

O Palco para o Futuro

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientador: Professor Doutor José António Soares David Paiva da Silva

João Pedro de Abreu Monteiro Madureira

Porto, junho de 2024

Ficha de Catalogação

Madureira, J. P. A. M. (2024). *O Palco para o Futuro*. Porto: J. Madureira.
Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Agradecimentos

“Eu diria que os agradecimentos são a forma mais elevada de pensamento e que a gratidão é a felicidade duplicada pela maravilha.”

Gilbert K. Chesterton

Ao Professor Cooperante Eduardo Santos, pela receção, partilha de conhecimentos, apoio, convívio e amizade. Tudo o que me transmitiu ao longo deste ano, permitiu-me crescer como futuro professor e como pessoa.

Ao Professor Orientador José António pelos conselhos, pela orientação e acompanhamento ao longo deste estágio profissional.

Aos meus colegas do Grupo de Educação Física da Escola Secundária da Senhora da Hora, por me abraçarem logo desde início, fazendo-me sentir como se estivesse em casa.

A todos os meus alunos, por terem partilhado esta aventura comigo e a terem tornado tão especial. Foram os “meus” primeiros alunos e jamais serão esquecidos. Agradecer a amizade, o respeito, o empenho, a humildade e a vontade que sempre demonstram em aprender.

Aos professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto que contribuíram para a minha formação.

Aos meus amigos por estarem sempre presentes.

Aos meus pais e irmão que me apoiaram em todas as adversidades, mesmo quando decidi mudar de curso, por me terem ouvido e aconselhado nos momentos certos e me permitirem tornar este sonho numa realidade.

Aos demais elementos da minha família, que sabem quem são, por me terem ajudado, apoiado e aconselhado ao longo destes anos.

A todos, UM MUITO OBRIGADO !

Índice Geral

Agradecimentos	IV
Índice Figuras	X
Índice Gráficos	XII
Índice Tabelas	XIV
Índice Anexos.....	XVI
Resumo.....	XVIII
Abstract.....	XX
Lista de Abreviaturas	XXII
1. Introdução	1
2. Dimensão Pessoal	3
2.1. Identificação Pessoal	3
2.2. Expetativas em relação ao Estágio Profissional	4
2.3. Dificuldades e Potencialidades	5
3. Dimensão Profissional	7
3.1. Entendimento do Estágio Profissional.....	7
3.2. Estágio Profissional.....	8
3.2.1. Escola Secundária da Senhora da Hora	8
3.2.2. Núcleo de Estágio.....	12
3.2.3. Turma Residente	13
4. Realização da Prática Profissional.....	15
4.1. Organização e Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem (Área 1)....	15
4.1.1. Conceção.....	16

4.1.2. Planeamento.....	17
4.1.2.1. Planeamento Anual	18
4.1.2.2. Unidades Didáticas	20
4.1.2.3. Planos de Aula	22
4.1.3. Realização	24
4.1.3.1. Modelo de Educação Desportiva (MED).....	25
4.1.3.2. <i>Teaching Games for Understanding (TGfU)</i>	27
4.1.3.3. Ensino por Pares.....	28
4.1.3.4. Instrução, Demonstração e Feedback	29
4.1.3.5. Questionamento	30
4.1.4. Avaliação	31
4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica	32
4.1.4.2. Avaliação Formativa	33
4.1.4.3. Avaliação Sumativa	34
4.1.4.4. Autoavaliação	35
4.2. Diário de Bordo	36
4.3. Participação no Seio Escolar e na Comunidade Educativa (Área 2)	37
4.3.1. Dia Europeu do Desporto na Escola (DEDE)	37
4.3.2. Corta-Mato Escolar	39
4.3.3. Formação Suporte Básico de Vida (SBV)	40
4.3.4. Dia do Desporto Adaptado.....	42
4.3.5. Mega Sprinter	44
4.3.6. Dia do Agrupamento	46
4.3.7. XXIV Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos	47
4.3.8. Desporto Escolar	49
4.3.8.1. Treinos de Preparação para os Pré-Requisitos	50
4.3.8.2. Taça do Desporto Escolar UNICEF	51
4.3.9. Reflexão das Atividades	52
5. Dimensão de Investigação – Como as Novas Tecnologias podem afetar a Perceção de Motivação de um aluno nas aulas de Educação Física	54

Resumo	54
Abstract	55
5.1. Introdução	56
5.2. Revisão da Literatura	58
5.2.1. Novas Tecnologias na Educação.....	58
5.2.2. Novas Tecnologias nas aulas de Educação Física.....	59
5.2.3. Percepção de Motivação	60
5.3. Material e Métodos.....	61
Desenho do Estudo e Caracterização da Amostra.....	61
Instrumentos	61
Procedimentos	62
Procedimentos Estatísticos	62
5.4. Resultados	63
5.5. Discussão.....	68
5.6. Conclusão	70
5.7. Limitações	71
5.8. Estudos Futuros	71
5.9. Referências Bibliográficas do Estudo.....	72
6. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro	74
7. Referências Bibliográficas.....	78
ANEXOS.....	XXIV

Índice Figuras

Figura 1 - Entrada da ESSH	9
Figura 2 - Pavilhão Polidesportivo da ESSH	9
Figura 3 - Sala de Ginástica da ESSH.....	9
Figura 4 - Campo Multidesportivo Exterior	10
Figura 5 - Pista de Atletismo	10
Figura 6 - Entrada Pavilhão Municipal da Senhora da Hora.....	11
Figura 7 - Pavilhão Municipal da Senhora da Hora	11
Figura 8 - Material ESSH	12
Figura 9 - Distribuição das Atividades pelo Campo de Jogos.....	38
Figura 10 - Marcação do percurso do Corta-Mato.....	39
Figura 11 - Percurso do Corta-Mato marcado e sinalizado	40
Figura 12 - Formação SBV	42
Figura 13 - Lançamento do Vórtex	45
Figura 14 - Salto em Comprimento.....	45
Figura 15 - Corrida de Velocidade	45

Índice Gráficos

Gráfico 1 - Novas Tecnologias mais utilizadas pelos alunos	64
Gráfico 2 - Novas Tecnologias utilizadas nas aulas de EF	65

Índice Tabelas

Tabela 1 - Modalidades lecionadas por período	19
Tabela 2 - Análise descritiva das características sociodemográficas da amostra	63
Tabela 3 - Percepção de Motivação dos alunos para as aulas de EF	64
Tabela 4 - Percepção do uso das Novas Tecnologias no bom funcionamento das aulas de EF	65
Tabela 5 - Relação da Percepção de Motivação para as aulas de EF com o Género	66

Índice Anexos

Anexo 1 - Ficha Biográfica.....	XXV
Anexo 2 - <i>Roulement</i> do Pavilhão da ESSH.....	XXVI
Anexo 3 - <i>Roulement</i> do Pavilhão Municipal	XXVI
Anexo 4 - Planeamento Anual	XXVII
Anexo 5 - Estrutura da Unidade Didática.....	XXVIII
Anexo 6 - Plano de Aula	XXIX
Anexo 7 - Folha de Assiduidade	XXX
Anexo 8 - Exemplo Avaliação Diagnóstica (média de todos os elementos) .	XXXI
Anexo 9 - Exemplo Avaliação Diagnóstica (soma de todos os elementos) ..	XXXI
Anexo 10 - Exemplo Avaliação Sumativa (Modalidade)	XXXII
Anexo 11 - Exemplo Avaliação Sumativa (Período).....	XXXII
Anexo 12 - Ficha de Autoavaliação	XXXIII
Anexo 13 - Cartaz DEDE	XXXVII
Anexo 14 - Cartaz Corta-Mato	XXXVIII
Anexo 15 - Cartaz Dia do Desporto Adaptado.....	XXXIX
Anexo 16 - Responsáveis pelas atividades	XL
Anexo 17 - <i>Roulement</i> Dia do Desporto Adaptado	XLI
Anexo 18 - Cartaz XXIV Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos	XLII
Anexo 19 - Questionário Trabalho de Investigação	XLIII
Anexo 20 - Carta Autorização Encarregados de Educação.....	XLVII

Resumo

O presente documento foi efetuado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A realização deste documento visa promover uma análise reflexiva sobre todo o percurso na Escola Secundária da Senhora da Hora, que me possibilitou um melhor desenvolvimento enquanto professor. Neste relatório estão presentes as minhas vivências ao longo do estágio, encontrando-se dividido em cinco capítulos: 1) Introdução; 2) Dimensão Pessoal; 3) Dimensão Profissional; 4) Realização da Prática Profissional e 5) Considerações Finais. No primeiro capítulo, é feita uma descrição do estágio; no segundo capítulo realizo uma autobiografia; no terceiro abordo o que é o estágio profissional e como e onde foi realizado; no quarto capítulo é descrita toda a atividade efetuada durante este ano de estágio; por último, são apresentadas as conclusões retiradas após finalizar esta etapa e as expetativas para o futuro.

Este estágio assinala o fim da minha formação e o início da minha carreira como docente, tendo contribuído significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional, abrangendo diversas áreas de atuação na comunidade escolar, suscitando em mim uma enorme satisfação por alcançar algo tão desejado.

PALAVRAS-CHAVE: PROFESSOR; ALUNOS; EDUCAÇÃO FÍSICA; DESENVOLVIMENTO.

Abstract

This document was produced within the scope of the Professional Internship curricular unit, of the master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education. The creation of this document aims to promote a reflective analysis of the entire journey at Escola Secundária da Senhora da Hora, which enabled me to better develop as a teacher. This report presents my experiences throughout the internship, divided into five chapters: 1) Introduction; 2) Personal Dimension; 3) Professional Dimension; 4) Carrying out Professional Practice and 5) Final Considerations. In the first chapter, a description of the internship is made; in the second chapter I write an autobiography; in the third approach what the professional internship is and how and where it was carried out; the fourth chapter describes all the activities carried out during this internship year; Finally, the conclusions drawn after completing this stage and expectations for the future are presented.

This internship marks the end of my training and the beginning of my career as a teacher, having contributed significantly to my personal and professional growth, covering different areas of activity in the school community, giving me enormous satisfaction for achieving something so desired.

KEYWORDS: TEACHER; STUDENTS; PHYSICAL EDUCATION; DEVELOPMENT.

Lista de Abreviaturas

- AD** - Avaliação Diagnóstica
- AE** - Aprendizagens Essenciais
- AF** - Atividade Física
- AFo** - Avaliação Formativa
- AS** - Avaliação Sumativa
- DB** - Diário de Bordo
- DE** - Desporto Escolar
- DEDE** - Dia Europeu do Desporto na Escola
- EE** - Encarregados de Educação
- EF** - Educação Física
- EP** - Estágio Profissional
- ESSH** - Escola Secundária da Senhora da Hora
- FADEUP** - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- MEC** - Modelo de Estrutura do Conhecimento
- MED** - Modelo de Educação Desportiva
- NE** - Núcleo de Estágio
- PA** - Planeamento Anual
- Pa** - Plano de Aula
- PC** - Professor Cooperante
- PE** - Professor Estagiário
- PEA** - Processo de Ensino-Aprendizagem
- PES** - Prática de Ensino Supervisionada
- PO** - Professor Orientador
- RE** - Relatório de Estágio
- SBV** - Suporte Básico de Vida
- UD** - Unidade Didática
- TGfU** - *Teaching Games for Understanding*

1. Introdução

Este trabalho está inserido na unidade curricular do Estágio Profissional (EP) enquadrado no 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este trabalho tem como objetivo retratar, interpretar e refletir sobre as atividades desenvolvidas, bem como sobre a atuação do Professor Estagiário (PE), ao longo do EP, confrontando a prática construída com a literatura.

O EP é o momento alto na formação do PE, onde pode aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de seu percurso académico. Conferindo os primeiros passos no caminho da docência de Educação Física (EF), o EP assume-se como o momento de aplicação das aprendizagens teóricas e práticas adquiridas durante a formação inicial, retratando-se num diálogo constante entre estas duas dimensões dicotómicas que permite ao PE incluir-se e emancipar-se, na esfera educativa e como profissional competente. Assim, o EP é considerado como o palco principal que permite dar início ao desenvolvimento profissional do PE, conferindo-lhe um crescimento profissional que advém da sua experiência e análise sistemática da prática (Marcelo, 2009).

O leque de relações estabelecidas, bem como todos os comportamentos adotados ao longo do PE tiveram por base o processo reflexivo, o qual permitiu guiar a atividade e (re)construir conhecimentos e práticas, operando na formação de uma identidade profissional.

O EP decorreu no Agrupamentos de Escolas da Senhora da Hora, dando importância ao perfil do PE, como Ser reflexivo na expectativa de evoluir e melhorar o seu desempenho como futuro professor. Este estágio abrangeu uma Prática de Ensino Supervisionada (PES), integrando-se num Núcleo de Estágio (NE) constituído por 4 PE's, orientados por um Professor Cooperante (PC) da escola e por um Professor Orientador (PO) da FADEUP.

Com o iniciar do EP foi-me atribuída uma turma do 11º ano de escolaridade do curso de línguas e humanidades. Foi com esta turma que iniciei

o meu processo de ensino e aprendizagem, deparando-me com as primeiras dificuldades no decorrer da prática pedagógica.

O presente Relatório de Estágio (RE) visa explicar as diferentes etapas do caminho percorrido. Como tal encontra-se organizado por diferentes capítulos, sendo o primeiro designado por Introdução, o segundo referente à Dimensão Pessoal, o terceiro alusivo à Dimensão Profissional, o quarto relativo ao Trabalho de Investigação, o quinto capítulo remete para a Conclusão do RE e o último capítulo é respeitante às Referências Bibliográficas.

O primeiro capítulo aponta a pertinência da construção do RE, aludindo às condições do EP.

O segundo capítulo diz respeito à identificação pessoal através da apresentação do PE, das respetivas dificuldades e potencialidades, quais as expetativas em relação ao EP e o que entendia pelo mesmo.

No terceiro capítulo vai ser discutido o entendimento do EP, bem como a minha intervenção nesta aventura, subdividindo-se em três áreas distintas. A primeira referente à Organização e Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem (PEA), onde irei descrever a escola que me acolheu, o Núcleo de Estágio (NE) que me acompanhou, a turma que lecionei, descrevendo a forma como distribuí o trabalho (Planeamento Anual (PA), Planeamento das Unidades Didáticas (UD), Planos de Aulas (Pa), Avaliações), falando, também, sobre algumas estratégias de ensino abordadas. A segunda, onde irei falar sobre a minha participação no seio escolar e na comunidade educativa, através dos eventos realizados e a terceira relativamente ao Desenvolvimento Profissional.

Quanto ao quarto capítulo, Dimensão de Investigação, irá ser abordado um estudo sobre a Influência das Novas Tecnologias nas Aulas de EF, mais especificamente, se estas afetam a perceção de motivação dos alunos.

O quinto capítulo, referente à Conclusão remete para a finalização e balanço final do EP, realizando perspetivas para o futuro, enquanto Professor.

O último capítulo dirá respeito a toda a bibliografia consultada.

2. Dimensão Pessoal

2.1. Identificação Pessoal

2.1.1. Apresentação do Estudante-Estagiário

“Se não fosse imperador, desejaria ser professor. Não conheço missão maior e mais nobre que a de dirigir as inteligências jovens e preparar os homens do futuro.”

D.Pedro II

Sou um jovem estudante estagiário de 23 anos de idade, nascido e criado na cidade do Porto. O meu nome é João Madureira.

Decidi abraçar o curso de Ciências do Desporto, na FADEUP. Ao longo da licenciatura, enveredei na vertente de Treino Desportivo – Futebol, porque pratiquei desde sempre essa modalidade, em que não só me fascinava a parte técnica, mas também toda a preparação física, tática, dada pelos treinadores e preparadores físicos. Durante esta fase lidei com várias personalidades, desde colegas a pessoas mais experientes (treinadores, diretores,...) que me permitiu ter uma visão mais ampla do treino em si.

Conviver com várias maneiras de pensar e de ser é um desafio que já vivi, enquanto treinador e que me irá acompanhar ao longo de todo o processo de formação e, também, enquanto profissional de ensino.

Para além da modalidade de futebol, a minha infância foi marcada por Atividade Física (AF) ao ar livre, privilegiando os passeios de bicicleta e as caminhadas em família, em detrimento dos jogos eletrónicos. Assistimos hoje a uma geração de jovens que se colam a um ecrã dispensando a prática de AF, fomentando desta forma o sedentarismo, daí a importância da disciplina que espero vir a lecionar, porquanto muitos alunos ainda só praticam tal atividade durante o período letivo.

Com a entrada no Mestrado resolvi seguir a vertente de Ensino, um pouco influenciado pelo meu pai, também professor de Educação Física (EF). O primeiro ano deste mestrado retratou-se na aquisição de um vasto leque de

conhecimentos, terminando numa curta experiência prática em duas escolas, assistindo e colaborando na lecionação de aulas.

O meu primeiro contacto com alunos, enquanto professor, foi ter cooperado com uma turma atípica do 6º ano de escolaridade, com alunos portadores de diversas deficiências, tais como surdez, síndrome de down, autismo, bem como alunos com necessidades educativas especiais.

Dar aulas a estes alunos torna o papel do professor ainda mais essencial e relevante. A minha breve participação com aquela turma foi eficaz, pois sempre acreditei na capacidade, no potencial a ser desenvolvido, respeitando a individualidade e a diversidade das crianças com necessidades educativas especiais, estabelecendo um vínculo afetivo entre os integrantes do processo.

No segundo ano de mestrado, parte prática deste grau académico, fui colocado como PE na Escola Secundária da Senhora da Hora, tendo me sido atribuída uma turma de 11º de línguas e humanidades, dando-se aqui início à minha futura profissão – SER PROFESSOR de EDUCAÇÃO FÍSICA.

2.2 Expetativas em relação ao Estágio Profissional

No âmbito do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário irei realizar o EP no Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora, mais especificamente na Escola Secundária da Senhora da Hora, tendo como PO, o professor Eduardo Santos, o qual tem uma importância fundamental neste EP, tornando-se uma mais-valia, dada a sua larga experiência profissional, quer como Professor, quer como de (PO).

Como tal, a sua presença e acompanhamento diário são fundamentais, porquanto guia-me nesta estrada que é o Ensino, tornando-a menos “sinuosa”. O PO é crítico, esclarecendo as dúvidas que vão surgindo, permitindo que, enquanto PE, as aulas fluam de forma mais tranquila e natural.

O início do ano letivo foi marcado por diversas reuniões, através das quais tomei conhecimento de regulamentos e planeamentos, permitindo-me o contacto com colegas estagiários e outros professores de diversas disciplinas. Não

obstante entender ser fulcral para um professor estas reuniões, a minha vontade em conhecer a minha turma e futuros alunos era enorme, o que veio a acontecer poucos dias depois.

Enquanto PE tenho a expectativa de integrar um sistema educativo de forma positiva, onde possa desenvolver a prática da disciplina de EF a nível motor, mas sem nunca descuidar o desenvolvimento cognitivo, moral, pessoal e social dos alunos, conduzindo-os ao desenvolvimento completo e humano.

2.3. Dificuldades e Potencialidades

No início desta minha nova etapa, encontrei vicissitudes que me fizeram crescer enquanto futuro profissional, desde a atribuição de uma turma, cuja composição desconhecia, até à atribuição e à minha afetação a um espaço para a prática desportiva, o que, por vezes, por circunstâncias diversas, nomeadamente climáticas não era o mais apropriado. Estas contingências estarão presentes na vida de um professor que terá de saber ultrapassá-las e encontrar soluções para a boa lecionação das aulas.

Ser Professor, atualmente, é um desafio e uma demonstração de forte perseverança, dada a crise global vivida a vários níveis nesta profissão. A falta de reconhecimento das entidades governativas da carreira docente que em parte estimula, também, a falta de respeito da comunidade perante o professor, promove a uma quebra da escolha da carreira docente por muitos jovens, levando até à desistência de muitos que já o foram. Esta preocupação é diária e capa de jornal – “Descontentes com a profissão, 84% dos professores não aconselham jovens a seguir a carreira docente” in Diário de Notícias (23 de Outubro de 2023).

