



Estágio profissional: a construção profissional e pessoal de um (futuro) professor de educação física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Porto, outubro de 2024

Ficha de Catalogação

Carvalho. P (2024). *Estágio profissional: a construção profissional e pessoal de um (futuro) professor de educação física*. Porto: P. Carvalho. Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; MODELOS DE ENSINO; PROFESSOR; EDUCAÇÃO FÍSICA.

Dedicatória

À minha mãe,

Porque tudo aquilo que sou hoje, devo-te a ti.

À minha namorada,

grato por seres a minha companheira, a minha fonte de inspiração e por me ajudares a nunca desistir deste sonho.

Agradecimentos

Neste virar de página, termina assim esta longa caminhada, é impossível não transbordar de gratidão e emoção ao expressar os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para que tudo fosse possível concretizar.

Em primeiro lugar, à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) que me abriu portas para esta incrível jornada. Saio desta casa certamente mais enriquecido pela dedicação e excelência dos professores que, de uma forma ou de outra, contribuíram com o seu conhecimento e orientação, pilares fundamentais para a minha formação.

Ao Professor Cooperante Fernando Vaz, pela sua sabedoria e experiência, vitais para o professor que sou hoje. Serei eternamente grato por todos os seus ensinamentos e por me ter incentivado a dar sempre o melhor de mim.

Ao Professor Orientador Cláudio Fárias, cuja orientação metódica e incentivo contínuo foram fundamentais para transformar todos os obstáculos em oportunidades de crescimento.

À minha mãe, pela proteção e suporte durante todos os estes anos de sacrifício. Serás sempre um exemplo vivo de força e de inspiração para mim.

À minha Beatriz, cujo apoio e amor foram imprescindíveis durante todo o meu percurso pessoal e profissional, servindo-me como uma âncora em momentos de (des)conforto, obrigado por estares presente nesta conquista.

Ao meu núcleo de estágio composto pelo Miguel, Hugo e Tiago, cuja camaradagem e cooperação contribuíram para que nos transformássemos numa verdadeira equipa, onde superamos inúmeros obstáculos juntos.

Por fim, com todo o carinho e especial destaque, à aquela que foi como uma segunda casa, durante este ano, à escola cooperante, onde pude vivenciar na prática os ensinamentos teóricos adquiridos ao longo destes dois anos. Cada momento passado foi enriquecido pela dedicação de todo o ambiente educativo, desde funcionárias a quem eu manifesto todo o apreço e simpatia, a todos os professores e alunos, onde levarei estas lembranças que ficarão para sempre no meu coração.

A todos os aluno/as das minhas turmas, por ter tido a oportunidade de deixar um bocadinho de mim em todos/as vocês.

Neste momento de despedida, reconheço que cada pessoa e cada experiência contribuíram para moldar grande parte daquilo em que me tornei.

Do fundo do meu coração, o meu eterno obrigado.

“Aqueles que passam por nós não vão sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry¹

¹ Retirado de: <https://www.pensador.com/frase/MTU2MTY/>

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Dedicatória.....	III
Agradecimentos	IV
Índice Geral.....	VI
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Tabelas	X
Índice de Anexos.....	XI
Resumo	XII
Abstract.....	XIII
Lista de Abreviaturas	XIV
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal	4
2.1. As minhas raízes... a minha infância	4
2.2. O desejo inabalável de me querer tornar professor	5
2.3. A experiência do treino e a inter-relação com o ensino	6
2.4. As maiores dificuldades, os desafios e as superações	7
2.5. Superação e recompensa – duas faces da mesma moeda.....	8
3. Enquadramento institucional.....	9
3.1. A Escola Cooperante	11
3.2. Os maestros de todo o processo.....	13
3.2.1. O Professor Cooperante	13
3.2.2. O Professor Orientador.....	15
3.2.3. A Equipa de Estágio	16
3.3. As Turmas partilhadas: dar ênfase à continuidade de todo o processo	17
3.3.1 9º Ano.....	18
3.3.2 11º Ano.....	19
.....	20
3.3.3 12º Ano.....	21
4. Área 1 – Organização, gestão do Ensino e da Aprendizagem e	

Desenvolvimento Profissional.....	23
4.1. Contextualização Concetual	24
4.1.1. De aluno a Educador: a (re)descoberta do que é ser professor de educação física	24
4.1.2. O meu papel enquanto professor de Educação Física	26
4.1.3. A Educação Física para a Aprendizagem – é tudo uma questão de tempo. 27	
4.2. Planeamento.....	30
4.2.1. Como adaptei o planeamento às diferentes turmas	30
4.2.2. Unidades Didáticas: um elemento facilitador na prática pedagógica do EE 31	
4.2.3. O Plano de Aula – um processo sempre em evolução	32
4.3. Realização da prática.....	35
4.3.1. Operacionalização do processo de ensino e aprendizagem	35
4.3.2. Do MID para o MED – uma necessidade em “personalizar” o ensino 37	
4.3.3. Como fomentei a <i>Cooperative Learning</i> e o <i>Peer Teaching</i> nas minhas turmas	38
4.3.4. Modalidades Alternativas: A necessidade de me “reinventar”	41
4.3.5. Desporto Adaptado: Um novo nível de vivência do currículo e de relação pedagógica com os alunos	41
4.3.6. A utilização das tecnologias digitais como ferramenta pedagógica 42	
4.3.7. Avaliação: avaliar tudo, em tudo, ao mesmo tempo	44
5. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	45
5.1. As atividades desenvolvidas durante o EP.....	45
5.2. Contributos da participação e integração na comunidade educativa para a aprendizagem do estudante-estagiário	48
6. Área 3 – Desenvolvimento Profissional: Estudo	51
Resumo	52
Abstract.....	53
6.1 Introdução	54
7 Objetivos.....	55
7.1.1 Objetivo Geral	55
7.1.2 Objetivos específicos.....	55
8 Metodologia	56
8.1 Participantes e contexto.....	56

8.2	Instrumentos de observação	56
8.3	Processo de codificação	57
8.4	Análise dos dados	57
9	Resultados e discussão	58
10	Conclusão	62
11	Referências Bibliográficas	64
12	Missão Cumprida.....	66
13	Referências Bibliográficas	68
ANEXOS.....		XV

Índice de Figuras

Figura 1 – Fachada da Escola Cooperante	11
Figura 2 - Pavilhão gimnodesportivo	12
Figura 3 - Pavilhão de ginástica.....	12
Figura 4 - Campo exterior.....	13
Figura 5 - Piscina Municipal Rota dos Móveis	13
Figura 6 - Grelha de Avaliação Diária.....	16
Figura 7 - Equipa de Estágio 23/24	17
Figura 8 - Resultados Prática de Modalidades 9ºano	18
Figura 9 - Resultados Gráfico Modalidades 9º ano.....	19
Figura 10 - Classificação EF ano transato 9º ano	19
Figura 11 - Resultados Prática de Modalidades 11ºano	20
Figura 12 - Resultados Gráfico Modalidades 11º ano.....	20
Figura 13 - Classificação EF ano transato 11º ano	20
Figura 14 - Resultados Prática de Modalidades 12ºano	21
Figura 15 - Resultados Gráfico Modalidades 12º ano.....	22
Figura 16 - Classificação EF ano transato 12º ano.	22
Figura 17 - Principais fatores de eficácia no ensino da EF	27
Figura 18 - Exemplo de um plano de aula de Boccia/Voleibol Sentado	31
Figura 19 – Exemplo de um plano de aula de Atletismo	32
Figura 20 – Aplicação do MED em Floorball.....	37
Figura 21 – Aplicação do MED em Lutas.....	37
Figura 22 - Aplicação do Ensino de Pares na Natação	39
Figura 23 – Evidência de Kin-ball	41
Figura 24 – Limitações colocadas aos alunos no Boccia	41
Figura 25 - Aluno NEE no Boccia	42
Figura 26 - Registo nº percursos FitEscola	44
Figura 27 - Exemplo de um Teste do 12º ano	44
Figura 28 – Observação e Identificação de Erros	44
Figura 29 - Desporto Escolar.....	49
Figura 30 - Esquema do Dia Aberto	49
Figura 31 - Montagem das Barraquinhas.....	50
Figura 32 - Visita ao NaturWaterPark	50

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento anual com aulas previstas e lecionadas	33
Tabela 2 - Distribuição da realização da prática pedagógica	36
Tabela 3 - Atividades desenvolvidas durante o ano letivo	47
Tabela 4 - Instrumento de Observação da intervenção pedagógica do conteúdo.	57
Tabela 5 - Resultado de Medidas Descritivas Percentuais das variáveis.....	58

Índice de Anexos

Anexo 1 – Tarefa de Observação em formato papel	XVI
Anexo 2 – Exemplo de uma Unidade Didática de Futsal.....	XVII
Anexo 3 – Exemplo de um plano de aula de Natação	XVIII
Anexo 4 – Exemplo de um plano de aula de Atletismo	XIX
Anexo 5 - Exemplo de Plano de Aula de Boccia	XX
Anexo 6 - Esquema de Funções para Atletismo	XXI
Anexo 7 - Exemplo de Plano de Aula de Andebol.....	XXII
Anexo 8 - Ficha de Autoavaliação diária digital.....	XXIII
Anexo 9 - Ficha de Autoavaliação diária em papel.....	XXIV
Anexo 10 - Avaliação da Coreografia (Ginástica Acrobática)	XXV
Anexo 11 - Cartão de Tarefas Fitescola.....	XXVI
Anexo 12 - Registo de Condição Física	XXVII
Anexo 13 - Cartão de Tarefas de Natação	XXVIII
Anexo 14 - Exemplo de Diploma de Basquetebol	XXIX
Anexo 15 - Entrega de Prémios de Basquetebol.....	XXX
Anexo 16 - Grelha de Observação (estudo)	XXXI
Anexo 17 - Grelha de Observação Sistemática do Professor.....	XXXII
Anexo 18 - Descrição das Dimensões "O quê" e "Como"	XXXV

Resumo

O presente relatório visa à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O documento representa, de forma holística, todas as experiências e aprendizagens adquiridas durante a Prática de Ensino Supervisionada nas turmas de 9º, 11º e 12º anos, abrangendo diversas modalidades. Numa fase inicial é introduzido o contexto pessoal do estudante-estagiário, abordando a sua trajetória desde a infância até o desejo de se tornar docente, bem como as principais dificuldades e superações ao longo do estágio. Em seguida, o relatório detalha o enquadramento institucional, focado na estrutura e dinâmica da Escola Cooperante, no papel dos diversos intervenientes no estágio e na interação com as diferentes turmas. Relativamente à organização e gestão do ensino, o relatório explora as práticas pedagógicas adotadas, desde o planeamento até a execução das aulas, realçando a personalização do ensino e a implementação de metodologias inovadoras como a aprendizagem cooperativa e o ensino entre pares. A utilização das tecnologias digitais e a inclusão do desporto adaptado são discutidas como ferramentas para enriquecer a prática pedagógica na Educação Física. O relatório também analisa a participação do estudante-estagiário na escola e na comunidade educativa, avaliando as atividades realizadas e o impacto na sua aprendizagem e desenvolvimento profissional. A conclusão do relatório está centrada no estudo sobre a intervenção pedagógica do estudante-estagiário, refletindo sobre a eficácia das abordagens adotadas e as suas contribuições para o desenvolvimento dos alunos. O relatório destaca como a aplicação de diversos modelos de ensino na prática pedagógica do estudante-estagiário facilitou a aprendizagem dos alunos, proporcionando um avanço significativo na prática pedagógica do docente e na adaptação às necessidades de cada contexto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; MODELOS DE ENSINO; PROFESSOR; TECNOLOGICAS DIGITAIS; EDUCAÇÃO FÍSICA.

