que o professor consiga perceber onde os alunos se encontram relativamente às aprendizagens conseguidas, atribuindo uma avaliação quantitativa (avaliação sumativa). Ao longo deste ano letivo, a auto e heteroavaliação assumiram um papel muito importante, uma vez que é nestes momentos de reflexão que o aluno se coloca no papel de sujeito ativo, de protagonista, onde toma conhecimento dos seus erros, mostrando autonomia na gestão da sua aprendizagem, e reflete sobre o seu processo evolutivo ao longo das aulas (Araújo, 2017).

1.1. Caracterização do contexto

Considerando que este foi o ano mais importante e decisivo para a minha formação enquanto professora, optei por escolher uma instituição perto de casa, no concelho onde resido e que tem boas críticas em relação ao funcionamento. Além disso, estando a passar por uma fase menos positiva a nível familiar, estar próxima de casa dava-me algum conforto e estabilidade.

A escola cooperante pertence a um agrupamento de escolas constituído por mais 7 escolas básicas. Este agrupamento encontra-se no concelho de Santo Tirso, distrito do Porto e foi fundado a 13 de abril de 2013.

Entre 2011 e 2016, esta escola foi sofrendo alterações ficando mais moderna, cómoda e segura para todos os intervenientes na mesma. Estas alterações foram feitas nos 3 blocos, espaços de convívio e os espaços desportivos. Além disso, os balneários/vestiários também sofreram alterações existindo, também, um número muito variado de materiais disponíveis para o bom funcionamento das aulas de EF.

Além dos espaços desportivos da escola, as aulas de EF podem decorrer no Ginásio Clube de Santo Tirso (GCST), que dispõe de imensos serviços destacando a piscina interior e o pavilhão desportivo. A utilização deste espaço decorre de uma parceria da escola com a Câmara Municipal de Santo Tirso e com o próprio GCST. Considero que esta escola tem excelentes condições para o desenvolvimento dos alunos desde o 5º ano até ao 12º ano, disponibilizando números espaços e parcerias com a Câmara que permitem aos alunos praticar uma variedade de matérias que algumas escolas do país não têm a capacidade de oferecer, sendo estas: Natação, Voleibol/Gira Vólei, Basquetebol, Desportos Gímnicos, Badminton, Ténis e Boccia. O facto de haver um leque muito diversificado de desportos, permite aos alunos terem acesso gratuito a todos, podendo optar por escolher mais que um, permitindo, assim, ocupar os seus tempos livres com a prática de AF.

Em termos de ensino, esta escola, para além do ensino regular, dispõe cursos profissionais, tais como: Curso Profissional de Técnico de Análise Laboratorial, Curso Profissional de Técnico de Design e o Curso Profissional de Técnico de Desporto.

1.2. Caracterização da turma

A turma que me foi atribuída frequentava o 10º ano e era composta por um total de 20 alunos, maioritariamente do sexo feminino. Mais de metade dos alunos estudava, anteriormente, nesta mesma escola, estando bastante ambientado à cultura e objetivos da mesma. Os restantes alunos frequentaram escolas pertencentes ao concelho de Santo Tirso.

Na primeira aula foi possível observar que, de uma forma geral, são alunos com bons desempenhos e com capacidades para evoluir mais, no entanto têm um grande problema de concentração, pois grande parte dos alunos fala muito durante as aulas, perturbando a mesma e dificultando a transmissão de informação sobre os conteúdos a lecionar, tendo sido um dos principais desafios no início desta jornada.

Estes alunos iniciaram o seu percurso no Ensino Secundário, o que significa que, muitos deles, já começaram a pensar naquilo que querem fazer no futuro, algo que constatei através da aplicação de uma Ficha Individual do Aluno (Anexo I). Senti uma

proximidade muito grande com todos os alunos, talvez pela pouca diferença de idades, cerca de 8 anos, o que acarreta um sentimento de responsabilidade e identidade profissional ainda maior, uma vez que a possibilidade dos alunos não me verem como professora deles e questionarem os meus pensamentos e decisões era muito grande. No entanto, considero que grande parte dos alunos perceberam os distintos papéis (professor e aluno). Ferreira (2015) relata que sentiu o mesmo que eu, no ponto de vista da aproximação de idades, frisando que *“Este era um fator que nos podia aproximar se soubesse tirar partido daquilo que o nosso tempo nos permite ter em comum. Porém, isto podia ser visto, igualmente como um fator de vulnerabilidade face às representações sociais de respeito aos mais velhos e experientes”*. Alguns dos alunos desafiaram a minha autoridade e tomadas de decisões, o que me desmotivou em determinados momentos e me prejudicou na continuidade da aula. Um estudo realizado por Machado constata que os professores consideram que o maior impacto que a indisciplina provoca nas aulas é a dificuldade em lecionar as mesmas, prejudicando o processo de ensino-aprendizagens dos alunos. O principal motivo para essa indisciplina parte da falta de estrutura familiar e a melhor forma de evitar este comportamento é através do diálogo com os alunos (Machado, 2020). A minha experiência comprova as afirmações dadas neste estudo, pois uma das maiores indisciplinas que vivenciei pode-se justificar pela falta de estrutura familiar, que pode ter levado o aluno a ter uma atitude bastante ríspida com a PC que tentou dialogar com o mesmo, mas sem sucesso.

Felizmente, ao longo deste ano letivo, a turma mostrou-se sempre disponível para a prática, apesar de em algumas matérias ser notória uma desmotivação por parte dos alunos. Este sentimento, em algumas matérias, pode ser ultrapassado, se o professor de EF tiver um papel ativo na criação de um clima motivacional ao longo das aulas, bem como ter o conhecimento aprofundado sobre os fatores que proporcionam essa falta de motivação e as soluções para que os alunos fiquem motivados, tendo sempre em consideração a diferença existente entre o grupo, porque os alunos podem depender de níveis diferentes de motivação. Para além disso, para haver um bom funcionamento da aula, baixos níveis de desmotivação, envolvimento e progresso no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, é necessário haver uma ligação entre três elementos fundamentais (professor, aluno e situações do dia-a-dia) (Vaz, Vieira, & Queirós, 2015).

2. Realização da prática profissional

A entrada no novo mundo do EP teve início no dia 25 de julho, na primeira reunião com a professora cooperante (PC). Senti, desde esse momento, que deveria começar a integrar-me no funcionamento da escola, procurando informações no site da escola e críticas que a mesma teria. Nesta reunião conheci os espaços onde passaria grande parte do tempo, tais como o pavilhão desportivo e respetivos espaços, a sala de professores e a biblioteca. Confesso que já conhecia a escola, no entanto só frequentei o pavilhão desportivo e respetivos balneários. Desde esse dia até ao início do mês de setembro não tive mais contacto com a escola e com a PC, utilizando esse tempo para me preparar para o derradeiro ano que se aproximava e que me iria fazer crescer enquanto pessoa, profissional da educação.

Posso descrever o início do mês de setembro como “confusão” e “medo”. Um estudo, realizado em 2018 por Barros, Pacheco e Batista, evidencia que oito EE relatam experiência negativas nas suas primeiras vivências no EP, destacando sentimentos de insegurança, nervosismo, ansiedade e angústia antes da prática docente (Barros, Pacheco, & Batista, 2018). Sentimentos de incerteza relacionados com os profissionais que nos vão acompanhar são comuns em EE, quando iniciam este percurso de formação inicial, provocando uma mistura de emoções que os levam a questionar se estão à altura do desafio ou se o caminho será outro (Cardoso, Batista, & Graça, 2014).

Por muito que, antes do ano letivo começar, enquanto EE, imaginasse como seria a rotina e me tivesse preparado minimamente para esta nova etapa, não imaginava que me ia sentir tão perdida, pequena e imatura num espaço rodeado de pessoas que nunca vi na vida e que tinham mais experiência que eu. Queirós (2014) considera que os sentimentos vividos no início desta experiência advêm do denominado “choque com a realidade”, em que o EE é confrontado com a realidade de ser professor, deixando o papel de estudante, colocando sobre os ombros uma responsabilidade profissional que nunca sentiu e que não estava preparado para sentir. Estas sensações permaneceram durante alguns dias e reuniões, dado que era tudo uma novidade, uma experiência que estava cada vez mais presente na minha rotina e na minha vida. Nesse momento, senti que era necessário ter uma afirmação profissional e começar a formar a minha identidade profissional. Para a construção da identidade profissional, entendi que a primeira coisa

que devia fazer era dar-me a conhecer ao grupo de trabalho onde me encontrava, para além do meu NE. É necessário haver um convívio com os outros professores, participar em reuniões de trabalho e aproveitar os intervalos para os conhecer. Para além disso, a afirmação de ser professora, por parte dos alunos e dos funcionários, é um ponto fundamental para a construção de identidade profissional e, no meu caso, não foi diferente (Ferreira, 2015). No início ainda era confundida com uma aluna, mas a partir do momento em que a minha afirmação como professora se foi estabelecendo, fui-me sentindo mais confiante. Felizmente tive, ao longo do meu EP, a presença dos meus dois colegas de estágio (CE), o Edgar e o Luís, e da minha PC, que me ampararam e me fizeram entender que o sentimento que tinha era totalmente válido e que ia desaparecendo ao longo deste ano. O PC é uma peça fundamental para o sucesso de um EE e é considerado uma figura presente na escola, com uma bagagem bastante rica, e no meu caso, mostrou-se sempre disponível para apoiar os EE na resolução dos problemas inerentes à prática (Barros, Pacheco, & Batista, 2018). Para além disso, o PC é aquele que ajuda o EE a ensinar e a tornar-se um bom profissional, a criar um bom ambiente entre os pares e deve proporcionar momentos nos quais, para além do desenvolvimento profissional do EE, se desenvolve também a componente humana que deve estar sempre presente na vida de cada um. Este deve dar ferramentas ao EE para desenvolver o seu sentimento crítico e reflexivo, bem como o seu autoconhecimento e inovação (Rodrigues, 2015). Relativamente aos meus CE, antes do início deste ano desafiante conhecia apenas um dos meus colegas, o Edgar, que esteve na minha turma no início do mestrado. Tanto o Edgar como o Luís surpreenderam-me muito pela positiva, porque não imaginava criar uma relação tão próxima e cúmplice com eles e, após alguns relatos sobre a relação com os CE, não imaginava este desfecho. Os CE são uma das peças fundamentais para o sucesso de um EE, uma vez que a presença dos mesmos nas aulas permite a partilha de diferentes perspetivas e de experiências, surgindo uma reflexão crítica entre todos, que promove um maior desenvolvimento profissional para todos (Moreira, Marques, & Cunha, 2015).

Considero que o papel do Orientador de Estágio (OE) passa despercebido neste percurso, no entanto também é um agente ativo para a construção do mesmo. O OE é a pessoa que, numa fase inicial, tem como papel ajudar o EE a preparar-se para a PES e que, apesar de um distanciamento físico maior em comparação com o PC, mostra-se

disponível para auxiliar neste percurso desafiante, para que o resultado seja satisfatório (Rolim, 2015).

“Os orientadores desempenham na sua função de orientação pedagógica numerosos e variados papéis: guias que orientam, amigos que escutam, leaders e modelos que dirigem, facilitadores e organizadores das experiências vividas.” (Albuquerque, Graça, & Januário, 2005)

Neste início do mês de setembro e do ano letivo para nós, professores (digo isto porque o ano não começa apenas no primeiro dia de aulas dos alunos), estive presente numa reunião geral de professores, na qual nos foram transmitidas diversas informações, como o regulamento do agrupamento, o projeto educativo, os diferentes conselhos que compõem uma escola ou agrupamento de escolas, bem como o tema do agrupamento para o ano letivo 2023/2024: *“Somos + Criativos”*.

Ao longo desta primeira semana do mês de setembro, tive mais algumas reuniões dentro das quais destaco a reunião com o grupo de EF, composto por todos os professores de EF do agrupamento. Nesta sessão senti-me muito perdida e assoberbada com toda a informação que foi passada, tal como a matriz de critérios de avaliação que a escola utiliza para avaliar os alunos e precisei de alguns dias para me incorporar estes critérios na minha intervenção. Os critérios gerais e específicos da disciplina de EF têm por base o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) que tem como principal objetivo dotar as crianças e adolescentes com competências em dez áreas de desenvolvimento distribuídas nos 4 domínios, que devem ser trabalhados ao longo de cada ano de escolaridade (desempenho individual do aluno, atividades físicas, aptidão física e conhecimentos). Dentro de cada domínio, a escola cooperante recorre a processos de recolha de informação que enriquecem os dados, denominadas por rúbricas, que seguem critérios específicos para cada. Para além disso, a escola cooperante avalia os alunos de forma a colocá-los por níveis de desempenho numa escala de 1 a 5, mais propriamente de “Muito bom” a “Fraco”. Este método avaliativo coloca, por exemplo, um aluno com uma classificação de 14 valores e um aluno com uma classificação de 17 valores no mesmo nível, o nível “Bom”, não havendo diferenças e comparações entre os alunos. No meu ponto de vista, sendo um assunto bastante debatido ao longo das reuniões do NE, este método de distinguir os alunos dentro de 5 níveis tornou-se uma forma de proteger alunos

cujo desempenho motor é menor, conseguindo enquadrar-se num nível razoável para não ficarem prejudicados. Considero que, para mim, foi bastante complicado trabalhar com este método de avaliação, porque nunca tinha avaliado desta forma, no entanto considero que me sinto preparada para voltar a recorrer a este método de avaliação.

A par do PASEO surgem as Aprendizagens Essenciais (AE) que têm como papel principal desenvolver as áreas de competências do PASEO. No 10º ano de escolaridade, o objetivo predominante é a revisão dos conteúdos que foram lecionados até então, permitindo aos alunos recuperarem conteúdos nos quais manifestem maiores dificuldades, evoluírem em algumas matérias e experienciar outras. Tendo em conta as AE, no 10º ano de escolaridade, o aluno deve desenvolver competências essenciais de nível introdutório em 5 componentes e de nível elementar apenas numa matéria (Direção-Geral da Educação, 2018). Para determinar que matéria seria trabalhada no nível elementar, numa das reuniões de início de ano foram formados grupos de trabalho para elaborar as planificações e a distribuição de matérias dos diferentes anos de escolaridade (desde o 5º ao 12º ano), sendo que eu e o meu núcleo de estágio (NE), ficamos responsáveis pelo ensino secundário, escolhendo como matéria de nível elementar o Voleibol e as restantes matérias como nível introdutório. A elaboração das planificações e a respetiva distribuição das matérias permite ao núcleo de EF partilhar as suas opiniões e conceções, uma vez que existem diferentes conceções, vivências e diversidade num só núcleo de trabalho, permitindo, dessa forma, criar uma uniformização no plano de atividades, diminuindo as diferenças existentes no grupo de trabalho e dando a todos os alunos iguais oportunidades (Marques & Costa, 2015).