Maior obstáculo que o acima referido e mais relevante, para mim, é o fomentar o gosto pela prática desportiva aos diversos alunos, sendo educar e ensinar um sonho que espero conseguir tornar realidade. Enquanto PE de EF para além do objetivo de filiação dos alunos à prática desportiva, tenho por meta, também, transmitir a importância de hábitos de vida saudáveis, o respeito perante terceiros e a compreensão social necessária para se viver bem em

comunidade. De realçar que a tecnologia e o *fast-food* aprisionaram os nossos jovens tornando-os reféns do ecrã e da “comida de plástico”. Como futuro professor, tenho esperança de conseguir quebrar essas barreiras.

A vontade de ensinar e de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do tempo nem sempre vai ser bem recebida pelos alunos que demonstram uma falta de vontade de aprender, atrevendo-se a negar o conhecimento, algo típico da idade. Como tal, urge utilizar ferramentas e métodos de trabalho de modo a motivá-los para a prática da EF, aproveitando as virtudes dos alunos, demonstrando, assim, o quão importante é a AF e a aquisição de novos conhecimentos. Tal como afirma Savater (1997), é necessário que aqueles que ensinam saibam apreciar as virtudes de uma certa insolência por parte dos neófitos.

3. Dimensão Profissional

3.1. Entendimento do Estágio Profissional

“Ninguém começa a ser educador numa certa terça-feira às quatro horas da tarde. Ninguém nasce educador ou marcado para ser educador. A gente se faz educador, a gente se forma, como educador, permanentemente, na prática e na reflexão sobre a prática”

Paulo Freire

O EP, segundo as normas orientadoras descritas por Matos (2013, p.3) “é um projeto de formação que tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.”

A meu ver, e como descrito nas normas orientadoras, a reflexão é fundamental para a formação de um bom profissional de ensino. Segundo Rios (2002, p.154-72) “um olhar crítico e reflexivo para a realidade educacional torna-se essencial para desvelarmos situações e caminhos que possam ser contornados com maior segurança, efetividade e sem constrangimentos, objetivando um crescimento pessoal e profissional”, isto demonstra que para se ser Professor não basta lecionar as aulas, também é preciso refletir sobre elas, antes, durante e após as mesmas, de forma a conseguir evoluir dentro da profissão.

O EP é o momento alto na formação do PE, no qual pode aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de seu percurso acadêmico. Conferindo os primeiros passos no caminho da docência de EF, o EP assume-se como o momento de aplicação das aprendizagens teóricas e práticas adquiridas ao longo da formação inicial, espelhando-se num diálogo constante entre estas duas dimensões dicotômicas que permite ao PE integrar-se e emancipar-se na esfera educativa e como profissional competente. Assim, o EP é considerado

como o palco principal que permite dar início ao desenvolvimento profissional do PE, conferindo-lhe um crescimento profissional que advém da sua experiência e análise sistemática da prática (Marcelo, 2009).

O leque de relações estabelecidas, bem como todos os comportamentos adotados ao longo do EP têm por base um processo reflexivo, o qual permite guiar a atividade e (re)construir conhecimentos e práticas, operando na formação de uma identidade profissional.

O EP é um ano de descoberta, uma descoberta guiada, no qual os professores com mais experiência nos recebem de braços abertos, uma vez que já passaram por esta fase, e oferecem os seus conhecimentos e as suas vivências, dando a conhecer os obstáculos que enfrentaram, permitindo, assim, ao PE contorná-los.

Também de realçar que a convivência e a partilha de informação, conhecimentos, dificuldades e dúvidas com os colegas estagiários se revelam fundamentais para o crescimento do futuro professor.

No entanto, o EP abrange um percurso a ser feito sozinho, visto que irão surgir vicissitudes às quais o PE terá de dar resposta, transformando-as em novas aprendizagens.

A soma da transmissão de conhecimentos por parte de terceiros (professores, diretores), a sua aquisição por parte do PE e o cunho pessoal por parte do mesmo serão os elementos constituintes desta experiência, que é o ESTÁGIO PROFISSIONAL.

3.2. Estágio Profissional

3.2.1. Escola Secundária da Senhora da Hora

A escola onde fiquei colocado foi a Escola Secundária da Senhora da Hora (ESSH), localizada no concelho de Matosinhos, no distrito do Porto.

Esta escola tratava-se da minha primeira opção no concurso da faculdade, visto ser a mais próxima da minha área de residência.

Este estabelecimento de ensino alberga alunos desde o 3º ciclo até ao Ensino Secundário, incluindo Cursos Profissionais.



Figura 1 - Entrada da ESSH

Quanto às instalações desportivas, a escola detém um pavilhão polidesportivo, uma sala de ginástica, um campo multidesportivo exterior e uma pista de atletismo, também no exterior. Ao lado da escola há o pavilhão municipal da Senhora da Hora, onde também é possível dar aula, visto o espaço ser cedido pela MatosinhoSport.



Figura 2 - Pavilhão Polidesportivo da ESSH



Figura 3 - Sala de Ginástica da ESSH



Figura 4 - Campo Multidesportivo Exterior



Figura 5 - Pista de Atletismo



Figura 6 - Entrada Pavilhão Municipal da Senhora da Hora



Figura 7 - Pavilhão Municipal da Senhora da Hora

Relativamente ao material existente na escola, a meu ver, aquele que é imprescindível para a prática das diversas modalidades a lecionar revela-se suficiente, notando, no entanto, algum défice de material de apoio às diversas modalidades, como por exemplo arcos, sinalizadores, coletes de mais cores.



Figura 8 - Material ESSH

O ambiente envolvente à escola abrange uma atmosfera desportiva, pois próximo daquela instituição de ensino existe um campo de futebol, as piscinas municipais e o parque do carriçal, onde inúmeras pessoas dão os seus passeios, influenciando os residentes daquela freguesia à prática desportiva e automaticamente, também, os alunos da escola, que dispõem fora daquelas instalações de meios capazes de lhes oferecer AF.

3.2.2. Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio (NE) é composto pelos estagiários de EF, sendo o centro de toda a partilha de experiências, pensamentos e vivências que eu e os meus colegas fomos vivendo ao longo deste processo. O NE é essencial para a nossa formação enquanto professores, uma vez que promove a comunhão, de forma a aperfeiçoarmos certos aspetos, partilhando dúvidas e saberes.

O NE era constituído por 4 PE, com a maioria dos estudantes a ter a mesma formação universitária, ou seja na FADEUP, sendo o núcleo constituído por 2 rapazes e 2 raparigas. O facto de o núcleo ser composto por elementos de ambos os sexos permite a existência de visões diferentes sobre a forma como devem ser lecionadas determinadas matérias.

As turmas que foram atribuídas a cada PE eram bastante diferenciadas, o que por natureza fez com que o trabalho e as respostas dadas aos alunos fossem deveras distintas, estando os PE, ou não, a dar a mesma modalidade.

Contudo, não eram só as turmas que eram distintas, mas também os PE o eram, uma vez que todos temos personalidades diferentes, havendo quem seja

mais tímido e quem seja mais desinibido. Lidar com colegas de diferentes personalidades e maneiras de ser são fundamentais na aprendizagem, porquanto no futuro, enquanto professor, irei contactar com pessoas de diferentes personalidades e carácter.

Como já foi referido, o NE é o centro de todas as partilhas, pensamentos e sobretudo diálogos com os meus colegas, sejam em momentos mais formais ou informais, sendo estes momentos importantíssimos, tanto para nos ajudarmos uns aos outros em situações que estejamos com mais dificuldades no trabalho, ou, simplesmente para conversarmos e desanuviar, que também é relevante, pois às vezes deparamo-nos com situações bastante desgastantes.

Posto isto, considero que o trabalho realizado ao longo do EP com o NE foi imprescindível neste primeiro grande momento de aprendizagem, dado estarmos todos no mesmo patamar e com as mesmas dificuldades. Apesar de sermos pessoas diferentes, com personalidades diferentes e visões diferentes, ter a oportunidade de poder verificar como cada um de nós ultrapassa os mesmos contratempos é um momento de aquisição de conhecimento bastante enriquecedor para a nossa formação como professores.

Também de realçar que o facto de a escola participar em diversas atividades, nas quais o NE participou diretamente, permitiu uma aproximação maior a cada elemento do núcleo, discutindo-se de forma saudável problemas e conseguindo-se sempre alcançar uma solução.

De pessoas inicialmente desconhecidas, levo deste ano de EP, e principalmente do NE, amizades para o futuro.

3.2.3. Turma Residente

Durante a semana de 18 a 22 de setembro procedeu-se à escolha da turma que cada estagiário iria acompanhar ao longo do ano letivo. Apesar de cada PE ter as suas preferências preferimos que a escolha fosse feita pelo PC, como tal, a turma que me foi atribuída foi uma turma de 11º ano de Línguas e Humanidades.

No início do ano a turma era constituída por 17 alunos, sendo 11 alunas do género feminino e 6 alunos do género masculino, tendo 15 alunos nascido no ano de 2007 e 2 alunos no ano de 2006, como tal a turma tem as idades compreendidas entre os 17/18 anos. Todavia, logo na primeira semana recebi a notícia que uma aluna tivera sido transferida, como tal a turma ficou reduzida a 16 alunos.

Na aula de apresentação, no dia 19 de setembro de 2023, após falar e ter o primeiro contacto com a turma pedi-lhes que se apresentassem, referindo se praticam algum desporto e o que gostariam de seguir no futuro. Para além disso também pedi que preenchessem uma ficha biográfica (Anexo 1).

Senti logo desde início uma ligação positiva com a turma, uma vez que grande parte da turma quer seguir a área de direito, curso esse onde estive durante 1 ano, como tal logo desde aí consegui criar um laço favorável com a turma.

A turma não tem grande ligação ao desporto, no momento, uma vez que apenas 6 dos 16 alunos praticam desporto atualmente. Contudo, todos os alunos já praticaram alguma modalidade, sendo bastante interessante a diversidade de modalidades preferidas por aqueles, sendo algumas das referidas: boxe, natação, futebol, atletismo, voleibol, andebol e dança.

Com o decorrer das aulas fui conhecendo a turma bastante melhor, denotando que esta era muito receptiva à aquisição de novos conhecimentos, sendo muito comunicativos, por vezes faladores em demasia, bastante amigos um dos outros, extrovertidos, aceitando o PE com alguma naturalidade, uma vez que no ano transato também tiveram aulas lecionadas por um.

Esta turma, a minha primeira turma tinha características especiais, perdendo o foco muito facilmente com a conversa, como tal, para lhes prender a atenção tive de realizar exercícios com cariz competitivo, algo que foi bastante eficaz, uma vez que todos os alunos tinham um forte vontade de ganhar e um espírito competitivo bastante elevado.

4. Realização da Prática Profissional

4.1. Organização e Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem (Área 1)

O EP encontra-se subdividido em 3 áreas.

A Área 1 tem como finalidades a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino, tendo como meta delinear uma “estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física” (Matos, 2013, p.3).

Para que um professor possa cumprir a sua função com sucesso torna-se imprescindível conhecer toda a documentação (Planos Curriculares, Programas da Disciplina, Regulamentos Internos) existente relativamente à estruturação e planeamento do processo ensino-aprendizagem, assim como o Projeto Educativo da respetiva escola. O PE deverá inteirar-se deste projeto e juntamente com os conhecimentos já adquiridos ao longo do percurso académico, junção esta que permitirá ao professor contribuir eficazmente para o ensino.

Para além de se inteirar da vasta documentação e de Projeto Educativo, torna-se fundamental ao PE conhecer a turma que irá lecionar. Torna-se imprescindível conhecer cada aluno, o ambiente (familiar, cultural e social) que o rodeia, recolhendo o maior número de informação relativa ao mesmos, de modo que a atuação do PE seja adequada à realidade daqueles, sendo para isso importante a elaboração de fichas biográficas nas quais os alunos transmitam a informação solicitada.

Enquanto PE participei nas reuniões de departamento e de grupo, onde se estabeleceram as matérias que foram lecionadas no ano escolar de acordo com o Programa Nacional de EF e o Projeto Educativo da Escola, com o propósito de cumprir os objetivos gerais e específicos da disciplina e de cada modalidade. Também nestas reuniões se estabeleceu o roulement das

instalações (Anexos 2 e 3), o qual ficou a cargo de dois professores mais experientes. Saber com antecedência o espaço disponível para lecionar a aula é imprescindível para um melhor planeamento da mesma.

Estas reuniões, nas quais participei, revelaram-se importantes para a concretização do Projeto de Ensino, pois nelas se organizaram aspetos relevantes para o início da lecionação.

4.1.1. Conceção

A conceção de Professor está dependente de um conjunto de características, que interagem entre si. Estas características podem ser pessoais, culturais, académicas, ou até um conjunto das mesmas.

Para se ser Professor é necessário ter conhecimento, contudo isso não basta. Tal como refere Roldão (2007, p.101) “o professor profissional – como o médico ou o engenheiro nos seus campos específicos – é aquele que ensina não apenas porque sabe, mas porque sabe ensinar”. Isto diz que não adianta ter o conhecimento se não o conseguimos transmitir. Na minha ótica, um Professor não é um reportório de conhecimentos, mas sim um transmissor dos mesmos, conseguindo adaptar à sua ação às características dos alunos e do contexto que envolve a sua divulgação.

Contudo, como o tempo avança, havendo evolução, o conhecimento também não é imutável, tendo os profissionais de ensino de investir na sua formação, de forma a estar sempre atualizado quanto ao conhecimento atual. Para se ser um bom Professor é necessário estar sempre atento às mudanças vividas, modificações essas necessárias, uma vez que tempos diferentes levam a atuações diferentes, ou como diz Luís de Camões num poema:

“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança,
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades”.

4.1.2. Planeamento

Com o início do ano letivo torna-se importante analisar os documentos curriculares e decidir aspetos relativos à organização e planeamento do mesmo.

O planeamento é muito importante, quer na EF, quer em qualquer disciplina, dado que serve de linha orientadora para todo o desenvolvimento do ensino, ajudando o professor a alcançar todos os objetivos que traçou para o ano letivo.

Para uma pessoa organizada como eu, o planeamento torna-se fundamental, contudo, durante o ano percebi a dificuldade de realizar um planeamento escolar, visto existirem muitos imprevistos durante um ano, como por exemplo greves, visitas de estudo ou participações em eventos escolares. Como tal, para além do Planeamento, também a Flexibilidade e a Adaptabilidade se tornam fundamentais, uma vez que a escola é composta por alunos, sendo cada aluno diferente dos demais, revelando uma grande dose de imprevisibilidade, tendo de o planeamento se adaptar a estas “vicissitudes”.

Ao longo do ano o planeamento vai sofrendo inúmeras alterações, devido a um número de razões, como tal demonstra ser algo trabalhoso. Esta situação é referida por Pacheco (cit. por Inácio et. al, 2014, p.56) onde afirma que o “planeamento se trata de um processo de alterações sistemáticas na organização do processo de ensino-aprendizagem, originadas pela constante revisão de todo o processo, sendo este compreendido como um processo de aprendizagem”. Estas constantes alterações são realizadas de forma a ir ao encontro das aprendizagens essenciais referentes ao ano que o professor irá lecionar.

Como PE tive pela primeira vez de planear um ano letivo, como tal, tendo por base as Aprendizagens Essenciais do 11º ano, decidi planear em três níveis distintos: nível macro com o Planeamento Anual, meso com o Planeamento das Unidades Didáticas e micro com os Planos de Aula.

4.1.2.1. Planeamento Anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.” (Bento, 1987, p.58).

Januário (1996) considera planeamento como o método no qual se aplicam os programas escolares por parte dos professores, de forma a conseguir cumprir a função de desenvolver e de adaptar estes programas às condições do ensino. Como afirma (Matos, 2010), este procedimento permite guiar o PEA com o objetivo de potenciar as aprendizagens significativas dos alunos.

Tal como foi referido pelos autores acima, o Planeamento Anual (Anexo 4) é a primeira tarefa a ser desenvolvida pelo PE, sendo uma das ferramentas de orientação mais importante para o decurso do ano letivo.

É neste planeamento que se realiza a distribuição das modalidades por períodos, a respetiva carga e os dias de lecionação.

Para realizar este documento orientador tive como suporte as Aprendizagens Essenciais (AE) definidas pelo Ministério da Educação para o 11º ano de escolaridade. Nestas AE estava previsto lecionar-se 2 modalidades desportivas coletivas, atletismo ou ginástica, uma atividade rítmica expressiva, patinagem ou desportos de raquetas e uma outra opção entre judo, orientação, natação ou jogos tradicionais. As modalidades a lecionar foram definidas entre grupo de EF, sendo as escolhidas: futebol e voleibol (modalidades desportivas coletivas), atletismo, sendo as modalidades abordadas a resistência aeróbia e o salto em altura, dança como a modalidade rítmica expressiva, badminton como desporto de raquetas e judo. Para além disso, a aptidão física foi abordada durante todo o ano letivo.

Quanto à distribuição das modalidades por período foi realizada de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 1 - Modalidades lecionadas por período

1º Período	2º Período	3º Período
Futebol	Voleibol	Badminton
Dança	Atletismo (Salto em Altura)	Judo
Atletismo (Resistência)		

As modalidades foram definidas, como referido, no início do ano pelo grupo de EF, cabendo a cada professor distribuí-las pelos respetivos períodos, tendo em conta o local da aula e as características de cada modalidade.

Como tal, entendi que no 1º período deveria lecionar as modalidades de futebol, dança e atletismo (resistência aeróbia) porque tendo todas as condições físicas para lecionar estas modalidades, deveria haver uma modalidade preferida pelas alunas – dança, uma pelos rapazes – futebol e outra não tão apreciada por ambos – atletismo. Desta forma consegui que os alunos estivessem motivados, respeitando as modalidades em causa, uma vez que iria agradar a todos.

Nos 2º e 3º períodos, a estratégia foi semelhante, optando por lecionar uma modalidade em cada período apreciada por alunos e alunas – voleibol e badminton, introduzindo nesses mesmos períodos uma modalidade nunca praticada nas aulas – atletismo (salto em altura) e judo. Com esta repartição de modalidades permiti que os alunos praticassem desportos individuais e coletivos em cada um dos períodos, dando-lhes a conhecer a prática de novos desportos, obtendo uma receptividade positiva por parte dos mesmos.

Com o decorrer do ano, este planeamento esteve sujeito a modificações, devido a greves, atividades realizadas na escola e fora desta e condições climáticas, o que obrigou a uma reestruturação pontual das aulas.

Apesar destas alterações, o PA foi cumprido, conseguindo transmitir o conhecimento teórico e prático das modalidades atribuídas ao 11º ano, obtendo um *feedback* positivo por parte dos alunos.

4.1.2.2. Unidades Didáticas

Bento (1987) entende que as Unidades Didáticas (UD) são essenciais para o bom desenrolar do PEA, uma vez que atribui aos professores e alunos tarefas distintas a realizar.

Também segundo Bento (1998) as UD e os seus conteúdos são delineados com base nos objetivos, nas matérias de ensino a lecionar, no programa e no Pa, tendo como finalidade orientar o processo de ensino, estruturando as atividades dos professores e dos alunos, com vista a contribuir para o desenvolvimento destes últimos.

Estas UD têm como objetivo, segundo Siedentop (1998) permitir que os alunos, independentemente das suas características, consigam atingir os objetivos e metas pessoais as modalidades desenvolvidas..

Em cada UD (Anexo 5) está descrito o número de aulas previstas, a duração das mesmas, os conteúdos técnico-táticos que irão ser abordados durante as sessões através da respetiva função didática, podendo ser avaliação diagnóstico, introdução, exercitação, consolidação ou avaliação sumativa.

Para elaborar uma UD é necessário seguir 3 pontos fundamentais pertencentes ao Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC): análise, decisão e aplicação.

Na primeira fase, a Análise deve-se identificar as categorias transdisciplinares (habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e fisiologia e conceitos psicossociais), criar uma estrutura de conhecimentos organizando a informação numa hierarquia que mostre as interrelações entre as habilidades e sub-habilidades, periodizando o ensino. De seguida é necessário analisar as condições de aprendizagem, isto é verificar os espaços, equipamentos, materiais e aspetos de segurança. Com a análise dos espaços devemos definir se aquele espaço é adequado ou não para a prática de determinada modalidade. Deparei-me, logo no início, com algumas dificuldades relativamente a este aspeto, porquanto não me havia sido atribuído no roulement o pavilhão de ginástica, o local ideal para a lecionação de dança, de salto em altura e de judo. Contudo, após conversação com a professora que detinha esse

espaço, à mesma hora, a mesma cedeu-me o espaço. Por último, neste tópico, torna-se importante conhecer os alunos, o que foi efetuado através da Avaliação Diagnóstica, fazendo-se uma análise a estes, permitindo, desta forma, a formação de grupos por nível. Esta tarefa não foi fácil, porquanto a turma apresentava alguma discrepância entre alunos.