Abstract

The present report aims to conclude the second cycle of studies leading to a Master's degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education. The document holistically represents all the experiences and learning acquired during the Supervised Teaching Practice with 9th, 11th, and 12th- grade classes, covering various sports. Initially, it introduces the personal context of the student-teacher, discussing their journey from childhood to the desire to become a teacher, as well as the main challenges and achievements throughout the school placement. Next, the report details the institutional framework, focusing on the structure and dynamics of the Partner School, the role of various stakeholders in the school placement, and the interaction with different classes. Regarding the organization and management of teaching, the report explores the pedagogical practices adopted, from planning to the execution of classes, highlighting the customization of teaching and the implementation of innovative methodologies such as cooperative learning and peer teaching. The use of digital technologies and the inclusion of adapted sports are discussed as tools to enrich the pedagogical practice in Physical Education. The report also analyzes the student-teacher's participation in the school and the educational community, evaluating the activities carried out and their impact on their learning and professional development. The conclusion of the report focuses on the student- teacher's pedagogical intervention, reflecting on the effectiveness of the approaches adopted and their contributions to student development. The report emphasizes how the application of various teaching models in the student- teacher's pedagogical practice facilitated student learning, providing significant advancement in the teacher's pedagogical practice and adaptation to the needs of each context.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT; TEACHING MODELS; TEACHER; DIGITAL TECHNOLOGIES; PHYSICAL EDUCATION.

Lista de Abreviaturas

DP – Desenvolvimento Profissional

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante-Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professor Orientador

PP – Prática Pedagógica

1. Introdução

Este foi um ano muito exigente, mas também muito rico em termos de aprendizagem, na medida em que, ao longo deste ano letivo, trabalhei com três níveis distintos. Como professor e estudante-estagiário, tive a oportunidade e o privilégio de orientar três turmas (9º, 11º e 12º). Um ano onde lecionei diferentes Unidades Didáticas, nomeadamente: Ginástica, Futsal, Atletismo, Voleibol, Basquetebol, Natação e um conjunto diversificado de modalidades alternativas.

Vivenciei, de forma prática, aquilo que irá ser, a verdadeira realidade de ser professor. Um dia, terei várias turmas para lecionar e não apenas uma. Desta forma, posso dizer que, foi com enorme orgulho que vivi um paradigma mais próximo daquilo que vai acontecer quando começar a iniciar a carreira docente. A Prática de Ensino Supervisionada serviu, efetivamente, como um componente essencial na minha preparação profissional.

Neste âmbito, desenvolvi a minha perspetiva, com recurso a diversas fontes e autores, com a finalidade de solucionar os desafios que foram surgindo, durante a minha prática pedagógica, assim como as oportunidades enfrentadas por professores estagiários. É vista como um processo multifacetado e dinâmico, que contribui para a aprendizagem e desenvolvimento profissional através da socialização escolar. As crenças, valores e motivações do estudante estagiário influenciam diretamente suas ações. Esta visão enfatiza a importância da formação ontológica, reconhecendo o professor como um indivíduo com um histórico pessoal, e sublinha a necessidade de analisar como o contato direto com a docência (Albuquerque, Graça, & Januário, 2005; Caires, Almeida, & Vieira, 2010; Cunha, 2008). O objetivo é avaliar e promover os pensamentos e ações desejáveis (Zeichner, 1994). De acordo com Sá e Carreiro da Costa (2009), o período de ensino supervisionado impõe várias exigências pessoais, sociais, institucionais e formativas, resultantes das transições ecológicas entre a instituição de formação e a escola, a mudança de aluno para professor e a aplicação prática da teoria (Cunha, 2008). Esta fase de transição, caracterizada pela assunção de novas responsabilidades profissionais, confronta

o estudante-estagiário com contradições e sentimentos ambivalentes devido ao duplo papel de ser simultaneamente professor e estudante (Albuquerque et al., 2005).

Kim e Cho (2014) defendem ideias que exigem uma necessidade de uma preparação que vai para além de habilidades pedagógicas, engloba uma preparação holística para os professores estagiários, incorporando aspetos intelectuais e psicológicos. Só assim estarei mais preparado para enfrentar os desafios da carreira docente.

Em contrapartida, Santos (2018) afirma que é necessário refletir de forma crítica durante o Estágio Profissional, apontando para a capacidade de analisar e avaliar a Prática Pedagógica, com o objetivo de, através do feedback construtivo do Professor Cooperante e do Professor Orientador, conseguir ultrapassar e detetar áreas de potencial melhoria e de desenvolvimento das minhas habilidades, competências e estratégias durante toda a jornada.

O meu percurso como professor teve lugar numa Escola Cooperante localizada na Vila de Sobreira, no concelho de Paredes. O núcleo de estágio era composto por três colegas estagiários, o professor cooperante da escola e o professor orientador da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Desde o início, o nosso Núcleo de Estágio transformou-se numa equipa de trabalho, onde enfrentámos desafios, celebrámos conquistas e crescemos juntos, fortalecendo laços de amizade e profissionalismo.

Para proporcionar uma análise estruturada do meu estágio, este relatório divide-se em vários capítulos. O primeiro capítulo, "Introdução", apresenta o propósito e a estrutura do relatório. No segundo capítulo, exploro a minha trajetória pessoal, incluindo as minhas origens, a motivação para me tornar professor, a minha experiência em treino e os desafios enfrentados durante a Prática Pedagógica, destacando como superar essas dificuldades foi crucial para o meu crescimento profissional e pessoal.

O terceiro capítulo, oferece um contexto legal para este estágio curricular e reflete sobre a Educação Física na escola. Neste capítulo, faço a caracterização da Escola Cooperante, do Núcleo de Estágio, do Professor Cooperante, do Professor Orientador e das minhas turmas, elementos essenciais para o meu

desenvolvimento como professor.

O quarto capítulo é referente à conceção, planeamento, execução e avaliação das atividades. Relativamente à Área 2, aborda a minha participação na escola e as relações estabelecidas com a comunidade educativa, assim como as atividades em que participei durante o estágio, incluindo o desporto escolar, caminhadas, o dia aberto, mega atleta e outras iniciativas que contribuíram para o meu desenvolvimento e integração na escola.

No último capítulo, apresento o meu estudo científico, focado na intervenção pedagógica de um estudante-estagiário na modalidade de Natação.

2. Enquadramento pessoal

2.1. As minhas raízes... a minha infância.

Foi desde muito cedo que aprendi a gostar de praticar desporto e por tudo que o envolvia. Desde o “brincar” na infância... a alegria com que chegava a casa às tantas da noite por ter estado a jogar à bola com os meus primos e amigos. Desde o subir às árvores... atualmente as crianças vivem numa infância artificial, jamais saberão o que era uma infância rica e saudável, longe das tecnologias. Lembro-me de pedir auxílio a um dos meus tios para me ajudar a colocar placas que serviam de escadas para subir lá cima e de construir uma casa na árvore... chegava a todo entusiasmado, muitas vezes com os joelhos esfolados... foi um luxo ter vivido nessa época.

Uns anos mais tarde, durante a minha adolescência, comecei a dar os primeiros passos como jogador federado. Nunca fui um jogador nato tecnicamente, mas sempre gostei de praticar desporto, em concretamente, na modalidade de futebol.

Joguei em várias equipas da minha terra e apesar de nunca ter sido um craque, continuei a sentir paixão pelo futebol e pelo Desporto. Apesar de ter tido alguns obstáculos pelos quais tive de derrubar, nunca deixei que esta vontade de ter sido jogador fosse em vão, tanto que mesmo aos 18 anos tive a oportunidade de jogar futebol sénior amador. Foi a partir desse momento... que nunca deixei de desistir. Sair da escola, ir para casa, preparar o saco e ir treinar. Essa rotina alargou-me horizontes para o Desporto.

Aos 20 anos foi uma idade que ficou marcado na minha vida. Porquê? Tirei a carta e ingressei no ensino superior. O Instituto Politécnico da Maia abriu-me as portas e lá fui eu... para um curso dedicado ao treino desportivo.

A Licenciatura em Treino Desportivo deu-me valências como treinador, mas não só... como professor e analista na área do treino. Foram três anos incríveis onde adquiri experiências em vários escalões como treinador e professor. Onde estudava e era treinador, o que me possibilitou numa melhor gestão pessoal e profissional e pela qual obtive uma enorme “bagagem”. Surgiu, na altura, a oportunidade de estagiar no FC Paços de Ferreira no último ano da minha licenciatura.

Concluído o curso, entrei no mercado de trabalho. Mas não estava satisfeito...sentia-me frustrado porque não estava na minha área e não queria trabalhar em algo que não fosse o Desporto.

Foi durante o ano de 2021 que me candidatei ao Mestrado em Ensino da Educação Física na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e que dei os primeiros passos...

O meu sonho iniciou-se em setembro de 2021... o sonho de “ser professor”. Nóvoa (1992) defende que, os alicerces, para conduzir o ensino e a educação e “formatar” o “bom professor,” são baseados no conhecimento, na cultura profissional, no tato pedagógico, no trabalho em equipa e no compromisso social. E, foi em parte com estas bases, que realizei a minha prática pedagógica. Para além disso, para realizar a minha PES, não me reporte apenas às minhas dimensões profissionais, mas também tive a capacidade de me debruçar sobre as minhas aprendizagens pessoais, porque não se pode esquecer que o professor se coloca numa “profissionalidade” docente que não pode deixar de se construir no interior de uma personalidade do professor (Nóvoa. 1992).

2.2. O desejo inabalável de me querer tornar professor

*‘Deus quer, o homem sonha, a obra nasce.’*²

Sempre foi um sonho. Um sonho que percorria na minha mente já há alguns anos, desde a minha infância... Uma paixão? Não creio, porque a paixão vem e vai, com facilidade... Um destino?! Talvez.... Há quem diga que se “nasce professor” ou então nunca na vida nos tornámos professores.... Bem, o que eu sei é que para ser professor não basta só ensinar ou dizer que se é professor por vaidade...

Ser professor é um constructo global na vida de uma pessoa, nunca será só somente ensinar, mas construir conhecimentos com os alunos, partilhar informações, instruir, corrigir, apresentar caminhos e possibilidades e, se isso não chegar, na mínima das hipóteses... é fazer toda a diferença.

² Retirado de: <http://multipessoa.net/labirinto/obra-publica/18>

Estou no início de uma longa caminhada... Um processo longo e que vai doendo a cada dia de que passa. Provido de uma mentalidade em encontrar o conforto no desconforto e penso que é assim que grandes Homens se formam.

2.3. A experiência do treino e a inter-relação com o ensino

O facto de ter sido treinador de futebol, ajudou-me a compreender a importância do ter de planear, organizar e atingir objetivos, sejam eles através da técnica, tática, do físico ou até do psicossocial. Para cada aula estruturava os exercícios para condicionar ou facilitar os alunos, em função do objetivo específico.

No treino também acontecia, mas não existe uma discrepância a nível motor, como acontece em contexto escolar. Um dos exemplos, foi na modalidade de Futsal, quando lecionei à turma do 11º ano, uma turma que apresentava algum défice em habilidades motoras, como conduzir a bola e passar, foi então que surgiu a necessidade de condicionar através do timing de tomada de decisão. Ou seja, tanto para rapazes como para raparigas, quem tivesse a posse de bola teria 5 segundos para poder levantar a cabeça e realizar o passe, sem que lhe fosse desarmada pelo adversário.

Na gestão e dinâmica de cada turma, assim como no treino, mede-se através do rigor como se motiva os atletas e os alunos. Na escola, os alunos que demonstravam mais competência motora exerciam funções de treinador, professor e capitão. Verificou-se não só no futsal, mas também na modalidade de *Floorball*, evidenciando uma maior motivação tanto para esses alunos, como para os alunos que eram “tecnicamente” menos competentes. Uma estratégia para manter o foco e desenvolver a motivação com as raparigas no futsal era aplicar condicionantes aos rapazes, facilitando o processo às raparigas, por exemplo: não poder desarmar a bola das raparigas, somente intercetar o passe.