Na semana seguinte, depois de respirar fundo e abstrair-me um pouco de toda a informação tratada ao longo da semana, soube que iria ter à minha responsabilidade uma turma de 10º ano, composta por 20 alunos (inicialmente 23) e senti que o primeiro impacto com eles estava cada vez mais próximo, mais concretamente no dia 20, em que teria de realizar uma apresentação para contextualizar os alunos do funcionamento das aulas de EF e que matérias iriam ser abordadas ao longo do ano.

A planificação anual (PA) foi bastante complexa, uma vez que implicava que a rotação pelos espaços se tornasse fixa, tendo de perspetivar o leccionamento das matérias ao longo do ano letivo. Esta rotação pelos espaços foi um assunto bastante discutido

durante as reuniões da área de EF no ponto de vista do número de semanas que os professores deveriam trocar de espaço. Se a rotação fosse realizada de 4 em 4 semanas, seria muito tempo no mesmo espaço e podia acontecer do mesmo professor ficar, por exemplo, no exterior durante 4 semanas e nessas semanas estar sempre a chover, prejudicando a execução das suas aulas práticas. Surgiu a hipótese de ser realizada de 3 em 3 semanas, no entanto optou-se por manter as rotações de 2 em 2 semanas. Tive algumas dificuldades em organizar-me da melhor forma, de maneira a não me prejudicar a mim nem aos alunos. Nesta etapa, a união e a entreaajuda do NE foi fundamental, porque era tudo novo para nós e conseguimos realizar as coisas da melhor forma possível e em conjunto, isto porque a PC pediu para que as 3 turmas estivessem na maior sintonia possível em relação às matérias a lecionar. Assim, tentámos equilibrar as matérias tendo em conta os espaços que nos estavam atribuídos. Esta planificação foi sofrendo diversas alterações ao longo de todo o ano e mudando os tempos atribuídos a cada matéria de ensino. Dos 4 Jogos Desportivos Coletivos (JDC), a modalidade que teve mais tempos foi o Voleibol (22 tempos), único desporto que não é de invasão, uma vez que foi a modalidade em que os alunos tiveram mais disposição e melhor desempenho motor e por ser uma modalidade que foi mais fácil de lecionar em apenas 1/3 do pavilhão da escola. As modalidades de Andebol (13 tempos) e Futsal (8 tempos) dependeram muito do espaço que nos estava atribuído (GCST), pois estas modalidades necessitariam do pavilhão todo. Para além disso, pude lecionar essas mesmas matérias no exterior, no entanto as condições meteorológicas foram um fator de incerteza. A matéria de Basquetebol (14 tempos) foi a matéria que não consegui aplicar devidamente neste EP, uma vez que as aulas estavam planeadas para o início do 2º período e a minha presença no estágio não foi a melhor devido ao falecimento da minha mãe. A matéria de Natação foi planeada tendo em conta os tempos letivos que me estavam atribuídos na piscina do GCST (12 tempos), não tendo muita margem para alterar os mesmos. A matéria de Dança foi lecionada no 2º período, período em que as condições climáticas não deram tréguas e esta ficou com um total de 10 tempos letivos. Os conteúdos que tiveram menos tempos letivos e que esperava o contrário foram a Ginástica (11 tempos) e o Atletismo (5 tempos). Considero que saí deste EP ainda com dificuldades em algumas matérias, e sem muito tempo de prática, uma vez que não me foi possível lecionar na Ginástica outros aparelhos para além do solo, e no Atletismo lecionei apenas o Salto em Altura.

Para além do domínio das Atividades Físicas, lecionei o domínio da Aptidão Física, correspondente aos testes FIT Escola, e o domínio dos conhecimentos no qual apliquei um teste teórico no 1º período (Anexo II), uma apresentação de um trabalho sobre Aptidão Física e Saúde e a Cidadania e, por fim, no 3º período, a aplicação de um questionário sobre o Suporte Básico de Vida (SBV). Ao domínio da Aptidão Física, atribuí 8 tempos letivos, distribuídos ao longo do ano letivo, bem como no domínio dos conhecimentos com um total de 6 tempos letivos, 2 em cada período).

Na figura 1 encontra-se a PA deste ano letivo 2023/2024.

Figura 1 - Planificação Anual

Dia Semana	1º Período (46 tempos)			2º Período (46 tempos)			3º Período (34 tempos)		
	Dia do mês	1º TL	2º TL	Dia do mês	1º TL	2º TL	Dia do mês	1º TL	2º TL
Quarta-feira	20-Sep	Apresentação		03-Jan	P2- Voleibol		10-Apr	GCST- Futsal	
Sexta-feira	22-Sep	Av. Inicial - Basquetebol		05-Jan	P2- Basquetebol		12-Apr	Pisc - Natação	
Quarta-feira	27-Sep	SED		10-Jan	P2- Voleibol		17-Apr	Exterior - Futsal	
Sexta-feira	29-Sep	SED		12-Jan	P2- Voleibol		19-Apr	Pisc - Natação	
Quarta-feira	04-Oct	P2 - Fit Escola		17-Jan	P1- Voleibol		24-Apr	Gin- Dança	
Sexta-feira	06-Oct	P2 - Voleibol		19-Jan	GCST- Andebol		26-Apr	Pisc - Natação	
Quarta-feira	11-Oct	P2 - Voleibol		24-Jan	P1- Basquetebol		01-May	FERIADO	
Sexta-feira	13-Oct	P2 - Voleibol		26-Jan	GCST- Andebol		03-May	Pisc - Natação	
Quarta-feira	18-Oct	GCST- Andebol		31-Jan	P3- Basquetebol		08-May	P2 - Futsal	
Sexta-feira	20-Oct	P3 - Atletismo		02-Feb	P3- Basquetebol		10-May	Pisc - Natação	
Quarta-feira	25-Oct	GCST- Andebol		07-Feb	P3- Basquetebol		15-May	P2 - Fit Escola	
Sexta-feira	27-Oct	P3 - Atletismo		09-Feb	P3 - Basquetebol		17-May	Pisc - Natação	
Quarta-feira	01-Nov	FERIADO		14-Feb	CARNAVAL		22-May	NÃO DEI AULA	
Sexta-feira	03-Nov	GCST- Andebol		16-Feb	VISITA ESTUDO - BIOLOGIA		24-May	Gin- Ginástica	
Quarta-feira	08-Nov	Gin- Ginástica		21-Feb	GCST- Fit Escola	Andebol	29-May	P1- SBV	
Sexta-feira	10-Nov	GCST- Fit Escola	Andebol	23-Feb	P2 - Voleibol		31-May	Gin- Ginástica	
Quarta-feira	15-Nov	CORTA MATO		28-Feb	GCST - Fit Escola	Futsal	05-Jun	Gin- Ginástica	
Sexta-feira	17-Nov	Teste		01-Mar	Gin - Dança		07-Jun	Gin -Aut Av. + Av Sum	Ginástica
Quarta-feira	22-Nov	Gin- Ginástica		06-Mar	Gin - Dança		12-Jun	-	
Sexta-feira	24-Nov	P3- Atletismo	Voleibol	08-Mar	Gin - Dança		14-Jun	-	
Quarta-feira	29-Nov	P1 - Voleibol		13-Mar	Gin - Dança				
Sexta-feira	01-Dec	FERIADO		15-Mar	NÃO DEI AULA				
Quarta-feira	06-Dec	P1 - Fit Escola	Voleibol	20-Mar	P1- Trabalho				
Sexta-feira	08-Dec	FERIADO		22-Mar	P3- Aut e Hetero Av	Futsal			
Quarta-feira	13-Dec	P3- Voleibol							
Sexta-feira	15-Dec	GCST- Aut e Hetero Av							

2.1. “A adaptação”

O primeiro contacto com os alunos foi, no meu ponto de vista, o momento mais importante para o desenrolar deste ano desafiante. Na primeira aula, a apresentação, senti-me muito nervosa porque, mesmo sabendo o ano que ia lecionar, não conhecia os alunos e as primeiras impressões que os alunos teriam de mim eram muito importantes para o desenrolar do ano letivo. Foi neste momento que me afirmei enquanto professora de EF e não como EE, mostrando aos alunos que existe uma barreira que não deve ser ultrapassada. Percebi que a turma era muito predisposta para a prática e que, apesar de alguns alunos serem faladores, seria uma turma boa para lecionar (achava eu). Nesta mesma aula, disponibilizei aos alunos um *link* no *Google Forms* relativo à Ficha

Individual do Aluno (FIA), que foi construída pelo NE para realizar a caracterização da turma de forma mais detalhada e identificar possíveis problemas de saúde que interferissem na prática de Atividade Física (AF). Com o preenchimento deste formulário, foi possível verificar quantos alunos tiveram experiências em modalidades federadas ou não federadas, que modalidades praticaram, se participaram no DE, ou se nunca praticaram qualquer atividade desportiva fora do contexto escolar. Para além disso, foi possível verificar se o ambiente familiar era ou não propício para uma prática regular de AF. Esta recolha foi bastante enriquecedora para a planificação das aulas, permitindo-me criar “gavetas” tendo em conta os alunos que já tiveram experiências em determinadas modalidades e, à partida, têm um desempenho excelente, servindo de modelos para transmitir informações relevantes em determinada modalidade. Os alunos que nunca tiveram uma experiência desportiva chamaram-me a atenção e foram motivo de preocupação e maior foco para conseguir transmitir, através das minhas aulas, que a AF é fundamental para a nossa saúde e para um estilo de vida saudável e que nunca é tarde para se começar a ser ativo e a praticar desporto.

Além disso, transmiti que a disciplina de EF não deve ser vista como uma disciplina secundária e que não desenvolve apenas a parte motora do indivíduo, mas também a componente mental, social e diretamente ligada à saúde. É uma disciplina que deve ser valorizada, uma vez que disponibiliza aos alunos um leque de variadíssimos desportos coletivos e individuais que, para além de direcionar para a competição, permite aos alunos desenvolver valores sociais como o respeito, o *fair-play*, a responsabilidade, a cooperação (domínio avaliado em todas as matérias), entre outros, que preparam a criança/adolescente para viver em sociedade. Para além disso e sem menosprezar a sua importância, a EF tem como principal objetivo disponibilizar todos os recursos que influenciem os alunos a praticar um estilo de vida saudável e ativo, prevalecendo ao longo da vida e não apenas um ensino centrado na aprendizagem de diferentes modalidades (Batista & Queirós, 2015).

Na segunda aula (primeira aula prática), senti-me muito nervosa porque, apesar de ter estado com os alunos na aula de apresentação, seria o primeiro contacto com eles na vertente prática. Nesta aula, encontrei algumas dificuldades na organização da aula e de avaliação inicial dos alunos. O facto de não os conhecer dificultou essa tarefa e, como era apenas eu que estava no comando da aula, foi muito complicado observar todos os

alunos, e perceber em que nível se encontravam na modalidade de Basquetebol. Este desafio permaneceu nas aulas seguintes e só com a prática é que fui encontrando estratégias para os avaliar (por exemplo, avaliar por equipas e um de cada vez). Para a preparação desta aula, a PC pediu para que eu e os meus CE realizarmos uma grelha de avaliação que avaliasse conteúdos transversais para os três JDC de invasão (Basquetebol, Andebol e Futebol), avaliando através do jogo 3x3 de Basquetebol. A juntar às avaliações diagnósticas das modalidades, surgiu a avaliação da Aptidão Física através dos testes FIT Escola. Estes testes teriam de ser realizados o mais rápido possível para, com a aproximação do final do período, voltarem a serem realizados e avaliar a evolução dos alunos.

Em qualquer professor na sua formação inicial, existem dificuldades que se evidenciam logo nas primeiras aulas e que, estando ultrapassadas, proporcionam um encadeamento dos exercícios mais automatizado e sem paragens. As dificuldades que mais permaneceram ao longo deste período foram relativas à gestão do tempo e à instrução. De forma que o atraso dos alunos e o início da aula não interferissem com o desenrolar da mesma, optei por colocar, nos planos de aula, 10 minutos iniciais, dando uma tolerância de 5 minutos depois do início da aula. Desta forma, não teria de cortar tempo a algum exercício planeado de maneira a dar os conteúdos e os exercícios que tinha planeado para a aula. Além disso, o facto de colocar tempos arredondados nos diferentes exercícios (por exemplo: 10 minutos em vez de 7/8 minutos) permitiu-me controlar melhor o tempo. A instrução é um conteúdo extremamente importante para a transmissão de informação e emissão de conteúdos chave para o desenrolar dos exercícios, considero que onde falhei mais foi na organização do discurso para transmitir aos alunos e, consequentemente, utilizava cerca de metade do tempo planeado para o exercício na explicação do mesmo, implicando menos prática da que tinha planeado. Para uma instrução segura e eficaz, a transmissão da informação deve ocorrer de forma segura, com qualidade e pertinência, se possível utilizando a demonstração (os alunos compreendem mais se observarem o que é para realizar), utilizar, por vezes, o questionamento, de maneira a entender se os alunos perceberam o exercício e indicar aos alunos os 3 pontos fundamentais para a realização de um determinado exercício: objetivos (para quê?), objeto (“o que vão realizar?”) e modo de realizar (“como?”), através dos critérios de êxito, não excedendo os três critérios, reforçando os mesmos à medida que o exercício está a

ser realizado (Martins, Gomes, & Costa, 2017). Um aluno apenas retém a informação se tiver tempo suficiente para a prática e o facto de utilizar cerca de metade do tempo na instrução, tornava o restante insuficiente para que o aluno entendesse os objetivos dos exercícios e desenvolvesse as habilidades técnico-táticas pretendidas para o seu processo de ensino-aprendizagem. Para que um aluno tenha um bom empenho motor e para conseguir desenvolver as suas habilidades, necessita de tempo potencial de aprendizagem. Assim, o professor de EF deve utilizar o mínimo de tempo de instrução dos exercícios, optando por uma instrução simples, breve e clara, aumentando dessa forma o tempo disponível para a prática dos exercícios, tentando sempre que possível que os alunos estejam mais de metade do tempo de aula em atividade motora (Martins, Gomes, & Costa, 2017). De forma a tentar colmatar esta dificuldade, optei por ser o mais direta e sucinta possível, utilizando alunos com boas competências motoras para demonstrar o exercício e recorrendo ao uso de um quadro branco para, enquanto explicava o exercício, desenhar um esquema que os alunos conseguissem compreender. Sinto que, ao longo deste período, o meu foco foi sensivelmente na minha formação e não nos alunos, uma vez que foi a minha primeira experiência neste ambiente e só queria que tudo corresse bem. Constata-se que este foco no próprio EE é muito comum no início da sua formação, secundarizando a relação professor-aluno, que é uma das peças mais fundamentais para se ser bem-sucedido enquanto docente e que deve ser desenvolvida ao longo do ano. A confiança que o aluno deposita no professor é crucial para um processo de ensino-aprendizagem de qualidade (Almeida, Leandro, & Batista, 2015).