Na fase das Decisões, como primeiro passo é necessário determinar a extensão e sequência dos conteúdos, construindo um quadro de conteúdos programáticos tendo como base a estrutura de conhecimento, as condições de aprendizagem e o nível dos alunos. Quanto à sua organização metodológica, optei por estruturar os conteúdos da Base para o Topo, ou seja do simples para o complexo, fazendo com que os alunos percebessem primeiro os diferentes elementos que fazem parte do contexto. Após organizar os conteúdos é necessário definir objetivos, que se retratam nas alterações dos comportamentos dos alunos, podendo esse objetivo ser Geral ou Específico. Geral relacionado com a UD, Específico relacionado com os diferentes aspetos fundamentais da UD.

Nas minhas aulas, utilizei ambos os objetivos, na medida em que queria que melhorassem um aspeto em particular, mas que com o passar do tempo fossem aperfeiçoar a modalidade em si, podendo ser estes objetivos motores, cognitivos ou psicossociais. Após a definição de objetivos define-se a avaliação, podendo ser esta Normativa, onde há valores de referência a nível nacional ou Criterial, onde se estabelece objetivos de acordo com valores de base inerentes à própria natureza da tarefa. Durante o ano letivo, usei estes dois tipos de avaliação. A Normativa com o FITESCOLA e a Criterial com o resto das modalidades. Após a avaliação, criam-se progressões de ensino, de forma que os alunos consigam alcançar os objetivos definidos pela UD.

Por último, e só depois de tudo isto ser realizado é que só pode pôr em prática a UD.

Em termos de organização das UD, estas revelaram-se desafiadoras, na medida em que me deparei pela primeira vez com a distribuição dos conteúdos pelas aulas. O maior desafio desta organização foi gerir a elevada quantidade de conteúdos a ter em consideração, por aula.

No início do ano letivo, colocava demasiados conteúdos a abordar na aula, o que se revelava uma dificuldade para o cumprimento dos mesmos, uma vez que o tempo era insuficiente. Com o decorrer do tempo fui realizando uma melhor gestão de conteúdos por aula, tornando-as mais dinâmicas.

4.1.2.3. Planos de Aula

Bento (1987) afirma que o Plano de Aula (Pa) é um documento no qual o professor torna os objetivos da UD em objetivos concretos, concretiza-os no tempo, expondo a forma de melhor concretizar a exercitação e a aprendizagem motora, fazendo, ainda, referência à correta metodologia e à eficácia das atividades. Este tipo de planeamento é o mais específico seguindo os objetivos da UD. Objetivos esses que devem ser bem claros, uma vez que vão orientar a aula e os respetivos exercícios. Como já foi referido o Pa é um documento fundamental na vida de um professor, na medida que guia e orienta o processo de ensino.

Contudo, o Pa não pode ser rígido, pois existem adversidades que vão surgindo com o decorrer da aula, como tal o Pa deve ser algo flexível e adaptável.

Todos os Pa antes de serem executados eram enviados para o PC, que pediu que estes fossem enviados durante a semana anterior à aula, o que foi por mim efetuado. O PC analisava o plano e caso não concordasse com algo, em conjunto com o PE corrigia. Tal como foi evidenciado, não existem Pa perfeitos, por conta de diversas razões (condições do material, mau comportamento por parte dos alunos, exercícios demasiado exigentes ou o contrário), como tal tive de alterar alguns planeamentos realizados, mas sem nunca descorar os objetivos delineados para a aula.

O Pa (Anexo 6) é constituído por um cabeçalho com o número da sessão de ensino, a data da aula, o número de alunos da turma, a unidade didática, a respetiva função didática, o local da aula, a hora da sessão, a duração da mesma, o material necessário e os objetivos da aula (motores, cognitivos e socioafetivos). Em baixo deste cabeçalho havia uma tabela 4 por 3, onde estava descrito o tempo de cada exercício, o objetivo específico de cada prática, a

situação de aprendizagem onde era descrito o exercício e a respetiva imagem ilustrativa para tornar mais apelativo e fácil de interpretar o mesmo e os critérios de êxito. Lateralmente havia a distribuição dos exercícios pelas partes da aula, ou seja, Parte Inicial, Fundamental ou Final.

Na Parte Inicial, normalmente explicava aquilo que ia ser abordado na aula, bem como apontava as presenças (Anexo 7), seguindo-se um exercício mais lúdico, por vezes de cariz competitivo, mas sempre com transferência para aquilo que ia ser trabalhado durante a sessão. Estes exercícios costumavam ter uma complexidade baixa, uma vez que o seu principal objetivo era colocar os alunos ativos e predispostos para a prática de exercício físico.

Na Parte Fundamental, era onde realmente se trabalhavam os objetivos da aula, uma vez que os exercícios eram mais complexos, mais difíceis de realizar e que exigia uma maior concentração da turma. Como a turma era pequena e como tal conseguiam realizar muitas repetições do exercício, decidi realizar no máximo 3 exercícios para não tornar a aula demasiado monótona e aborrecida para os alunos. Contudo cada exercício continha variantes, que tornavam os exercícios cada vez mais motivantes e desafiadores. Após conhecer a turma, consegui denotar que, se durante os exercícios envolvesse competição, estes eram muito mais bem sucedidos, algo que adotei, conseguindo resultados bastante satisfatórios.

Na Parte Final das aulas era abordada uma situação de jogo, com a competição sempre a existir. Para além disso também se procedia à arrumação do material e a uma breve reflexão sobre a aula com os alunos.

Na parte de baixo havia um espaço para as observações, onde colocava o que os alunos dispensados da aula tinham de realizar, bem como o espaço para escrever a reflexão sobre a sessão.

As aulas dadas eram refletidas e discutidas na reunião de NE todas as terças-feiras de manhã.

No início do ano letivo, colocava demasiados conteúdos a abordar na aula, o que se revelava uma dificuldade para o cumprimento dos mesmos, uma vez que o tempo era insuficiente. Com o decorrer do tempo fui realizando uma melhor gestão de conteúdos por aula, tornando-as mais dinâmicas.

Algo que me preocupava no início do EP era o tempo de exercitação, ou por serem muito curtos ou muito longos, receando não conseguir seguir o planeamento à risca, colocando, também, demasiados conteúdos a abordar nas aulas, vindo-se a revelar uma dificuldade para o cumprimento dos mesmos, uma vez que o tempo era insuficiente. Contudo com o decorrer do tempo e também graças a ser Treinador de Futebol e ter de controlar o tempo nos treinos, estas adversidades desapareceram, deixando de sentir dificuldades na gestão do tempo de aula e de conteúdos, conseguindo realizar aulas mais dinâmicas. .

4.1.3. Realização

Mesquita e Graça (2015) referem que não existe um modelo perfeito de aprendizagem, dependendo a eficácia do ensino da interpretação e experimentação de vários modelos de ensino e instrução coerentes e adequados ao ensino em si.

Nas minhas aulas tentei sempre promover um ambiente de EA positivo, onde dava liberdade para os alunos exporem as suas ideias, as suas opiniões, dúvidas, mas que acima de tudo se sentissem confortáveis, felizes e motivados.

Com a promoção de um clima positivo de aprendizagem, consegui aumentar a motivação dos alunos, pois sentiam-se muito mais “à vontade”, mas sem nunca ultrapassar os limites, o que levou a que o rendimento escolar e a taxa de sucesso fossem bastante positivos.

Na leção das aulas estive especialmente atento aos seguintes aspetos:

- 1) Transmitir as informações a partir de um discurso simples e coerente, recorrendo sempre que possível a referências visuais, ou seja, à demonstração.

- 2) Observar o desempenho dos alunos e diagnosticar eventuais falhas técnico-táticas dos mesmos, dando-lhes feedbacks, a fim de corrigir as respetivas falhas, permitindo um melhor desempenho motor dos alunos nas várias modalidades;

3) Identificar e dar resposta, de modo rápido e eficaz, a possíveis imprevistos que possam surgir nas aulas, a fim de não prejudicar o bom funcionamento das mesmas;

4) Controlar a turma, a partir de uma boa relação com todos os alunos, bem como, a adoção de uma postura adequada a cada situação;

5) Gerir o tempo de aula de modo adequado, a partir de um plano de aula cuidado, bem como, o controlo de eventuais perturbações externas que influenciem e interfiram na dinâmica das atividades.

Durante o ano letivo fui usando diversos modelos de ensino, tendo por base a modalidade a lecionar e a predisposição dos alunos para a prática da respetiva modalidade.

4.1.3.1. Modelo de Educação Desportiva (MED)

No início dos anos 80, Daryl Siedentop começou a questionar a forma como o desporto estava a ser lecionado nas escolas e nas aulas de EF (Siedentop, 1994). Achava que as mesmas estavam descontextualizadas e distorcidas da realidade. Siedentop (1982) considerou que os programas de EF tradicionais, caracterizados por abordagens de multiatividades, organizados em unidades didáticas pequenas não eram muito motivadores para os alunos, uma vez que não se conseguiam inspirar e envolver nas aulas, uma vez que a competição, quando ocorria, carecia de formalidade e da festividade. Devido a estes fatores, Siedentop (1994) promoveu a criação do MED, surgindo como uma solução para a necessidade de abordar o desporto de uma maneira mais educativa no contexto do currículo escolar.

O MED retrata a perspetiva educacional, tendo como principal objetivo o crescimento completo do aluno através da participação nas aulas de EF. Este modelo abrange a aquisição de competências e técnicas desportivas, colaborando na formação de valores pessoais e sociais, assim como no bem-estar físico e psíquico, procurando criar um ambiente inclusivo onde todos os

alunos sejam bem-vindos e se sintam respeitados, independentemente das suas capacidades.

Com este modelo, os alunos são estimulados a participar de forma ativa nas aulas, executando as atividades desportivas com o propósito de promover uma vida ativa e saudável, deixando para segundo plano a formação de “atletas de elite”, havendo um incentivo à sua autonomia. Apesar de fomentar a competição, o MED prioriza o fair play, o respeito, o trabalho em equipa, a responsabilidade e a ética desportiva, valorizando o processo de aprendizagem, onde os erros são vistos como desafios e uma oportunidade para evoluir.

Englobando todos os princípios, tornou-se necessário, nas aulas que lecionei, ter em conta alguns pontos fundamentais para o seu sucesso.

Para além da preparação que cabe a todos os professores para que as aulas tenham maior sucesso, a todos os níveis, evitando que as mesmas se tornassem um “recreio supervisionado”, houve necessidade, logo desde início gerir eficazmente os espaços de prática desportiva, as equipas criadas, as competições e os papéis desempenhados por cada aluno.

Foi fundamental assegurar que os interesses dos alunos e a sua aprendizagem fossem sempre priorizados, escolhendo o papel mais adequado para cada um.

Tendo em conta as características da modalidade de voleibol e dos alunos optei que esta modalidade fosse a adotada pelo MED.

Na primeira aula em que lecionei este modelo de ensino, após explicar aos alunos em que consistia e como iriam ser as aulas, com grande foco na competição, dividi a turma em 4 equipas, distribuindo por cada grupo uma folha, onde teriam de escrever o nome da equipa, o seu capitão, o grito que teriam de dar no início de cada aula, a cor do grupo, ou seja, uma cor de camisola que teriam de trazer para a competição e dei-lhes a hipótese de colocarem uma mascote, que teriam de trazer para as sessões.

Durante o 2º período, no qual lecionei voleibol, estas aulas foram bastante dinâmicas e competitivas, sem nunca esquecer a transmissão e aquisição de conhecimentos, quer teóricos, quer práticos da referida modalidade.

Na última aula do MED realizei um Evento Culminante, que se traduziu na conclusão da modalidade em causa e da competição. Este episódio caracterizou-se por uma aula, onde os alunos puseram em prática todo o conhecimento que lhes foi transmitido durante o período, sem nunca pôr de parte a competição. Contudo, esta não era o mais importante. O mais relevante é a formação completa do aluno, não só desportivamente, como pessoalmente, socialmente e psicologicamente, o que se logrou atingir. Após finalização da parte prática do evento e para averiguar o sentido crítico, a atenção e a responsabilidade dos alunos realizei um Google Forms, o qual estes preencheram, votando no colega que melhor encaixava nas características pedidas.

No meu ponto de vista, o MED procura, através de Desporto, o desenvolvimento completo dos alunos, habilitando-os com competências, valores e conhecimentos existentes nos mais diversos contextos de vida.

4.1.3.2. *Teaching Games for Understanding (TGfU)*

Este modelo de ensino dá primazia ao papel do praticante no PEA, colocando-o numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando diversos fatores, como a cognição, a perceção, a tomada de decisão e a compreensão.

Apesar do *TGfU* não se sustentar na técnica, esta não é negada no seu ensino, uma vez que defende que o trabalho específico da técnica surja apenas depois da apreciação do jogo e da sua respetiva contextualização, tendo em conta a sua necessidade a partir de situações modificadas de jogo.

Durante as aulas, na modalidade de futebol, ao implementar este modelo de ensino denotei um crescente empenho por parte dos alunos, descurando a técnica, ou seja, dando como principal foco a competição, o resultado. O *TGfU* promove uma aprendizagem focada nos jogos, na competição, fazendo com que o aspeto técnico seja trabalhado em situações de adversidades.

É um modelo bastante dinâmico, uma vez que fomenta constantemente situações de jogo, ou seja, competição, algo que foi bastante positivo na minha

turma, uma vez que estes se empenhavam muito mais quando havia “confrontos”, como tal penso que foi um método de ensino apropriado.

Na minha opinião, antes de se utilizar este modelo é necessário um trabalho individual da técnica, para que os alunos tenham uma primeira noção de como a realizar e só depois se deve colocar a competição, de forma a observar como os alunos a utilizam contra as adversidades que vão acontecendo.

Foi um modelo utilizado durante o 1º período, na modalidade de futebol, na qual eram realizados diferentes tipos de jogos, desde o 2x2 até ao desejado que era o 5x5, onde consegui, através de diversas adversidades, quer do número de jogadores até às dimensões do campo, desenvolver a aprendizagem da modalidade por parte dos alunos.

4.1.3.3. Ensino por Pares

Este modelo de ensino baseia-se que os alunos, em pares, alternem entre as funções de tutor e de aluno, após o professor ter feito a apresentação da tarefa. Basicamente, um aluno assume o papel de professor e outro assume o papel de aluno por um curto período, sendo que depois trocam de funções, sob a orientação do professor.

O modelo de Ensino por Pares tem o poder de melhorar o desenvolvimento cognitivo dos alunos na EF. Para se ser um bom tutor, o aluno deve conhecer as principais técnicas de desempenho de cada movimento da modalidade, tendo de ser capaz de identificar a origem de cada erro, dando bons feedbacks de aprendizagem. O tutor, em simultâneo, está a desenvolver habilidades de resolução de problemas que podem melhorar o seu nível de compreensão e o desempenho das habilidades de movimento na EF.

O aluno realiza as habilidades motoras, recebendo para além do feedback do professor, também o do tutor, alguém mais próximo do mesmo.

Este modelo foi implementado na modalidade de judo, no 3º período, devido às características da modalidade, visto ser individual.

Durante as aulas, os alunos escolhiam o seu par e realizavam os exercícios propostos, quer no papel de aluno, quer no papel de professor.

Com este modelo consegui obter um maior envolvimento da turma, com um grande espírito de companheirismo, tentando cada aluno ajudar o seu par, alcançando não só evolução mental, mas também física, uma vez que respeitavam as opiniões e conselhos do colega.

Uma vez que no Ensino por Pares, um aluno ocupa a função de professor, tive a preocupação de estar ainda mais atento, uma vez que este tinha de dar indicações e, por vezes, demonstrações, obrigando-me a corrigi-lo, sempre algo que algo não fosse corretamente executado ou dito.

4.1.3.4. Instrução, Demonstração e Feedback

A instrução, a demonstração e o feedback desempenham papéis fundamentais numa aula de EF, cumprindo cada um uma função específica dentro do PEA, tendo como principal intuito contribuir para uma melhor compreensão, aprendizagem e aperfeiçoamento das competências físicas e técnicas por parte dos alunos.

A instrução diz respeito ao ato de transmitir as informações e as orientações aos alunos sobre a matéria a ser abordada na aula e os exercícios a realizar, bem como os objetivos a atingir. Com esta função pretende-se que os alunos compreendam a finalidade dos exercícios.

Nas aulas que lecionei, a instrução revelou-se essencial, porquanto explicava a organização da sessão e dos exercícios, os conceitos teóricos e práticos, as regras das modalidades em causa e os objetivos de cada exercício.

Tentei sempre não dar um tempo de instrução muito prolongado, uma vez que a atenção dos alunos era cada vez menor com o avançar do tempo, como tal, tentei ser sempre curto e sucinto nas palavras, mas repetindo a informação sempre que necessário.

Através da demonstração apresenta-se aos alunos como executar corretamente um exercício ou uma habilidade, podendo ser feita pelo professor ou por um aluno por este escolhido. É uma maneira eficaz de apresentar

visualmente o que está a ser ensinado, permitindo que os alunos observem os movimentos, a técnica e ritmo corretos, permitindo a formação de uma imagem mental do que é esperado, auxiliando os alunos a compreenderem a execução adequada.

No meu entender, esta fase revelou-se essencial nas minhas aulas, dado recolher a atenção dos alunos que se focavam no que estava a ser demonstrado, interiorizando desta forma a instrução que era dada por mim.

Durante as aulas, nem sempre fui eu a exemplificar, pois, a meu ver, caso fosse um aluno a demonstrar, os restantes colegas iriam estar muito mais atentos, o que se verificou. Tentava sempre alternar o aluno que exemplificava, de forma a incentivar a turma com a esperança de poderem ser o exemplo a seguir, sendo a forma de seleção do aluno o seu bom desempenho no que era pedido.

O *feedback* (FB) é uma parte fundamental do processo de aprendizagem fornecendo aos alunos informações sobre o seu desempenho, salientando os pontos fortes e os pontos que precisam de ser melhorados, podendo o mesmo ser dado durante e após os exercícios.

Ao longo das aulas, tentei sempre dar um FB individual e grupal, para que os alunos percebessem os erros que estavam a cometer e desta forma corrigi-los no imediato.

Estes três conceitos encontram-se interligados, permitindo uma aprendizagem eficaz na aula de EF, onde os alunos adquirem competências físicas e também desenvolvem a compreensão, a autoconsciência e a capacidade de autogestão nas suas práticas desportivas.

4.1.3.5. Questionamento

O Questionamento é um dos recursos mais utilizado pelos professores, retratando-se na colocação de questões aos alunos sobre a matéria de ensino abordada.

Através deste método, o professor promove a reflexão e o pensamento na resposta do aluno.

Ao longo do EP, o questionamento esteve sempre presente nas aulas, quer no início, quer durante as mesmas e até mesmo no final.

Socorri-me deste instrumento sempre que algum aluno executava um movimento de forma errada ou aplicava incorretamente alguma regra num jogo formal.

A turma, sendo competitiva em excesso, realizava os exercícios e as habilidades motoras sem pensar e raciocinar nos aspetos técnicos e táticos das mesmas, conduzindo à sua incorreta execução, “obrigando-me” desta forma a parar o exercício e a questioná-los sobre a execução ou o motivo de estar a ser assim executado.

O Questionamento foi, por mim, utilizado com o propósito de promover nos alunos a reflexão sobre as práticas por eles exercidas, tornando-os capazes de obterem soluções, sem o auxílio do professor.

4.1.4. Avaliação

“O termo avaliação integra uma variedade de significados e por isso com um extenso campo semântico, querendo dizer - uma vez consultado o dicionário - determinar a valia ou valor de, apreciar o conhecimento de, reconhecer a força de, estimar, calcular, organizar” (Pacheco, 1996, p. 128).

Para Domingos, Neves e Galhardo (1987, p.204), a avaliação da aprendizagem “pode ser definida como um processo sistemático de determinar a extensão em que os objetivos educacionais foram alcançados pelos alunos”.

Já Scriven (1967) considera que para além da verificação dos objetivos estabelecidos, existe também a apreciação dos objetivos de ensino. Barbier (1985, p.64) a complementar esta visão afirma que “o ato de avaliar pode ser considerado como um processo de transformação das representações, cujo ponto de partida seria uma representação factual de um objeto e o ponto de chegada a uma representação normalizada desse mesmo objeto. Em suma, uma construção baseada num juízo com critérios predefinidos.”