No treino também se aplicava condicionantes, no entanto, em virtude de no ensino se verificar mais “anarquia” em situações de jogo e até no próprio jogo, é crucial adaptar cada situação específica para que seja viável vermos o “jogo”.

O feedback foi uma excelente ferramenta que trouxe do treino, nomeadamente o feedback de encorajamento, porque uma das minhas missões no ensino era ter a capacidade de motivar os atletas a darem sempre o melhor de

si, elogiando os acertos e corrigindo de forma construtiva os erros, reforçando o comportamento que era desejável para cada contexto.

No treino também acontecem imprevistos e deve-se ajustar e modificar o planeamento sempre que for necessário. O mesmo acontece, em contexto educativo, na capacidade de se adaptar, ajustando os exercícios em resposta às necessidades e interesses dos alunos.

Esta transição e inter-relação do treino para o ensino foi uns meus maiores desafios durante o estágio profissional, reconhecendo que o treino ofereceu-me inúmeras valências, no que concerne ao planeamento, gestão e à comunicação enquanto professor, no entanto, trouxe-me vícios e rotinas pelas quais tive de abdicar, designadamente no ensino da modalidade de Futsal na Educação Física.

2.4. As maiores dificuldades, os desafios e as superações

Ao longo desta jornada como EE, deparei-me com desafios que não apenas exigiram força física, mas também resiliência e determinação. Estes obstáculos, por vezes, assemelharam-se a verdadeiras barreiras, testando os meus limites e impulsionando-me a superá-los em busca da excelência profissional.

A cada aula dada, confrontei-me com situações que exigiam mais do que simplesmente conhecimento técnico, como por exemplo: o lidar com a diversidade de alunos, compreender as suas necessidades individuais e encontrar formas criativas de transmitir o conteúdo tornaram-se desafios constantes.

Os primeiros dias de estágio foram marcados por uma mistura de entusiasmo e insegurança. A responsabilidade de estar à frente de uma turma, de ser um “líder” na jornada de aprendizagem dos alunos, trouxe comigo um peso bastante acrescido. No entanto, foi também uma oportunidade para aprender a lidar com a pressão e desenvolver habilidades de gestão, segurança e liderança de uma aula de Educação Física.

À medida que o tempo avançava, os desafios tornavam-se mais complexos. Enfrentei situações em que tive de lidar com comportamentos desafiantes dos alunos, manter a calma em momentos de tensão e encontrar soluções criativas para manter o ambiente de aprendizagem produtivo, designadamente na turma partilhada do 9º ano, pela qual foi notório momentos de alguma desmotivação e indisciplina num grupo de alunos.

Além dos desafios, enfrentei obstáculos que ameaçaram as minhas metas e objetivos. A falta de conhecimento pedagógico do conteúdo, a segurança durante a montagem dos exercícios, bem como a minha gestão de aula foram barreiras que precisei de transpor com determinação, perseverança e confiança.

No entanto, cada obstáculo superado trouxe comigo uma sensação de realização e crescimento pessoal. Aprendi que o verdadeiro sucesso não está apenas em alcançar objetivos, mas também em superar os desafios que surgem pelo caminho. Cada dificuldade enfrentada tornou-me mais forte e mais preparado para os desafios futuros.

Portanto, encaro os desafios que ainda estão por vir não como obstáculos intransponíveis, mas como oportunidades para continuar a crescer, a aprender e a alcançar novos patamares de excelência profissional. O sucesso é uma meta alcançável, independentemente dos contratempos que possam surgir pelo caminho.

2.5. Superação e recompensa – duas faces da mesma moeda

A fase da dor é importante para o crescimento. Um dia todo o esforço e sacrifício irá ser recompensado. A falta de tempo para os mais próximos, a gestão de ter de preparar o almoço, trabalhar oito horas por dia, chegar a casa, adiantar os trabalhos para a faculdade e para o Estágio, ficar acordado até às tantas e acordar no dia seguinte, de manhã, para ir para a faculdade, foi doloroso, mas ao mesmo tempo, gratificante.

Sou um rapaz disciplinado, determinado e perseverante. Não gosto de desistir quando assumo um compromisso e também penso que é por isso que tenho vindo a conquistar objetivos que, muito provavelmente há 10 anos, nunca imaginaria que iria conseguir.

Considero-me autodidata, na medida em que gosto de aprender sempre algo novo e diferente. Aprecio cada momento com pessoas mais experientes como momentos de aprendizagem. Aprendi a ouvir todos aqueles que, de uma forma ou de outra, tentaram ajudar a desenvolver a minha personalidade, desde as suas experiências e histórias de vida, transformando-se como “luzes orientadoras” na minha vida.

A cada dia que vai passando, foco-me para estudar e obter conhecimento/literacia em várias áreas, até no local onde realizo funções. Penso que é assim que grandes Homens se formam, com vontade em melhorar cada dia que passa e tornar ainda mais resiliente de forma a atingir o meu sucesso.

3. Enquadramento institucional

O Estágio Profissional é regido pelo regulamento da Unidade Curricular e pelas respetivas Normas Orientadoras¹, tendo como orientações legais o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto, e pelo Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio. Este estágio, inserido num ciclo de estudos conducente ao grau de mestre, tem como objetivo final a obtenção de qualificações para o desempenho da docência enquanto professor de Educação Física (EF) nos ensinos básico e secundário.

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto organiza este ciclo de estudos em dois anos. No primeiro ano, os alunos adquirem formação especializada na área do ensino da EF, através de unidades curriculares teóricas e práticas. Nesse ano, além das competências no planeamento, os Estudantes Estagiários (EE) experienciam a Prática Pedagógica (PP) em algumas escolas parceiras e no contexto das suas turmas. O Estágio Profissional (EP) faz parte integrante deste ciclo de estudos e realiza-se durante todo o segundo ano do mestrado, decorrendo em contexto escolar e com a supervisão constante de dois profissionais especializados.

Para facilitar este processo, a FADEUP estabelece parcerias com várias escolas, que acolhem os seus EE. Este processo envolve a colaboração ativa de um Professor Orientador da faculdade, um Professor Cooperante da escola acolhedora e um máximo de quatro estudantes estagiários, constituindo assim um Núcleo de Estágio (NE). Estes intervenientes têm o objetivo de desenvolver um trabalho coeso ao longo do ano letivo, promovendo o crescimento dos EE como profissionais de educação. Um acompanhamento efetivo fomenta o desenvolvimento das competências transversais do professor de EF, despertando habilidades como liderança, planeamento, intervenção, análise e reflexão. Cada EE é responsável por uma das turmas do PC, geralmente uma turma do ensino secundário, denominada "turma partilhada".

Finalizado o EP e a Prática de Ensino Supervisionada (PES), os EE elaboram o Relatório de Estágio, que será posteriormente defendido publicamente perante um júri. De acordo com as Normas Orientadoras, um professor deve ser capaz de promover um ensino de qualidade, refletindo sobre a ação e na ação de forma objetiva e fundamentada, visando a progressão como EE e demonstrando estar apto para os desafios e exigências da profissão.

¹ Normas orientadoras do Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP

3.1. A Escola Cooperante

No que diz respeito à EC e a todo o ambiente que envolve a mesma, fui adquirindo, nestes últimos meses uma mentalidade forte e mais capaz do que é ser professor e de todas as funções inerentes à Educação, tais como funções de carácter administrativo. A EC está inserida no Agrupamento de Escolas de Sobreira, em que representam duas escolas de 1ºciclo, um jardim de infância e também uma escola Básica e Secundária.

Esta escola localiza-se na cidade de Paredes. É uma escola onde é possível observar que, tanto do foro socioeconómico, como culturalmente, apresentam algumas fragilidades. Os alunos são, maioritariamente provenientes da vila de Sobreira, da freguesia de Recarei e também de Aguiar do Sousa.

No que concerne às instalações, a escola é ainda o espelho do modelo tradicional, sendo as infraestruturas um pouco antigas e ainda com a predominância de amianto nas coberturas (ver figura 1).

A EC está dividida por um pavilhão onde se situa o bar, cantina, biblioteca e reprografia. Existe um espaço amplo para convívio dos alunos, sala dos professores e a secretaria. Existem dois pavilhões grandes de salas de aula, um mais pequeno dedicado às artes e um outro de apoio ao aluno.



Figura 1 – Fachada da Escola Cooperante.

Quanto à Educação Física e o espaço onde desenvolvemos a nossa prática pedagógica, é de mencionar que, esta escola está bem equipada, pois temos um pavilhão interior (ver figura 2) para as diversas modalidades. O material encontra-se em muito bem conservado. Um handicap do pavilhão é o facto de não estar dividido em terços, pelo que, quando existirem aulas em simultâneo terá de haver uma gestão minuciosa do espaço de aula e também do barulho dentro do recinto. O pavilhão possui ainda uma pequena sala dedicada à modalidade de ginástica (figura 3) e respetivos materiais necessários, podendo ser sempre uma alternativa espacial a outras modalidades, aquando de algum constrangimento.



Figura 2 - Pavilhão gimnodesportivo.



Figura 3 - Pavilhão de ginástica.

No exterior representam ainda dois campos em alcatrão e uma pequena pista de atletismo à sua volta (figura 4). O recinto é provido de marcações nos campos, balizas e tabelas de basquetebol, revelando-se uma alternativa apetecível em dias de bom tempo. Uma outra mais-valia, é a excelente localização da Piscina Municipal Rota dos Móveis (figura 5) bastante perto da escola. Nesta escola, tem sido já uma prática recorrente, a lecionação de natação, o que nos fez também ter uma experiência diferente e enriquecedora ao mesmo tempo que transmitimos competências essenciais para a vida.

Eu acredito que esta escola nasce de um ambiente muito familiar e acolhedor, na medida em que, todos os espaços físicos e recursos materiais são vantajosos para que a PP seja realizada com qualidade, apesar das suas

limitações e problemas sociais adjacentes, a humildade e disponibilidade dos várias agentes escolares confere um cunho autêntico e agradável a este estabelecimento de ensino.



Figura 4 - Campo exterior.



Figura 5 - Piscina Municipal Rota dos Móveis.

3.2. Os maestros de todo o processo

Durante o EP, sinto que joguei sempre em “casa”, fomos uma verdadeira equipa, que contribuiu para uma percentagem elevadíssima nos sucessos e realizações individuais que consegui alcançar. É imprescindível que fale no PC, no PO, os meus colegas e amigos do NE e também as turmas pelas quais tive o privilégio de acompanhar ao longo do ano.

3.2.1. O Professor Cooperante

Lembro-me do primeiro dia que estabeleci o primeiro contacto o meu PC. Um líder extremamente exigente, com uma enorme vontade de começar a trabalhar connosco. Leal, amigo e comprometido com o sucesso do nosso NE. É assim que, com o passar do tempo, fui conhecendo a personalidade do meu PC não deixando em vão o seu carisma. Com o passar do tempo, fui-me deparando da influência que tinha na escola e para a escola. Através das nossas conversas, destaco a sua sabedoria e admiro a sua capacidade de trabalho, transformando-se numa referência para os seus colegas professores, assim como os alunos que passaram pela sua mão.