Partindo para as avaliações dos testes de Aptidão Física, seguindo os padrões dos testes FIT escola, optou-se por realizar os seguintes testes: o vaivém, que avalia a resistência; a flexão de braços e a impulsão horizontal, que avaliam a força de membro superiores e membros inferiores, respetivamente; e a composição corporal, avaliando o Índice de Massa Corporal. De forma a realizar uma AI, optei por realizar o teste do vaivém, das flexões de braços e da impulsão horizontal no mesmo dia. A avaliação da composição corporal foi realizada na Semana Europeia do Desporto (SED) na qual os alunos, nas aulas de EF, realizaram diversas atividades que o Desporto Escolar (DE) lhes proporcionava. O teste de vaivém, das flexões de braços e da impulsão horizontal foram realizados no mesmo dia, no entanto as restantes avaliações ao longo dos períodos seriam realizadas separadamente, para que os alunos estivessem mais envolvidos. A estratégia

que utilizei passou por colocar os alunos por equipas organizadas por mim e chamar as equipas à vez para realizar o teste pretendido, estando as restantes equipas em trabalho autónomo. Esta estratégia foi utilizada sempre que possível ao longo de todo o ano letivo, de modo a fomentar a independência da turma. Analisando os resultados obtidos no final deste período e comparando com a AI, mais de metade dos alunos teve uma subida em todos os testes realizados. Na realização destes testes tentei, sempre que possível, estar atenta ao rigor na sua execução.

A primeira avaliação sumativa (AS) que realizei foi a avaliação do Salto em Altura, que pertence às componentes de ensino do Atletismo. Esta avaliação foi realizada sensivelmente a meio do 1º período e senti que ainda não estava 100% preparada para a realizar. Esta foi efetuada de forma precoce para que, posteriormente, o foco da matéria de Atletismo se debruçasse na resistência, na velocidade e nos lançamentos realizados no exterior. Como neste momento me estava atribuído um espaço dentro do pavilhão, realizei logo esta avaliação. O maior problema foi ter de a concluir em apenas 2 aulas, uma para dar conteúdo e a outra para focar na avaliação, sentindo-me muito perdida nesse aspeto porque não estava à espera que fizesse uma AS relativamente cedo e tive pouco tempo para a preparar. Abordei apenas o salto em tesoura porque é o patamar mínimo que os alunos devem alcançar. Caso tivesse mais aulas, conseguiria abordar, ainda que de forma superficial, a técnica *fosbury flop*. Tentei lecionar todas as fases do salto em tesoura e os critérios de êxito para o mesmo, mas sinto que o tempo de aula não foi suficiente para que os alunos tivessem uma aprendizagem significativa. Não consegui ter a perceção de que grande parte dos alunos atingiam boas marcas no momento do salto e, no momento avaliativo, o máximo que teriam de saltar seria 1 metro. Este limite no salto não permitiu que os alunos alcançassem melhores resultados, obtendo excelentes classificações no final desta Unidade Temática (UT), sendo que 65% dos alunos enquadraram-se no “Muito Bom” e 35% enquadrou-se no “Bom”. A tomada de decisão de dar conteúdo numa aula e avaliar na seguinte surgiu pelo facto de o espaço que me estava atribuído ser 1/3 do pavilhão e como iria estar apenas duas semanas neste espaço (à sexta-feira porque à quarta-feira fui para o GCST) apenas consegui abordar de forma sequencial a matéria de salto em altura nessas duas aulas, uma vez que o próximo espaço seria a sala de ginástica. Para além disso, a matéria de Atletismo não englobou apenas o salto em altura (no pavilhão), mas também a resistência, a velocidade e o lançamento do peso (no exterior),

matérias que iria lecionar nos períodos seguintes. Considero que esta forma de lecionar o Salto em Altura não foi a mais eficaz no ponto de vista dos alunos aprenderem e consolidarem a matéria ensinada, uma vez que foram planeadas apenas duas aulas e os alunos não tiveram tempo suficiente para trabalhar o seu empenhamento motor, evoluírem e desafiarem-se a eles mesmos no momento do salto. Estas duas aulas permitiram aos alunos apenas abordar o salto de tesoura, salto este que já não é utilizado nas provas de atletismo, apenas o *fosbury flop*, e os alunos já deveriam ter tido uma abordagem do mesmo ao longo do seu percurso escolar para que no secundário conseguissem abordar a técnica *fosbury flop*. Relativamente à abordagem da matéria da resistência, esta, em conjunto com o NE, seria avaliada através da participação no cortamato escolar, no entanto nenhum aluno da minha turma participou no evento e, para compensar essa falha, coloquei-os a correr a mesma distância na pista de atletismo e tirei os tempos que realizaram.

De todas as matérias lecionadas neste período, a que me senti menos confortável foi na Ginástica (de solo). Foi-me atribuída a sala de ginástica em duas aulas onde teria de realizar uma AI da Ginástica de solo e lecionar conteúdos da Ginástica na aula seguinte. O facto de me estarem atribuídas apenas duas aulas na sala de ginástica neste período, e depois apenas mais quatro aulas no 3º período, provocou uma rotura na transmissão dos conteúdos porque mesmo dando alguns conteúdos no 1º período, no 3º período teria de os repetir porque os alunos não tiveram tempo de consolidar esses mesmos conteúdos. Tendo em conta a AI, não me senti nada à vontade e estava muito reticente em relação à mesma. Eu e o meu NE construímos uma sequência de elementos gímnicos (Avião; Salto de gato; Rolamento à frente; Ponte; Rolamento à retaguarda; ½ pirueta; Roda) de maneira a conseguir ter uma visão geral das capacidades/habilidades e da disponibilidade dos alunos para a prática. Esta avaliação foi realizada por mim e pela minha PC que foi comentando comigo as performances dos alunos, o que me ajudou imenso a ter uma perceção mais objetiva dos alunos. Os critérios de êxito estipulados para cada elemento gímico e elemento de ligação foram demasiado minuciosos e tornou a observação mais complexa, dificultando o registo das avaliações. Considero que cerca de metade da turma teve uma avaliação positiva, tendo de afinar o meu olhar para os alunos que apresentaram mais dificuldades.

“Na avaliação, tive algumas dificuldades em observar todos os elementos gímnicos e a professora Manuela teve um papel muito importante nessa parte, sendo possível debater sobre algumas notas dadas a determinados elementos. Fui com a ideia de preencher a grelha de avaliação de uma forma, no entanto foi melhor preencher numa escala de 0 a 3 e colocar + ou – para distinguir algumas avaliações. O tempo que disponibilizei para a avaliação foi mais que suficiente, demorando cerca de meia hora e não 45 minutos que estavam planeados. O tempo que restou serviu para falar com os alunos sobre a sua prestação na sequência, se consideram que correu bem, que correu menos bem ou que não estavam à espera do resultado”

(Reflexão da aula, dia 8 de novembro de 2023)

Nesta aula de AI, faltaram 3 alunos e faria todo o sentido que estes realizassem a sequência gímnica na aula seguinte. No entanto, tal não aconteceu porque planeei a aula para trabalhar apenas padrões motores gímnicos (PMG) dos elementos gímnicos avaliados na primeira aula desta UT de Ginástica e senti-me muito atrapalhada com o facto de ter de realizar uma coisa que era essencial para a aprendizagem dos alunos e não a ter planeado. Considero que esta falha se deveu ao facto de não estar à vontade com a modalidade e, na altura, ainda não ter a capacidade de improvisar e adaptar o que tinha planeado.

“Minutos antes do início da aula fui confrontada com a informação de que deveria ter um momento na aula para realizar a avaliação inicial dos 3 alunos que não fizeram, no entanto acusei stress, comecei a chorar e não consegui resolver os problemas (sinto que afetou a minha performance ao longo da aula). Consegui manter a calma enquanto a professora Manuela falava com os alunos.” **(Reflexão da aula, dia 22 de novembro de 2023)**

Inicialmente planeei uma aula para lecionar não apenas os rolamentos e as PMG da roda e do apoio facial invertido, mas também o salto ao eixo e o salto entre mãos. No entanto, ao conversar com a PC percebi que seria melhor lecionar os saltos no 3º período, focando neste momento na Ginástica de solo. O circuito estava composto por: PMG do rolamento à retaguarda (2 estações), PMG da roda (1 estação), PMG do apoio facial invertido (1 estação) e o rolamento à frente com ou sem o plano inclinado, sendo que ficaria nesta estação para realizar as ajudas. Despendi de algum tempo a organizar o espaço, a dar a instrução de cada estação e a explicar quais os critérios de êxito de cada exercício. De uma forma geral, considero que esta foi a aula onde mais me senti perdida no espaço, sem saber onde me posicionar. Esta sensação pode ter-se dado pelo facto de

ter colocado os alunos com mais dificuldades em diferentes grupos, uma vez que optei por realizar grupo heterogéneos, no entanto não foi a melhor estratégia. Senti que os alunos não estiveram envolvidos nas tarefas e que se sentiram igualmente confusos. No 3º período optei por criar grupos heterogéneos, de forma a trabalhar diferentes níveis na mesma aula (2 níveis distintos: os alunos com dificuldades e os alunos que dominaram a sequência da AI).

No final do período, para além da avaliação do Salto em Altura, realizei uma avaliação formativa de Voleibol. Considero que esta avaliação não decorreu como esperava porque, apesar de ter noção do nível dos alunos e da evolução dos mesmos, ainda tenho dificuldades em avaliar vários alunos ao mesmo tempo, mesmo tendo 4 alunas que pratiquem a modalidade e outros alunos com desempenho excelente. Na aula de avaliação coloquei as equipas que não estavam a ser avaliadas a realizar uma avaliação de 0 a 3 sobre os critérios que estava a avaliar no jogo, mas falhou-me a composição dos pares, para que cada aluno observasse apenas um único aluno. No entanto, os alunos conseguiram organizar-se e observar os colegas. Uma estratégia a ser utilizada para melhorar a minha observação seria a gravação das aulas, não apenas para me ajudar nas avaliações, mas também para perceber como estava a ser a minha performance.

Outra dificuldade que senti ao longo deste período deve-se ao facto de ter tido um aluno com atestado médico, o que o impedia de realizar as aulas práticas. Assim, foi necessário que este realizasse avaliações alternativas para que não fosse tão prejudicado. Optei por pedir ao aluno que realizasse trabalhos escritos sobre a matéria de Voleibol, Salto em Altura, Resistência e Ginástica Artística. No início, não sabia muito bem o que fazer, mas, a partir do momento em que organizei os trabalhos que o aluno teria de realizar ao longo do período, senti-me mais aliviada e orientada. Um aspeto que falhou nos trabalhos foi a sua estruturação. Podia ter optado por dizer em concreto o que queria nos trabalhos, desde a entrega ser em PDF e não em PowerPoint, ao plágio e até à indicação das referências utilizadas (podia ter indicado alguns documentos/artigos fidedignos para o aluno consultar, além do manual). Como não referi nenhum destes aspetos, não prejudiquei o aluno na avaliação dos trabalhos. Considero que, na avaliação da arbitragem, podia ter tirado alguns apontamentos ao longo das aulas, para na aula de avaliação já ter uma ideia do que o aluno iria fazer.

Para além dos domínios das atividades físicas, da aptidão física e do desempenho individual do aluno, seria necessário avaliar os alunos no domínio dos conhecimentos. Optei por realizar um teste teórico que englobasse as matérias lecionadas ao longo do período, bem como a Aptidão Física e o domínio “A dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física”. Este teste foi elaborado juntamente com o NE e aplicado às 3 turmas, cada uma com as suas diferenças, dentro das quais destaco as matérias lecionadas. A construção deste teste foi bastante complexa, porque nenhum de nós tinha elaborado um teste teórico e não sabíamos muito bem se o teste estava adequado aos alunos e ao tempo de resolução do mesmo. Optámos por realizar um teste à base de perguntas de verdadeiro e falso, escolhas múltiplas, legenda de imagens, completar espaços e uma pergunta de desenvolvimento sobre a temática da “dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física”. Para que os alunos tivessem todo o conhecimento para a realização do teste, despendi de algum tempo ao longo das aulas para dar os conteúdos e para que os alunos pudessem escrever nos seus cadernos diários. Considero que esta transmissão de conhecimento podia ter sido melhor, de forma que não se tornasse tão monótona, podendo dar as informações ao longo dos exercícios práticos. Por exemplo, em relação ao Andebol, optei por transmitir as regras logo no início da aula e seria mais proveitoso se as abordasse ao longo do jogo, através de situações reais. Os alunos entenderiam melhor os conteúdos e não despenderia de tempo no início da aula, dando mais tempo para a prática.

Para que os alunos entendessem como a avaliação na disciplina de EF funcionava, planeou-se uma aula teórica para a transmissão dos critérios gerais e específicos da disciplina. Esta apresentação, para além de consciencializar os alunos em relação aos critérios utilizados, foi uma forma de eu, enquanto professora no início da minha formação inicial, mergulhar neste método de avaliação específico da escola cooperante.

Este foi o período onde tive menos avaliações e ainda não me sentia 100% à vontade para avaliar os alunos. Sentia que ainda não os conhecia bem o suficiente para os avaliar, isto porque é através das avaliações iniciais que os conhecemos melhor e considero que falhei em algumas dessas avaliações iniciais. Senti-me, durante algum tempo, atrapalhada com a grelha definida pelos critérios de avaliação da escola e da disciplina de Educação Física e só depois de olhar várias vezes para a mesma e trabalhar melhor com os domínios, rubricas e critérios, todos associados ao PASEO, me senti mais confiante.