Como verificado, este termo apresenta uma panóplia de significados e interpretações, contudo o que está inerente a todas estas versões é a

observação constante e controlada dos alunos, uma identificação prévia dos objetivos educacionais, uma vez que sem estes torna-se impossível apreciar a extensão do progresso do aluno.

Como já foi referido, a avaliação pode retratar-se no alcançar de objetivos, ou pode ser entendida como um julgamento da prática, contudo, a meu ver, a avaliação deve ser uma junção destas duas visões, isto é, deve usar os objetivos predefinidos, mas sem nunca esquecer a subjetividade na avaliação.

4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica (AD) é sempre realizada no início de cada UD, servindo como uma ferramenta fundamental no PEA, na medida em que ajuda o Professor a compreender o nível dos alunos em relação aos conteúdos abordados.

A AD tem um grande grau de subjetividade, dado que o grau de conhecimento, a capacidade de observação e interpretação não são uma contante, variando de Professor para Professor.

Avaliar nunca é fácil, mas fazer tal ato durante 100 minutos torna-se uma tarefa bastante árdua. Como tal, para realizar a AD desenvolvi grelhas tendo por base os principais conteúdos técnicos e táticos de cada nível presente na modalidade a abordar.

A minha primeira AD foi da modalidade de Futebol, a minha predileta, como tal tinha um domínio muito aprofundado do conteúdo, contudo devido ao elevado número de aspetos técnicos e táticos senti dificuldades a avaliar, pois senti que não estava suficientemente atento à realização individual do aluno, mas sim preocupado em conseguir preencher todos os campos para todos os alunos. Todavia, é com os erros que uma pessoa evolui, tendo percebido que não posso avaliar tantos aspetos numa aula, como tal com o decorrer do ano letivo e com as outras AD fui mais esclarecido e direto aos principais pontos a avaliar.

Quanto à elaboração destas avaliações, procedi à produção de dois diferentes tipos de AD: a primeira (Anexo 8), onde realizava uma média total dos

gestos anunciados, sendo a cotação de 0-20, reinando a subjetividade do Professor e uma segunda maneira (Anexo 9), onde distribuía pontuações pelos aspetos, sendo a soma máxima 20 valores, seguindo um referencial de avaliação elaborado pelo Professor.

4.1.4.2. Avaliação Formativa

Segundo Barreira et al. (2006), a Avaliação Formativa (AFo) é realizada ao longo do PEA, destacando-se a importância da adequação das tarefas por parte dos professores, tendo em conta as capacidades dos alunos.

Esta é a modalidade de avaliação mais importante, uma vez que o processo de avaliação de um aluno é contínuo e, como tal, é mais interessante e relevante verificar o que o aluno é capaz de fazer ao longo das aulas, a sua evolução, a sua capacidade de superação, o seu empenho, de forma a conseguir atingir os seus objetivos pessoais ao contrário da Avaliação Sumativa que tem como objetivo determinar um nível de desempenho final dos alunos.

De acordo com Rosado & Colaço (2002, p.46) “esta forma de avaliação faz com que os alunos participem de uma forma mais ativa, natural e descontraída nas aulas, olhando a avaliação não de forma negativa e perturbante como é habitual” (2002, p.46), isto porque a AFo acompanha os alunos durante todo o PEA, fazendo com que os mesmos se esforcem cada vez mais para alcançar os objetivos pessoais propostos, melhorando as suas capacidades continuamente.

A evolução que os alunos têm ao longo do ano deve ser valorizada, pois, em muitos casos, está relacionado com casos de superação, motivação e empenho. Por vezes, os alunos até podem não evoluir da forma esperado ao nível motor, mas caso seja visível que o aluno se esforçou, que tentou evoluir, empenhando-se ao máximo, este deve ser valorizado.

Como é uma avaliação contínua, acredito que é a modalidade que requer mais atenção e a que apresenta maior importância no processo de avaliação do aluno, pois é aqui que o professor realmente consegue perceber se os alunos estão a evoluir, quer ao nível motor, quer ao nível cognitivo. De acordo com

Gonçalves et al. (2010, p. 53), a AFo “fornece, ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes no processo educativo, informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências; e sobre a qualidade do processo, aumentando a eficácia, de modo a permitir rever e melhorar os processos de trabalho, com vista ao cumprimento dos objetivos do currículo”.

Como tal, ao longo do ano letivo fui enaltecendo a importância deste tipo de avaliação aos alunos, de forma que estes nunca parassem de trabalhar, referindo-lhes como estava a sua evolução ao longo das aulas, com o intuito de que os mesmos tivessem noção de como estava a ser o seu desempenho ao longo das aulas, revelando-se um instrumento fundamental na melhoria das aprendizagens dos alunos.

A par disso, a AFo serviu para melhorar as minhas práticas pedagógicas, que eram melhores quando os alunos evoluíam mais depressa.

4.1.4.3. Avaliação Sumativa

Segundo Gonçalves et al. (2010), a Avaliação Sumativa (AS) retrata o momento no qual o professor terá de fazer um juízo final, através do qual se verifica a evolução e retenção dos conteúdos da matéria lecionada por parte do aluno.

Este é o momento mais difícil de todo o processo de ensino, uma vez que tem como principal objetivo o de determinar e avaliar o desempenho dos alunos na respetiva modalidade desportiva em causa.

A AS, normalmente, é realizada na última aula da UD, de forma que o Professor consiga observar a evolução dos alunos ao longo da modalidade abordada.

Nas aulas em que se realizava a AS (Anexo 10) tentei sempre conciliar aspetos técnicos com os aspetos táticos, efetuando exercícios mais de teor técnico de forma isolada e práticas mais táticas com o jogo. Decidi não avaliar unicamente com jogo, pois a turma em si era muito competitiva, como tal davam maior importância ao resultado do que ao processo, desprezando assim a

técnica. Desta forma, conseguia avaliar em exercícios isolados a técnica dos alunos e em situação de jogo tinha um olhar mais direcionado para a tática.

Este momento de avaliação final deve ser ponderado e refletir todo o percurso do aluno, valorizando sempre a sua evolução ao longo das aulas.

A evolução do aluno, para mim, é um aspeto fundamental para a avaliação, como tal sempre incuti aos alunos que a avaliação não é apenas no dia da AS, mas sim durante todo o período de aulas, sendo uma avaliação contínua. Desta forma, os alunos mantêm-se ativos e empenhados durante todas as aulas e não só na aula da avaliação mais formal.

Para realizar a AS (Anexo 11), elaborei uma grelha, em que os conteúdos a avaliar eram simples e de rápida perceção. Além disso, esta grelha tinha por base os critérios de avaliação da escola, sendo 70% relativos ao domínio das atividades físicas, 20% ao domínio da aptidão física e 10% dos conhecimentos.

4.1.4.4. Autoavaliação

Como forma de incluir os alunos no processo avaliativo realizei a autoavaliação, fazendo com que estes reflitam acerca do seu percurso, discutam as suas ideias e demonstrem livremente a sua opinião acerca de qualquer tema lecionado ou a lecionar nas aulas.

Este tipo de avaliação representa um papel importante na vida dos estudantes, pois trata-se de um momento em que refletem acerca do trabalho que foram realizando, sendo críticos sobre o mesmo.

No final de cada período, era enviado via email institucional um link do Google Forms com a respetiva autoavaliação produzida pelo NE com a aprovação do PC.

Neste documento (Anexo 12), os alunos tinham de se avaliar de 0 a 20 valores nos três domínios: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Além disso, no final do mesmo tinham de justificar a sua nota e redigir um pequeno comentário acerca das aulas de EF.

4.2. Diário de Bordo

O Diário de Bordo (DB) foi uma ferramenta que fez parte de todo este meu percurso enquanto PE. Apesar do DB não ser uma tarefa de caráter obrigatório, penso ser fundamental realizá-lo, na medida de se tornar um espaço de crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional, onde realizamos um resumo da semana, realçando os aspetos positivos e menos positivos da mesma, desabafando e desenvolvendo futuras soluções para aspetos que possam acontecer no futuro, refletindo sobre o trabalho desenvolvido ao longo da semana, dado o mesmo ser, por mim, elaborado semanalmente.

Como enunciam Oliveira & Serrazina (2002), uma prática reflexiva concede poder aos docentes e oferece oportunidades para o seu crescimento na profissão. Schön (1992) criou uma teoria de prática reflexiva que engloba três momentos: reflexão na ação, reflexão sobre a ação e reflexão sobre a reflexão na ação. A reflexão na ação é segundo Pérez Gómez (1992) a componente inteligente que orienta toda a atividade humana e manifesta-se no saber-fazer. A reflexão sobre a ação trata-se de uma análise da ação, realizando uma nova retrospectiva sobre a mesma, tendo uma nova perceção desta. A reflexão sobre a reflexão na ação é a utilização do conhecimento para descrever, analisar e avaliar aquilo que foi abordado em ações anteriores. Como tal, estes 3 momentos tornam-se fundamentais na vida de um docente, na medida em que permite que este tenha uma intervenção prática, racional e consciente.

Realizava o DB no final da semana, sendo que nele descrevia o que se tinha passado durante a mesma, o que aconteceu de positivo e de negativo das aulas que lecionei, refletindo sobre o que teria de fazer para melhorar enquanto futuro professor.

O DB tornou-se um importante auxílio, na medida em que era ali que descrevia a semana e refletia sobre a evolução do meu empenho como PE.

4.3. Participação no Seio Escolar e na Comunidade Educativa (Área 2)

Esta área tem como intuito incorporar o PE na comunidade escolar, contribuindo para o estabelecimento de elos de ligação com o meio envolvente. Como tal, engloba todas as atividades não letivas desenvolvidas pelo PE, que através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora, possibilite um maior conhecimento da escola, dos seus valores e princípios, reforçando o papel do professor de EF na escola e na comunidade local.

Relativamente à minha contribuição e participação na escola e relações com a comunidade, de acordo com o Plano Anual de Atividades, estive presente e fiz parte da organização das diversas atividades programadas para o Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora para o ano letivo de 2023/2024.

4.3.1. Dia Europeu do Desporto na Escola (DEDE)

O Dia Europeu do Desporto na Escola é um projeto que se encontra integrado na Semana Europeia do Desporto, realizando-se na última semana de setembro, tendo ocorrido, este ano, na sexta-feira, dia 29 de setembro.

Este projeto iniciou-se em 2015 e tem como principal objetivo a promoção do desporto e da atividade física em toda a Europa, através da realização de um conjunto alargado de atividades dirigidas a toda a população, independentemente da idade ou do nível de preparação física.

No âmbito desta iniciativa, para além da elaboração do cartaz (Anexo 13), cuja criação ficou encarregue do NE, fiquei alocado na escola básica da Quinta de São Gens, uma escola que acolhe crianças da pré-escolar e do 1º ciclo. Juntamente aos alunos desta escola acrescentou-se os alunos da escola 4 Caminhos, sendo ambas as escolas pertencentes ao Agrupamento das Escolas da Senhora da Hora.

As atividades realizaram-se no período da manhã, entre as 8:40 e as 12:30, em 3 espaços distintos: ginásio, terraço e campo exterior.

Dada a existência de diversos anos escolares, realizou-se uma divisão por anos, ficando cada grupo de professores responsável por determinados anos (1 grupo responsável pela pré e 1º ano, 2º grupo pelo 2º ano e 3º grupo pelo 3º e 4º ano).

Atendendo à diversidade de idades dos alunos, foram efetuados exercícios adequados às mesmas. Na pré e 1º ano realizaram-se atividades de aprimoramento das capacidades motoras gerais. No 2º ano realizaram-se atividades de forma a obrigar os alunos a se mexerem, exercícios ativos, por outras palavras. No 3º e 4º anos, onde fiquei colocado, realizaram-se no campo exterior atividades de perícia, sobretudo de acertar num alvo, tais como:

1. Corfball (alunos colocados em fila, onde vão ter 2 tentativas, ou seja, 2 lançamentos para colocar a bola no cesto característico da modalidade);
2. Remate ao Alvo (alunos com 3 tentativas, de 3 locais diferentes, onde com o pé vão executar um remate de forma a meter a bola por entre os arcos);
3. Bowling (alunos com 2 tentativas com o objetivo de derrubar todos os cones).



Figura 9 - Distribuição das Atividades pelo Campo de Jogos

Os alunos do 3º e 4º ano foram divididos em 3 grupos, sendo que cada um desses grupos realizava um dos exercícios, simultaneamente, durante, aproximadamente, 6 minutos. Decorrido este tempo os grupos rodavam entre si de exercício. Desta forma permitiu-se que todos os alunos estivessem em constante atividade, dando igual oportunidade a cada um deles de praticar o mesmo tempo em cada estação.

Falando da experiência que vivi, achei-a desafiadora, trabalhosa, na medida em que se tinha de estar sempre ativo, para que os alunos estivessem

em prática constante, mas recompensadora por ver aquelas crianças felizes por terem um dia diferente, ao ar livre e a realizarem atividade física com exercícios adequados às suas idades.

Julgo, desta forma, que foi cumprido o objetivo desta jornada.

4.3.2. Corta-Mato Escolar

O Corta-Mato é uma atividade que está inserida no Programa do Desporto Escolar, encontrando-se dividida em três fases: a Fase na Escola, a Fase Regional e a Fase Nacional.

Para este ano ficou decidido que a prova se iria realizar no dia 17 de Janeiro (quarta-feira), no Parque do Carriçal, conforme constou do cartaz elaborado (Anexo 14), onde todos os alunos do agrupamento podiam participar, como tal, para que o evento corresse bem seria necessário haver um espírito de entreajuda e bastante organização, uma vez que estariam presentes alunos de todas as escolas do Agrupamento.

Como forma de organização procedeu-se a uma divisão de tarefas por todos os professores de EF e alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto (12º ano), de modo a dinamizar a atividade.

O NE esteve envolvido em todo o planeamento e organização. O dia começou com o transporte do material necessário para a atividade (mesas, colunas, fita), da escola para o parque. De seguida, juntamente com os professores de EF estive a marcar o percurso.



Figura 10 - Marcação do percurso do Corta-Mato

Após o percurso estar devidamente marcado e sinalizado, prossegui para a divisão que me fora atribuída (Posto 4) juntamente com um antigo aluno da

escola que se disponibilizou para ajudar no evento, tendo como principal função de abrir ou fechar o percurso, de acordo com o tipo de volta (grande ou pequena).



Figura 11 - Percurso do Corta-Mato marcado e sinalizado

Foi uma experiência bastante positiva, devido também à organização tida, visto toda a gente saber o que fazer e onde. A presença dos alunos dos cursos profissionais de desporto e de programação e multimédia foi muito útil, visto o número de alunos participantes ser volumoso, cerca de 400 alunos. Foi um evento que demorou a manhã toda, mas que compensou por ver o empenho de quase todos os participantes e por se tratar de um evento de confraternização entre escolas, entre alunos, sendo sempre algo bastante positivo.

4.3.3. Formação Suporte Básico de Vida (SBV)

Esta palestra, organizada pelo Núcleo de Estágio, para as respetivas turmas teve como objetivo dar a conhecer atos e gestos que podem salvar vidas.

Esta ação foi lecionada por uma bombeira e formadora de SBV, que prontamente aceitou o convite, organizando a aula, neste caso o espaço de lecionação e a forma como lecionar, usando um PowerPoint para o apoio visual dos alunos.

Estas aulas decorreram durante os dias 6 e 7 de Fevereiro e tiveram uma duração de 50 minutos.

A formação foi iniciada com a explicação de que há diversas ambulâncias (vermelhas pertencentes aos bombeiros, amarelas do INEM e amarelos com a parte de trás a vermelho que significa que é utilizada pelo INEM, mas pertence aos bombeiros), tendo de seguida mostrado os veículos de emergência urgente,

os VMER, existindo apenas 4 no distrito do Porto, 1 no Hospital Pedro Hispano, 1 no Hospital São João, 1 no Hospital Santo António e 1 no Hospital Santos Silva.

Após esta explicação passou-se para o Suporte Básico de Vida, onde a formadora explicou quando se faziam estas manobras e em que situações (vítima em Paragem Cardiorrespiratória), questionando ainda sobre se é sempre possível fazer isto. É impossível, pois o 1º passo a fazer é verificar as condições de segurança do local, ver a existência de gases tóxicos, objetos espetados na vítima e presença de sangue, entrando o socorrista apenas se estiver seguro. De seguida avalia o estado de consciência da vítima, batendo-lhe nos 2 ombros em simultâneo e questionando se está tudo bem, olhando sempre para o rosto da mesma, seguindo-se a permeabilização das vias aéreas com 2 dedos no queixo e empurrando a testa, realizando-se o teste de VOS (ver, ouvir e sentir a respiração). Caso não respire e esteja inconsciente está em PCR, tendo de se ligar ao 112. Quando atendem deve-se dizer imediatamente que quer que transfira a chamada para as ambulâncias. Após esta transferência deve-se indicar o local onde está, a região, o género da vítima, a aparente idade, de seguida irão perguntar se sabe fazer SBV, onde de acordo com a resposta desligarão ou continuarão a indicar o que fazer, enquanto mandam o veículo.

Relativamente às manobras, estas iniciam-se com 30 compressões realizadas com os MS esticados, com mãos dadas, estando a debaixo esticada e inclinada para cima, sendo as compressões realizadas com a parte de baixo da palma da mão (parte dura), seguindo-se 2 insuflações, mas apenas em pessoas conhecidas, visto desconhecer da existência de doenças em outra vítima.

Apenas se para com as manobras quando chegar o corpo de emergência, um médico ou quando se estiver cansado.

Após isto ainda se falou sobre a utilização do Desfibrilhador Automático Externo (DAE) e quando e em que situações o usar.

A formação excedeu as expetativas do núcleo de estágio, na medida na forma de como o conhecimento foi transmitido, bem como do conhecimento que os alunos já tinham. A aula foi bastante dinâmica, tendo todas as turmas

envolventes participado e demonstrando interesse naquilo que foi dado. O único aspeto que não foi tão positivo prendeu-se com a duração da formação, que como já foi referido foi de 50 minutos, espaço muito curto para toda a informação transmitida.

Para um evento futuro semelhante, a única correção a fazer é realizar esta formação numa aula de 100 minutos, de forma a conseguir transmitir a informação, permitindo também uma demonstração ativa mais eficaz.

Em suma, foi uma ação de formação bastante produtiva, na medida em que toda a informação foi transmitida de forma adequada, tendo os alunos assimilado a mesma, demonstrando no final que perceberam tudo.



Figura 12 - Formação SBV

4.3.4. Dia do Desporto Adaptado

O Dia do Desporto Adaptado foi uma atividade dinamizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da FADEUP que tinha como principal objetivo dar a conhecer modalidades adaptadas aos alunos presentes nas aulas de EF e de consciencializar os mesmos sobre os problemas que podem algumas pessoas vivenciar e saber que podem manter-se ativas, também tentando passar a ideia de inclusão, onde todos podem praticar Desporto.

Para este dia decidimos, enquanto grupo, abordar 6 diferentes modalidades: Andebol em Cadeira de Rodas, Boccia, Goalball, Orientação,

Polybat e Voleibol Sentado (Anexo 15). Cada modalidade estava encarregue de um Professor Estagiário, contando com a ajuda do Professor Cooperante, de uma Professora de EF da escola, de 2 atletas federados de Goalball (1 normovisual e outro com deficiência visual), um jogador federado de Boccia e 1 Treinador de Andebol em Cadeira de Rodas (Anexo 16).

Quanto à organização dos espaços realizamos um mapa, onde estava indicado onde se iam realizar as atividades, bem como a distribuição das turmas pelas atividades (Anexo 17). Organizar os campos, principalmente na montagem, neste caso de Goalball, foi trabalhoso, visto termos de medir, colocar cordas, fitas, tudo para o campo ter as dimensões formais. Contudo, o que mais custou foi organizar de forma diferente o pavilhão de ginástica, alterando quase tudo de posições.

Como a escola não possuía cadeiras de rodas pedimos à faculdade algumas emprestadas (10 cadeiras), algo que a faculdade cedeu, ficando satisfeita pelo interesse demonstrado em divulgar o Desporto Adaptado. Para as ir buscar, eu e uma colega estagiária organizamo-nos de manhã, conseguindo uma carrinha emprestada pelo clube da minha colega e fomos buscar as cadeiras à faculdade.