O Professor Cooperante (PC) teve um papel fundamental e ativo em todo o processo formativo dos estagiários e nas suas práticas pedagógicas. Destacou-se ao definir exigências graduais ao longo do ano letivo, solicitando diferentes competências em momentos variados. Segundo Silva et al. (2017), os PC tendem a adotar uma supervisão menos diretiva com o decorrer do processo, ampliando o campo de decisão do estagiário e implementando estratégias ajustadas à área de intervenção e à fase do ano. O PC seguiu esta abordagem e estabeleceu objetivos concretos para cada período, relacionados com o nosso desempenho em aula, incluindo:

- (i) Aprimoramento dos conhecimentos específicos do desporto, gestão e controlo da turma;
- (ii) Gestão da aula no que refere ao tempo, volume, intensidade dos exercícios e transições;
- (iii) Capacidade de demonstração, fornecimento de feedback, deteção de erros e respetiva correção.

Desde o início do ano letivo, senti que o Professor confiava imenso no nosso núcleo de estágio, transmitindo-nos a sua vasta experiência e conhecimento sobre o processo de ensino-aprendizagem. Avisou-nos sobre possíveis erros que iríamos inevitavelmente por cometer, assegurando-nos que esses erros eram parte normal do processo e que poderíamos corrigi-los através de debates e discussões em grupo. O PC esteve sempre disponível para nos ajudar a refletir sobre a dinâmica das nossas aulas, o que permitiu que, ao longo do tempo, fôssemos evoluindo para patamares mais exigentes. Para além de professor de EF, coordenador de grupo e de departamento, o PC é uma referência e um modelo para o Desporto.

Foi um privilégio filtrar a sua teoria, mas acima de tudo, da sua experiência prática. Certamente, graças ao PC, estarei mais preparado nos dias de hoje para ser professor, ultrapassando “muitas barreiras”, durante o EP.

3.2.2. O Professor Orientador

Ao longo de todo o meu percurso na FADEUP, foi a primeira vez que entrei em contacto com o meu PO. Desde o primeiro impacto, reparei que seria uma mais-valia para mim e também para os meus colegas. Em primeiro lugar, por ser recetivo e compreender o meu contexto pessoal, que bem me lembro do que lhe tinha perguntado na 1^o reunião, dos possíveis problemas que iria encontrar, em virtude de ter de gerir tudo ao mesmo tempo, o trabalho e o estágio...nunca mais irei esquecer as palavras que o PO proferiu: “nós aqui não temos problemas, temos soluções.” Isto marcou-me, pela positiva, demonstrando desde esse dia, uma ajuda vital para que eu “arregasasse as mangas” e fosse em busca do sonho. Tive logo em consideração que tinha aqui uma âncora para que impulsionasse a nunca ter de desistir e a manter o foco durante todo o EP.

Um *expert* na área da investigação, o PO forneceu-nos as melhores ferramentas e uma base de dados, denominada por “*basecamp*” onde, dia após dia, foi inserindo documentos orientadores e valiosos para que começássemos a trabalhar. Albuquerque (2003) revela que os professores orientadores, com toda a experiência acumulada, para lá de possuírem o espectro dos problemas, receios, expectativas e necessidades formativas dos estagiários, têm já um programa faseado de intervenção associado.

Foi com enormes expectativas que o PO, desde a 1^a reunião, nos tranquilizou e foi o mais metódico possível, para que subíssemos mais um degrau, durante o ano. Todos os documentos, as reuniões zoom e presenciais foram um culminar para ultrapassar os problemas e dúvidas existenciais do começo do EP. Fiz apontamentos e estudei as melhores dicas fornecidas pelo PO para enfrentar os problemas detetados durante as minhas aulas, assim como todas as informações que foi transmitindo para uma melhor organização, bem como um melhor planeamento. Esses “pormenores” fazem toda a diferença. Ouvir os relatos dos colegas nessas reuniões, ouvir o professor e “beber” daquilo que ele me foi transmitindo foi muito importante para detetar possíveis falhas e combatê-las com eficácia e em tempo útil.

3.2.3. A Equipa de Estágio

É difícil descrever o meu NE por tudo aquilo que ele acabou por representar durante todo este percurso.

Nas palavras do PC, fomos um NE pelo qual “*gostou imenso de trabalhar*”, onde forneceu ferramentas e aprendizagens a cada um de nós, exigindo ao máximo que evoluíssemos durante cada dia durante o nosso EP. O trabalho em comunidade revelou-se muito produtivo e gratificante ao mesmo tempo. O PC fez muitas vezes questão de se juntar a nós para nos ajudar e pedir também opiniões para os seus projetos, designadamente em questões de tecnologias digitais *qr code* para a modalidade de Orientação, grelhas de avaliação diárias e finais em excel, etc.

129

Grelha de Avaliação Diária

Data		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Modalidade																			
Áreas Avaliação																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			

10 11 12 13 14 15 16 17 18

Aa - Trabalho aula (Jogo/Exercício critério)
Ap - Avaliação Prática
Pa - Funções (árbitro, treinador, mesa, claque, capitão...)
Ap - Aptidão Física (condição física)
At - Responsável - Participação - Comportamento
C - Conhecimentos específicos e gerais (questionamento, realiza a tarefa corretamente)
C - Faltas - AIC - Não faz aula

Figura 6 - Grelha de Avaliação Diária.

Recordando a importância de todos, penso que, cada um deles, preencheu-me mais um bocadinho na minha evolução durante o EP.

O Miguel, por ser descrito pelo PC como um “pai” de família, um rapaz otimista por natureza, capaz de simplificar e facilitar tudo o que parecia ser “bichinhos de 7 cabeças”, transformando grandes batalhas em oportunidades de crescimento. Converteu-se num “craque” do *paint* e foi crucial para a minha evolução, durante todo o ano, auxiliando e refletindo imensas vezes sobre a minha Prática Pedagógica.

Ao EE Tiago, pela sua perspicácia, capaz de levantar os colegas quando um de nós nos sentíamos mais tensos, acho que isso foi um dos fatores mais importantes para qualquer um de nós, para além das suas elevadas capacidades de trabalhar no *word*, oferecendo-nos ferramentas valiosas para podermos melhorar as nossas competências digitais. Por último, o meu colega e amigo Hugo Baeta, a quem tornou todo o ambiente mais divertido, com as suas brincadeiras, transformando dias monótonos em momentos de enorme diversão, caracterizado pelo seu humor “inglês” e que apesar de discreto, foi imprescindível para um clima bastante positivo do nosso NE. Por ser um rapaz detalhista, ajudou-me de forma significativa a compreender e moldar a minha personalidade, especialmente em momentos de maior insegurança.



Figura 7 - Equipa de Estágio 23/24.

3.3. As Turmas partilhadas: dar ênfase à continuidade de todo o processo

O EP trouxe vários desafios para mim e para os meus colegas, começando pelo planeamento anual para cada turma. O facto de as turmas serem partilhadas exige, por si só, um planeamento bem delineado e eficaz, garantindo que todas as nossas metas fossem cumpridas em tempo útil. Cada um de nós, ao longo do EP, assegurou esse alinhamento, sendo, na minha opinião, o maior desafio: dar continuidade ao trabalho desenvolvido por cada um de nós em cada turma. Apesar de termos abordagens pedagógicas diferentes, desde a comunicação, ao feedback e à gestão de aula, conseguimos, de uma

forma ou de outra, passar a mensagem. Mantivemos uma linha orientadora clara no nosso Núcleo de Estágio (NE) que, de acordo com o PO, admira a nossa "personalidade enquanto NE". Mantivemos uma comunicação diária e construtiva desde o primeiro dia do estágio, o que resultou numa boa evolução como equipa. Cada um de nós aprendeu a adaptar-se aos desafios e a gerir o nosso plano de ensino para as três turmas de forma consistente e objetiva.

Em relação às três turmas partilhadas, segue-se a caracterização de cada uma delas:

3.3.1 9º Ano

A turma do 9.º ano era constituída por 22 alunos, sendo 16 rapazes e 6 raparigas, com idades entre os 13 e 14 anos. Esta foi a primeira turma com a qual estabeleci contacto. Ao longo do ano letivo, a turma mostrou uma evolução significativa, embora não tenha sido fácil "levá-los" devido ao seu comportamento, por vezes, egocêntrico. O nosso NE insistiu para que melhorassem as suas atitudes ao longo do ano, e, de facto, no terceiro período, a turma parecia completamente diferente, mesmo até os pequenos grupos que apresentavam comportamentos desajustados, começaram a mostrar uma atitude mais positiva.

A turma demonstrou bons níveis de competência e habilidades motoras, fruto do bom trabalho do PC, nos anos transatos. No entanto, a motivação para a Educação Física estava abaixo das expectativas, com apenas um pequeno grupo de alunos considerando a disciplina como favorita.



Figura 8 -Resultados Prática de Modalidades 9ºano.



Figura 9 - Resultados Gráfico Modalidades 9º ano.



Figura 10 - Classificação EF ano transato 9º ano.

3.3.2 11º Ano

Esta turma era formada por 15 alunos, sendo 11 raparigas e 4 rapazes. A experiência como professor foi mais facilitada, em virtude de a turma ser pequena, o que facilitou a minha gestão. No entanto, em algumas modalidades, um pequeno grupo demonstrava baixa motivação para a prática, refletida também nas baixas classificações nas diferentes disciplinas. Apesar da falta de motivação, a turma apresentava algumas lacunas em habilidades psicomotoras em algumas modalidades e havia uma reduzida cooperação entre alguns alunos.

Para combater os índices de motivação reduzidos, foram implementadas estratégias de cooperação e introduzimos uma variedade de modalidades alternativas. Constatou-se que, embora desmotivados para a escola em geral, quando estavam na Educação Física, os alunos, por vezes, "esqueciam" tudo o resto e dedicavam-se às tarefas.



Figura 11 - Resultados Prática de Modalidades 11ºano.

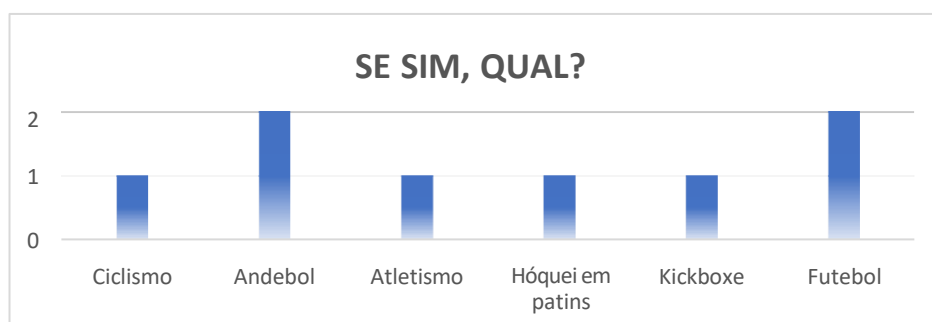


Figura 12 - Resultados Gráfico Modalidades 11º ano.

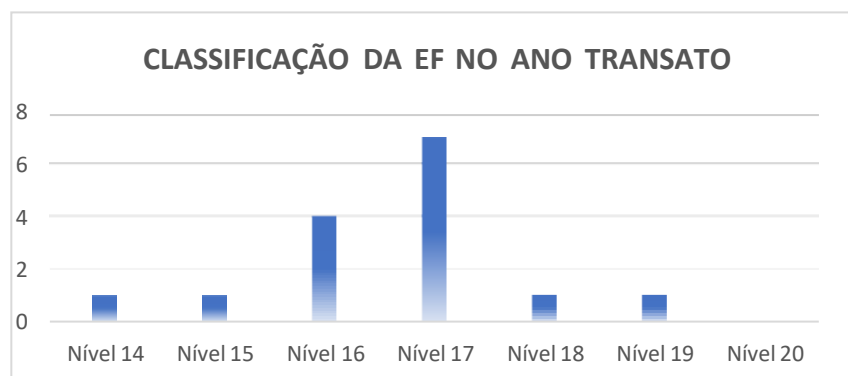


Figura 13 - Classificação EF ano transato 11º ano.