2.2. “A montanha-russa de emoções”

No 2º período, comecei por dar continuidade à matéria de Voleibol, que teve excelentes resultados no período anterior, sendo concluída no início deste período. Considero que este conteúdo foi o mais enriquecedor para os alunos e no qual desenvolvi mais conteúdos técnico-táticos, que levaram os alunos a trabalhar num nível elementar segundo as AE. O facto de cerca de metade da turma ter excelentes desempenhos motores na modalidade permitiu focar a minha atenção nos alunos que se encontravam num nível introdutório, com vista aos mesmos subirem de patamar, terminando a UT num nível elementar. Ao longo das aulas comecei a verificar que os alunos se queixavam de ter as mãos frias para realizar os exercícios com bola, e logo na terceira aula comecei a introduzir exercícios de aquecimento com e sem bola, para que os alunos estivessem, desde logo, envolvidos na modalidade e familiarizados com a bola. Considero que o momento avaliativo decorreu como o esperado e que os alunos estiveram envolvidos na aula. Dois alunos que se encontravam no nível introdutório não compareceram à aula, pelo que lhes dei oportunidade de realizar a avaliação noutra aula. Desta forma, permiti também que os alunos que tiveram mais dificuldades na primeira avaliação a repetissem. Após essa segunda avaliação, cheguei à conclusão que todos os alunos terminaram a UT com níveis de “Bom” (15%) e “Muito Bom” (85%).

Logo após este momento avaliativo, precisei de me afastar do estágio e da minha rotina, uma vez que perdi a pessoa mais importante para mim, a minha mãe. Toda a minha entrega a esta experiência foi abalada pela minha vida pessoal, mais concretamente pelo problema de saúde que a minha mãe estava a passar, um cancro maligno que esteve presente desde outubro de 2022. Não foi possível separar a minha vida profissional da vida pessoal, porque foi sempre muito difícil esquecer o que aconteceu e habituar-me a ter a minha rotina sem a presença física da minha mãe. No início da carreira docente, estudos apontam que os principais problemas profissionais que podem interferir, tanto na vida pessoal, como na vida profissional são as questões curriculares, o *status* do professor de EF, os relacionamentos que o docente estabelece e a sua prática profissional (Favatto, Both, & Belem, 2023). Porém, nenhum estudo aponta para a dificuldade de continuar a

formação inicial e este percurso árduo que é o EP após a perda de um ente querido e, através da minha experiência, da minha força de vontade e da minha resiliência, posso incentivar futuros professores a não desistirem do que realmente desejam por muito que pareça a coisa mais difícil de se concretizar.

Transmitindo um pouco do que foi este abalo na minha vida pessoal, começo por explicar, de forma muito breve, outro caminho que realizei juntamente com a minha estrela mais brilhante. No verão de 2023 tudo parecia ter corrido bem e parecia que este maldito cancro tinha sido derrotado depois de toda a força e perseverança da minha guerreira. No entanto, em outubro de 2023 descobrimos que o mesmo já estava espalhado pelo corpo e, mesmo com todos os tratamentos para lhe tentar dar qualidade de vida, não seria suficiente para o matar. Os médicos disseram que a minha mãe podia não aguentar 1 a 2 anos, e assim foi. No dia 20 de janeiro o céu ganhou mais uma estrela, que para mim é a estrela mais brilhante e que me guia nesta montanha-russa de emoções de uma professora no início da sua formação inicial. Foi, sem sombra de dúvidas, a situação mais dolorosa que passei ao longo de 23 anos e foi neste momento que, para além de ter o apoio incondicional dos meus familiares, amigos e namorada, não faltou apoio por parte do meu NE e agradeço-lhes imenso todas as palavras, apoio e espaço que me deram ao longo deste percurso. A verdade é que, depois deste abalo indescritível na minha vida, a minha força e resiliência em continuar este derradeiro ano não me deixaram ir abaixo e desistir porque, para além de ser este o futuro que tanto anseio, a minha mãe queria-me ver mestre e a seguir a carreira que tanto quero. O apoio do meu NE neste momento foi excecional para que não desistisse deste sonho de ser professora, e estiveram sempre disponíveis, cada um à sua maneira, para não me deixarem baixar a cabeça.

O regresso ao estágio e à minha rotina voltou no dia 5 de fevereiro e sinto que, mesmo estando mais frágil emocionalmente, cresci bastante no tempo em que me ausentei. Neste regresso deparei-me com a proximidade da avaliação de Basquetebol que tinha planeado e, mesmo não estando disponível para lecionar as aulas, os meus colegas de estágio foram incansáveis e substituíram-me, dando continuidade ao processo de ensino aprendizagem da minha turma, o foco mais importante para o sucesso deste EP. Mesmo ainda tendo uma aula para lecionar conteúdos de Basquetebol, perdi bastante informação em relação à evolução dos alunos e, com a ajuda do olhar dos meus CE e da minha PC, conseguir fechar mais uma UT. Na aula de avaliação pedi ajuda ao meu colega

Edgar para avaliar a minha turma em situação de jogo e o momento tornou-se mais simples de observar. De uma forma geral, todos os alunos terminaram num excelente nível de desempenho, sendo que 55% dos alunos enquadrou-se no nível “Muito Bom” e 45% se enquadrou no nível “Bom”.

Durante as duas semanas em que precisei de me ausentar, estava-me atribuído o GCST e deu-se continuidade à matéria de Andebol. Esta aula estava destinada para a avaliação desta matéria, mas, como não consegui estar sempre na mesma, optei por realizar uma segunda avaliação quando regressei ao estágio. Esta segunda avaliação foi bastante enriquecedora, uma vez que consegui ter a perceção de como os alunos terminaram esta UT, prontos para avançar para o nível elementar segundo as AE. Ainda assim, alguns alunos apresentaram níveis superiores (40% dos alunos enquadraram-se num nível “Muito Bom” e 60% enquadraram-se num nível “Bom”). Ainda neste dia, estava planeado realizar a avaliação do teste do vaivém. Com a avaliação desta componente, planeei apenas 20 minutos para avaliar os alunos em situação de jogo 5x5 e considero que não tive tempo suficiente para avaliar todos. No entanto, como os meus CE tinham realizado uma avaliação anteriormente, consegui colmatar essa falha, comparando o que observei com o que foi observado por eles. Foi o período onde tive de avaliar 3 JDC (Basquetebol, Andebol e Voleibol) e, fazendo um paralelismo com o 1º período, senti-me mais preparada para avaliar os JDC, ainda que continue a sentir-me mais atrapalhada que nas outras temáticas.

Neste período estava planeado dar continuidade à UT de Atletismo, mas tal não foi possível devido às condições meteorológicas, pelo que ficou decidido que iríamos abordar o lançamento de peso e a velocidade de 40 metros no 3º período. Além disso, planeei dar início à UT de Dança e de Futsal. No entanto, não foi possível começar a UT de Futsal também devido às condições meteorológicas. O dia planeado para realizar a AI da matéria de Futsal foi no mesmo dia em que realizei a avaliação do teste da agilidade 4x10 metros (teste este que não fez parte da avaliação dos alunos, visto que os prejudicava bastante a classificação final). Contudo, o tempo que tinha destinado para falar com os alunos sobre o trabalho realizado para avaliar o domínio dos conhecimentos alargou-se devido às questões que foram surgindo e com a avaliação do teste, pelo que não tive praticamente tempo nenhum para realizar a AI de Futsal, que ficaram planeados para a próxima aula no GCST. Esta aula não foi realizada no GCST e, consequentemente, não

foi possível realizar a AI, uma vez que os alunos não trouxeram sapatilhas para a prática. Utilizei essa aula para lecionar a matéria de Dança, que foi iniciada na semana anterior. A UT de Futsal apenas teve início no 3º período, tendo escassas aulas para a lecionar. A matéria de Dança foi concluída no 3º período, com a apresentação das coreografias dos alunos.

Como aconteceu no período passado, este período tive outro aluno com atestado médico, que apenas realizou a avaliação prática da matéria de Andebol. Considero que, em relação ao período passado, estive mais à vontade com a avaliação que este aluno realizou. Este elaborou um trabalho de Voleibol, que fez média com a classificação que teve no 1º período, e um trabalho de Basquetebol.

Em todos os períodos os alunos foram avaliados no domínio dos conhecimentos e, neste período, tiveram de realizar um trabalho de Aptidão Física e Saúde em conjunto com o projeto de Cidadania. Creio que, por influência do falecimento da minha mãe, não me envolvi a 100% neste trabalho e não me sentia à vontade para transmitir as informações necessárias aos alunos. Estive alguns dias à deriva em relação a este domínio, mas, com a ajuda do meu NE, tive um bom desempenho. Consequentemente, e os alunos alcançaram os objetivos pretendidos, mostrando trabalho e envolvimento na tarefa e retendo as informações relevantes, tomando consciência do impacto da Aptidão Física na nossa saúde e que é através dela que nos podemos formar cidadãos mais responsáveis.

Comparativamente com o 1º período, comecei a preocupar-me em transmitir aos alunos os critérios que seriam avaliados, bem como as rúbricas associadas a cada domínio, além de o meu foco começar a ser os alunos e não apenas a minha pessoa.

2.3. “A reta final”

O 3º período foi o período mais curto dos três e considero que passou num abrir e fechar de olhos, mas em que as tomadas de decisão continuaram a existir como acontece sempre na vida de um professor. Entre elas, as decisões de não lecionar mais nenhuma matéria de Atletismo devido às condições meteorológicas do período passado e do 3º período; a antecipação do final das aulas devido aos exames nacionais, ficando com menos duas aulas; a necessidade de planear mais uma aula de Futsal para avaliar os

alunos; entre outras circunstâncias que me impediram de realizar algumas das aulas planeadas. Considero que, se tivesse a oportunidade de lecionar estas matérias de Atletismo, iria enriquecer a minha formação, por ser uma matéria em que não tenho tanto conhecimento e que considere que seria um dos meus “calcanhares de Aquiles”, para além da Ginástica, e iria sair mais preparada para ensinar aos alunos as diferentes modalidades que o Atletismo tem para oferecer.

A primeira avaliação realizada no último período foi a de Dança, através de uma coreografia realizada em grupo pelos alunos. As aulas desta matéria tiveram início no 2º período e, para ter uma perceção diferente do trabalho autónomo dos alunos para a realização da coreografia, pedi aos diferentes grupos que enviassem, durante as férias da Páscoa, um vídeo com a coreografia. Na aula da avaliação, planeei que os alunos treinassem a coreografia, observando-os e promovendo feedbacks para que melhorassem, realizassem a avaliação com a gravação das coreografias e realizassem exercícios de Ginástica de solo, destinados à PMG dos rolamentos. Não foi possível avaliar o grupo 1, devido à lesão de dois dos seus elementos, pelo que os informei que deveriam realizar uma coreografia que incluísse mais um aluno (que tinha atestado médico o período passado), adaptando a coreografia que já tinham realizado, de forma que todos os alunos tivessem uma avaliação prática de dança, e apresentando-a quando retornássemos à sala de ginástica. Com os vídeos que os alunos já me tinham enviado, fui para a aula de avaliação com alguns apontamentos, que me ajudaram a avaliar as coreografias. Além disso, optei por filmar os grupos quando estavam a apresentar a coreografia.

“No momento da avaliação, optei por filmar as coreografias, de maneira a ter um suporte para melhor avaliar os grupos. Quando pedi ao primeiro grupo para apresentar, esqueci-me de começar a filmar e, para terem todos as mesmas igualdades de circunstâncias, autorizei a que cada grupo apresentasse a coreografia duas vezes, de forma a ter, pelo menos um vídeo de cada grupo. Considero que a grelha de avaliação que construí foi de fácil preenchimento. Esta facilidade deu-se pelo facto de já ter vídeos das coreografias dos alunos que me permitiu avaliar alguns itens presentes na grelha.” (Reflexão da aula, dia 24 de abril de 2024)

O grupo que ainda não tinha avaliação não apresentou a coreografia no dia planeado devido à ausência de alguns elementos e ao facto de não terem a mesma construída. Dei mais uma oportunidade para a apresentarem, todavia continuaram sem demonstrar qualquer interesse nesta tarefa. Em conversa com a diretora de turma, esta

transmitiu a insatisfação do grupo por não apresentar a coreografia e, em conjunto com a PC, optei por dar mais uma oportunidade de apresentarem a coreografia, no penúltimo dia de aulas. Fazendo um balanço desta UT, considero que os alunos conseguiram explorar as diferentes partes do corpo, as diferentes dinâmicas coreográficas e formações e conseguiram explorar a sua originalidade e criatividade, uma vez que nenhum grupo copiou nenhuma coreografia previamente construída e foram muito perspicazes na escolha das músicas, terminando esta UT com todos os alunos num nível “Muito Bom”.

A segunda avaliação deste período foi a de Futsal, matéria que não foi iniciada no 2º período, tendo apenas 3 aulas para a lecionar. Na primeira aula, introduzi e exercitei a penetração e a contenção e realizei jogo para avaliar de forma diagnóstica os alunos. O exercício destinado aos princípios táticos não foi o mais apropriado, porque os alunos tiveram bastantes dificuldades na sua compreensão e não foi o mais adequado para trabalhar esses princípios, podendo substituir um exercício de 1x0 ou 1x1.

“Relativamente ao exercício de 1x1 com várias balizas, os alunos não entenderam que podiam marcar nas diferentes balizas, não tendo apenas 1 corredor atribuído à dupla. A instrução dos exercícios deve ser mais clara e explícita (perguntar se perceberam). Atribuí 15 minutos para o exercício, no entanto durou cerca de 10 minutos devido ao atraso inicial. Este exercício funcionava melhor se fosse no aquecimento porque é mais técnico que tático e não foi o melhor para introduzir a penetração e a contenção; os alunos tiveram algumas dificuldades de compreensão o que influenciou o seu desempenho ao longo da tarefa. Futuramente devo substituir por um exercício de 1x0 e 1x1 e colocar, por exemplo, este exercício como aquecimento específico.” (Reflexão da aula, dia 10 de abril de 2024)

Na aula seguinte, dei continuidade à exercitação da penetração e contenção e introduzi a cobertura ofensiva, realizando exercícios de igualdade e superioridade numérica. Sinto que, devido às poucas aulas planeadas para esta UT, os alunos não tiveram prática suficiente para conseguirem consolidar os três princípios táticos abordados na aula e isso verificou-se nos jogos realizados no momento da avaliação. Identifiquei bastantes dificuldades na ocupação do espaço e na criação de linhas de passe seguras, bem como no princípio que antecede a ação que origina a possibilidade de golo, o remate. Foram poucos os alunos que realizaram remate à baliza, com ou sem concretização de golo. Terminando esta UT, 65% dos alunos atingiram um nível “Muito Bom” e 35% dos alunos tiveram num nível “Bom”.