Quanto às estações de cada estagiário, fiquei encarregue do Andebol em Cadeira de Rodas, juntamente com o Treinador da modalidade. Todas as turmas que passaram por esta modalidade adoraram, não querendo deixar de a praticar, achando graça sobretudo ao manejo da cadeira. Todas as turmas se empenharam, ouvindo tudo aquilo que lhes foi ensinado. Algo que acho que não foi tão positivo foi o tempo que cada turma tinha em cada modalidade, 30 minutos, um espaço muito curto, mas que foi a única possibilidade que tivemos para que todas as turmas vivenciassem o máximo de desportos possíveis.

Uma possibilidade para contrariar este problema foi discutido em núcleo, surgindo 2 possibilidades: a 1ª realizar a Semana do Desporto Adaptado, tendo durante esse período de se dar unicamente modalidades do Desporto Adaptado, a 2ª também durante uma semana inteira, mas onde cada modalidade tem um dia de lecionação. Ambas as propostas pensamos que eram uma bela forma de resolver esta vicissitude, a única que ocorreu neste dia.

Em suma, foi um dia bastante positivo, onde penso que todos os responsáveis conseguiram transmitir a importância da inclusão no desporto através de diferentes atividades, fomentando a competição, sem nunca esquecer a diversão e a responsabilidade.

4.3.5. Mega Sprinter

O Mega Sprinter é um evento organizado pelo agrupamento de forma a encontrar os melhores alunos de cada escalão, nas diversas modalidades do atletismo (lançamento do vórtex, velocidade e saltos) para competir à posteriori contra outros alunos de outras escolas.

Para facilitar a organização do evento procedeu-se, numa primeira fase, à realização das provas por escolas, tendo sido esta primeira etapa concretizada no dia 28 de fevereiro. Após averiguação dos resultados, os 2 melhores alunos de cada escalão nas diversas modalidades qualificam-se para a segunda fase, no dia 6 de março, onde aí se realiza a convocatória dos melhores alunos da escola por escalão e por modalidade.

Na primeira etapa fiquei alocado no salto em comprimento, tendo como principal função medir a distância do salto e verificar a validade do mesmo, ou seja, aprová-lo ou anulá-lo de acordo com a transposição ou não da área de salto.

No segundo dia de provas fiquei encarregue de documentar o evento através de fotografias.

Foi uma atividade bastante dinâmica, com bastantes alunos inscritos, onde a organização foi muito boa, tendo ficado surpreendido com a capacidade atlética de grande parte dos alunos, uma vez que os resultados alcançados foram bastante satisfatórios.



Figura 13 - Lançamento do Vórtex



Figura 14 - Salto em Comprimento



Figura 15 - Corrida de Velocidade

4.3.6. Dia do Agrupamento

No dia 7 de março estive presente no Dia do Agrupamento, dia marcado por diversas atividades para comemorar o aniversário do estabelecimento de ensino, tendo os alunos participado nas atividades que decorreram no período da manhã, não tendo havido aulas nesse dia.

Fiquei encarregue de acompanhar a turma do 8ºD nas atividades, uma turma com a qual nunca tinha estado. As atividades eram diferentes de ano para ano, sendo as praticadas pela turma as seguintes: pintura de um mural do 25 de abril; aprendizagem dos passos do suporte básico de vida; diversão e competição através da aplicação geogebra (jogos no computador) e em palestras de promoção dos cursos profissionais de multimédia e programação.

Este dia foi bastante recompensador, na medida em que participei ativamente nas atividades, estando incumbido de orientar uma turma de alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, que demonstraram uma personalidade mais irrequieta, em relação aos alunos da turma que me foi atribuída.

Com a exceção de um aluno que se mostrou desinteressado, os demais demonstraram curiosidade pelas atividades propostas, interagindo com as mesmas.

Esta atividade permitiu-me ter uma participação mais ativa em ações importantes para a escola, enriquecendo-me a nível das relações interpessoais, porquanto tive de conviver com outros colegas de grupos diferentes, com perspetivas díspares em relação às próprias atividades. O facto de orientar uma turma de alunos do 8º ano também fez com que a minha personalidade se moldasse, em certo nível, à daqueles para o êxito da concretização das atividades.

4.3.7. XXIV Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos

Este evento é um torneio que procura promover a prática desportiva organizada e o intercâmbio entre os alunos das diversas escolas. As instituições fazem-se representar pelos seus melhores praticantes nas modalidades de Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Futsal e Voleibol (Anexo 18).

A organização do torneio é distribuída pelas diferentes escolas, tendo cada uma a responsabilidade de organizar uma modalidade. A ESSH ficou encarregue da organização e gestão da modalidade de Atletismo.

Neste torneio acompanhei a equipa masculina e feminina de Futsal, juntamente com uma Professora da escola. Como o Futebol/Futsal é a modalidade predileta da maioria dos alunos tivemos de organizar treinos de forma a selecionar os melhores praticantes. Como forma de anunciar os treinos foi afixado, em frente ao pavilhão de EF, um cartaz com a data e hora do treino. O processo de seleção dos rapazes foi mais demorado tendo de realizar 6 treinos, uma vez que apareceram cerca de 70 candidatos para 12 vagas. Quanto às meninas foi mais simples, uma vez que apareceram 14 meninas. Como a qualidade era muito similar entre alguns alunos decidi, em conjunto com a Professora, que iríamos levar 14 alunos para o Torneio, ficando 2 alunos de fora nos dias de jogo.

A competição de futsal começou no dia 16 de abril no pavilhão da Escola Secundária da Boa Nova, em Leça da Palmeira, onde acompanhei as 2 equipas, quer masculina, quer feminina, conquistando ambas a passagem para as meias-finais. A equipa masculina realizou 2 jogos, obtendo 2 vitórias. O primeiro contra a Escola Secundária Abel Salazar com o resultado a ser de 6-1. O segundo jogo foi contra a Escola Secundária do Padrão da Légua com o placar a ditar 3-1. A equipa feminina realizou apenas 1 jogo, uma vez que a Abel Salazar não apresentou equipa, como tal jogou contra o Padrão da Légua, tendo perdido o jogo em penaltis. Como ambas as equipas ficaram entre os 2 primeiros lugares carimbaram passagem para as meias-finais.

As meias-finais foram realizadas no dia seguinte, 17 de abril, no mesmo local, com as 2 equipas a defrontarem a Escola Secundária João Gonçalves Zarco. O jogo feminino realizou-se primeiro, tendo sido uma partida bastante desequilibrada, onde a ESSH perdeu por 10-1. Já o jogo masculino tem um resultado enganador, uma vez que “estivemos sempre por cima do adversário”, criando bastantes ocasiões de golo, mas não as concretizando e como se diz “quem não marca, sofre” foi o que aconteceu, tendo a Zarco ganho o jogo por 4 bolas a 2.

Foi uma experiência incrível, uma vez que consegui observar o entusiasmo, a alegria, a amizade entre as diferentes escolas, mas também vi a competição, o empenho, a ânsia de ganhar, mesmo este evento sendo amigável.

Apesar de não ter passado das meias-finais senti um enorme orgulho, uma vez que todos os alunos estavam desiludidos com a derrota, mas mostraram enorme caráter saudando os vencedores. Outra coisa que me agradou bastante foi o facto de ter conseguido colocar todos os alunos a jogar, algo que na minha opinião é fundamental, visto este torneio ter como objetivo promover a prática de Exercício Físico.

Contudo, a minha presença neste evento não se prendeu unicamente com o futsal, uma vez que também estive presente na organização e gestão da modalidade de Atletismo. Como já foi referido a ESSH foi a responsável por esta modalidade, que se dividiu em provas de velocidade (100m, 1000m e estafetas), lançamento do peso e saltos (comprimento e altura).

As provas foram realizadas no dia 18 de Abril, no Pavilhão Municipal de Leça da Palmeira, onde durante a parte da manhã, juntamente com os outros professores da escola estive envolvido na preparação deste acontecimento.

Como havia muitas provas foi necessário haver divisão de funções, isto é, cada professor assumiu uma estação, ou seja, esteve presente numa prova. Durante a tarde, assumi a função de photo-finish nas provas de velocidade.

O evento foi muito bem organizado, tendo todos os elementos da organização concretizado as funções que lhe cabiam com elevado grau de satisfação. Um aspeto menos positivo ocorrido foi a sobreposição de atividades

advindas do atraso da chegada dos participantes, o que levou a que este evento se prolongasse mais do que a hora expectada.

A semana destinada ao Torneio Interescolas foi a mais intensa vivida na Senhora da Hora. O espírito de união, a vontade de ganhar pela escola era enorme.

A realização destes eventos são benéficos e devem continuar a ser realizados, talvez com maior frequência, não obstante o trabalho de organização que implica, uma vez que é uma forma de promover a prática de Exercício Físico, fazendo quer individualmente, quer em grupo.

4.3.8. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) é um programa oficial do Ministério da Educação, que tem como objetivo proporcionar aos alunos o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar, dos estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

A atividade desportiva desenvolvida ao nível do DE proporciona potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para um desenvolvimento mais completo dos jovens, tratando-se de um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam a responsabilidade, a disciplina, a tolerância, o respeito e a perseverança, contribuindo para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos e para a criação de uma cultura desportiva na escola.

Tendo em conta o contexto socioeconómico em que o Agrupamento se insere e tendo em conta a oferta das atividades desportivas no meio envolvente, alertamos os Pais e Encarregados de Educação para a importância da frequência nas atividades que a escola oferece.

As atividades oferecidas dividem-se em 2 níveis: ao nível da Atividade Interna, onde são realizadas atividades semanais de diferentes modalidades e

ao nível da Atividade Externa, onde existem Grupos/equipas de Xadrez, Multiatividades, Atletismo, DE Comunidade e Patinagem do Desporto Escolar.

4.3.8.1. Treinos de Preparação para os Pré-Requisitos

Estes treinos foram implementados pela ESSH, devido ao crescente interesse dos alunos ingressarem no Ensino Superior e no curso de Desporto. Como tal, e tendo a escola como principal função ajudar os alunos a atingir os seus objetivos, implementou, no Desporto Escolar, estes treinos.

Os pré-requisitos são as provas físicas que se realizam para entrar no curso de Desporto, tendo o aluno de estar apto nas seguintes modalidades: natação, atletismo (corrida e salto em comprimento), ginástica e 2 modalidades coletivas, escolhidas pelo aluno. entre as quais basquetebol, futebol, andebol e voleibol.

O aluno treinava as modalidades coletivas no decorrer das aulas de EF, sendo que as modalidades de atletismo e de ginástica eram aperfeiçoadas todas as semanas, às quartas-feiras e tinham a duração de 1 hora, decorrendo entre as 14:30 e as 15:30.

Fiquei responsável por estes treinos, organizando uma sequência gímnica, trabalhando os elementos pertencentes à mesma, tendo em conta as características dos alunos candidatos que eram 3 no início, mas que com o decorrer dos treinos aumentou para 5. Para além da ginástica trabalhava com os alunos a modalidade de atletismo, principalmente a parte da corrida, onde os alunos tinham de correr 1 km em 3 minutos e 30 segundos. Como forma de os preparar para esta árdua tarefa realizava treinos tipo fartlek, onde colocava os alunos a darem 6 voltas à pista, dividindo cada volta por tempo, apitando a cada tempo esperado por volta.

Com estes treinos pude observar a evolução dos alunos, conseguindo pôr em prática os meus conhecimentos de ambas as modalidades, mas acima de tudo fiquei satisfeito por poder ajudar alunos a cumprir uma parte dos seus objetivos. De realçar a importância que estes treinos têm, na medida em que ajuda os alunos a alcançar as suas metas, bem como o papel que a escola teve

na implementação destas sessões, não pondo de lado nenhuma área, cumprindo com a sua função.

De ressaltar que, devido à participação e empenho de todos, professores e alunos, dos 5 candidatos, 4 ficaram aptos nos pré-requisitos realizados nas faculdades de desporto.

4.3.8.2. Taça do Desporto Escolar UNICEF

A VIII Taça do Desporto Escolar UNICEF é uma iniciativa desenvolvida a partir da colaboração entre a Direção Geral da Educação e a UNICEF, cujo foco é incentivar os jovens à prática regular de AF e Desporto através da promoção e proteção dos seus direitos e sob o lema “Ganha a equipa, ganha a turma.”

Este evento tem como público-alvo os alunos do 7º ano de escolaridade, sendo caracterizado por uma competição combinada de 4 modalidades: Badminton, Futebol, Voleibol e Ginástica.

Este ano letivo, a ESSH participou neste evento, que teve lugar no dia 29 de Maio de 2024, na Escola Secundária D.Dinis, em Santo Tirso.

Após auxiliar uma professora, através da realização de alguns treinos, na escolha da turma a representar a escola na modalidade de futebol e respetivos elementos (3 rapazes, 3 raparigas e 1 árbitro), fui convidado a acompanhar e a orientar a turma do 7º ano.

A modalidade foi disputada num campo de futsal e nos moldes de jogo 4x4.

Uma vez que estive presente nos treinos de seleção dos alunos que iriam representar a escola, tendo sido um dos responsáveis na referida escolha, consegui desde logo estabelecer uma ligação com o mesmos.

No dia da prova, senti que todos os alunos presentes se davam bem, tendo grandes laços de amizade.

Relativamente aos alunos de quem fui responsável, vi entusiasmo nos mesmos, denotei que tinham conhecimento das regras, principalmente da fundamental que era que tinham de estar em campo 2 rapazes e 2 raparigas,

obrigatoriamente, sendo que todos os elementos tinham de jogar, no mínimo 5 minutos.

Com o decorrer dos jogos, reparei que a equipa desmotivava muito facilmente após adversidades, como tal, e enquanto educador, tentei levantar a moral da equipa, ressaltando sempre os aspetos positivos, mas sem nunca esquecer os aspetos menos positivos, de forma que futuramente consigam suprir essas dificuldades.

Com as regras impostas, o objetivo era que todos jogassem, que participassem ativamente nos jogos e que, acima de tudo, se divertissem. Contudo, esta norma não foi cumprida por grande parte das equipas, onde só jogavam os rapazes, deixando as raparigas de parte, não lhes passando a bola, algo que desde o início transmiti aos alunos, de que todos jogavam.

Após terminar o torneio de futebol, onde a equipa alcançou o 5º lugar, fui observar as restantes modalidades, onde a ESSH alcançou resultados satisfatórios, tendo no ranking geral alcançado o 3º lugar.

Em suma, foi um evento, onde a prática desportiva imperou, juntamente com a diversão, tendo sido o convívio bastante positivo, na medida em que os alunos de diferentes escolas puderam conviver e socializar.

Estes acontecimentos são bastante importantes na formação dos alunos, pelo que deveriam ser mais vezes repetidos ao longo do ano.

4.3.9. Reflexão das Atividades

A organização e participação nas diversas atividades proporcionaram-me a vivência de diferentes emoções, desde o receio em conseguir cumprir com as expectativas desejadas pelo grupo e por mim em relação ao evento, à responsabilidade em assumir cargos de orientação dos alunos (quer mais velhos no interescolas, quer mais novas na taça do desporto escolar UNICEF), bem como saber lidar com as frustrações dos alunos num patamar competitivo. Mas, também vivi, mais do que estes receios, sensações inexplicáveis, as quais irei sempre recordar, tais como o convívio entre professores de diferentes escolas, o clima de festividade e a sensação de dever cumprido, porquanto as atividades

nas quais estive envolvido tiveram uma participação elevada, conduzindo ao sucesso das mesmas.

5. Dimensão de Investigação – Como as Novas Tecnologias podem afetar a Percepção de Motivação de um aluno nas aulas de Educação Física

Resumo

Esta investigação tem como objetivo estudar e verificar a relação existente entre o uso das novas tecnologias nas aulas de EF e a percepção de motivação dos estudantes. Para tal foram selecionados para o estudo trinta e oito alunos ($n = 38$) do 10º e 11º anos de escolaridade, da Escola Secundária da Senhora da Hora, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade, dos quais apenas trinta ($n = 30$) responderam ao questionário elaborado para o efeito.

O método estatístico utilizado foi o teste de Kolmogorov-Smirnov, tendo sido possível verificar resultados com diferença significativa entre o uso das novas tecnologias nas aulas de educação física com a percepção de interesse dos alunos para as mesmas ($p = 0,012$). Apesar de a percepção de motivação não apresentar diferenças significativas, apurou-se uma maior predominância feminina neste aspeto.

Em jeito de conclusão, verificou-se que as alunas têm uma maior dependência das novas tecnologias para com as aulas de educação física, necessitando das mesmas para as tornarem mais interessantes e motivadoras.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; MOTIVAÇÃO; NOVAS TECNOLOGIAS

Abstract

This research aims to study and verify the relationship between the use of new technologies in PE classes and students' perception of motivation. To this end, thirty-eight students ($n = 38$) from the 10th and 11th years of schooling, from Escola Secundária da Senhora da Hora, aged between 15 and 18, were selected for the study, of which only thirty ($n = 30$) answered to the questionnaire prepared for the purpose.

The statistical method used was the Kolmogorov-Smirnov test, making it possible to verify results with a significant difference between the use of new technologies in physical education classes and the students' perception of interest in them ($p = 0.012$). Although the perception of motivation did not present significant differences, there was a greater female predominance in this aspect.

In conclusion, it was found that female students are more dependent on new technologies for physical education classes, needing them to make them more interesting and motivating.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; MOTIVATION; NEW TECHNOLOGIES

5.1. Introdução

A realização deste trabalho, relativo à unidade curricular de Estágio Profissional, intrínseca ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tem como principal objetivo estudar e verificar a relação existente entre o uso das novas tecnologias nas aulas de EF e a percepção de motivação dos estudantes.

Investigar a relação do uso das novas tecnologias nas aulas de EF e a influência que estas podem ter para o sucesso/insucesso das mesmas, era um assunto que me despertava interesse, dado estarmos a viver numa era completamente tecnológica.

Desta forma, tornou-se necessário realizar a revisão da literatura acerca do tema selecionado de acordo com um leque de artigos relacionados com o assunto.

Ao longo do trabalho irão ser abordados e analisados os diversos temas do mesmo (uso das novas tecnologias nas aulas de EF e percepção de motivação), com a intenção de verificar a influência que as novas tecnologias têm na percepção de motivação dos alunos.

Estes temas irão ser analisados após os estudantes investigados terem respondido a um questionário sobre estes. Este questionário, elaborado por mim e aprovado por uma turma de controlo não pertencente ao estudo, continha perguntas bastante simples e que tinham como principal intuito perceber o ponto de vista dos alunos quanto ao tema em questão. Após a resposta de todos os inquiridos (30 estudantes de diferentes géneros, masculino e feminino, do 10º e 11º ano de escolaridade da ESSH) irei analisar os resultados através do programa estatístico SPSS. Como os inquiridos eram menores de idade foi preciso entregar um consentimento informado aos pais para que pudessem assinar, dando-lhes permissão para preencher.

Este tema pode ser considerado como uma novidade dentro da comunidade científica, uma vez que diversos estudos já estudaram o uso das novas tecnologias nas aulas em sala de aula, mas poucos são os que estudaram o uso destas nas aulas de EF. Como vivemos numa era marcada pelas novas

tecnologias, pelas redes sociais, o que, grande parte das vezes, leva ao Sedentarismo, à Inatividade Física, com este estudo, implementado nas minhas aulas de EF, pretendo provar que estas novas tecnologias podem ser uma grande ajuda no decorrer das aulas e também mostrar que esta nova forma de viver também pode ser conciliada com um modo de viver ativo.

De forma a realizar um trabalho credível e, de acordo com os objetivos propostos, consultei documentos, artigos, revistas científicas, que serviram de apoio para a elaboração deste trabalho.

O processo de tomada de decisão só ocorre após uma consulta e uma posterior análise dos documentos escolhidos, pois assim consegue-se tomar a melhor decisão em relação aos temas da revisão da literatura.

Como tal, o estudo foi orientado pelos seguintes objetivos:

1. Identificar o perfil dos alunos relativamente ao acesso e uso de novas tecnologias
2. Determinar a perceção de motivação dos alunos para as aulas de EF
3. Investigar uma possível existência de diferenças na perceção de motivação, em função do género
4. Identificar a perceção dos alunos acerca do uso das novas tecnologias no funcionamento das aulas de EF.