3.3.3 12º Ano

A turma do 12º era composta por 4 raparigas e um rapaz da turma de Ciências e Tecnologias, e 8 raparigas e 6 rapazes da turma de Línguas e Humanidades, foi a que "deu" menos trabalho e a que todos gostariam que fosse sempre assim. Na turma, estavam referenciados três alunos com Necessidades Educativas Especiais. Esta turma proporcionou, talvez, a melhor experiência do ano letivo.

Desde o início, mostraram-se cooperantes e solidários, o que facilitou imensamente a nossa prática pedagógica. Não há defeitos a apontar, pois foram consistentemente maduros e motivados para a prática da Educação Física assim como, para as restantes disciplinas. O clima da aula era marcado por um espírito de camaradagem e respeito mútuo. Os alunos demonstravam um alto nível de responsabilidade e empenho, participando ativamente nas tarefas e cumprindo com rigor as tarefas propostas.

Ao nível psicomotor, a turma apresentou um bom desempenho nas tarefas, exceto alguns alunos que, devido às suas condições, tinham algumas fragilidades em habilidades motoras. Como a turma já apresentava um bom índice de inclusão, a minha missão primordial foi reforçar ainda mais a importância do Desporto Adaptado, especialmente considerando a faixa etária dos alunos. Foi um privilégio lecionar para esta turma, também pelas relações sociais entre pares, destacando o espírito de união com os colegas que tinham maiores dificuldades psicomotoras.

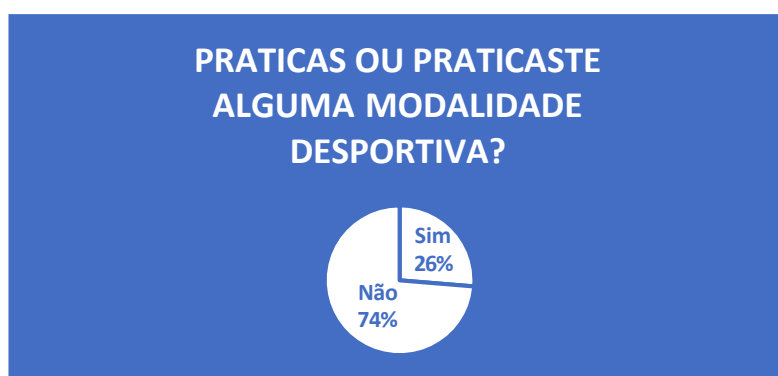


Figura 14 - Resultados Prática de Modalidades 12ºano.

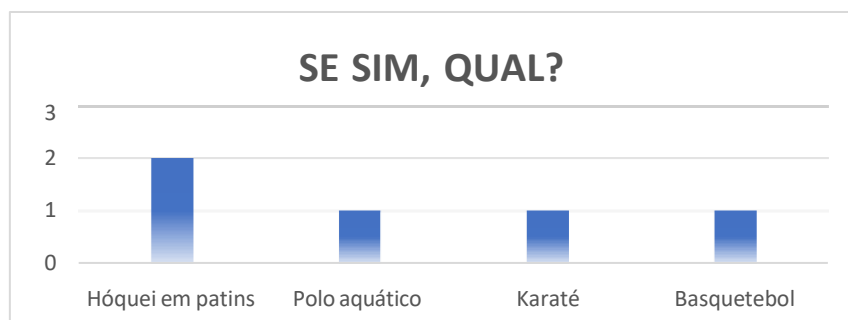


Figura 15 - Resultados Gráfico Modalidades 12º ano.



Figura 16 - Classificação EF ano transato 12º ano.

Do trabalho desenvolvido para cada uma das turmas foi possível aferir que, cada turma apresentavam as suas particularidades. Uma mais voltada para o ego, outras para a maestria. Apesar de serem heterogêneas, tanto em questões de sexo, como em questões de maturidade, conseguimos adaptar o currículo, respondendo às necessidades e interesses dos alunos.

Conseguimos alcançar os objetivos pedagógicos de forma consistente e eficaz, através de uma abordagem adaptativa e colaborativa no NE, no que se refere ao planejamento. Não obstante, o processo de dar continuidade ao trabalho desenvolvido por cada EE foi bastante árduo, em virtude de cada EE ter a sua própria concepção/ideologia de ensino e que, efetivamente, poderia ir ao “desencontro” daquilo que estava delineado.

4. Área 1 – Organização, gestão do Ensino e da Aprendizagem e Desenvolvimento Profissional

Tendo em conta as normas orientadoras do EP, esta área é dedicada à conceção, planeamento e realização do ensino. Dentro destes parâmetros, é expectável que o EE consiga construir uma estratégia de intervenção que seja orientada por objetivos pedagógicos e que respeite o conhecimento válido no ensino da EF, enquanto fomenta a educação e formação integral dos alunos.

Assim, numa primeira fase, foi fundamental proceder à análise de diversos documentos como os planos curriculares e programas nacionais para que posteriormente pudesse utilizar os saberes próprios da EF e da educação necessários para todo o planeamento. Esta conceção deve também partir da investigação em educação e do contexto social em que a escola se insere.

Ao nível do planeamento, é referenciado que seja construído um planeamento adequado às necessidades e diversidade dos alunos e também pela flexibilidade do processo de ensino e aprendizagem para três níveis distintos: anual, unidade didática e aula. Intimamente ligado a este planeamento provém a realização do ensino, cabendo ao professor estagiário conduzir com eficácia o decorrer da aula. Durante a realização, o professor deve ter em conta as diferentes dimensões de intervenção pedagógica e consequentemente (i) recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos; (ii) promover a aprendizagem e noção de competência; (iii) utilizar terminologia específica da EF; (iv) envolver ativamente os alunos no processo de aprendizagem e gestão do currículo; (v) otimizar o tempo potencial de aprendizagem, qualidade de instrução, feedback pedagógico e clima e gestão de aula e por último (vi) recorrer a decisões de ajustamento.

A acrescentar a estas tarefas que desenvolvi ao longo do EP, efetuei também observações de aula ao PC e aos meus colegas do NE, participei nas reuniões de grupo e de departamento.

No que concerne à avaliação, utilizei as diferentes modalidades da mesma, construindo grelhas com objetivos definidos. Contudo, utilizei

principalmente a avaliação formativa para melhor conduzir o processo e envolver os alunos na sua própria aprendizagem. Ao longo do ano fui também moldando a minha ação mediante as características das turmas, sobretudo ao nível social, cultural e psicológico, pois é necessário considerar as necessidades educativas dos alunos para que haja um ajuste ao planeamento e sua concretização, de modo a melhor satisfazer a formação e desenvolvimento dos alunos na disciplina de EF.

Nas próximas secções residirá todo o meu percurso durante o EP, desde o conceber do ensino, ao planeamento e respetiva a avaliação, relatando o as experiências vividas, metodologias aplicadas e como isso me fez evoluir enquanto docente.

4.1. Contextualização Concetual

Nesta secção, irei abordar de forma clara e sucinta a importância da EF para a aprendizagem e de que forma isso contribui para construir a minha conceção de Educação Física.

4.1.1. De aluno a Educador: a (re)descoberta do que é ser professor de educação física

Ainda recentemente era aluno e agora estou a um passo de me tornar professor. É natural que todas as competências necessárias para esta função não se adquiram automaticamente, pois exigem uma construção de uma formação pessoal e profissional contínua. Será fundamental o enriquecimento da personalidade do professor que, na literatura, essa personalidade é desenvolvida através de uma combinação de autonomia, responsabilidade e na capacidade de atuar da complexidade que envolve a profissão docente (Alves, 2001).

Foi durante este ano que tive a oportunidade de transitar do papel de aluno para professor. Todas as competências que um professor deverá ter para que possa enfrentar a realidade do seu papel e, conseqüentemente, dar resposta às exigências da função docente são: maior incidência no saber “administrar a própria formação”, “enfrentar os deveres e problemas éticos da profissão”,

“conceber dispositivos de diferenciação”, “administrar as aprendizagens”, “envolver os alunos no ensino/aprendizagem”; e “organizar situações de aprendizagem”. Todos os caminhos que me levaram a construir competências, poderão constituir-se como uma mais-valia, permitindo-me organizar pessoalmente o conhecimento adquirido e aquele que se torna necessário e imprescindível adquirir, numa espécie de visão alargada que aspira à coerência interna, uma vez que concilia conceitos e saberes teóricos com afetos e vivências, em suma, teoria e prática.

Ser-se professor veicula-se à ideia de que a pluralidade de concepções existentes poderá estar na base das indefinições sobre o estatuto da docência no âmbito das profissões, encontrando-se também diferentes imagens sobre o que é ser-se professor, que foram construídas ao longo do tempo.

Ser professor é aquele que ensina não apenas porque sabe, mas porque sabe ensinar.

Ser professor é ser um “facilitador” deste processo de desenvolvimento integral. A minha concepção de EF é baseada na crença de que o movimento é uma linguagem universal que pode ser utilizada para ensinar e inspirar. Acredito que cada aluno tem o potencial de descobrir algo novo sobre si mesmo através do desporto e da atividade física, seja uma habilidade, um talento ou uma lição de vida. Portanto, ser professor não é somente ensinar uma disciplina, ser professor é oferecer oportunidades para todos e indicar os melhores caminhos com a finalidade de explorarem as suas capacidades, aprenderem a lidar com (in)sucesso e construírem uma base sólida para um estilo de vida saudável e ativo.

Como professor, vejo a minha função como sendo aquela que orienta, motiva e apoia os alunos nessa jornada de autodescoberta e crescimento contínuo.

4.1.2. O meu papel enquanto professor de Educação Física

Ao longo das últimas décadas, o papel do professor de Educação Física na escola tem vindo a sofrer transformações, refletindo não apenas os avanços no campo da educação, mas também as mudanças sociais e culturais que influenciam a prática pedagógica.

O papel do docente de Educação Física na escola é desempenhado como um mediador na formação integral dos alunos, promovendo valores, habilidades e atitudes essenciais para uma vida saudável.

Durante toda a jornada, implementei medidas que promovessem a ética e a inclusão em todas as aulas, nas diferentes turmas, pelas quais tive oportunidade de lecionar.

Para mim, o papel do professor vai para além de só ensinar, o professor deve conhecer e respeitar as características individuais de cada aluno, oferecendo estratégias de ensino para garantir equidade e o sucesso para todos.

A necessidade de incluir vem da minha abordagem centrada no aluno, explorando potencial das tecnologias e investir na formação continuada dos professores, é possível criar experiências de aprendizagem verdadeiramente inclusivas e enriquecedoras para todos os alunos. Destaco uma perspetiva da aprendizagem construtivista com respetiva atuação como um “facilitador” da aprendizagem dos alunos de forma e do seu sucesso global. Durante todo o ano, enfoquei a minha instrução e o meu feedback, através do reforço positivo eo incentivo, com a finalidade de motivar os alunos.

4.1.3. A Educação Física para a Aprendizagem – é tudo uma questão de tempo.

Um dos principais fatores de eficácia no ensino da EF está relacionada com o tempo de aprendizagem. Este é o fator preponderante e que este contribui para o desenvolvimento e a aprendizagem dos alunos, fundamentando-se como uma das finalidades da EF expressas no conceito de uma boa literacia ‘física’ (Carreiro da Costa, 1995; Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000).

O tempo potencial de aprendizagem destaca-se por ser o tempo suscetível de promover a aprendizagem, por exemplo quando o aluno, numa determinada tarefa realiza especificamente 80% daquilo que o professor propõe,

sem cometer 20% de erros, com recurso ao feedback do professor, fichas com critérios de êxito, progressões pedagógicas etc. O professor da EF tem a missão de: proporcionar atividades de aprendizagem desafiantes, ajustadas em função da capacidade de cada aluno, atividades essas que não devem ser nem demasiado complexas, nem fáceis demais. Um dos indicadores que o aluno já sabe fazer é quando tem 100% de sucesso. Quando o aluno está a cometer inúmeros erros, é porque vai para além das suas potencialidades.