Neste período, tive a oportunidade de lecionar Natação, uma componente que gosto particularmente e já tenho alguma bagagem por, na minha licenciatura, ter estagiado num ginásio em que lecionava aulas de Natação, tendo a oportunidade de dar algumas aulas tanto a crianças como a adultos, além de estar no DE de Natação. Com apenas 6 aulas na piscina do GCST, não consegui abordar mais nenhuma técnica de nado a não ser a técnica de *crawl*. A maior parte da turma já conseguia nadar 25 metros de *crawl*, alguns alunos apresentavam maiores dificuldades na coordenação com a respiração e uma aluna não conseguia nadar por ter medo. Optei por colocar os alunos por níveis, separados por pistas e os alunos que realizavam a técnica completa de *crawl* nadavam sempre a técnica completa e os alunos que apresentaram mais dificuldades, realizaram progressões para conseguirem realizar a técnica completa. A aluna que tinha imensas dificuldades em nadar, realizou apenas batimento de pernas. Esta foi a UT na qual o tempo de prática foi muito reduzido, tendo cerca de 35/40 minutos de aula porque teria de dar tempo no final para que os alunos tomassem banho e regressassem à escola. Tentei rentabilizar o máximo de tempo dentro da piscina e uma das dificuldades que senti ao longo das aulas foi a transmissão do conhecimento da matéria, uma vez que, até metade da aula, tinha duas turmas de bebés na mesma piscina, criando um ambiente bastante barulhento. Apesar desse entrave, considero que os alunos mostraram uma boa progressão ao longo das aulas e apenas 4 alunos continuaram com algumas dificuldades de respiração. Contudo, apenas uma aluna ficou no nível “Bom” e os restantes alunos ficaram no nível “Muito Bom”.

A maior dificuldade que encontrei ao longo deste período foi na componente de Ginástica, já que não é uma matéria que domino e que me sinta à vontade, sendo esta, como referi anteriormente, o meu “calcanhar de Aquiles”. A AI foi realizada apenas no 1º período e, com a consulta da mesma, consegui colocar os alunos por níveis, tendo em conta que a sequência da AI foi a mesma para a AS. Ao longo das aulas dividi os alunos em 4 /5 grupos, sendo um formado pelos alunos que tiveram um desempenho excelente inicialmente e os restantes realizaram um circuito com progressões de aprendizagens para os diferentes elementos gímnicos. Optei por dividir os alunos desta forma para que o meu foco estivesse mais nos alunos com mais dificuldades e os alunos que com um nível superior trabalhassem autonomamente. Inicialmente, estava planeado lecionar mais aparelhos para além do solo. Porém, devido à escassez de aulas e à dificuldade de alguns alunos em realizar elementos gímnicos que já deviam estar consolidados até então, como,

por exemplo, os rolamentos, apenas lecionei a Ginástica de solo para consolidar os elementos e nos próximos anos experienciarem outros aparelhos. Na aula antes da AS, senti que os alunos estavam envolvidos na aula e na sequência, observando muitos progressos em alguns alunos comparativamente com a AI. Na aula de avaliação, a última aula do período, devido às provas de aferição e exames nacionais, senti que, de modo geral, os alunos estavam focados na avaliação e que tiveram resultados muito bons relativamente à AI, pelo que 55% dos alunos atingiu o nível “Muito Bom”, 35% dos alunos atingiu um nível “Bom” e apenas 10% dos alunos ficou no nível “Suficiente”. O funcionamento da aula iria decorrer como nas aulas anteriores, ou seja, os alunos seriam divididos em 5 grupos (já formados) e, enquanto um grupo realizava a avaliação, os restantes treinariam a sequência avaliativa. Só depois da observação da aula de um dos meus CE e em conversa com a PC achei por bem avaliar os alunos por ordem alfabética e não por grupos. Foi uma forma mais fácil e rápida de organizar a aula e de não haver tempos de transição muito longos. Após a avaliação, juntei os alunos todos para partilhar as avaliações que já estavam finalizadas, bem como pedir as autoavaliações das matérias em falta. Após esse momento, dirigi palavras à turma e mostrei o meu contentamento em tê-la acompanhado, mesmo com todos os desafios. Não contive a emoção e deixei-me levar pelas palavras, mostrando aos alunos que um professor também chora e também sente as coisas. Tive a ajuda da PC que me permitiu acalmar, enquanto também dirigia umas palavras à turma. Foi um momento bastante emotivo e que guardo no meu coração.

Neste período, como nos restantes, o domínio dos conhecimentos deve ser avaliado e, para este período, o tema foi o Suporte Básico de Vida (SBV). Para isso, foi destinada uma aula para a visualização de uma apresentação sobre o tema e, após isso, os alunos tiveram de realizar um pequeno questionário sobre o vídeo (Anexo III). Foi tomada a decisão dos alunos tirarem apontamentos ao longo da apresentação e utilizarem esses apontamentos para responderem ao questionário. Pelo facto de os alunos apenas terem acesso à informação em tão pouco tempo e, de seguida, responderem ao questionário, o mais provável seria que as classificações fossem muito aquém das expectativas dos alunos e do professor e, com o uso dos apontamentos retirados ao longo da apresentação, foi possível captar mais a atenção dos alunos, bem como terem sucesso na resolução do questionário.

Como em todos os períodos, continuei a ter alunos impedidos de realizar as aulas práticas. Como meio de avaliação, pedi aos alunos que realizassem um trabalho sobre a matéria de Natação, bem como tiveram uma classificação na arbitragem nos jogos de Futsal.

Figura 2 - A minha turma



2.4. Desporto Escolar – Natação

Ao longo deste EP tive a oportunidade de fazer parte do núcleo de Natação do Desporto Escolar (DE) onde acompanhei, desde o primeiro dia, dois grupos de alunos maioritariamente do 5º ano que se encontravam na Adaptação ao Meio Aquático (AMA). Todas as quartas-feiras à tarde foram ocupadas com horas e horas dentro de uma piscina a ensinar estes pequenos a conseguirem deslocar-se na água, a deixarem de ter medo de mergulhar e a evoluir em cada tarde que passava, e sinto que tudo isso enriqueceu bastante a minha bagagem.

O DE tem um papel significativo na participação ativa dos alunos em ambientes desportivos, desenvolvendo habilidades físicas e psicológicas que contribuem para o desenvolvimento das crianças, bem como as ajuda a viverem em sociedade através da transmissão de hábitos saudáveis, a aquisição de competências sociais e valores morais tais como: responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, tolerância, respeito, dedicação, coragem, entre outros (Desporto Escolar, s.d.). A melhor forma de começar a espoletar o gosto pela AF é ingressar no DE a partir do 5º ano de escolaridade e para que as crianças,

desde cedo, comecem a praticar AF, de forma gratuita, contribuindo para um ótimo bem-estar físico, mental e psicológico.

Confesso que não estava à espera de ter uma experiência tão enriquecedora como tive ao fazer parte deste grupo. Desde que este sonho de ser professora de EF se tornou possível e alcançável desejei pertencer a um núcleo do DE, particularmente na modalidade de Futsal, porque enquanto frequentei a escola até ao 12º ano estive sempre ligada ao DE de Futsal e olhava para os professores que se cruzaram comigo e pensava: “Um dia vou ser eu a acompanhar estes miúdos e a mostrar-lhes que o DE é um mundo onde, para além da competição, existe o convívio, o companheirismo, a sociabilidade e, acima de tudo, a alegria”. A verdade é que qualquer professor, principalmente da disciplina de EF é visto pelos alunos como um modelo a seguir e tem uma influência enorme nos mesmos, uma vez que, em comparação com os professores de outras disciplinas, é o professor de EF que tem maior contacto com os alunos. Assim, o professor de EF deve manter uma boa aparência e ser sempre um bom exemplo tanto no papel de professor como também fora do contexto escolar (Albuquerque, Teixeira, Lima, Gonçalves, & Resende, 2014). Não tive a oportunidade de, na minha primeira experiência como professora de EF, acompanhar uma equipa de Futsal, no entanto ter tido a oportunidade de estar na Nataação fez-me ter uma perspetiva diferente deste meio desportivo que é completamente diferente do mundo do Futsal, desde o espaço onde se realizam as competições até à individualidade da modalidade.

Neste ano letivo, ao longo de quase 10 meses, foi possível ver a evolução de alguns alunos que, inicialmente quase não conseguiam meter a cabeça dentro de água. Alguns já passaram para a fase seguinte, outros ainda precisam de praticar mais para subirem de nível. Espero que continuem na Nataação para que, um dia quem sabe, os veja numa piscina pública ou na praia a nadar sem medo algum.

Para além dos treinos realizados às quartas-feiras à tarde, tive a oportunidade, junto do meu NE, de acompanhar os anos em três encontros de Nataação, nos quais tive a oportunidade de vivenciar de perto como ocorrem as competições de Nataação no DE. O primeiro encontro juntou alunos da minha escola cooperante e de mais duas escolas do concelho, sendo realizado na Piscina Municipal de Santo Tirso. Considero que este encontro foi uma mais-valia para a evolução dos alunos e para que fossem tirados tempos

que iriam ser divulgados para classificar os alunos que iriam para os encontros de apuramento da CLDE Porto. Neste mesmo encontro, tive como função orientar alunos que se encontravam no AMA e que não iriam competir, tendo a oportunidade de conhecer alunos das outras escolas e de diferentes faixas etárias. Os dois encontros que sucederam a este tiveram lugar na Piscina Municipal da Póvoa de Varzim e juntaram escolas de todo o distrito do Porto. Nestes três encontros, para além de destacar o desempenho excelente de todos os alunos, tanto nadadores como juizes-árbitros, destaco o espírito vivido durante as viagens e durante as competições. Nestes momentos foi bastante visível o espírito de equipa, de entreajuda, de cooperação e responsabilidade que cada aluno demonstrou ao longo dos encontros. Alguns alunos que, no segundo encontro de apuramento da CLDE Porto, não foram apurados porque não atingiram os tempos estipulados, não se mostraram tristes e apoiaram os restantes colegas que estavam a competir.

Figura 3 - Equipa de ELITE do Desporto Escolar



2.5. Outras atividades

Como em todos os anos, e este não podia ser exceção, cada escola deve organizar o Corta-Mato escolar, que depois se estende para o Corta-Mato regional e para o Corta-Mato nacional. Como EE e como parte integrante do grupo de professores de EF, não quis ficar de parte e faria todo o sentido participar nessa atividade escolar e de promoção de AF. Este evento foi realizado no 1º período, mais precisamente no dia 15 de novembro de 2023, no Parque Urbano de Gestão e, devido às condições climatéricas, houve o risco deste não se realizar nesse dia. O meu NE integrou a equipa das chegadas, cronometrando o tempo os alunos. Como na chegada o piso estava bastante escorregadio devido à chuva

que caiu durante os dias anteriores, criando poças de lama, tivemos de ter bastante atenção aos alunos, impedindo-os de escorregar, tendo de abrandar no momento de chegada. Não tinha a percepção de toda a logística na organização de um Corta-Mato escolar, desde assinalar os percursos, ter cuidado no número de voltas que determinados escalões teriam de realizar, a precisão na cronometragem dos tempos, a organização dos alunos e a entrega dos prémios. Não estava à espera de me integrar tanto neste evento, sendo mais uma experiência para colocar na minha bagagem de professora de EF, preparando-me para futuras participações em Corta-Matos escolares, regionais ou nacionais.

Para além disso, tive a oportunidade de participar no projeto “Saber circular, seguro!”, projeto de Cidadania e Desenvolvimento destinado às turmas do 12º ano com o objetivo de incentivar a adoção de um transporte sustentável como a bicicleta, alertando à segurança rodoviária durante a utilização de bicicletas. Este evento foi realizado no 2º período e, para além de uma sessão sobre a evolução das bicicletas, o seu manuseamento e a segurança que devemos ter quando circulamos na rodovia com uma bicicleta, os alunos tiveram a oportunidade de circular por uma gincana, sendo esta mais direccionada para os que apresentavam mais dificuldades em andar de bicicleta. Considero que esta forma de circular na via pública deve ser abordada e incentivada pelas escolas, de modo que os alunos optem por meio de transporte mais sustentáveis e que, ao mesmo tempo, pratiquem AF, que é cada mais escassa em crianças e jovens.

Figura 4 - Esquema da gincana

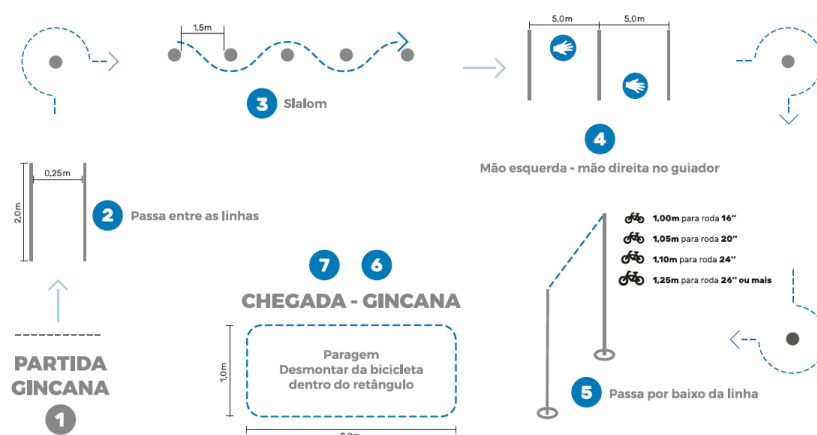


Figura 5 - Participação dos alunos na gincana



3. Projeto de investigação: Estudo-Caso

As barreiras e dificuldade do processo de ensino-aprendizagem de um aluno com Síndrome de Asperger

Ao longo do meu Estágio Profissional (EP), unidade curricular pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), enquanto Estudante Estagiária (EE) deparei-me com diversos desafios ao longo da prática e da lecionação das aulas. No meio dos desafios todos que um professor na sua formação inicial enfrenta, destaco a dificuldade em integrar e acompanhar o processo ensino-aprendizagem de uma aluna com Síndrome de Asperger (SA), a “Joana”. Para conhecer melhor esta síndrome e transmitir as principais dificuldades com que fui confrontada e as estratégias utilizadas, decidi realizar um estudo-caso. Neste serão apresentadas as dificuldades sentidas e uma reflexão sobre as estratégias utilizadas para integrar da melhor forma possível esta aluna. Este estudo será mais um suporte para que, num futuro próximo, enquanto profissional de educação, possua mais ferramentas, conhecimentos e competências necessárias para ser uma profissional de excelência, olhando para os alunos como um todo, incorporando, sempre, uma escola inclusiva.