Sendo um estudo observacional, formulei algumas hipóteses:

H1: Os alunos conseguem ter acesso e facilidade de utilização de novas tecnologias

H2: Os alunos globalmente sentem-se motivados para as aulas de EF

H3: O género pode influenciar a perceção de motivação dos alunos relativamente às aulas de EF

H4: o uso das novas tecnologias pode ter um impacto importante nas dinâmicas e funcionamento das aulas de EF.

5.2. Revisão da Literatura

5.2.1. Novas Tecnologias na Educação

As novas tecnologias fazem parte do nosso dia-a-dia, afetando a forma como vivemos, trabalhamos e mais importante como aprendemos, tornando-se fundamental e imprescindíveis nos dias de hoje aprender a lidar com as mesmas.

É evidente que o mundo já passou por várias inovações ao longo da história (surgimento da imprensa, do computador, internet, telemóveis, entre outros), mudando a maneira de nos relacionarmos uns com os outros e na educação não poderia ser diferente.

As novas tecnologias na educação são fundamentais para alcançar os diversos objetivos no PEA.

A pandemia COVID-19 levou à suspensão das atividades letivas presenciais, conduzindo a uma reconfiguração do ensino presencial para o ensino à distância, tornando-se imprescindível o uso das novas tecnologias. Em Portugal, tal como no resto do mundo, passou a dar-se um maior uso às mesmas.

De acordo com Gomes (2014, p.19) “Inovação requer visão, risco, investimento. A sala de aula tem sido normalmente um espaço conservador, tornando-se, por isso, pouco atrativa para os mais jovens. As suas portas têm de ser abertas ao professor visionário capaz de pôr a sua imaginação ao serviço do desenho, teste e adoção – ou abandono – de novos métodos ou novas tecnologias”.

Cabe ao professor reunir as competências em todas as tecnologias ao seu dispor para experimentar e escolher, em cada momento, a que lhe pareça mais eficaz e adequada aos objetivos delineados. A criação de aulas mais interativas vai criar mais autonomia aos alunos, melhorando a sua habilidade em procurar mais informação aplicável à matéria lecionada na sala de aula.

Ao introduzir as novas tecnologias na escola pretende-se fazer coisas novas e pedagogicamente importantes que não se poderiam realizar do outra maneira. O aluno ao utilizar as metodologias adequadas poderá fazer uso das

tecnologias na aquisição de matérias estanques. O objetivo é tornar a escola um lugar mais interessante, menos monótono, onde a preparação do aluno para o futuro é primordial.

Tal como defende Mercado (2002, p.14) “às escolas cabe a introdução das novas tecnologias de comunicação e conduzir o processo de mudança da atuação do Professor, que é o principal ator destas mudanças, capacitar o aluno a buscar corretamente a informação em fontes de diversos tipos”. Para tanto torna-se fundamental consciencializar toda a comunidade escolar, especialmente os alunos da importância das tecnologias para o desenvolvimento sociocultural.

Com a introdução de novas tecnologias na educação, novas formas de aprendizagem e competências são exigidas, cabendo a cada professor encontrar a forma mais adequada de integrá-las no seu espaço de aula, assim como os diversos procedimentos metodológicos (Moran, 2009).

A utilização das tecnologias facilita a absorção do conteúdo, mas não descarta a responsabilidade do professor, a quem cabe personalizar este meio, com vista à obtenção de melhores resultados a nível da compreensão e aquisição do conteúdo por parte dos seus alunos.

5.2.2. Novas Tecnologias nas aulas de Educação Física

Com as novas tecnologias abrem-se novas possibilidades à lecionação da EF, contribuindo na aprendizagem dos alunos quando utilizadas nos formatos mais adequados à matéria.

O professor de EF tem como função a criação e recriação sistemática, tendo em conta o contexto em que se desenvolve a atividade e a população-alvo.

Apesar do uso das novas tecnologias ainda ser considerado como o principal fator de sedentarismo, quando usado devidamente sob a supervisão do professor, este pode tornar-se uma ferramenta importante para que as aulas de EF se tornem mais ativas, participativas e diferentes.

Recorde-se que as aulas de EF eram vistas, pela maioria das alunas, como monótonas, arranjando justificação para não praticar as mesmas. Com a implementação das novas tecnologias, utilizadas corretamente e sob orientação do Professor, este paradigma tende a alterar.

5.2.3. Perceção de Motivação

Lieury e Fenouillet (2000, p.9) cit. Todorov e Moreira (2005, p.123) definem motivação como “o conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação (para uma meta ou, ao contrário, para se afastar dela) e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a atividade”.

Quanto mais motivado uma pessoa estiver para a prática de qualquer atividade, melhor vão ser os seus resultados, tal como defende Pereira (2006, p.46) “em toda e qualquer ação desempenhada pelo ser humano, a motivação está presente como um dos fatores que pode determinar êxito ou fracasso na execução de tarefas”, sendo um comportamento inerente à pessoa, como diz Magill (1984) um conceito intrínseco ao indivíduo e ao seu comportamento, retratando-se na intencionalidade de realizar determinada tarefa ou ação.

A motivação está inerentemente ligada ao PEA, conexão essa elevada por Witter e Lomonaco (1984) que evidenciam uma estreita conexão entre a motivação e o PEA, sendo esta fundamental e a responsável pela exploração do ambiente e pelo interesse do indivíduo na atividade, existindo, assim, uma maior possibilidade de construir o seu conhecimento.

A motivação é um fator bastante importante dentro do ensino, uma vez que um aluno motivado para a prática, vai possuir mais dedicação e maior persistência para atingir os resultados pretendidos, tal como afirma Folle e Teixeira (2012), sendo a motivação um agente importante no PEA, uma vez que impulsiona estudos, trabalhos e outras atividades, e estando um aluno desmotivado, este não vai possuir a mesma dedicação em relação ao aluno motivado.

5.3. Material e Métodos

Desenho do Estudo e Caracterização da Amostra

Trata-se de um estudo observacional analítico transversal.

No presente estudo foi utilizada uma amostra não probabilística por conveniência.

A população em estudo foram os 38 alunos das turmas do 10ºC e do 11ºD, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, todos alunos da ESSH.

Instrumentos

O instrumento utilizado foi um questionário contruído para responder aos objetivos do estudo, sendo constituído por 16 questões relacionadas com o tema em questão.

Foi realizado um pré-teste inicial a uma turma do 11º ano da ESSH, que não fez parte do estudo; esta turma preencheu o formulário de forma a verificar a facilidade de interpretação das questões, não tendo havido a necessidade de fazer alterações.

O questionário (Anexo 19) foi dividido em 4 secções. Na 1ª, relacionada com os aspetos sociodemográficos, a idade, o género, as habilitações literárias do Encarregado de Educação (EE), bem como a turma e respetivo ano de escolaridade. A 2ª secção foi destinada às novas tecnologias, isto é se o aluno tinha acesso às mesmas, se as sabia usar e quais as que mais usava. A 3ª secção relacionada com a motivação relativamente às aulas de EF: se as achava interessantes e se com a implementação das novas tecnologias nas aulas da disciplina, estas poderiam tornar-se mais interessantes ou mais motivadoras. A última secção destinada à identificação do uso das novas tecnologias nas aulas de EF e o entendimento das mesmas na prática de Desporto/ Exercício Físico ou no funcionamento das aulas.

Procedimentos

Para a recolha de dados, o questionário acima referido foi colocado *online* na plataforma Google Forms®. O link foi enviado para o delegado de turma que posteriormente divulgou através do grupo de WhatsApp®.

Como os alunos eram menores de idade foi aplicado um consentimento informado (Anexo 20), dirigido aos seus EE, de forma a autorizar ou não a participação do seu educando no estudo em causa.

As respostas recebidas diretamente na plataforma foram guardadas num ficheiro Excel®, para posterior tratamento. A cada uma das respostas foi atribuído um código alfanumérico, de forma a facilitar o tratamento de dados.

Procedimentos Estatísticos

O tratamento estatístico dos dados obtidos foi feito através do programa IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences®). Os dados do questionário, previamente armazenados em documento Excel, foram copiados para o software, de forma a facilitar o seu processamento e análise estatística. O intervalo de confiança para a análise dos dados obtidos foi de 95%. Dado o tamanho amostral ($n=30$) e pelos testes realizados (Kolmogorov-Smirnov) foi considerada uma distribuição não normal.

Nos casos em que as variáveis eram qualitativas (categóricas), agruparam-se os dados em tabelas de frequências (absoluta e relativa); para variáveis quantitativas, foram utilizados os valores de mediana (percentil 25-75).

Foi utilizado o teste Qui-quadrado de associação para analisar uma possível associação entre as variáveis qualitativas. Para os casos em que os pressupostos do teste Qui-quadrado não eram cumpridos, foram analisados os valores do teste Exato Fisher. Os resultados foram apresentados através do n (%), seguido do valor de p (significância estatística).

5.4. Resultados

Da população inicial de 38 alunos, obteve-se 30 respostas (78,9%).

Os dados recolhidos do questionário sociodemográfico são apresentados abaixo na Tabela 2.

Tabela 2 - Análise descritiva das características sociodemográficas da amostra

		Participantes n = 30
Idade mediana (percentil 25-75)		16,0 (16,0-17,0)
Género n (%)	Feminino	18 (60,0%)
	Masculino	12 (40,0%)
Habilitações literárias do EE n (%)	9º Ano	8 (26,7%)
	12º Ano	10 (33,3%)
	Licenciatura	6 (20,0%)
	Mestrado	2 (6,7%)
	Outro	4 (13,3%)

Através da análise dos resultados do questionário, verifica-se que a amostra em estudo é composta maioritariamente por alunas (60%). As habilitações literárias dos EE mais prevalentes são 9º ano (26,7%) e 12º ano (33,3%); a mediana das idades é 16 anos.

Relativamente ao acesso e uso de novas tecnologias verifica-se que todos (n=30) referem que têm acesso às mesmas. Quanto ao seu uso 27(90,0%) afirmam saber utilizar; 3 (10,0%) referem que sabem utilizar, mas com alguma dificuldade. O Gráfico 1 identifica as novas tecnologias utilizadas pelos alunos.

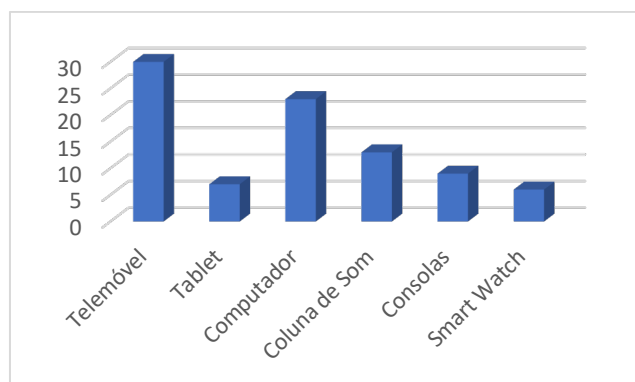


Gráfico 1 - Novas Tecnologias mais utilizadas pelos alunos

Tabela 3 - Perceção de Motivação dos alunos para as aulas de EF

		Participantes n = 30
Nível de Motivação n (%)	Muito Desmotivado	0 (0,0%)
	Desmotivado	2 (6,7%)
	Indiferente	4 (13,3%)
	Motivado	14 (46,7%)
	Muito Motivado	10 (33,3%)
Nível de Interesse n (%)	Muito Pouco Interessantes	1 (3,3%)
	Pouco Interessantes	0 (0,0%)
	Indiferente	4 (13,3%)
	Interessantes	15 (50,0%)
	Muito Interessantes	10 (33,3%)
Novas Tecnologias – Motivação nas aulas n(%)	Discordo Plenamente	2 (6,7%)
	Discordo	2 (6,7%)
	Irrelevante	7 (23,3%)
	Concordo	9 (30%)
	Concordo Plenamente	10 (33,3%)
Novas Tecnologias – Interesse nas aulas n(%)	Discordo Plenamente	1 (3,3%)
	Discordo	4 (13,3%)

Irrelevante	7 (23,3%)
Concordo	6 (20,0%)
Concordo Plenamente	12 (40,0%)

No que diz respeito à motivação dos alunos para as aulas de EF, o resultado mais frequente foi que estavam motivados para as mesmas com 14 respostas (46,7%); 15 alunos (50%) consideram as aulas interessantes; quanto à concordância de que se as novas tecnologias fossem implementadas nas aulas de EF a motivação e o interesse das mesmas aumentaria, a resposta mais facultada foi que concordavam plenamente, com 33,3% e 40,0%, respetivamente.

Relativamente ao uso de novas tecnologias nas aulas de EF verifica-se que 27 alunos (90,0%) identificam o seu uso nas aulas; 3 (10,0%) referem que as mesmas não são usadas nas suas aulas. O Gráfico 2 identifica as novas tecnologias identificadas pelos alunos no decurso das aulas.

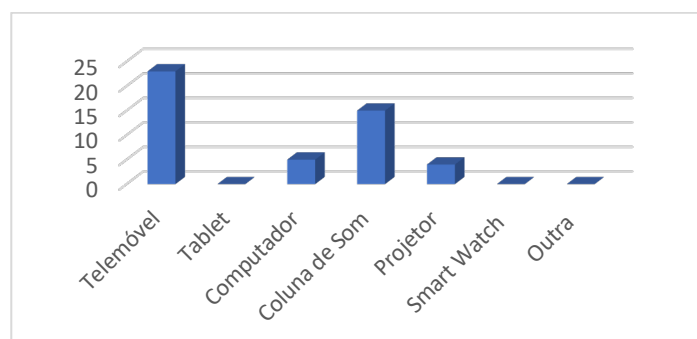


Gráfico 2 - Novas Tecnologias utilizadas nas aulas de EF

Tabela 4 - Perceção do uso das Novas Tecnologias no bom funcionamento das aulas de EF

		Participantes n = 30	
		Distração	Facilitação do PEA
Novas tecnologias – bom funcionamento aula n (%)	Não	0 (0%)	14 (46,7%)
	Sim	16 (53,3%)	0 (0%)

Quanto à percepção do uso das novas tecnologias no bom funcionamento das aulas de EF verifica-se que 14 alunos (46,7%) consideram que não prejudica o mesmo, apresentando como principal razão que as novas tecnologias poderiam facilitar o PEA. 16 alunos (53,3%) referiram que as novas tecnologias podem afetar negativamente o bom funcionamento das aulas justificando a sua resposta pelo facto das novas tecnologias poderem ser um elemento de distração no decurso das aulas.

Tabela 5 - Relação da Percepção de Motivação para as aulas de EF com o Género

		Género		
		Feminino	Masculino	Valor de <i>p</i>
Nível de Motivação n (%)	Muito Desmotivado	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0,27
	Desmotivado	1 (5,6%)	1 (8,3%)	
	Indiferente	2 (11,1%)	2 (16,7%)	
	Motivado	11 (61,1%)	3 (25%)	
	Muito Motivado	4 (22,2%)	6 (50%)	
Nível de Interesse n (%)	Muito Pouco Interessantes	0 (0,0%)	1 (8,3%)	0,46
	Pouco Interessantes	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
	Indiferente	3 (16,7%)	1 (8,3%)	
	Interessantes	10 (55,6%)	5 (41,7%)	
	Muito Interessantes	5 (27,8%)	5 (41,7%)	
Novas Tecnologias – Motivação nas aulas n(%)	Discordo Plenamente	0 (0,0%)	2 (16,7%)	0,07
	Discordo	1 (5,6%)	1 (8,3%)	
	Irrelevante	2 (11,1%)	5 (41,7%)	
	Concordo	7 (38,9%)	2 (16,7%)	
	Concordo Plenamente	8 (44,4%)	2 (16,7%)	
Novas Tecnologias – Interesse nas aulas n(%)	Discordo Plenamente	0 (0,0%)	1 (8,3%)	0,01
	Discordo	2 (11,1%)	2 (16,7%)	

Irrelevante	1 (5,6%)	6 (50%)
Concordo	4 (22,2%)	2 (16,7%)
Concordo Plenamente	11 (61,1%)	1 (8,3%)

Analisando a associação entre o género e o nível de motivação não existem diferenças significativas, uma vez que $p > 0,05$.

De igual forma, o mesmo aconteceu ao analisar uma possível associação entre o género e o nível de interesse das aulas, onde não verificamos diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$).

Quando comparado o género com o nível de concordância de como as novas tecnologias poderiam alterar a perceção de interesse dos alunos, aumentando-o, verificou-se uma diferença significativa de 0,01, o que demonstra que existem diferenças entre géneros, evidenciando que as alunas responderam que o seu interesse aumentaria com a implementação das novas tecnologias nas aulas.

Apesar da tendência ser a mesma, ou seja, as alunas estarem mais dependentes das novas tecnologias, a motivação relacionada com o género não apresenta diferenças significativas.

5.5. Discussão

Com este trabalho no âmbito da cadeira de Estágio Profissional procurei desenvolver o tema de como as novas tecnologias podem afetar a percepção de motivação dos alunos nas aulas de EF.

A amostra de 30 alunos foi maioritariamente do género feminino, com EE maioritariamente com o 12º ano de habilitações literárias. A tecnologia mais frequentemente utilizada pelos alunos é, como à partida esperava encontrar, o telemóvel.

Abordando um dos objetivos do trabalho apurou-se o nível de motivação e de interesse para as aulas de EF, com e sem novas tecnologias, averiguando-se que os alunos já se encontravam motivados para as mesmas, achando-as interessantes. Os alunos, também, concordam que com a implementação das novas tecnologias nas aulas, estas poderiam ficar mais interessantes e tornarem-se mais motivadoras.

Fazendo-se a distinção por género verifica-se pelos resultados que as alunas parecem estar mais recetivas para o uso das novas tecnologias, no sentido de considerar que com o uso das mesmas as aulas tornar-se-iam mais motivadoras e interessantes, contrariando Azevedo e Seixas (2011, p.77) que afirmam que “Um robusto corpo de investigação social sobre a inter-relação entre género e tecnologia indicia que os motivos deste ainda menor envolvimento das mulheres com as TIC, quer enquanto produtoras quer enquanto utilizadoras, se prendem com a persistência de representações e de práticas sociais assentes em estereótipos de género, enraizados num modelo tradicional/patriarcal, que condiciona a forma como as mulheres encaram a tecnologia”. Também segundo Azevedo e Seixas (2011, p.77) “(...) facto é que as mulheres parecem desejar estar mais envolvidas com a tecnologia do que efetivamente estão”, afirmação que vai ao encontro dos resultados obtidos.

Quanto à questão se as novas tecnologias poderiam ou não afetar o bom funcionamento da aula, observou-se resultados bastante similares, com ligeira maioria para o sim, ou seja, que afetaria, tendo como principal justificação o facto de provocar distração, como afirma Schuler (2009) que as novas tecnologias

possuem potencial para a distração, possibilitam a existência de comportamentos não-éticos e criam preocupações com a saúde física e mental. Contudo, aqueles que responderam “não”, reconhecem as novas tecnologias como um processo facilitador de PEA, ou seja, como uma ferramenta útil para o mesmo, tal como refere Fava (2014) os computadores e as demais novas tecnologias como: tablets, telemóveis, softwares, objetos de aprendizagem, são ferramentas que visam ajudar a alcançar o principal objetivo da educação, que é preparar os jovens para a vida.

5.6. Conclusão

Com este estudo conseguiu-se responder às hipóteses anteriormente colocadas.

Os resultados mostram que os alunos têm acesso às novas tecnologias, sabendo utilizá-las com relativa facilidade. Também está demonstrado que, na sua maioria, os alunos se encontram motivados para as aulas de EF.

Uma hipótese que tinha colocado era que o género poderia influenciar a percepção de motivação dos alunos quanto às aulas de EF, algo que não se revelou, uma vez que os resultados eram bastante similares quanto à motivação para estas sessões.

Com o estudo, conseguiu-se perceber que as novas tecnologias podem ter impacto na dinâmica e funcionamento das aulas, quer positivo, ajudando no PEA, quer negativo, constituindo-se como uma distração para os alunos.

Concluiu-se que os alunos, especialmente do género feminino têm uma maior percepção de interesse das aulas quando as novas tecnologias são usadas no decurso das mesmas. Com estes resultados, verifica-se que as alunas têm uma maior necessidade das novas tecnologias nas aulas, quer para se sentirem motivadas, quer para as considerar mais interessantes.