Figura 17 - Principais fatores de eficácia no ensino da EF.

O professor deverá delinear tarefas que exijam maior empenhamento motor, só assim será possível que um aluno pelo menos realize 50% do tempo de aula a realizar atividade física de moderada a vigorosa. Um dos principais critérios de uma EF de qualidade e que, nem sempre é cumprido (Shape, 2015; UNESCO, 2015) Destaco a importância de uma variável que visa a tornar um ensino eficaz – o feedback pedagógico. De acordo com a investigação, uma prestação motora melhora quando há feedback e deixa de melhorar, ou piora, quando este se suprime (Carreiro da Costa, Quina, Diniz, & Piéron, 1996; Piéron, 1999; SHAPE, 2015; Siedentop & Tannehill, 2000).

Durante as minhas práticas, procurei dar feedback, seja através dos erros que os alunos evidenciavam durante as tarefas, mesmo em forma de “incentivo”, criando um clima positivo entre mim e o aluno, que, de acordo com (Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000) também é uma das formas de tornar o ensino ainda mais eficaz, levando os alunos a darem o melhor de si, orientando-os para a “maestria” e não para o ego ou para a comparação entre eles. Esses indicadores que acabei de referenciar, tais como: a motivação intrínseca, a percepção de competência e as atitudes permitem que haja aprendizagem (Braithwait; Spray & Warbuton, 2011).

Ainda que exista extensa evidência que a competência profissional do professor está positivamente associada à aprendizagem dos alunos (Ward, 2014), a relação entre o ensino e aprendizagem não é necessariamente linear. algumas variáveis podem ser modificadas, como a percepção de competência e as atitudes, enquanto outras, como características inatas dos alunos (sexo, idade, etnia, etc.), permanecem imutáveis.

Como professor, em conformidade com o grupo que tiver ao dispor, deveria intervir naquilo que é possível modificar, na relação da aprendizagem com a atividade física, por exemplo: quando tiver a lecionar dança, sabendo que se calhar os rapazes poderão não se sentir tão motivados, o meu desafio será modificar as atitudes e a percepção de competência, com estratégias bem planejadas e eficazes, orientando objetivos para mestria e atitudes face à atividade física (Bauman et al, 2012; Martins, 2015; Papaioannou et al, 2012).

Um dos desafios enfrentados pelos professores de educação física reside na natureza não diretamente observável da aprendizagem. No que diz respeito ao desempenho, Rink (1994) afirma que o desempenho dos alunos é observável e que a aprendizagem só pode ser inferida a partir desse desempenho. Isso vai requerer métodos de ensino e avaliação cuidadosos para garantir que os alunos não só estão a adquirir habilidades motoras, mas também compreendam os princípios subjacentes e possam aplicá-los de maneira consistente.

Na EF, através do modelo teórico de aprendizagem behaviorista, do processamento de informação e de estratégia cognitiva, os professores podem facilitar a aquisição de habilidades motoras enquanto promovem o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas.

Um exemplo prático vivenciado durante o meu EP, foi quando lecionei *Kin-ball*, uma modalidade alternativa que exigia que todos cooperassem, evitando que algum aluno fosse “excluído”, ou seja, todos estavam envolvidos no jogo e que, de certa forma, estariam a desenvolver competências sociais e éticas, proporcionando forte coesão de grupo e uma união em todos os momentos de jogo, como por exemplo na sustentação da bola de *Kin-ball*.

Como tal, a educação física influencia positivamente as atitudes, os valores e comportamentos dos alunos. Como professor, ao propor atividades que

estimulem a cooperação, o trabalho em equipa e o respeito mútuo, os professores fortalecem não apenas o desempenho motor dos alunos, mas também cultivam competências essenciais para uma cidadania responsável e participativa.

4.2. Planeamento

4.2.1. Como adaptei o planeamento às diferentes turmas

No decurso deste ano, foram realizados diferentes Modelos de Estrutura de Conhecimentos alguns elaborados em parceria com o meu NE. A modalidade de Atletismo, por exemplo, foi um MEC partilhado, uma vez que foi lecionada de forma anual em todas as turmas. Este modelo foi uma ferramenta fundamental para o ensino das diferentes modalidades, proposto por Vickers (1990), durante o estágio. Neste documento, constituído por 8 módulos, proporcionou uma análise detalhada dos conceitos essenciais para o planeamento das aulas.

Em cada modelo elaborado pelo nosso NE, tivemos em consideração o contexto específico da turma, e reparámos que, para cada turma, foram aplicadas diferentes estratégias e metodologias de ensino, designadamente na estruturação das *box's* e Unidade Didática para cada modalidade.

Numa primeira instância, visto que são alunos com faixas etárias distintas, assim como níveis de habilidade e competência motora também diversificados. Neste modelo, de acordo com as orientações de Vickers, no que refere ao módulo 7, fui aplicando diferentes estratégias para as diferentes situações de aprendizagem, em particular na modalidade de futsal, na turma do 11º ano contatei que, na sua globalidade apresentam fragilidades psico-motoras, até mesmo de perceção de competência durante a execução das tarefas, dado que as próprias situações de aprendizagem foram facilitadoras. Em contrapartida, o meu colega ao lecionar a mesma modalidade, mas na turma do 9º ano, foi visível um bom nível de melhor perceção e habilidade motora nas situações de aprendizagem aplicadas tanto coletivamente como em individual, apresentando, por conseguinte, um bom repertório motor, comparativamente à turma do 11º ano.

Esta experiência proporcionou-me uma compreensão mais profunda do planeamento curricular e da importância de facilitar o ensino de forma bem especificada e objetiva para cada tipo de contexto.

Estarei ainda mais apto, com a aplicação do modelo de Vickers, na medida em que, irá servir como um suporte na promoção de experiências enriquecedoras e eficazes num futuro próximo.

4.2.2. Unidades Didáticas: um elemento facilitador na prática pedagógica do EE

Na educação física, as Unidades Didáticas são estruturas pedagógicas que visam promover uma aprendizagem efetiva dos alunos. Com o auxílio do PC, foi possível construir unidades didáticas que fossem clarificadoras dos objetivos delineados para cada modalidade.

A primeira modalidade a ser lecionada foi a UD de Ginástica (Solo, Acrobática e Danças) para a turma do 9º ano. Surgiram tantas dúvidas e receios durante o planejamento e estruturação dos conteúdos a abordar, no entanto, o PC ajudou-me desde logo a construir unidades didáticas mais pormenorizadas, referindo a sequência progressiva e lógica dos conteúdos a abordar.

À medida que o tempo avançava, assumia um compromisso de ir melhorando as minhas unidades didáticas, deparando-me na sua flexibilidade e da necessidade de ir ao encontro de aprimorar este instrumento, de forma a melhorar a minha ação e promover uma melhor aprendizagem dos alunos.

Segundo González, Fernández-Río e López (2010), as Unidades Didáticas na EF devem ser construídas considerando não apenas os aspetos técnicos e físicos de cada modalidade, mas também os aspetos educacionais, psicológicos e sociais relacionados à prática dessas atividades. Significando que, as unidades devem incluir não apenas o ensino de habilidades motoras, mas também reflexões sobre valores, regras, estratégias e resolução de problemas.

4.2.3. O Plano de Aula – um processo sempre em evolução

Para Freire (1996), o plano de aula é um documento detalhado que delinea os objetivos, conteúdos, metodologia, recursos, avaliação e outras informações pertinentes para o desenvolvimento de uma aula ou atividade educacional específica, de forma a orientar o professor, com o objetivo de o guiar, organizar e estruturar o processo de ensino-aprendizagem.

Durante a minha PP, senti que evolui consideravelmente na planificação das aulas e isso deve-se o facto do PC nos ajudar afincadamente em estruturar um plano de aula de forma mais eficiente. Como é que foi possível? Através da estética. Tínhamos o dever de colocar aquilo que realmente interessava, realçando o essencial para quando estivéssemos a lecionar uma aula, nos lembrássemos daquilo que era o mais importante, por exemplo, através dos esquemas. O PC queria que evidenciássemos o PA através da interpretação do esquema da situação de aprendizagem, ou seja, quando olhássemos para o plano de aula, conseguíssemos logo perceber o que estava lá, sem precisar de ler o texto/descrição do exercício. Fomos evidenciando progressos significativos na elaboração do plano, desde os critérios de êxito até às componentes críticas das tarefas, bem como os esquemas (representado na figura 18).

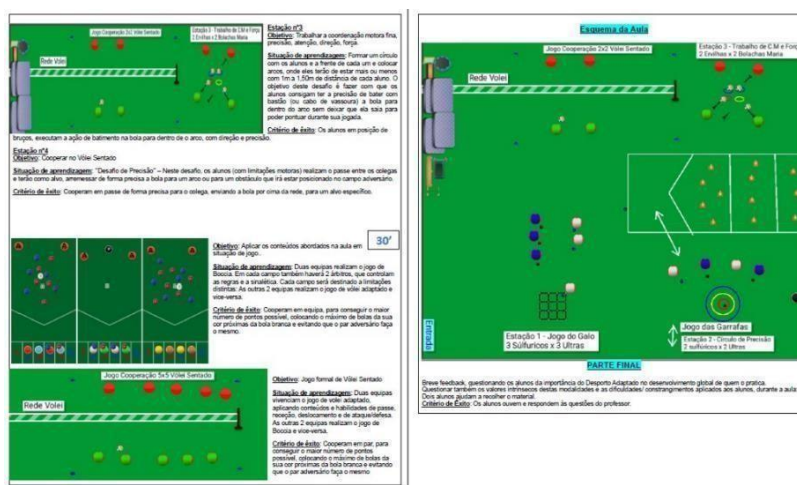


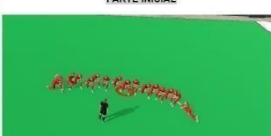
Figura 18 - Exemplo de um plano de aula de Boccia/Voleibol Sentado.

O PC chegou mesmo a sugerir que, neste 2º ano de Mestrado, deveríamos ter tido uma UC que fosse de encontro à estruturação/planificação de um plano de aula, procurando sempre perceber as nossas falhas, os erros a evitar e relembrar a importância da Didática para a planificação das aulas, retratando aquilo que seria a realidade, apesar de ser em contexto de estágio.

Durante o estágio, um dos meus grandes objetivos foi aprimorar semanalmente a estética, o conteúdo, os critérios de êxito e as componentes críticas do plano de aula. Apesar de cometer alguns lapsos, como confundir critérios de êxito com componentes críticas. O feedback construtivo do PC foi basilar na superação desses desafios, melhorando significativamente durante o ano letivo. Segue-se, na figura 19, um exemplo de um plano de aula para a modalidade de atletismo.

Aula nº 13 da UD	Unidade Didática: Atletismo	Nº de Alunos: 22
Data: 1/02/24	Função Didática: Exercitação dos Conteúdos Técnicos do Lançamento do Peso.	Materiais:
Hora: 10h45-11h30	Objetivo da aula: Lançar um peso de costas, sem balanço, num círculo de lançamentos.	10 sinalizadores; 4
Início: 10h50	Conteúdos: Lançamento do Peso; Salto em Altura; Técnica de Tesoura; Transmissão do Testemunho (Técnica Ascendente e Descendente); Lançamento do Dardo.	Bolas (Pesos); 4
Fim: 11h30		dardos; 5
Duração: 45'		telemuniho; colchões; 4 pneus; 2 estacas-
Local: Pavilhão	Aptidão Física: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade	

PARTE INICIAL



Objetivo: Apresentar os conteúdos da aula.