De acordo com o Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho, a escola inclusiva pretende possibilitar a todos os alunos, independentemente de situações sociais e pessoais, meios e oportunidades que deem resposta a todas as potencialidades, expectativas e necessidades educativas de cada um dos indivíduos, trabalhando, paralelamente a equidade, igualdade e sentimento de pertença, atingindo maiores níveis de coesão social.

A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é considerada uma condição bastante complexa que afeta o desenvolvimento neurológico do indivíduo, tendo a sua primeira aparição na primeira infância, que pode ter um impacto muito grande nas relações sociais, de autorregulação e comunicação do indivíduo com essa perturbação (APSA, s.d.). A PEA inclui a Perturbação Global de Desenvolvimento e o SA. A PEA é manifestada especialmente em áreas como a interação social, presente, mais concretamente, em indivíduos com idades próximas, padrões de comunicação verbal e não verbal e a gestão de comportamentos e interesses específicos, no ponto de vista das dificuldades manifestadas nas interpretações das emoções dos outros, bem como a

demonstração das próprias emoções. Indivíduos com esta síndrome tendem a desenvolver dificuldades de relacionamento, dificuldade na empatia, peculiaridades do discurso e da linguagem, hipersensibilidade aos estímulos sensoriais, descoordenação motora, entre outros (APSA, s.d.); (Correia F. A., 2014). Esta síndrome começa a ser evidente a partir dos 3 anos de idade e quanto mais cedo for diagnosticada, mais favorável será a sua evolução no ponto de vista das 3 áreas mais afetadas (APSA, s.d.).

Foi realizado um estudo, em 2012, por Correia, que teve como principais objetivos a identificação de dificuldades motoras em crianças e jovens com SA; tentar perceber se existe a possibilidade de considerar um perfil motor típico na SA; e, por fim, relacionar os indivíduos com SA com uma criança atípica em relação à proficiência motora (Correia E. M., 2012). Este estudo, além de avaliar a Motricidade Fina (precisão motora fina, integração motora fina e destreza manual), também avaliou a Motricidade Global (MG) (coordenação bilateral, equilíbrio, corrida de velocidade e agilidade, coordenação dos membros superiores e força) na disciplina de EF. Além destas variáveis, Correia (2012) analisou a atenção, fluidez do movimento, esforço e compreensão (variáveis qualitativas ordinais). Através do uso da 2ª edição da bateria de testes de proficiência motora de *Bruininks-Oseretsky*, o estudo apresentou os seguintes resultados, relativamente à variável MG:

- Coordenação bilateral: em geral, a amostra apresentou bons resultados, realçando uma fraca qualidade de realização do movimento;
- Equilíbrio: a amostra apresentou bastantes dificuldades na realização dos exercícios;
- Corrida de velocidade e agilidade: nesta prova houve uma diferença nos resultados, dado que 3 indivíduos apresentaram resultados muito baixos e outros 3 apresentaram resultados muito bons;
- Coordenação dos membros superiores: a amostra não apresentou variabilidade nos resultados.

No que diz respeito à avaliação das variáveis qualitativas ordinais, verificaram-se os seguintes resultados, de uma escala de 1 a 5:

- Atenção: mais de metade da amostra apresentou resultados excelentes;

- Fluidez: nenhum indivíduo apresentou o valor mais alto e apenas um indivíduo apresentou o valor mais baixo. Os restantes indivíduos situam-se nos valores intermédios;
- Esforço: 3 indivíduos apresentaram resultados elevados, 5 apresentaram resultados bons, 2 nos valores intermédios e apenas 1 foi classificado como fraco. De uma forma geral, apresentaram bons resultados;
- Compreensão: a amostra apresentou os resultados mais elevados.

Desta forma, através deste estudo, conclui-se a presença de uma disfunção motora em todos os indivíduos observados que, por sua vez, tem influência na proficiência motora. Além disso, verifica-se que todos os indivíduos apresentam dificuldades motoras com um défice de coordenação motora geral.

• **Confronto com a realidade**

Logo no início do ano letivo, mais concretamente na aula de apresentação, foi pedido aos alunos para preencherem uma ficha individual do aluno para que eu e a PC tivéssemos conhecimento do histórico dos alunos em relação à prática de AF, ao gosto pela EF e a problemas de saúde que pudessem influenciar a prática de EF. Nesse mesmo questionário, destaco a resposta da “Joana” em relação à disciplina que menos gosta, Educação Física, justificando a sua escolha ao dizer “tenho dificuldades”. Além disso, no final da ficha, descreveu que está diagnosticada com Síndrome de Asperger.

Sem nunca ter ouvido falar sobre essa síndrome e sem saber que implicações esta poderia ter na disciplina de EF, não perdi tempo e fui pesquisar sobre o tema, chegando apenas à conclusão que se tratava de uma síndrome que dificultava a coordenação. Deixei-me ficar com essa ideia e apenas via as dificuldades de coordenação que a aluna manifestava. Esta perspetiva permaneceu ao longo do primeiro período e senti que ao longo de cada aula, a minha atenção estava afinada para toda a turma, esquecendo, de certo modo, as dificuldades da “Joana”. Por vezes, a aluna tinha a iniciativa de, no final da aula, me vir perguntar que o que achei da prestação dela, nomeadamente após uma aula de avaliação. De forma a tentar colocar a aluna num meio mais seguro e acolhedor, optei por colocá-la com alguém que ela se sentisse à vontade. Para além disso, tive sempre o cuidado de colocar a “Joana” num grupo/equipa que lhe transmitisse segurança e que se ajudasse mutuamente.

Comecei a entender que era uma aluna muito aplicada, não desistia do seu objetivo e dos objetivos dos exercícios. Não obstante, era notório que em grupo e em momentos de avaliação em que teria de jogar coletivamente tinha mais dificuldades, desistia das jogadas e sentia-se perdida. Além disso, na primeira aula de Ginástica, a minha PC relatou que a “Joana” se retraiu ao toque no braço que a professora lhe fez, ficando novamente alerta de outra possível manifestação da síndrome, gesto que foi sendo recorrente ao longo das aulas. Comecei a entender que se lhe perguntar se lhe posso tocar de forma a ajudá-la em determinados exercícios, ela mostra-se permissiva, mas se o toque ou a aproximação for repentina, ela mostra-se recetiva e afasta-se. Em termos de comunicação, não apresentava qualquer dificuldade e tinha um bom desenvolvimento cognitivo. Contudo, apercebi-me que tinha algumas dificuldades em entender alguns exercícios e a finalidade dos mesmos, necessitando que voltasse a repetir a explicação individualmente e de forma mais simplificada, algo que fiz prontamente.

Numa aula de Dança, organizei a turma em 4 grupos para que, juntos, contruíssem uma coreografia que seria elemento de avaliação. Inicialmente, pedi para que os grupos contruíssem, num curto espaço de tempo, alguns movimentos e os apresentassem à turma. Quando o grupo em que a “Joana” se preparava para apresentar o trabalho, a aluna reagiu de forma muito reticente e ansiosa, dizia que se ia enganar e que não ia conseguir e, enquanto professora, dei-lhe espaço e pedi para que outro grupo apresentasse. O grupo da “Joana” apresentou a sua coreografia no final da aula. Esta estratégia serviu para que a aluna acalmasse e se focasse nos passos que, juntamente com o grupo, construiu. A apresentação correu bem e esta transmitiu um sentimento de felicidade durante a coreografia realizada. Ao longo das restantes aulas de Dança, a aluna mostrou-se muito empenhada na construção da coreografia, muito divertida e descontraída. Considero que o seu envolvimento na tarefa foi influenciado pelo grupo em que estava, pois era constituído por alunas que, desde o início do ano, se mostraram muito próximas da “Joana” e sempre prontas para ajudá-la, deixando-a sempre à vontade.

A matéria onde a aluna apresentou mais dificuldades e na qual eu própria tive mais dificuldades em me aproximar dela foi a Ginástica, que exige imensa coordenação e conhecimento do próprio corpo e dos limites individuais, e existe bastante contacto físico na realização dos exercícios. Ao longo das aulas de Ginástica do 3º período, coloquei a aluna no grupo em que está mais integrada e se sentia mais à vontade. Foram notórias, ao

longo das aulas, as várias dificuldades da aluna, mas também a persistência em não desistir de tentar realizar os exercícios da melhor forma possível. Do meu lado, encontrei algumas dificuldades em ajudá-la, pois a aluna mostrou-se sempre muito apreensiva em relação ao meu toque, apesar de lhe perguntar sempre se a podia ajudar e onde podia ajudar. Percebi que a “Joana” não conseguia adaptar-se ao meu toque, mas estava permissiva ao toque e à ajuda das colegas e, depois de o constatar, fui pedindo sempre às alunas para a incentivar a realizar os elementos gímnicos. Felizmente, uma aluna que estava num excelente desempenho na realização da sequência da avaliação foi a chave para ajudar a “Joana” a tentar ultrapassar as dificuldades. Infelizmente, para além da condição da aluna ser desafiante, o número de aulas não foi suficiente para que a mesma exercitasse o suficiente para ter um excelente desempenho na componente de Ginástica. No momento da avaliação, considero que a podia ter protegido mais, não a expondo à turma toda porque, no exato momento em que foi realizar a sequência, a turma ficou calada para a observar, quando o suposto era continuar a trabalhar na sequência. Sinto que a aluna teve essa percepção, prejudicando a sua performance.

Na matéria de Natação, a aluna trabalhou sempre individualmente, uma vez que os alunos estavam divididos por pistas e por níveis, cada pista a trabalhar para um objetivo. Esta aluna apresentou dificuldades a nadar e teve como objetivo realizar ação dos membros inferiores da técnica de *crawl* com respiração e, conseguindo isso, teria nota máxima nesta matéria. Para ajudar o processo de ensino-aprendizagem, recorri mais uma vez à ajuda das alunas que têm mais afinidade com a “Joana”, acompanhando-a dentro da piscina e incentivando-a a melhorar a sua performance na água. Escolhi duas alunas que realizavam a técnica completa de *crawl* e que não precisavam de acompanhamento para trabalhar a técnica. A pouca recetividade da aluna para o toque e para a proximidade de outras pessoas continuou a ser um desafio, uma vez que muitas vezes precisava de me aproximar mais dela para lhe explicar os exercícios (devido ao barulho da piscina e ao facto de ter duas turmas de crianças ao mesmo tempo na piscina) e ela mostrava-se reticente e afastava-se, dificultando de certa forma a transmissão de conhecimentos. Como era uma aluna sempre preocupada com o seu desempenho nas aulas fez sempre questão de me perguntar se estava a melhorar e, mediante o meu feedback positivo, ela sorria e mostrava-se satisfeita, provocando em mim um sentimento de dever cumprido.

A avaliação da “Joana” gerou bastante controvérsia, uma vez que a avalei de igual forma, comparativamente com os restantes alunos. Em relação à avaliação da “Joana”, no 1º período foi mais baixa em relação às restantes avaliações (15 valores) sendo uma nota que gerou alguns comentários em conselho de turma por parte dos professores das outras disciplinas porque poderia prejudicar a média da aluna. Para que a avaliação dela subisse no 2º período, tive em consideração, não só o desempenho individual ao longo das aulas que já foi valorizado no 1º período, a presença e a disponibilidade da mesma na participação das provas de Natação do Desporto Escolar como juíza de prova, subindo a avaliação para 17 valores. No meu ponto de vista, estas valorizações devem ser dadas a todos os alunos envolvidos no DE, em especial a alunos como a “Joana” que apresentam dificuldades que os impedem de serem mais bem-sucedidos na disciplina de EF. No final do ano terminou com uma média de 18 valores.

De uma forma geral, considero que a aluna demonstra melhores níveis de desempenho em tarefas de carácter individual e em Voleibol como jogo de não invasão que, através do uso de feedbacks positivos e de incentivo, a aluna mostra-se satisfeita com a resposta e disponível para aprender mais.

Para mim, além do desafio de tentar integrar a aluna na turma e de encontrar estratégias para contornar a sua condição, o facto de eu ser uma pessoa de muitos afetos e toques, tornou-se muito difícil adaptar-me ao facto de a aluna não reagir bem às aproximações das pessoas e ao toque sem ser avisada antecipadamente.

- **Considerações finais**

Após este primeiro contacto com uma aluna com SA, sinto que estou mais preparada para lidar com esta síndrome de forma a corresponder às necessidades específicas desses alunos e compreendi algumas estratégias utilizadas neste caso em particular para apoiar o desenvolvimento e envolvimento desses alunos nas aulas de EF. Não foi fácil habituar-me às particularidades da aluna, pela mesma não demonstrar recetividade ao toque e apresentar problemas motores e de coordenação e, por momentos, pensei que não seria possível aproximar-me dela de maneira que a mesma fizesse parte da aula e participasse na mesma de igual forma em relação aos colegas de turma. A estratégia que teve mais sucesso no envolvimento da aluna nas aulas foi juntá-la sempre

a colegas da turma que se mostraram predispostas a ajudar e que mantinham uma relação muito próxima com a aluna.

Por outro lado, através desta experiência, sinto a necessidade de aprofundar o meu conhecimento sobre este tema, bem como sobre outras síndromes associadas à PEA para me sentir mais preparada para possíveis confrontos ao longo do meu percurso profissional. No entanto, não há melhor forma de aprender a lidar com as situações e encontrar ferramentas para as ultrapassar sem ser com a prática. Considero também que é necessário realizar mais estudos associados ao SA, que nutram os professores de que estratégias que podem implementar para um melhor empenhamento do indivíduo.

Sinto que, enquanto professora no início da minha formação inicial, não tive ferramentas suficientes para estes confrontos com alunos com PEA, que estão muito presentes na vida de um professor e que seriam necessárias essas ferramentas, uma vez que há mais casos particulares nas escolas e os mesmos não podem nem devem ser ignorados ou passados despercebidos. É necessária uma ação mais interventiva por parte das escolas e os docentes que trabalham constantemente com crianças e jovens, proporcionar um ambiente acolhedor e de suporte para que esses alunos se sintam mais seguros e protegidos, uma colaboração extremamente forte entre os encarregados e educação e a escola e a promoção de um ambiente positivo e inclusivo nas aulas.