Ainda que os resultados deste estudo suportem uma influência positiva das novas tecnologias nas aulas de EF, não foram postos de parte o interesse e a percepção de motivação intrínsecos a todos os alunos, sem o uso das tecnologias.

Os resultados obtidos neste estudo podem ser considerados importantes para esta área de estudo, visto que as novas tecnologias cada vez mais são usadas em ambiente de sala, sob a supervisão e orientação do professor, tendo estas, desta forma, de ser incluídas nas aulas de EF, como meio auxiliar à prática da mesma.

5.7. Limitações

Uma limitação que surgiu com a realização deste estudo prendeu-se com o facto de não ter sido possível verificar a existência de uma associação entre o uso das novas tecnologias e a percepção de motivação dos alunos, eventualmente pela baixo tamanho amostral e pelo facto de todos os alunos já utilizarem atualmente as novas tecnologias nas suas aulas.

5.8. Estudos Futuros

Para estudos futuros, as sugestões passam por maiores tamanhos amostrais, metodologias e desenhos de estudo mais completos que permitam uma estática inferencial mais pormenorizada. Por exemplo, comparar a percepção de motivação entre duas turmas, com características diferentes (uma que utilize as novas tecnologias nas aulas de EF e outra que não), comparar a percepção de motivação entre ciclos, mais especificamente entre Ensino Secundário e 3º Ciclo, de forma a verificar se existem diferenças entre idades.

5.9. Referências Bibliográficas do Estudo

Azevedo, J; Seixas, M. (2011). Questões de Género na Participação Digital. Porto: CETAC – Centro de Estudos das Tecnologias, Artes e Ciências da Comunicação Media & Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Pp. 59-80. Disponível em: http://fabricadesites.fcsh.unl.pt/polocicdigital/wp-content/uploads/sites/8/2017/03/jose_19.pdf

Fava, R. (2014). Educação 3.0. 1ª ed. São Paulo: Saraiva.

Folle, A; Teixeira, F. (2012). A Motivação de escolares das Séries Finais do Ensino Fundamental das Aulas de Educação Física. Revista Educação Física/UEM. 23ª Versão. Pp. 37-44.

Gomes, J. (2014). *A tecnologia na sala de aula*. Novas tecnologias e educação. Porto: Biblioteca Digital da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Pp. 17-44.

Lieury, A. & Fenouillet, F. (2000). *Motivação e aproveitamento escolar*. Tradução de Y. M. C. T. Silva. São Paulo: Loyola. (trabalho originalmente publicado em 1996).

Magill, R. (1984). Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações. São Paulo: Edgard Blücher.

Mercado, L. (2002). Novas Tecnologias na Educação: Reflexões sobre a Prática. Universidade Federal de Alagoas. Maceió. Pp. 11-28.

Moran, J. (2009). Novas tecnologias e mediação pedagógica. Coleção Papirus Educação. Editora Papirus, Campinas. 16ª edição.

Pereira, M. (2006). A motivação de adolescentes para a prática de Educação Física: uma análise comparativa entre instituição pública e privada. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu.

Shuler, C. (2009). Pockets of potential: Using mobile technologies to promote children's learning. The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop. New York. Disponível em: http://www.joanganzcooneycenter.org/wp-content/uploads/2010/03/pockets_of_potential_1_.pdf

Todorov, J; Moreira, M. (2005). O Conceito de Motivação na Psicologia. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. 7ª versão. Pp. 119-132.

Witter, G; Lomonaco, J. (1984). Psicologia da Aprendizagem. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda.

6. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro

“O ser humano descobre-se a si mesmo quando se defronta com os obstáculos” -

Antoine de Saint-Exupéry

O EP possibilitou-me experienciar novas vivências, como estar integrado num grupo de professores de EF e ter uma turma sobre a minha orientação, que vão ser constantes no meu futuro dia-a-dia enquanto professor. Saber lidar com personalidades, idades e contextos diferentes traduziu-se numa aprendizagem positiva, retratando o Palco para o Futuro.

Ao longo deste curto percurso de PE, fui confrontado com algumas adversidades, tais como as alterações nos planeamentos, gerir as emoções e, por vezes, frustrações dos alunos adversas às aulas, visto tratar-se de jovens adolescentes, que não sabem, ainda, por vezes, gerir as suas emoções. Perante estas situações, cabia-me a mim, enquanto PE fazê-los ultrapassar estas frustrações. Quanto às demais adversidades consegui ultrapassá-las após uma prática reflexiva, pensando, organizando e estruturando as ideias, conseguindo obter solução para os problemas surgidos.

No início do EP, sentia um “nervoso miudinho”, por ter a responsabilidade de controlar uma turma, conseguir transmitir o conhecimento de uma forma de fácil compreensão e de gerir a aula da maneira mais eficaz. Afinal, eu não passava também de um estudante.

Pelo facto de ter uma turma composta por alunos que me receberam com estima e respeito enquanto PE, permitindo que as aulas decorressem de forma ordeira, cumprindo com os objetivos delineados, as preocupações e receios iniciais foram por mim ultrapassados com o decorrer do ano letivo.

A turma do 11ºD, que soube respeitar as “inseguranças” de um PE, em muito contribuiu para o sucesso nesta primeira fase do meu percurso, enquanto futuro docente.

Depois deste primeiro impacto com a realidade que é a escola e o ser-se professor, mesmo que em formação, vão surgindo, ao longo do processo, dificuldades e contrariedades, que se refletem nas relações humanas com outros

colegas docentes, na gestão das condições materiais disponíveis e, também, na gestão das personalidades dos alunos, que acompanham a vida de um docente. Importante é saber lidar e ultrapassar estas vicissitudes, que fazem e farão parte da minha futura vida.

Consegui superar as dificuldades, nomeadamente as acima referidas, com ajuda do NE e do PC, sem nunca esquecer que foi o meu primeiro contacto com uma turma, na qualidade de docente, ainda que estagiário e com o mundo do trabalho, e como tal, com uma responsabilidade acrescida.

Ao longo deste ano consegui integrar-me dentro do Grupo de EF muito por conta das atividades em que participei e dinamizei, tendo a total confiança dos demais elementos do grupo.

A minha identidade atual, quer como indivíduo, quer como futuro profissional, é o resultado do que aprendi e partilhei com os diversos intervenientes educacionais com quem convivi ao longo deste ano. Todos tiveram a sua importância e contribuição significativa, desde a minha integração na escola, no grupo de EF, nas reuniões, dando-me dicas e conselhos de como agir para com a turma e outras situações que iam surgindo.

As contribuições de diferentes colegas e da própria comunidade escolar ao longo da minha jornada incentivaram-me e promoveram uma atitude constante de busca pelo conhecimento.

Ao longo deste percurso, questioneei-me várias vezes se, ao terminar o estágio, me transformaria num professor completamente formado e preparado. Noutras alturas, as dúvidas e os receios de que, no final do estágio, talvez não estivesse suficientemente preparado para encarar a realidade profissional e desempenhar o papel de professor como desejava foram tomando parte de mim. Mas, a vontade em ser professor afastou estes medos, incertezas, inseguranças e receios, porquanto, um professor não se constrói num espaço e tempo específicos, mas sim ao longo de toda uma carreira e nas várias situações em que exerce esta nobre profissão.

Com o EP pude explorar uma nova perspetiva que, até então, não tinha vivenciado.

Com o “fechar desta cena”, dado que a vida de um PE é um Palco para o Futuro, guardo memórias muito positivas dos meus colegas de profissão, considerando-os modelos a ser seguidos, podendo recorrer aos mesmos assim que as circunstâncias da minha profissão o requererem.

Assim, acaba esta desafiante jornada, extremamente gratificante. Esta experiência será eternamente recordada, uma vez que me proporcionou a possibilidade de ensinar, aprender, cometer erros e aperfeiçoar todas as minhas competências. Desta forma, não só cresci enquanto futuro professor, mas acima de tudo como pessoa.

A experiência e a sabedoria dos professores que me orientaram permitiu descobrir por mim próprio as melhores formas de ensino, orientando-me em todas as decisões e aconselhando-me, fazendo com que dessa forma o meu crescimento, enquanto professor, se evidenciasse.

Neste percurso tive o privilégio de encontrar “visões inspiradoras” que me permitiram descobrir o meu “eu”, as minhas capacidades e limitações. Consegui ultrapassar a timidez, que me era característica, aumentar a minha autoconfiança, permitindo-me assim desenvolver melhor a minha comunicação perante grupos.

Em setembro de 2023, ingressei na ESSH como um estudante estagiário, com receios, timidez e expectativas em relação ao que ia encontrar, a turma, os colegas de NE e os demais professores. A minha ideia de como se iria desenrolar o ano letivo como PE passava por uma atuação menos ativa, na qual me era atribuída uma turma e eu limitar-me-ia, apenas, a lecionar aulas. Mas isso não passou de uma mera expectativa, errada. Na realidade o que aconteceu foi que a minha participação enquanto PE foi bastante ativa, participando e organizando atividades, convivendo com os demais professores, os quais demonstraram confiança em mim, partilhando-se dúvidas e saberes e, assim, desta forma, não me limitei a lecionar as aulas, mas sim a partilhar e transmitir conhecimentos aos alunos.

Entrei na escola como um PE inseguro e passados 9 meses reconheço que saí da escola como um futuro professor mais completo, com mais conhecimento e preparado para lecionar aulas de EF.

A paixão pela educação, o empenho nesta profissão futura, o respeito pela opinião crítica de toda a Comunidade Escolar, desde alunos a docentes, passando pelos pais e encarregados de educação, o espírito reflexivo e aberto à aquisição de novos conhecimentos foram as ferramentas utilizadas ao longo deste EP, bem como os alicerces para crescer enquanto profissional de ensino, o que se tornará benéfico para os meus futuros alunos.

Desde o início do meu percurso académico até ao fim deste EP, a vontade de ensinar manteve-se inalterável, mesmo sabendo que, atualmente, ser-se professor é complicado, mas, para mim, é e será sempre a mais nobre das profissões e, como tal, a minha vontade em sê-lo.

7. Referências Bibliográficas

Aprendizagens Essenciais 11º Ano. (2017). Lisboa: Direção Geral da Educação.

Barbier, J. M. (1985). *A Avaliação em Formação* (p. 64). Porto: Edições Afrontamento.

Barbosa, M. G. (2014). *Calcorreando a docência de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional.* Porto: M. Barbosa. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de pedagogia*, 95-133.

Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física.* Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física.* Livros Horizonte.

Cavalcante, M. (2005). *A escola que é todas as crianças.* Nova Escola, Vol.20 Nº 182.

Desporto Escolar. (2023). Lisboa: Direção Geral da Educação. Disponível em: <https://desportoescolar.dge.medu.pt>

Dias, M. (1999). *AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM. QUE SIGNIFICADO LHE ATRIBUEM OS DOCENTES DAS TECNOLOGIAS DA SAÚDE?* Escola Superior de Educação Almeida Garrett. Lisboa. Disponível em:

<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/776/1/Avaliação%20da%20aprendizagem.pdf>

Domingos, A., Neves, I., e Galhardo, L. (1987). *Uma forma de estruturar o ensino e a aprendizagem* (3a ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Gil, M. (2014). *Unidade Didática*. Covilhã: Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Disponível em: <https://educacao-fisica-esfhp.webnode.pt/unidade-didatica/>

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. (pp. 16-64) Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina.

Jesus, R. (2015). *Projeto de Formação Individual*. Porto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Júnior, V. (2010). Rever, Pensar e (Re)significar: a Importância da Reflexão sobre a Prática na Profissão Docente. *Revista Brasileira de Educação Médica*. p. 580-586. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/sM7Mj6hRK5bjkJLZqrHzv6q/?format=pdf&lang=pt>

Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. *Revista de Ciências de Educação*. 1(8). Pp.7-22.

Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.

Matos, Z. (2013). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional*. Porto: Faculdade de Desporto - Universidade do Porto

Mesquita, I. (2022). *Modelo de Estrutura do Conhecimento*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I., Graça, A. (2015). Modelos Instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: FMH edições.

Oliveira, F. (2019). Relatório de Estágio. *Estudo da Força em alunos do 11º ano sujeitos a intervenção*. Braga: Universidade do Minho. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/62176/1/Francisco%20Manuel%20Goncalves%20Oliveira.pdf>

Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). *A reflexão e o professor como investigador. Refletir e Investigar Sobre a Prática Profissional*. Pp. 29–42.

Pacheco, J. A. (1996). *Currículo: teoria e prática*. Porto: Porto Editora.

Pérez Gómez, A. (1992). *O pensamento prático do professor: a formação do professor como profissional reflexivo*. In: NÓVOA, A. (Coord.). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.

Queirós, V. (2012). *O Percurso para a Docência, uma Educação Inclusiva*. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rios, T. (2002). *Competência ou competências — o novo e o original na formação de professores*. In: Rosa DEG, Souza VTC, org. Didática e práticas de ensino: interfaces com diferentes saberes e lugares formativos. Rio de Janeiro: DP&A. p.154-72.

Roldão, M. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12 (34), 94-103.

Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*. Lisboa: Omniserviços.

Savater, F. (1997). *O valor de educar*. Lisboa: Presença.

Schön, A. (1992). *Formar professores como profissionais reflexivos*. In: NÓVOA, A. (Coord.). *Os professores e sua formação*. Lisboa: Dom Quixote, 1992.

Scriven, M. (1967). The Methodology of Evaluation. In R. Tyler, R.M. Gagné, & M. Scriven (Eds.), *Perspectives of Curriculum Evaluation* (pp. 39-83). AERA Monograph Series on Curriculum Evaluation (1). Chicago: Rand MacNally.

Siedentop, D. (1982). Movement and sport education - Current reflections and future images. In M. Howell, & J. E. Saunders (Eds.), *VII Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Recreation and Dance* (pp. 3-13). Brisbane: University of Queensland Press.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129): Inde.

Silva, A. (2015). *A instrução e recursos didáticos no processo de ensino e aprendizagem: uma promoção de aprendizagens significativas à luz de uma intencionalidade refletida - Relatório de Estágio Profissional*. Porto: A. Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Soares, A. (2006). *Inclusão ou integração. Educar para a vida abc educativo*. Nº 59.

Soares, J. *Modelo de Ensino de Pares* (Capítulo 11) – Metzler, M. (2002). Scribd. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/610365328/Modelo-de-ensino-de-pares>

Valente, C. (2023). Descontentes com a profissão, 84% dos professores não aconselham jovens a seguir a carreira docente. *Diário de Notícias*. Disponível em: <https://www.dn.pt/sociedade/descontentes-com-a-profissao-84-dos-professores-nao-aconselham-jovens-a-seguir-a-carreira-docente-17212781.html>

Venturini, G; Rodrigues, B; Matos, D; Zanella, A; Júnior, R; Paula, G; Cunha, A; Filho, M. (2010). *A importância da inclusão nas aulas de Educação Física escolar*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 147. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd147/inclusao-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar.htm>

ANEXOS

Ficha Biográfica

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Local de Residência: _____

Número Agregado Familiar: _____

Encarregado de Educação: _____

Meio de Transporte Utilizado: _____

Nota de E.F. no ano anterior: _____

Modalidade preferida: _____

Modalidades praticadas (refere se ainda praticas):

Número de refeições diárias? _____

Problemas de Saúde: _____

Lesões: _____

Anexo 2 - Roulement do Pavilhão da ESSH

MAPA DE OCUPAÇÃO DE INSTALAÇÕES 2023/2024 (Secundária)

DIA	Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
Espaço	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
8H00		IM		JC	MC		TG	MC		JC			BM		JC
8H50		1°C		10ªA	9ªA		12ªC	9ªB		12ªB			3ªC		10ªB
8H55		IM		JC			MC	TG	BM	TG	LS	JC	MB		
9H45		1°C		10ªA			0ªB	12ªC	1°C	7ªA	2ªC	12ªB	3ªC	ES	
10H00	JC		TG	MC	IM			LS	TG	JC	LS	TG	ES	MC	
10H50	12ªB		12ªC	9ªD	1°C			3ªC	7ªD	12ªA	2ªC	8ªA	11ªD	9ªC	
11H00	JC			MC	IM		CV	LS		LS	JC	MC	CV		
11H50	12ªA			9ªC	1°C		8ªE	3ªC		12ªC	2ªC	12ªA	9ªA	8ªD	
11H55	JC	IM	TG	CV	IM	MC	CV	LS	NL	CV	LS	TG	TG	LS	
12H45	10ªB	1°C	7ªC	11ªB	1°C	9ªB	8ªC	3ªC	3ªC	8ªC	2ªC	7ªB	7ªB	2ªC	
12H45	TG	IM	JC	BM	IM	CV		LS	NL		TG		MC	LS	TG
13H35	7ªB	1°C	10ªB	11ªC	1°C	11ªB		3ªC	3ªC		7ªD		8ªB	2ªC	7ªA
Espaço	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
13H45															
14H35															
14H40	CC	NL		ES	LS					BM	LS	NL	CC		
15H30	2ªC	3ªC		11ªD	2ªC					1°C	3ªC	3ªC	2ªC		
15H40	CC	NL		CV	LS	ES				BM	LS	NL	CC		
16H30	2ªC	3ªC		8ªD	2ªC	10ªD				1°C	3ªC	3ªC	2ªC		
16H45	CC	NL		ES	LS					MC	LS	NL			
17H35	1°C	3ªC		10ªD	2ªC					8ªB	3ªC	3ªC			
17H35	CC	NL		TG	LS	ES				CV	LS	NL			
18H25	1°C	3ªC		8ªA	2ªC	10ªC				8ªE	3ªC	3ªC			

Anexo 3 - Roulement do Pavilhão Municipal

Pavilhão Municipal 23/24

DIA	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Espaço	PM1	PM2	PM1	PM2	PM1	PM2	PM1	PM2	PM1	PM2
8H00			CC		IM	LS	CC	MC	CC	CV
8H50			2ªA		3ªC	2ªB	3ªC	9ªA	1°C	1ªA
8H55			CC		IM	LS	CC	MC	CC	CV
9H45			2ªA		3ªC	2ªB	3ªC	9ªD	1°C	1ªA
10H00				BM	ES	NL	CV		TG	BM
10H50				11ªA	10ªD	3ªC	8ªD		8ªA	11ªC
11H00	MC		CV		ES	NL	BM		ES	TG
11H50	9ªD		8ªE		10ªD	3ªC	3ªA		10ªC	7ªD
11H55	MC		CC	BM	ES	TG	BM	NL	ES	BM
12H45	9ªC		3ªC	11ªC	1°C	7ªC	3ªA	3ªB	10ªC	11ªA
12H45	MC			BM	ES		CV	NL		BM
13H35	9ªB			11ªC	1°C		11ªB	3ªB		11ªA
Espaço	PM1	PM2	PM1	PM2	PM1	PM2	PM1	PM2	PM1	PM2
13H45									ES	
14H25				NL					1°C	
14H40	BM			2ªC	NL	2ªC			ES	
15H30	2ªC								1°C	
15H40	LS	BM	TG	NL	NL		JC		ES	
16H30	1ªB	3ªC	7ªC	2ªC	2ªC		10ªA		1°C	
16H45	LS	BM	TG	NL			CV			
17H35	1°C	3ªC	7ªA	2ªC			11ªB			
17H35	BM		CV	NL						
18H25	3ªC		8ªC	2ªC						

Anexo 4 - Planeamento Anual

Turma : 11ºD Professor: João Madureira

Ano Letivo 2023/2024

1º Período																							
100'	50'	100'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'
1/2	3	4/5	6/7	8	9/10	11	12/13	14	15/16	17	18/19	20	21/22	23	24/25	26	27/28	29	30/31	32	33	34	35/36
19/9	22/9	26/9	29/9	3/10	6/10	10/10	13/10	17/10	20/10	24/10	27/10	31/10	3/11	7/11	10/11	14/11	17/11	21/11	24/11	28/11	5/12	12/12	15/12
Apresentação	Testes Fítescola	Testes Fítescola	Dia Europeu do Desporto na Escola	Testes Fítescola	Futebol	Futebol	Futebol e Dança	Atletismo	Futebol e Dança	Atletismo	Futebol e Dança	Dança	Futebol e Atletismo	Dança	Futebol e Atletismo	Dança	Futebol e Atletismo	Dança	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol

2º Período																					
100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'
37/38	39	40/41	42	43/44	45	46/47	48	49/50	51	52/53	54/55	56	57/58	59	60/61	62	63/64	65	66/67	68	69/70
5/1	9/1	12/1	16/1	19/1	23/1	26/1	30/1	2/2	6/2	9/2	16/2	20/2	23/2	27/2	1/3	5/3	8/3	12/3	15/3	19/3	22/3
Voleibol	Voleibol	Aptidão Física e Voleibol	Atletismo	Voleibol	Atletismo	Aptidão Física e Voleibol	Atletismo	Voleibol	Palestra SBV	Aptidão Física e Voleibol	Voleibol	Atletismo	Aptidão Física e Voleibol	Atletismo	Dia do Desporto Adaptado	Atletismo	Voleibol	Aptidão Física	Voleibol	Aptidão Física	Avaliação

3º Período													
				100'	50'	100'	50'	100'	100'	50'	100'	50'	
50'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	100'	50'	100'	50'	
71	72	73/74	75	76/77	78	79/80	81	82/83	84/85	86	87/88	89	
9/4	23/4	26/4	30/4	3/5	7/5	10/5	14/5	17/5	24/5	28/5	31/5	4/6	
Judo	Judo	Badminton	Judo	Badminton	Judo	Badminton	Judo	Badminton	Testes Fítescola	Testes Fítescola	Badminton	Avaliação	

Modalidade	Tempos Letivos			Total
	1º P	2º P	3º P	
Voleibol		17		17
Atletismo	5	6		11
Judo			5	5
Futebol	16			16
Badminton			10	10
Fítescola	4		3	7
Aptidão Física		6		6
Dança	7			7
DEDE	2			2
Palestra SBV		1		1
Dia do Desporto Adap.		2		2
Avaliação		2	1	3
Apresentação	2			2
Total	36	34	19	89

Anexo 5 - Estrutura da Unidade Didática

	Aulas		1/2	3	4	5/6	7	8/9	10	11/12	13	14/15	
	Dias												
	Duração		100´	50´	50´	100´	50´	100´	50´	100´	50´	100´	
Técnica	Conteúdos		AD									AS	
Tática	Jogo												

Legenda	
AD	Avaliação Diagnóstico
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa

Anexo 6 - Plano de Aula

PLANO DE AULA Nº				
	Professor: João Madureira			
Aula nº	Unidade Didática: Função Didática: Objetivos da aula Motor: Cognitivo: Socioafetivo:			Nº de Alunos: Material:
Data:				
Hora:				
Duração:				
Local:				

	🕒	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	CRITÉRIOS DE ÊXITO
INICIAL				
FUNDAMENTAL				
FINAL				
<u>OBSERVAÇÕES:</u>				

REFLEXÃO SOBRE A AULA

Anexo 7 - Folha de Assiduidade

Período															
Turma : 11ºD				Professor: João Madureira				Ano Letivo 2023/2024							
Nº. Aluno	Nome	Dias													
		Mês				Mês				Mês					
		Aula													
		Data													
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

Último dia de aulas do Período

P

Presente

A

FA

FM

L

PSA

Anexo 8 - Exemplo Avaliação Diagnóstica (média de todos os elementos)

		Avaliação Diagnóstica									
Turma		Tática				Tático				Nota	Nota (20 valores)
Data						Ofensivo		Defensivo			
Alunos											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

legenda

1	Não Faz
2	Insuficiente
3	Suficiente
4	Bom
5	Muito Bom

Anexo 9 - Exemplo Avaliação Diagnóstica (soma de todos os elementos)

Nº	Nome																					Total						
		0,75	1,5	1	1,75	2,5	1	1,75	2,5	1	2	3	1	1,5	2	1	1,5	2	1	2	3	1	1,5	2	1	1,25	1,5	20
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
Total																												

Anexo 10 – Exemplo Avaliação Sumativa (Modalidade)

		Avaliação Sumativa											70%		
		Técnica						Tático				Nota	Nota (20 valores) (50%)	Empenho (50 %)	Classificação
Turma	11ºD														
Data															
Alunos															
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

Anexo 11 -Exemplo Avaliação Sumativa (Período)

		Avaliação Sumativa														
		Habilidades Motoras (14v) (70%)									Aptidão Física (4v) (20%)			Conhecimento (2v) (10%)		
Turma	11ºD	Modalidade 1 (40%)			Modalidade 2 (20%)			Modalidade 3 (10%)			Aptidão Física			Modalidade 1	Modalidade 2	Modalidade 3
Data														Nota	Nota	Nota
Alunos		Técnica (50%)	Empenho (50%)	Nota	Técnica (40%)	Empenho (50%)	Participação (10%)	Nota	Empenho (50%)	Distância (50%)	Nota				Média	Nota Ponderada
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																

Anexo 12 - Ficha de Autoavaliação



Ficha de Autoavaliação

Esta ficha pretende ajudar-te a refletir sobre os progressos verificados nos domínios abaixo indicados no presente período.

Começar agora

Identificação

1. Nome Completo * 

Introduza a sua resposta

2. Número * 

Introduza a sua resposta

3. Qual o período em que te encontras? * 

☐ 1º Período

☐ 2º Período

☐ 3º Período

Seguinte

Atividades Físicas - equivale a 70% da Classificação Final



Indica a classificação (de **1 a 20**) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

4. Compreendo a forma de execução dos exercícios abordados.

*

Introduza a sua resposta

5. Executo com facilidade os elementos técnicos abordados.

*

Introduza a sua resposta

6. Executo com facilidade os elementos táticos abordados.

*

Introduza a sua resposta

7. Intervenho oportunamente em momentos precisos com sugestões válidas.

*

Introduza a sua resposta

8. Empenho-me para ultrapassar as minhas dificuldades.

*

Introduza a sua resposta

9. Ajudo na realização das atividades.

*

Introduza a sua resposta

Anterior

Seguinte

Aptidão Física - equivale a 20% da Classificação Final



Indica a classificação (de **1 a 20**) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

10. Manifesto melhorias na minha condição física.

*

Introduza a sua resposta

11. Empenho-me na realização dos exercícios propostos.

*

Introduza a sua resposta

12. Compreendo a importância da Aptidão Física para a saúde. *



Introduza a sua resposta

Anterior

Seguinte

Conhecimento - equivale a 10% da Classificação Final



Indica a classificação (de **1 a 20**) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

13. Conheço o objetivo das ações técnicas e/ou táticas das modalidades abordadas.

*

Introduza a sua resposta

14. Compreendo o modo de execução das ações técnicas e/ou táticas das modalidades abordadas.

*

Introduza a sua resposta

15. Identifico e compreendo as diferentes regras das modalidades abordadas.

*

Introduza a sua resposta

16. Compreendo a importância da Educação Física para a saúde.

*

Introduza a sua resposta

Classificação Final - 100%



Indica a classificação (de **1 a 20**) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

17. Qual a classificação que achas que mereces neste período?

*

Introduza a sua resposta

18. Justifica a tua autoavaliação.

*

Introduza a sua resposta

19. O que achas que tens a melhorar, futuramente? (podes escolher mais que 1 opção) *



- ☐ Atividade Física (modalidades abordadas)
- ☐ Aptidão Física
- ☐ Conhecimentos
- ☐ Atitudes e Valores (Comportamento, Assiduidade, Participação e Empenho)

20. Escreve um pequeno comentário sobre o que tens achado das aulas de Educação Física.

*

Introduza a sua resposta

21. Como achas que as aulas de Educação Física podem melhorar? Apresenta sugestões que as tornem mais apelativas e motivadoras. *



Introduza a sua resposta

Anterior

Seguinte

Anexo 13 - Cartaz DEDE

® *European
School Sport
Day*

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
SENHORA DA HORA

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA

29 SETEMBRO



ESCOLA BÁSICA QUINTA DE S. GENS + ESCOLA BÁSICA QUATRO CAMINHOS



TIRO AO ALVO



BOWLING



ZUMBA



CIRCUITOS



RÂGUEBI



KARATÉ



GOLFE



OUTRAS
ATIVIDADES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



"Alegria no Desporto"

Vem equipado adequadamente
para as atividades.

#BEACTIVE
European Week of Sport

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

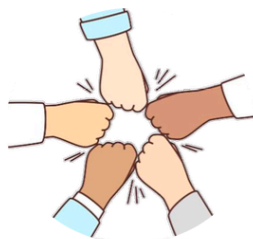


União das Freguesias
São Mamede Infesta
Senhora da Hora



DIA DO DESPORTO ADAPTADO

1 DE MARÇO DE 2024



DAS 8H
ÀS 16H30

ESCOLA SECUNDÁRIA
DA SENHORA DA HORA

Anexo 16 - Responsáveis pelas atividades

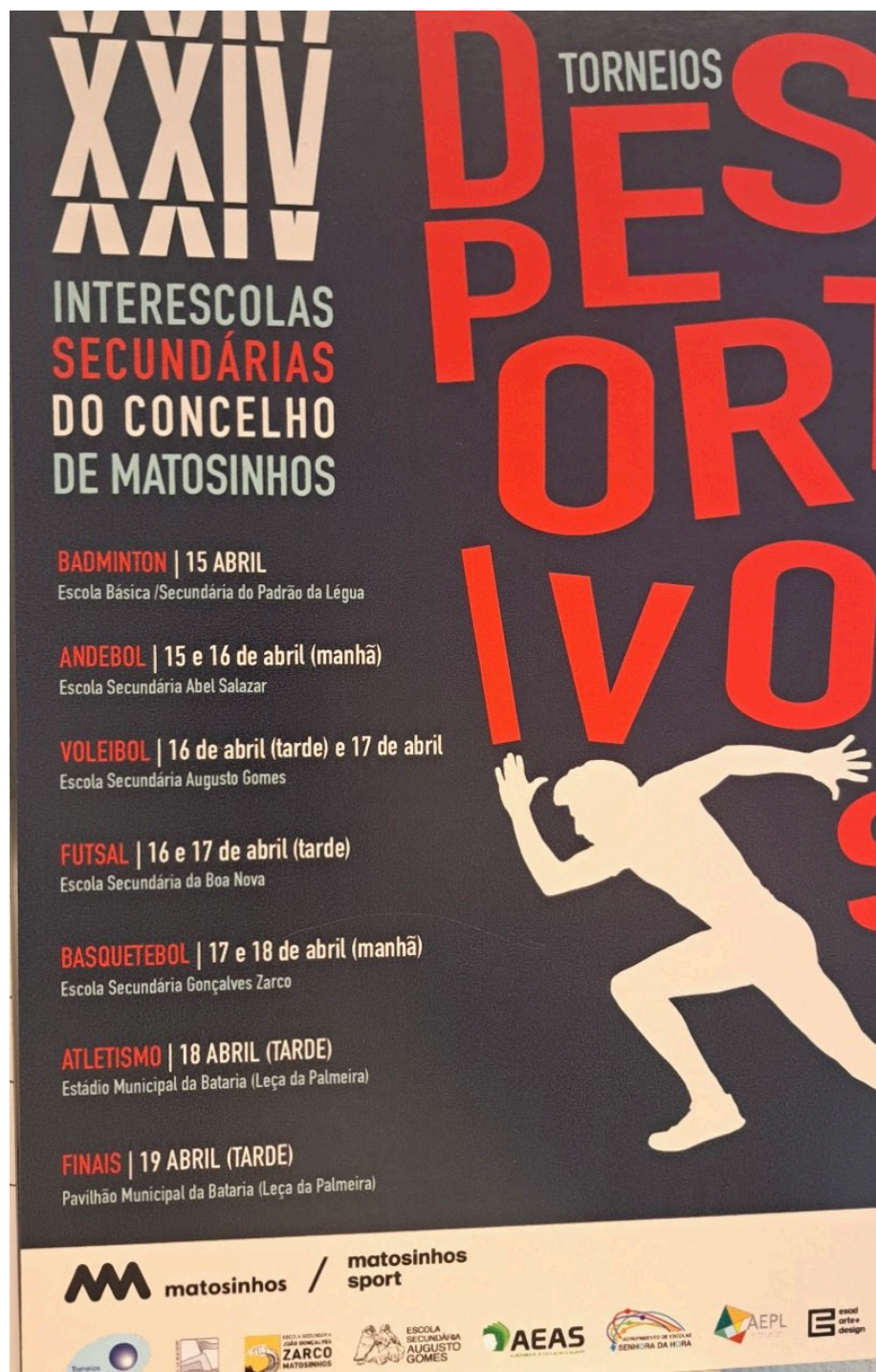
Modalidade	Responsável	Atletas
Goalball	Prof. _____	Atleta - _____
Boccia	Prof. _____	Atleta - _____
Polybat	Prof. _____	_____
Voleibol Sentado	Prof. _____	_____
Andebol em cadeira de rodas	Prof. João Madureira	Treinador - _____
Orientação e Mobilidade	Prof. _____	_____

Anexo 17 - Roulement Dia do Desporto Adaptado

Roulement - "Dia do Desporto Adaptado"									
	Goalball	Boccia	Polybat	ACR	Voleibol Sentado	Orientação e Mobilidade			Modalidade
8h10 - 8h40	10ºB	1ºA			3ºC	3ºC	1ºC - Auxílio		Goalball
8h40 - 9h10		3ºC	1ºC	1ºC	1ºA	1ºA			Boccia
9h10 - 9h40	3ºC	11ºD	1ºA	1ºA	1ºC	1ºC			Polybat
9h40 - 10h10					11ºD	11ºD			Andebol Cadeira de Rodas (ACR)
10h10 - 10h40	9ºC	11ºC	11ºD	11ºD	8ºA	8ºA			Voleibol Sentado
10h40 - 11h10	DESCANSO								Orientação e Mobilidade
11h10 - 11h40	10ºC	9ºA	8ºD	7ºD	10ºD	10ºD			
11h40 - 12h10	10ºD	10ºC							
12h10 - 12h40	2ºC	10ºD	10ºC	10ºC	7ºB	7ºB			
12h40 - 13h10			2ºC	2ºC					
12h55 13h25	7ºA				8ºB	8ºB			
13h25 - 14h40	ALMOÇO								
14h50 - 15h20	1ºC (T1)	1ºC (T2)			2ºC	2ºC			
15h20 - 15h50	2ºC	1ºC (T1)			1ºC (T2)				
15h50 - 16h20	1ºC (T2)	2ºC				1ºC (T1)			

Distribuição das atividades pelos espaços									
Goalball				Orientação e Mobilidade					
Ginásio				Exterior					
Voleibol Sentado		Boccia				Polybat		Andebol em Cadeira de Rodas	
Pavilhão da Senhora da Hora						Pavilhão Municipal da Senhora da Hora			

Anexo 18 - Cartaz XXIV Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos



The poster features a dark background with large, bold, red and white text. On the right, the words 'TORNEIOS DESPORTIVOS' are written vertically in large red letters. On the left, 'XXIV INTERESCOLAS SECUNDÁRIAS DO CONCELHO DE MATOSINHOS' is written in white and red. A white silhouette of a person in a running pose is positioned on the right side. The event schedule is listed in the center-left, with each sport name in red and details in white. The bottom section contains logos for 'matosinhos' and 'matosinhos sport', followed by logos for various schools and organizations including 'ZARCO MATOSINHOS', 'ESCOLA SECUNDÁRIA AUGUSTO GOMES', 'AEAS', 'SENHORA DA HORA', 'AEPL', and 'social arte+design'.

XXIV
INTERESCOLAS
SECUNDÁRIAS
DO CONCELHO
DE MATOSINHOS

TORNEIOS
DES
PORT
IVOS

BADMINTON | 15 ABRIL
Escola Básica /Secundária do Padrão da Légua

ANDEBOL | 15 e 16 de abril (manhã)
Escola Secundária Abel Salazar

VOLEIBOL | 16 de abril (tarde) e 17 de abril
Escola Secundária Augusto Gomes

FUTSAL | 16 e 17 de abril (tarde)
Escola Secundária da Boa Nova

BASQUETEBOL | 17 e 18 de abril (manhã)
Escola Secundária Gonçalves Zarco

ATLETISMO | 18 ABRIL (TARDE)
Estádio Municipal da Bateria (Leça da Palmeira)

FINAIS | 19 ABRIL (TARDE)
Pavilhão Municipal da Bateria (Leça da Palmeira)

matosinhos / **matosinhos sport**

ZARCO MATOSINHOS

ESCOLA SECUNDÁRIA AUGUSTO GOMES

AEAS

SENHORA DA HORA

AEPL

social arte+design

Como as Novas Tecnologias podem afetar a percepção de Motivação nas aulas de EF

* Obrigatório

Dados Pessoais



1. Qual a tua idade? *

Introduza a sua resposta

2. Qual é o teu género? *

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Prefiro não dizer
- ☐ Outro

3. Qual a habilitação literária do teu Encarregado de Educação? *

- ☐ 9º Ano
- ☐ 12º Ano
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Pós-Doutoramento
- ☐ Outro

4. Qual é teu ano/turma? *

Introduza a sua resposta

Seguinte

Novas Tecnologias



5. Tens acesso às novas tecnologias (ex: telemóvel, tablet, computador, coluna de som, smart Watch, consolas)? *

☐ Sim

☐ Não

6. Sabes usar as novas tecnologias? *

☐ Sim

☐ Sim, mas com alguma dificuldade

☐ Não

6. Sabes usar as novas tecnologias? *

☐ Sim

☐ Sim, mas com alguma dificuldade

☐ Não

7. Quais as novas tecnologias que mais usas? *

☐ Telemóvel

☐ Tablet

☐ Computador

☐ Coluna de Som

☐ Consolas

☐ Smart Watch

Motivação nas aulas de EF



8. Sentes-te motivado para as aulas de EF? *

	Muito Desmotivado	Desmotivado	Indiferente	Motivado	Muito Motivado
Nível de Motivação	☐	☐	☐	☐	☐

9. Achas as aulas de EF interessantes? *

	Muito Pouco Interessantes	Pouco Interessantes	Indiferentes	Interessantes	Muito Interessantes
Nível de Interesse	☐	☐	☐	☐	☐

10. Achas que a implementação das novas tecnologias poderia tornar as aulas de EF mais interessantes? *

	Discordo Plenamente	Discordo	Irrelevante	Concordo	Concordo Plenamente
Nível de Concordância	☐	☐	☐	☐	☐

11. Achas que com o uso das novas tecnologias nas aulas de EF a motivação poderia ser maior? *

	Discordo Plenamente	Discordo	Irrelevante	Concordo	Concordo Plenamente
Nível de Concordância	☐	☐	☐	☐	☐

Anterior

Seguinte

Uso das novas tecnologias nas aulas de EF



12. As novas tecnologias são usadas nas tuas aulas? *

☐ Sim

☐ Não

13. Se respondeste sim na questão anterior, indica quais as novas tecnologias que usas.

☐ Telemóvel

☐ Tablet

☐ Computador

☐ Coluna de Som

☐ Projetor

☐ Smart Watch

☐ Outra

14. Achas que as novas tecnologias podem ajudar na prática de Desporto/Exercício Físico? *

☐ Sim

☐ Não

15. Achas que o uso das novas tecnologias pode ser negativo/prejudicial para o bom funcionamento da aula (ex: distração, dificuldade de adequação de conteúdos, ...)? *

☐ Sim

☐ Não

16. Justifica a resposta anterior. *

Introduza a sua resposta

Anterior

Seguinte

Anexo 20 - Carta Autorização Encarregados de Educação



Exmo/a. Sr/a. Encarregado/a de Educação,

No âmbito do Estágio Pedagógico pertencente ao 2º ano do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, vimos por este meio solicitar a sua autorização para fotografar e/ou filmar algumas aulas de Educação Física, bem como a aplicação de inquéritos/entrevistas aos alunos ao longo do ano letivo 2023/2024. Este procedimento visa enriquecer o Portfólio de Estágio, como forma de mostrar as atividades desportivas por nós efetuadas à comunidade educativa e elaborar o estudo de investigação, que nos é exigido.

Declaramos que as imagens, bem como toda a informação recolhida dos inquéritos/entrevistas, não serão utilizadas para além do fim específico, acima mencionado.

Desde já agradecemos a compreensão e colaboração.

Senhora da Hora, 30 de abril de 2024

Professor Cooperante

Professor Estagiário



Eu,....., Encarregado/a de Educação do/a
aluno/a..... do º Ano, Turma....., nº,
autorizo ☐ **não autorizo** ☐ a captação de imagens das aulas de Educação Física e a
aplicação de inquéritos/entrevistas, tal como foi especificado.

Senhora da Hora, ... de de.....

O/A Encarregado/a de Educação