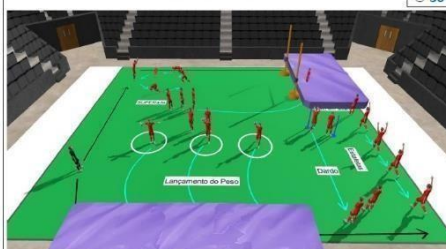
Situação de aprendizagem: O professor apresenta as disciplinas de Atletismo designadamente: Lançamento do Peso, Salto em Altura, Lançamento do Dardo e Estafetas.

Crítérios de êxito: Os alunos ouvem com atenção as instruções do professor.

Objetivo: Aumentar a FC em jogo pedagógico "Cabo-Cabo" em equipa.

Situação de aprendizagem: Exercício de Atuação, no qual 2 equipas terão de apertar os fugitivos. Quem for apertado fica em posição de "cabeças" até ser libertado por um membro da sua equipa.

Crítério de êxito: Os alunos realizam mudanças de direção e tentam cooperar para apertarem o maior número de fugitivos.



Objetivo: Realizar o lançamento do Peso para um determinado alvo (pontuação).

Situação de aprendizagem: Um dos grupos estará nesta estação onde realizarão o lançamento do peso.

Crítério de êxito: O aluno apara o peso na base dos dedos, junto à mandíbula, abaixo do queixo e nota a tática, lançando o peso para o círculo.

Objetivo: Realizar o Salto em Altura.

Situação de aprendizagem: Um dos grupos estará em círculo, este círculo será constituído por 5 estações que representam um exercício cada. Ao longo da tabela disponibilizada pelo professor, devem respeitar os períodos de trabalho e descanso rondado de exercício a cada intervenção.

Crítério de êxito: O aluno mantém uma boa postura, controlando o movimento durante a execução do conteúdo de cada estação; Os alunos realizam o maior nº de repetições durante 30" e 10" de descanso. Um aluno regista, numa folha, o nº de repetições de cada elemento da equipa.

Objetivo: Realizar o salto em altura.

Situação de aprendizagem: Um dos grupos estará nesta estação onde irão realizar o salto em altura.

Crítério de êxito: Os alunos saltam o mais alto possível, realizando a técnica de tesoura.

Objetivo: Realizar a transmissão do Testemunho em equipa.

Situação de aprendizagem: Um dos grupos estará nesta estação onde realizarão as duas técnicas de transmissão do testemunho (Ascendente e Descendente).

Crítério de êxito: O aluno realiza a transmissão descendente e ascendente para o colega.

Objetivo: Lançar o Dardo.

Situação de aprendizagem: Um dos grupos estará nesta estação onde realizarão o lançamento do dardo, em duplas.

Crítério de êxito: O aluno realiza-se e lança o dardo para o colega que se encontra à frente.

Figura 19 – Exemplo de um plano de aula de Atletismo.

Uma das maiores dificuldades foi estruturar o plano de aula, em tempo útil pois, isso exigia que fosse bastante metódico e organizado, de forma a gerir ainda melhor o meu tempo. Aquilo que no início demorava de 4 a 5 horas, agora para o final, não ultrapassava os 30 minutos.

O mais importante foi perceber a evolução do NE, bem como a aquilo que parecia ser complexo no começo... transformando-se naquilo que sou capaz de fazer, nos dias de hoje: planificar uma aula de EF.

Um bom planeamento requer refinamento para que consiga transmitir a mensagem. O plano de aula foi uma ferramenta prática para o processo de ensino-aprendizagem, dado que, só assim será viável alcançar os objetivos educacionais de maneira mais eficaz e eficiente, adaptando os objetivos às necessidades dos alunos. Na tabela 1 refere-se ao planeamento anual das aulas previstas e lecionadas, durante o ano letivo.

Tabela 1 - Planeamento anual com aulas previstas e lecionadas.

Período letivo	Modalidades	Aulas previstas	Aulas lecionadas	Diferença entre aulas lecionadas e previstas
1º	Ginástica	16	16	0
	Futsal	8	8	0
	Atletismo	11	9	-2
2º	Modalidades	12	12	0
	Alternativas			
	Andebol	7	7	0
	Atletismo	1	1	0
3º	Natação	10	12	+2
	Orientação	0	1	+1
	Voleibol	4	4	0
	Basquetebol	5	6	+ 1
	FITescola	4	4	0
	Total	78	80	+2

4.3. Realização da prática

4.3.1. Operacionalização do processo de ensino e aprendizagem

Como professor de educação física, é primordial adotar concepções de ensino que promovam um desenvolvimento holístico de competências motoras, cognitivas e sociais, abordando diferentes estratégias com o objetivo de responder às necessidades de cada turma. Neste entendimento, tentarei nesta secção descrever as atividades e matérias de ensino que desenvolvi ao longo do ano letivo (ver tabela 2) A par disso, discernir sobre a minha experiência ao implementar estilos e modelos de ensino diferentes e a forma que eles contribuíram para a minha evolução e na influência na aprendizagem dos alunos. Será perceptível verificar como conciliei o ensino das diferentes modalidades e suas distintas exigências, recrutando estratégias específicas ao longo do ano letivo.

O processo de ensino-aprendizagem inicia-se com uma fase de planeamento, no qual surgiu uma necessidade em adaptar e modificar durante todo o ano, de forma a melhorar e tornar o ensino mais eficaz, na procura de conhecimento sobre algumas modalidades, algumas dessas alternativas que exigiam um estudo bastante aprofundado para que conseguisse simplificar ao lecionar.

Contudo, verificaram-se melhorias nas atitudes dos alunos face às modalidades lecionadas, o que, na minha opinião, foi bastante positivo. A tabela seguinte apresenta o planeamento anual das modalidades, bem como a distribuição da prática. Destaco o recurso a diferentes modelos e estratégias de ensino.

Tabela 2 - Distribuição da realização da prática pedagógica.

Espaço Temporal	Modalidades	Problemas	Estilos/Modelos de Ensino	Estratégias	Evolução
1º Período (TP 9º ano)	Ginástica Atletismo	Diferentes níveis de habilidade Baixa aptidão física Interação com os alunos Organização da aula.	Implementação superficial do MED; MID e Estilo de Comando	Formação de equipas; FITescola Reflexão e Interação com o PC	Adaptação da minha ação à caraterística e especificidade da modalidade. Melhorar as minhas estratégias de ensino;
1º Período (TP 11º ano)	Futsal Atletismo	Baixo desempenho dos alunos Gestão e planeamento dos exercícios Alunos de fora da tarefa Controlo da realização das tarefas	MID; MED; Estilo de comando; autoavaliação	Reflexão e Interação com o PC Simplificar e criar exercícios facilitadores Uso pedagógico do telemóvel	Adaptação da minha ação à caraterística e especificidade da modalidade; Melhorar as minhas estratégias de ensino;
2º Período (TP 12º ano)	7 Modalidades Alternativas Atletismo	Conhecimento Pedagógico do Conteúdo Adaptação às diferentes modalidades.	MID; MED; Peer Teaching; TgFU	Atribuição de papéis aos alunos; Enfatizar as limitações do Desporto Adaptado Cartões de tarefa;	Proporcionar diferentes estímulos e aprendizagens aos alunos. Diferentes estratégias de ensinar modalidades alternativas.
2º Período (TP 9º ano)	Andebol Atletismo	Gestão de espaço de aula	MID; MED; Estilo de Comando; Peer Teaching	Propor tarefas/atividades aos alunos de fora;	Gestão eficaz do tempo de aula; Maior tempo de empenhamento motor.
3º Período (TP 9º ano)	Natação Voleibol	Baixo conhecimento do conteúdo da matéria Diferentes níveis de habilidade Estilos de Ensino Alunos de fora da tarefa	MID; MED; Estilo de Comando; Peer Teaching; Autoavaliação	Propor tarefas/atividades aos alunos de fora; Questionários; Avaliação de tarefas. Adaptar o TS ao tipo de turma; Cartões de tarefa;	Adaptação da minha ação à caraterística e especificidade da modalidade; Aprofundar conhecimentos e ganho de competências; Simplificar o ensino.
3º Período (TP 11º ano)	Natação Basquetebol	Baixo conhecimento do conteúdo da matéria Diferentes níveis de habilidade Estilos de Ensino Alunos de fora da tarefa Motivação de alguns alunos	MID; MED; Estilo de Comando; Peer Teaching; Autoavaliação	Propor tarefas/atividades aos alunos de fora; Questionários; Avaliação de tarefas. Adaptar o TS ao tipo de turma: Criar dinâmicas e lúdicas aos exercícios; Cartões de tarefa;	Adaptação da minha ação à caraterística e especificidade da modalidade; Aprofundar conhecimentos e ganho de competências; Melhorar as minhas estratégias de ensino.

4.3.2. Do MID para o MED – uma necessidade em “personalizar” o ensino

Relativamente aos dois modelos de ensino mais centrados no professor e aqueles que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos, foi primordial encontrar um equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva”. Assim, dependendo do contexto da turma, durante este ano letivo, fui aplicando vários modelos de ensino, uns mais centrados no professor e outros mais centrados no aluno.



Figura 20 – Aplicação do MED em Floorball.



Figura 21 – Aplicação do MED em Lutas.

Durante a lecionação das aulas surgiu a necessidade de me tornar como um “maestro de uma orquestra”, sendo o principal objetivo: centrar o modelo de ensino no aluno. Na verdade, não existe um modelo melhor do que o outro, e uma vez que é complicado aplicar o Modelo da Educação Desportiva de forma completa. Efetivamente, o que aconteceu foi que, acabei por utilizar, de forma parcial, esse modelo de ensino, nas diferentes turmas.

A minha missão era centrar toda a atividade no aluno, em vez de conduzir os exercícios, de modo a incentivar a cooperação entre eles e permitir que aprendessem a representar este modelo de forma lúdica. Assim, o objetivo era formar alunos para que se tornassem jogadores completos, ajudando-os a tornarem-se desportistas competentes, bem informados e entusiastas, nas diferentes modalidades (Siedentop et al., 1994, p. 7).

Não existe um caminho único pedagógico. Como professor, dependendo das turmas que tiver pela frente, devemos compreender que, são todas diferentes e apesar da turma do 12º ser possível utilizar o MED, o mesmo pode

não ser viável aplicar esse modelo de ensino na turma do 11º ano, ou seja, varia de contexto para contexto que, por exemplo, se foi possível aplicar o MED no 12º ano, pode não ser possível aplicar o mesmo na turma do 9º ano. Este ano aconteceu um episódio em que alguns alunos, apesar de motivados para a tarefa, não foram tão receptivos e que por isso, devido a sua faixa etária ou ego, não conseguiram representar os papéis (jogadores, árbitros, treinadores). Neste entendimento, existiram modalidades em que é crucial aplicar o modelo de instrução direta, como foi o caso da Natação, no entanto, quando apliquei o MED e apesar da modalidade de natação exigir mais feedback, mais orientação, optei por dar continuidade ao MID. O PC alertou-me após segunda aula lecionada em que tinha aplicado o MED referindo que *‘naquela turma, naquele contexto, o MED é seria muito difícil de se aplicar.’* Dependendo do contexto, deve-se perceber e conhecer a nossa turma e depois ir ao encontro das necessidades para cada uma delas e seguir um modelo mais apropriado para o tipo de contexto.

4.3.3. Como fomentei a *Cooperative Learning* e o *Peer Teaching* nas minhas turmas

Foi interessante perceber que na EF, os alunos que no recreio não se comunicavam entre si, tiveram a oportunidade de construírem e melhorarem as suas relações sociais e afetivas, na implementação da *Cooperative Learning* (Dyson & Casey, 2016).

Apesar de compreender que diferentes turmas exigem diferentes necessidades, fomentei a aprendizagem cooperativa desde o começo do estágio, uma abordagem que visava envolver os alunos a cooperar em pequenos grupos para alcançar objetivos em comum.