3.1. Referência Bibliográficas Utilizadas no Estudo de Caso

APSA. (s.d.). *O que é a Síndrome de Asperger?* Obtido de APSA:
<https://www.apsa.org.pt/pt/>

Correia, E. M. (2012). *Proficiência motora em crianças e jovens com síndrome de Asperger. Estudo descritivo e comparativo do perfil motor de crianças e jovens com síndrome de Asperger com base na bateria de testes de proficiência motora de Bruininks-Oseretsky.*

Correia, F. A. (2014). *Relatório de Estágio Profissional-" As páginas de uma Grande Etapa: O processo formativo no Estágio Profissional em Educação Física e a procura de estratégias inclusivas a um aluno com Síndrome de Asperger"*. Porto.

4. Conclusão

Após este percurso de altos e baixos, uma autêntica montanha-russa de emoções, concluo este EP com a consciência de que aprendi, cresci e evolui imenso, conheci pessoas extraordinárias e que levo para a minha vida profissional e pessoal, destacando o meu NE, o Edgar e o Luís e a PC, bem como a minha OE, que foi incansável comigo, e a escola cooperante, incluindo o grupo de EF. A interação com professores mais experientes, da partilha das suas experiências, da observação das suas aulas e da sua disponibilidade para enriquecer o meu percurso contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, bem como para o aperfeiçoamento das técnicas de ensino.

Neste percurso, tive a oportunidade de acompanhar uma turma de 10º ano que, apesar de todas as dores de cabeça que me deu, sinto que consegui mostrar o meu lado profissional e aquilo que quero transmitir a todos os alunos que passarem pelas minhas mãos. A verdade é que sem eles este percurso não seria feito. Os alunos são o nosso “instrumento” de trabalho e é o trabalho do professor formá-los, tornando-os melhores seres-humanos e promovendo-lhes um estilo de vida saudável, incentivando-os a serem cidadãos ativos. Como relata Ferreira (2015), ser professor, neste caso professor de EF, é “dar o mundo ao outro”, dar sempre o melhor pelos nossos alunos e para os nossos alunos. A possibilidade de interagir com um grupo de alunos no contexto escolar permitiu-me desenvolver a minha capacidade de comunicação e confiança na transmissão dos conhecimentos, aperfeiçoar a construção de planos de aula ajustados aos alunos de forma a corresponder às necessidades de cada um, e desenvolver a minha capacidade de reformular rapidamente uma aula devido a situações imprevistas.

Considero que, neste EP, tive a oportunidade de evoluir enquanto professora de EF, de desenvolver a minha capacidade de refletir sobre todas as decisões que tomei em conjunto com o NE, o meu sentido de responsabilidade e autonomia e, acima de tudo, ter a afirmação de que é a profissão que quero seguir. Foi a partir do momento em que ingressei neste estágio que a minha identidade profissional começou a ser trabalhada, bem como a construção do meu perfil de professora de EF, no qual houve um confronto entre a teoria e a prática profissional e passei a ter um contacto mais direto com a realidade social que é vivida nas escolas (Queirós, 2014).

Entrei neste EP com a sensação que não estava preparada para este “choque com a realidade” e com o percurso desafiante que um professor no início da sua formação vive,

que me sentia muito “verde” e muito “pequenina” neste meio profissional e que seria muito difícil a adaptação a este novo ambiente. Agora sinto que esta experiência me deu muitas oportunidades de crescer como pessoa e como professora de EF e que estou finalmente preparada para exercer a minha profissão e para ensinar “miúdos e graúdos” por este país fora, continuando a inovar na prática pedagógica, mesmo que ainda saia com a sensação de que ainda tenho muito a aprender.

Termino este RE a reforçar a montanha-russa de emoções que este ano foi e que estou de consciência tranquila, que fiz tudo aquilo que consegui e que me entreguei a 100% nesta jornada, mesmo tendo a plena noção que devido ao abalo que a minha vida pessoal levou não me foi possível dar mais, mas que a perseverança que tive me fez chegar muito longe e concluir este ano muito cansativo e desafiante.

5. Referência Bibliográficas

- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A Supervisão Pedagógica em Educação Física. A perspectiva do orientador de estágio*. Livro Horizonte.
- Albuquerque, A., Teixeira, R., Lima, R., Gonçalves, F., & Resende, R. (2014). As percepções dos futuros Professores de Educação Física sobre a sua Influência Social. Em P. Queirós, P. Batista, & R. Rolim, *Formação Inicial de Professores: Reflexão e Investigação da Prática Profissional* (pp. 111-126). Porto: FADEUP.
- Almeida, J., Leandro, T., & Batista, P. (2015). Dilemas e dificuldades do estudante-estagiário no decurso do estágio profissional: estudo centrado na relação professor-aluno. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 207-237). Porto: FADEUP.
- APSA. (s.d.). *O que é a Síndrome de Asperger?* Obtido de APSA: <https://www.apsa.org.pt/pt/>
- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. Em R. Catunda, & A. Marques, *Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 119-149). Belo Horizonte: Elder Roberto.
- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 605-632.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 29-43). Porto: FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 33-51). Porto: FADEUP.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2014). Aprender a ser professor em comunidade de prática: Um estudo com estudantes estagiários de Educação Física. Em P. Batista, A. Graça, & P. Queirós, *O estágio profissional na (re)construção da identidade* (pp. 181-207). Porto: FADEUP.

- Correia, E. M. (2012). *Proficiência motora em crianças e jovens com síndrome de Asperger. Estudo descritivo e comparativo do perfil motor de crianças e jovens com síndrome de Asperger com base na bateria de testes de proficiência motora de Bruininks-Oseretsky*.
- Correia, F. A. (2014). *Relatório de Estágio Profissional-" As páginas de uma Grande Etapa: O processo formativo no Estágio Profissional em Educação Física e a procura de estratégias inclusivas a um aluno com Síndrome de Asperger"*. Porto.
- Desporto Escolar. (s.d.). *Missão, Visão e Valores*. Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.medu.pt/missao-visao-e-valores>
- Direção-Geral da Educação. (agosto de 2018). *Aprendizagens Essenciais de Educação Física - 10.º Ano do Ensino Secundário*. Obtido de *Aprendizagens Essenciais de Educação Física - 10º Ano de Ensino Secundário*: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf
- Favatto, N. C., Both, J., & Belem, I. C. (2023). Relação entre a vida pessoal e a vida profissional do professor de Educação Física. *Journal of Physical Education*.
- Ferreira, C. (2015). O testemunho de uma professora-estagiária para um professor-estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 107-145). Porto: FADEUP.
- Gómez, A. P. (1992). O pensamento prático do professor: A formação do professor como profissional reflexivo. Em L. Chantraine-Demailly, *Os professores e a sua formação* (pp. 93-114). Lisboa: António Sampaio da Nóvoa.
- Lima, R., Cardoso, S., Resende, R., Albuquerque, A., Castro, J., & Pimenta, N. (2014). Formação Inicial de Professores de Educação Física: a perspetiva dos Estudantes Estagiários. Em P. Queirós, P. Bastista, & R. Rolim, *Formação Inicial de Professores: Reflexão e Investigação da Prática Profissional* (pp. 79-92). Porto: FADEUP.

- Machado, T. H. (2020). *A indisciplina nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental: Propostas e Ações*. São Paulo.
- Marques, A., & Costa, F. C. (2015). *A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física*. Lisboa: Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. C. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. Em R. Catunda, & A. Marques, *Educação Física Escolar - Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 53-85). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Moreira, J., Marques, P., & Cunha, M. (2015). A (re)construção da identidade profissional de um estudante estagiário de Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: a influência de vivências anteriores e do estágio profissional. Em R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós, *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 247-268). Porto: FADEUP.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. Em P. Batista, A. Graça, & P. Queirós, *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 68-83). Porto: FADEUP.
- Rodrigues, E. (2015). Ser Professor Cooperante: das funções aos significados. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 93-104). Porto: FADEUP.
- Rolim, R. (2015). Revistar o baú de orientador de estágio: indagações, reflexões e retalhos sobre a supervisão do estágio profissional. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 55-83). Porto: FADEUP.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 32-47.
- Vaz, J., Vieira, L. P., & Queirós, P. (2015). Níveis de motivação dos alunos para as aulas de Educação Física: estudo numa turma de 12º ano de escolaridade. Em R. Rolim,

P. Batista, & P. Queirós, *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 271-296). Porto: FADEUP.

Anexos

- Anexo I – Ficha individual do aluno



Ficha Individual – Educação Física E.B.S.D.Dinis 2023/24

Aluno

Nome: _____ Turma: _____, Nº: _____
Data nascimento: ____/____/____, Naturalidade: _____, Nacionalidade: _____
e-mail (institucional): _____, Telemóvel: _____
Contacto de emergência: _____, Escola do AL 2022/23: _____
Já ficou retido alguma vez? Sim: _____, Não: _____, Se sim, em que ano: _____
Disciplina preferida: _____, Porquê? _____
Que profissão quer escolher: _____

Agregado Familiar

Nome Pai: _____, Idade: _____, Profissão: _____
Nome Mãe: _____, Idade: _____, Profissão: _____
Irmãos: _____, Frequentam a EBSDDinis? Sim: _____, Não: _____
Vive com mais alguém? Sim: _____, Não: _____, Se sim, quem? _____
Contactos Enc. Educação: e-mail: _____, Telemóvel: _____

Atividade Física e Desportiva

Pratico alguma atividade física desportiva de forma regular: Sim: _____, Não: _____
Se sim, quais: _____, Quantas vezes na semana? _____
Pratico ou pratiquei alguma modalidade desportiva federado: Sim: _____, Não: _____
Se sim, quais: _____, Quantas vezes na semana? _____
Alguém do agregado familiar pratica atividade física regular: Sim: _____, Não: _____
Se sim, quem e o quê: _____
Sei nadar: Sim: _____, Não: _____

Numa escala de 1 a 5, Gosto de praticar atividades físicas e desportivas porque...
Melhora a minha saúde e bem-estar: _____ 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____
Ocupação dos tempos livres (Lazer): _____ 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____
Pelo espírito de aventura (Risco): _____ 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____
Para conviver e estar com amigos: _____ 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____
Pela competição: _____ 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____
Outra razão, Qual? _____ 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____

Cofinanciado por:



Disciplina de Educação Física

Gosto da disciplina de educação física: Sim: __, Não: __, Porque.... Numa escala de 1 a 5,

Oportunidade de conhecer e aprender várias modalidades: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Faz bem à minha saúde: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Melhora a minha prestação nas diferentes modalidades: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Ajuda a melhorar os meus resultados nas outras disciplinas: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Outra razão, Qual? __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Matérias da educação física que tenho mais interesse: Numa escala de 1 a 5,

Andebol: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Basquetebol: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Futebol: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Dança: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Ginástica: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Atletismo: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Natação: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Badminton: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Ténis: __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Outa(s): __ 1) __, 2) __, 3) __, 4) __, 5) __,

Desporto Escolar

Participo ou já participei no desporto escolar: Sim: __, Não: __,

Se sim, em que modalidades: _____,

Não, mas pretendo participar: Sim: __, Não: __,

Em que modalidades gostavas de participar? _____,

Saúde

Alguns problemas de saúde com implicação na prática física e desportiva? Sim: __, Não: __,

Problemas cardíacos: _____ Sim: __, Não: __,

Hipertensão: _____ Sim: __, Não: __,

Asma: _____ Sim: __, Não: __,

Epilepsia: _____ Sim: __, Não: __,

Visão: _____ Sim: __, Não: __,

Audição: _____ Sim: __, Não: __,

Alergias: _____ Sim: __, Não: __,

Cofinanciado por:



Faço medicação regular? Sim: _____, Não: _____,

Se sim, qual: _____

Já tive uma lesão ? Sim: _____, Não: _____,

Se sim, qual: _____

Já fui submetido a uma cirurgia? Sim: _____, Não: _____,

Se sim, qual: _____

Este espaço está reservado para qualquer assunto que consideres importante informar o professor de educação física:

[illegible]











• Anexo II - Teste teórico



AVALIAÇÃO SUMATIVA

ANO LETIVO 2023-2024

Aluno/a: _____ Disciplina: Educação Física Ano/Turma: 10ºB Unid. Didática: Conhecimentos; JDC; DI; Aptidão Física Data: 17/11/2023 Tempo de prova: 60 minutos Professor/a: Manuela Machado	CICLO DE ENSINO: SECUNDÁRIO CURSO: CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS PROCESSO DE RECOLHA DE DADOS: TESTE TEÓRICO	Encarregado/a de Educação: _____ ____/____/____
DOMÍNIO/S EM AVALIAÇÃO [CLASSIFICAÇÃO]		
D4: CONHECIMENTOS: _____ / 200%		

GRUPO I

Jogos Desportivos Coletivos (50 pontos)

- Das afirmações que se seguem, assinala as **verdadeiras** (com um V) e as **falsas** (com um F). (10 pontos; 2 pontos em cada alínea)
 - O jogador quando executa uma reposição de bola pela linha lateral não pode pisar a linha lateral; _____
 - O guarda-redes pode abandonar a área de baliza, desde que o faça sem a bola na mão; _____
 - Sempre que a bola sair pela linha de saída de baliza, tocada em último lugar pelo guarda-redes, deve ser reposta em jogo pelo guarda-redes dentro da sua área; _____
 - Em posse da bola, o jogador pode dar 4 passos; _____
 - Na reposição de bola, no início e após golo, a equipa em posse de bola tem que estar no seu meio-campo. _____
- Assinala a **opção correta**. (20 pontos; 4 pontos em cada alínea)
 - Quando estou em posse de bola e sem oponente pela frente, devo:
 - Progridir e finalizar
 - Procurar uma linha de passe segura
 - Procurar uma defesa para fintar
 - Desmarcar para passar a bola ao colega
 - Quando não tenho a bola e a minha equipa está a atacar, devo:
 - Colocar-me atrás do defesa porque assim ele não me vê
 - Desmarcar para perto do meu colega que tem a bola
 - Desmarcar explorando o espaço em largura e profundidade
 - Preocupar-me em defender
 - Quando a minha equipa está a atacar e perde a posse de bola, devo:
 - Recuperar imediatamente uma posição ofensiva
 - Recuperar imediatamente uma posição defensiva
 - Ficar parado e frustrado
 - Recuperar com calma uma posição defensiva
 - Quando estou a defender, devo:
 - Procurar recuperar a posse de bola
 - Realizar pressão alta sobre o meu adversário direto
 - Todas estão corretas
 - Enquadrar-me entre a bola e a minha baliza
 - Quando tenho a bola e a minha equipa está em superioridade numérica, devo:
 - Sem oposição avançar para finalizar
 - Com oposição fixar o defesa e procurar linha passe avançada
 - Aproveitar para criar uma situação de finalização
 - Todas estão corretas
- Das afirmações que se seguem, assinala as **verdadeiras** (com um V) e as **falsas** (com um F). (8 pontos; 2 pontos em cada alínea)
 - A rotação dos jogadores efetua-se sempre que a equipa ganha o direito a servir; _____
 - As funções do jogador na zona 1 são: recebedor/defesa/servidor; _____
 - A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo; _____
 - A rotação dos jogadores realiza-se no sentido dos ponteiros do relógio. _____
- Assinala a **opção correta**. (12 pontos; 4 pontos em cada alínea)
 - O objetivo do jogo de voleibol é:
 - Enviar a bola por cima da rede, de forma a esta tocar no campo contrário
 - Impedir que a bola toque o solo do nosso campo
 - A opção A e B estão corretas
 - Nenhuma das opções está correta

Cofinanciado por:



- 4.2. No voleibol cada equipa pode realizar 3 toques, conhecidos por:
- (A) 1º Deslocamento, 2º Distribuição, 3º Remate
 - (B) 1º Recepção, 2º Distribuição, 3º Ataque
 - (C) 1º Serviço, 2º Passe, 3º Ataque
 - (D) 1º Recepção, 2º Deslocamento, 3º Remate
- 4.3. A comunicação no voleibol:
- (A) É muito importante, porque as zonas de responsabilidade não estão definidas
 - (B) É muito importante, para saber quem ataca e defende a zona
 - (C) Não é muito importante, porque as zonas de responsabilidade já estão definidas
 - (D) É muito importante, porque apesar de haver zonas de responsabilidade, há zonas de conflito

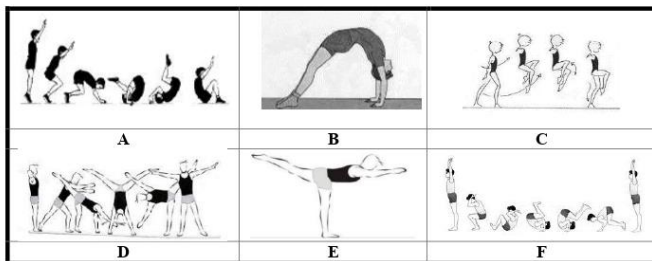
GRUPO II - Desportos Individuais (40 pontos)

1. Das afirmações que se seguem, assinale as **verdadeiras** (com um V) e as **falsas** (com um F). (10 pontos; 2 pontos em cada alínea)
- a) No salto em altura, a corrida que antecede a chamada, nas últimas passadas, deve ser executada sem qualquer inclinação do tronco; _____
 - b) Na técnica de tesoura, o contacto com o colchão deve ser feito de forma equilibrada, primeiro com um membro inferior e a seguir com o outro; _____
 - c) No salto em altura, a chamada é realizada pelo pé mais próximo do colchão; _____
 - d) No momento da chamada, devo lançar para cima a perna livre e não os braços; _____
 - e) Segundo o regulamento, para cada altura da fasquia, o atleta pode realizar 3 tentativas. _____
2. Assinale a **opção correta**. (20 pontos; 4 pontos em cada alínea)
- 2.1. As fases do salto em altura são:
- (A) Corrida de aproximação, chamada, transposição da fasquia e queda
 - (B) Corrida, chamada, salto e transposição da fasquia
 - (C) Corrida de aproximação, salto e queda
 - (D) Corrida de aproximação, voo e recepção
- 2.2. Na transposição da fasquia, na técnica de tesoura, os membros inferiores do atleta devem estar:
- (A) Unidos
 - (B) Estendidos
 - (C) Fletidos
 - (D) Um estendido e o outro fletido
- 2.3. Na chamada o atleta deve realizar um último apoio:
- (A) Mais amplo, muito ativo, perto do segundo poste
 - (B) Mais amplo, muito ativo, perto do primeiro poste
 - (C) Mais curto, pouco ativo, perto do primeiro poste
 - (D) Mais curto, pouco ativo, perto do segundo poste
- 2.4. Na corrida de aproximação, distinguimos 2 fases:
- (A) 1ª fase: Curvilínea; 2ª fase: Retilínea
 - (B) 1ª fase: Elítica; 2ª fase: Retilínea
 - (C) 1ª fase: Retilínea; 2ª fase: Curvilínea
 - (D) Não existe corrida de aproximação, mas sim corrida de fundo
- 2.5. Quando transpõe a fasquia, na técnica de tesoura, deve:
- (A) Baixar energeticamente os membros superiores
 - (B) Elevar energeticamente os membros superiores
 - (C) Deixar os membros superiores pendentes ao lado do tronco
 - (D) Elevar um membro superior e baixar o outro
3. Assinale a **opção correta**. (4 pontos)
- A ponte é um elemento de:
- (A) Equilíbrio
 - (B) Flexibilidade
 - (C) Força
 - (D) Ligação

Cofinanciado por:



4. As figuras a seguir representadas referem-se a elementos da ginástica artística de solo.



- 4.1. Faça a legenda das respetivas figuras.
(6 pontos; 1 ponto em cada alínea)

A - _____
B - _____
C - _____
D - _____
E - _____
F - _____

GRUPO III - Saúde e Aptidão Física (55 pontos)

1. Nas aulas de Educação Física foi utilizada a bateria de testes do *FITescola*® com o objetivo de avaliar a aptidão física dos alunos.

Objetivo	Teste de avaliação da aptidão física
1. Agilidade	A. Impulsão horizontal
2. Resistência aeróbia	B. Vaivém
3. Força de resistência dos membros superiores	C. 4 x 10m
4. IMC	D. Peso e altura
5. Força explosiva dos membros inferiores	E. Flexão de braços

- 1.1. Faça corresponder o objetivo ao teste de avaliação da aptidão física. (10 pontos; 2 pontos em cada alínea)

1 - _____
2 - _____
3 - _____
4 - _____
5 - _____

2. Indique o que entende por aptidão física. (15 pontos)

3. Indique os nomes das capacidades condicionais que conhece? (10 pontos)

4. Qual é a fórmula utilizada para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)? (10 pontos)

5. Das afirmações que se seguem, assinala as verdadeiras (com um V) e as falsas (com um F). (10 pontos; 2 pontos em cada alínea)

- a) A capacidade motora refere-se a uma tarefa com uma finalidade específica a ser atingida; _____
b) As capacidades motoras podem ser divididas em três tipos: capacidades motoras condicionais, capacidades motoras aeróbias e capacidades motoras coordenativas; _____
c) O Índice de Massa Corporal (IMC) determina se o peso está adequado à estatura do indivíduo; _____
d) Todos os indivíduos têm as mesmas necessidades energéticas; _____
e) O exercício tem de ser sempre intenso para ser benéfico à saúde; _____

GRUPO IV

A dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física (55 pontos)

1. Das afirmações que se seguem, assinala as verdadeiras (com um V) e as falsas (com um F). (10 pontos; 2 pontos em cada alínea)

- a) Após a revolução industrial, final do século XVIII, e com a consequente saída das populações do campo para as cidades, assistiu-se a um modo de vida fisicamente mais ativo; _____
b) O urbanismo e a atividade física são dois vetores que não precisam de estar alinhados, porque o planeamento das cidades, não tem impacto no nível de atividade física das populações; _____
c) Alguns aparelhos tecnológicos, pulseiras e smart-watches, com sistemas de monitorização da atividade física apresentam margens de erro variáveis, de modelo para modelo; _____
d) A capacidade de concentração é maior no período imediato à prática de atividade física, facilitando a realização das aprendizagens; _____
e) No desporto o que importa é o resultado, por isso, se perder só respeito o adversário se ele for meu amigo, chama-se a isso fair play; _____

Cofinanciado por:



- [illegible]

COTAÇÕES																	
D4: Conhecimentos																	Ponderação 100%
Grupo I				Grupo II				Grupo III					Grupo IV				TOTAL*
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3		
10	20	8	12	20	10	4	6	10	15	10	10	10	10	10	35	200	

   UNIAO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

   Erasmus+

• Anexo III – Questionário SBV



AVALIAÇÃO SUMATIVA		ANO LETIVO 2023-2024
Aluno/a: _____ Disciplina: Educação Física Ano: 10º Turma: _____ Unid. Didática: Conhecimentos; SBV Tempo de prova: 30 minutos Professor/a: Manuela Machado	CICLO DE ENSINO: SECUNDÁRIO CURSO: CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS PROCESSO DE RECOLHA DE DADOS: QUESTIONÁRIO SOBRE SUPORTE BÁSICO DE VIDA	Encarregado/a de Educação: _____ ____/____/____
DOMÍNIO/S EM AVALIAÇÃO [CLASSIFICAÇÃO]		
D4: CONHECIMENTOS: _____ / 200%		

- Assinale a(s) opção(s) correta(s).
 - Antes de te aproximares de alguém que possa, eventualmente, estar em perigo de vida, deves assegurar-te, primeiro que ... (0,5)
 - ☐ A. Não corres nenhum risco
 - ☐ B. Realizas 30 compressões torácicas e 2 insuflações
 - ☐ C. Realizas 2 insuflações e 30 compressões torácicas
 - São causas da paragem cardiorrespiratória... (1,5)
 - ☐ A. Dor de cabeça
 - ☐ B. O traumatismo craniano
 - ☐ C. Uma escoriação no peito
 - ☐ D. O uso de álcool e tabaco
 - ☐ E. A obstrução da via aérea
 - ☐ F. A doença cardíaca
 - O cérebro de um indivíduo em paragem cardiorrespiratória pode sofrer deficiências irreversíveis após... (1,5)
 - ☐ A. 1 minuto
 - ☐ B. 3 minutos
 - ☐ C. 5 minutos
 - ☐ D. 10 minutos
 - A ordem dos elos da cadeia de sobrevivência é... (1,5)
 - ☐ A. Comunicar 112, restabelecer, suportar e estabilizar
 - ☐ B. Restabelecer, comunicar 112, suportar e estabilizar
 - ☐ C. Comunicar 112, suportar, restabelecer e estabilizar
 - ☐ D. Estabilizar, comunicar 112, suportar e restabelecer
- Das afirmações que se seguem, assinala as verdadeiras (com um **V**) e as falsas (com um **F**).
 - Os procedimentos dos 3º e 4º elos da cadeia de sobrevivência só podem ser feitos por técnicos com formação específica. ____ (0,75)
 - A primeira coisa que o socorrista deve fazer é avaliar se a vítima está bem. ____ (0,75)
 - A permeabilização da via aérea implica apenas a abordagem "VOS" - ver, ouvir e sentir a ventilação. ____ (0,75)
- Assinale a(s) opção(s) correta(s).
 - Se a vítima está desmaiada mas respira normalmente o socorrista deve primeiro... (0,5)
 - ☐ A. Chamar o 112
 - ☐ B. Colocar em posição lateral de segurança
 - ☐ C. Tentar que ela fique consciente
 - Durante as compressões torácicas os braços devem estar... (0,5)
 - ☐ A. Esticados na vertical
 - ☐ B. Dobrados na vertical
 - ☐ C. Um esticado e outro dobrado na vertical
- Das afirmações que se seguem, assinala as verdadeiras (com um **V**) e as falsas (com um **F**).
 - O socorrista deve fazer 30 compressões torácicas seguidas de 5 ventilações e assim ciclicamente e sucessivamente. ____ (0,75)
 - O ciclo de 30 compressões seguidas de 2 ventilações deve ser feito até a chegada dos técnicos de emergência médica. ____ (0,75)
 - O elo para uma criança com idade inferior a 8 anos é diferente. Antes de chamar o 112 o socorrista deve fazer 5 ventilações e caso a vítima não respire, 30 compressões, 2 ventilações e 30 compressões. ____ (0,75)



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



- D) A Posição lateral de segurança permite que a vítima respire e a drenagem oral de fluidos da melhor forma.
____ (0,75)
- E) Na OVA grave o socorrista deve aplicar 5 pancadas interestapulares e depois verificar a via aérea da vítima já está desobstruída. ____ (0,75)

5. Assinale a(s) opção(s) correta(s).

5.1. A posição lateral de segurança (PLS) deve ser feita quando a vítima está... (0,5)

- ☐ A. Inconsciente e respira normalmente
☐ B. Inconsciente e não respira
☐ C. Consciente e respira

5.2. Na OVA (obstrução da via aérea) leve deve-se... (1,5)

- ☐ A. Dar palmadas interestapulares
☐ B. Provocar tosse
☐ C. Aplicar a técnica de Heimlich
☐ D. Fazer Suporte Básico de Vida

5.3. Numa OVA grave, se a vítima está desmaiada, o socorrista deve... (1,5)

- ☐ A. Dar palmadas interestapulares
☐ B. Fazer 5 manobras de Heimlich
☐ C. Iniciar o Suporte Básico de Vida
☐ D. Dar palmadas interestapulares alternadas com manobras de Heimlich.

5.4. Nas compressões abdominais (manobra de Heimlich) o socorrista deve... (1,5)

- ☐ A. Colocar-se ao lado da vítima
☐ B. Colocar-se atrás da vítima
☐ C. Abraçar o abdómen da vítima com os seus braços
☐ D. Fechar as duas mãos em punho, colocar os dedos encostados ao abdómen dois centímetros abaixo do esterno. Depois, comprimir de forma rápida.
☐ E. Fechar uma mão em punho, colocar o dedo encostado ao abdómen dois centímetros abaixo do esterno. Depois, sobrepor a outra mão e comprimir de forma rápida.
☐ F. Fazer até um máximo de 5 compressões abdominais.
☐ G. Aplicar até um máximo de 10 compressões abdominais.

6. A colocação da vítima em posição lateral de segurança (PLS) implica:

- A. Verificar as condições de segurança.
B. Colocar o outro braço sobre o peito e encostar a mão da vítima na sua face.
C. Verificar se a vítima inconsciente respira normalmente.
D. Com a outra mão levantar a perna do lado oposto, de forma a dobrar o joelho e rolar a vítima para si.
E. Colocar o braço da vítima que está do lado do socorrista de modo a fazer um ângulo reto com o corpo, dobrando o cotovelo.

6.1. Coloque a sequência de forma correta. (2)

7. Observa a imagem que representa os elos da cadeia de sobrevivência.



7.1. Indique a sequência correta. (1)

- ☐ A. Ligar 112; Reanimar; Desfibrilhar; Estabilizar
☐ B. Reanimar; Estabilizar; Ligar 112; Desfibrilhar
☐ C. Estabilizar; Reanimar; Desfibrilhar; Ligar 112
☐ D. Ligar 112; Estabilizar; Reanimar; Desfibrilhar