Por sua vez, no modelo de ensino de pares, os alunos trabalham em grupos de dois, sendo atribuída a um dos alunos a função de “professor” e ao outro de “aluno”. Tem como principais vantagens, um elevado envolvimento na tarefa, grande quantidade de oportunidades de resposta motora, de correção dos erros e de ajuda e encorajamento, uma vez que, alunos que demonstram maior proficiência em conhecimento e habilidades motoras, apesar de serem

jovens, são capazes de avaliar e fomentar uma maior aprendizagem entre pares (Ward & Lee, 2005).

Procurei, desde sempre, nas minhas aulas que, os alunos com melhor competência motora, entre outras habilidades, auxiliassem e interagissem com os seus colegas/pares. Esta prática baseia-se na aceitação do diagnóstico de que, muitas vezes, os alunos têm mais confiança entre eles. Na natação, a metodologia de ensino por pares foi especialmente evidenciada. O professor Orientador durante a minha reflexão após a aula observada, referiu que, apesar de interessante, é um processo que demora algum tempo a desenvolver, mas que, quando os alunos conseguem fazê-lo, há a possibilidade de os que estão a observar e a avaliar adquirirem a capacidade de olhar para o desempenho motor do colega e dar feedback, seja através de encorajamento, seja com base em algum critério de sucesso da tarefa.



Figura 22 - Aplicação do Ensino de Pares na Natação.

Do ponto de vista da competência social e afetiva, existem evidências científicas que comprovam que a avaliação entre pares tem efeitos positivos na melhoria da aprendizagem (Butler & Hodge, 2001; Topping, 2010). Contudo, o professor tem a missão de não negligenciar este tipo de metodologia, conduzindo e orientando os pares, de forma a potencializar a aprendizagem dos alunos. Muitas das vezes, durante as aulas de natação, tinha de me dirigir aos grupos e interagir com os pares, para questionar os alunos. Não basta esperar o aluno dar o seu feedback, enquanto professor, de forma que conseguisse que os alunos fossem melhorando e autocorrigindo, para isso, teria de haver um feedback de qualidade, que fosse descritivo e objetivo para que produzisse efeitos construtivos e com efeitos de melhoria para a aprendizagem. Por exemplo, quando aplicava os questionários *forms*, nomeadamente na

modalidade de atletismo no 12º ano, os alunos teriam que atribuir classificações ou valores sobre o seu desempenho, Black et al. (2004) refere que, os alunos utilizam as avaliações para se compararem com os seus colegas e não para melhorarem as suas aprendizagens.

O grande objetivo destas avaliações de pares era fornecer informações sobre como os alunos compreendiam e se autoavaliavam, ajudando-os a refletir sobre a ação e na ação, de forma a tornar o ensino mais cativante. Com o feedback das avaliações dos alunos, eu recolhia a informação, interpretava e usava essas evidências para adaptar o ensino às necessidades efetivas dos alunos.

Gostaria de salientar dois casos de sucesso na turma do 9º ano. Nomeadamente: o aluno A, que foi um aluno excecional, tinha sido, em certa medida, desvalorizado pelos colegas por ser o melhor da turma. No entanto, ao desconstruir a turma em pequenos grupos e ao encaixar esse aluno em um grupo, verificou-se que as situações desagradáveis foram rapidamente eliminadas. O caso do aluno B, que era bastante tímido nas suas ações, quase nunca questionava o professor e raramente comunicava com os seus pares, reparei que, à medida que o tempo ia passando, ele já comunicava mais, já se notava emoções de felicidade com feedbacks positivos dos colegas e isso foi bastante positivo para todos.

O sucesso na educação física depende da capacidade do professor de adaptar as suas estratégias de ensino às necessidades e interesses dos alunos.

4.3.4. Modalidades Alternativas: A necessidade de me “reinventar”

Durante este estágio, surgiu em mim uma enorme necessidade de me reinventar e de fazer “diferente”. Então, quando estava a lecionar a turma do 12º ano e de acordo com o planeamento anual da escola, estava planeada a modalidade de Andebol e Modalidades Alternativas, no entanto e uma vez que, esta turma, apresentava um bom nível de desempenho no Andebol, modifiquei o planeamento e introduzi 7 modalidades alternativas, nomeadamente: *Tag- Rugby*, *Boccia*, Voleibol Sentado, *Kin-ball*, Lutas, *Frisbee* e *Floorball* de forma a personalizar o ensino, enfatizando a vivência e experiência de vários tipos de desportos, alguns deles alusivos ao Desporto Adaptado.

Com o objetivo de planificar de forma mais objetiva, as modalidades foram lecionadas com a missão de promover ainda mais inclusão entre os colegas das duas turmas, aludir para alunos ditos “normais” sentirem na pele as limitações dos colegas com NEE ou, eventualmente, com algumas “deficiências” motoras, visuais e auditivas. Por exemplo, no Voleibol sentado, como é uma modalidade adaptada do Voleibol tradicional, o objetivo seria: colocar várias limitações nos alunos durante as aulas, como por: imobilizar o(s) braço(s) mais proficiente(s) do aluno, os dedos, as pernas, etc.



Figura 23 - Evidência de Kin-ball.



Figura 24 – Limitações colocadas aos alunos no Boccia.

4.3.5. Desporto Adaptado: Um novo nível de vivência do currículo e de relação pedagógica com os alunos

Adaptar o currículo foi complexo, no entanto, com o apoio diário do PC foi vital, com o propósito de “descomplicar” o ensino, uma vez que, como era a primeira vez a lecionar estas modalidades diversificadas, sentia-me um pouco inseguro, mas consegui ultrapassar essa insegurança com os feedbacks positivos e construtivos desde a 1ª aula. O PC referiu que o mais importante para lecionar estas modalidades e nomeadamente os 3 alunos NEE era: “valorizar o

esforço, a dedicação e o contexto pedagógico dos alunos para com os restantes colegas”.

Quando estamos a falar de alunos NEE, referimo-nos a alunos com necessidades educativas especiais que careciam de uma adaptação no currículo. No início pareceu complicado, no entanto, no decorrer das boas interações que fui estabelecendo com cada um deles, fui compreendendo as suas necessidades. Fomentei uma maior equidade, nas oportunidades para que os mesmos se sentissem mais capazes e motivados durante e após a tarefa. Os mesmos não eram avaliados pela performance nem pelo desempenho motor em qualquer uma das modalidades alternativas, designadamente na modalidade do Boccia, mas sim pelos domínios socio afetivos para a tarefa, organização das tarefas das equipas, através do Modelo de Educação Desportiva que era contínuo desde o início do ano. A minha missão para a turma do 12º ano, ao planificar estas modalidades, era promover uma maior inclusão e motivar ainda mais a turma, de forma que cooperassem com os alunos NEE e que esses mesmos alunos se sentissem ainda mais incluídos. Essa missão foi cumprida, em virtude de a turma já ser uma turma provida de bons valores éticos e morais e de serem muito unidos desde o início até ao final do ano letivo.



Figura 25 - Aluno NEE no Boccia.

4.3.6. A utilização das tecnologias digitais como ferramenta pedagógica

Vivemos numa sociedade em constante mudança. A rápida transição digital, climática, energética e social, modificaram os hábitos cotidianos das crianças e dos nossos alunos. De acordo com dados do Eurobarómetro, Portugal é o país mais sedentário da Comunidade Europeia (73%), na medida em que as

crianças são inativas, passando mais tempo na escola. Como futuro professor e pedagogo, devemos procurar utilizar as tecnologias de forma pedagógica num contexto onde as crianças possam aliar essa ferramenta com o brincar e o ser mais ativo. De acordo com Neto, numa palestra sobre a “importância do Brincar na Infância”, refere que, o professor não deve proibir os telemóveis às crianças, mas sim “negociar com elas”.

Durante a minha PP implementei o uso pedagógico do telemóvel como ferramenta de auxílio à aprendizagem, em todas as minhas aulas, servindo como um recurso imprescindível para a aula, seja através de uma avaliação de pares ou até mesmo na aplicação da bateria de testes FitEscola, onde os alunos registavam, por exemplo, o nº de percursos do seu colega no vaivém. No atletismo, na avaliação sumativa de Salto em Altura, os alunos avaliavam qualitativamente os colegas, seguindo vários critérios de êxito em que aplicavam uma nota para cada uma das fases. Apliquei, também na modalidade de natação, desde o primeiro dia, tarefas para os alunos que não iriam fazer a aula, desde questionários *forms* até avaliações formativas onde os alunos avaliavam os pares de forma quantitativa e qualitativa as ações dos colegas no telemóvel, onde forneciam feedbacks aos colegas sobre a execução do movimento dos mesmos, com a finalidade de promover uma melhor aprendizagem, ativa e colaborativa entre pares.

FIT ESCOLA
Preenche os dados abaixo relativos ao FITESCOLA, designadamente à avaliação da Aptidão Aeróbia

VAIVÉM
O teste do Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

RAPAZES:
ZONA SAUDÁVEL/ATLÉTICO
17 ANOS: 50 PERCURSOS / 94 PERCURSOS
+18 ANOS: 53 PERCURSOS / 96 PERCURSOS

RAPARIGAS:
ZONA SAUDÁVEL/ATLÉTICO
17 ANOS: 32 PERCURSOS / 51 PERCURSOS
+18 ANOS: 35 PERCURSOS / 53 PERCURSOS

OBJETIVO DA AULA: REALIZAR + 2 PERCURSOS PARA RAPARIGAS / + 4 PARA OS RAPAZES

1. Nome: _____

2. Turma: _____

3. Data de Nascimento: _____
Exemplo: 7 de janeiro de 2019

4. Regista o nº de percursos do Teste Vaivém: _____

Figura 26 - Registo nº percursos FitEscola.

Teste de Conhecimentos de Educação Física - 12ºano

pedrocarvalho@agadredreira.org Mudar de conta

O teu email será registado quando enviar este formulário

Durante este 2º período praticaram uma variedade de modalidades, algumas delas alternativas. O teste contém alguns conteúdos que foram abordados durante as aulas.

O teste é constituído por 20 questões de 10 pontos. Lê cada uma delas interpretando-as cuidadosamente e seleciona a opção correta. Boa sorte!

Na modalidade de Lutas, qual destes Desportos é considerado uma Arte Marcial?

☐ Karaté

☐ Boxe

☐ MMA

☐ Esgrima

O que está representado nesta imagem de Ginástica?



Figura 27 - Exemplo de um Teste do 12º ano.

Observação e Identificação de Erros Técnicos

Observa o desempenho do teu colega durante os exercícios e identifica os erros técnicos e sugestões de melhoria/intervenção:

pedrocarvalho@agadredreira.org Mudar de conta

Não partilhado



Nome de Aluno Observador: _____

A sua resposta

Figura 28 – Observação e Identificação de Erros.

4.3.7. Avaliação: avaliar tudo, em tudo, ao mesmo tempo

Como professor de Educação Física, enfrentei desafios relativamente à avaliação dos alunos durante as aulas. Essa tarefa vai para além de simplesmente verificar o desempenho em atividade física, na medida de em que envolve uma análise holística das habilidades motoras, comportamentais e socio afetivas dos alunos.

Um dos desafios mais evidentes é lidar com a diversidade de habilidades físicas dos alunos. Alguns demonstram talento natural para certas modalidades, enquanto outros podem enfrentar dificuldades significativas. Encontrar um equilíbrio na avaliação, reconhecendo as habilidades individuais e promovendo o desenvolvimento de todos, é uma tarefa delicada.

Além disso, a avaliação contínua é essencial no nosso contexto. Ao contrário de disciplinas académicas, onde os alunos são avaliados em testes escritos e orais, na EF é necessário observar constantemente o desempenho dos alunos durante as atividades que, efetivamente requerem mais tempo e atenção, especialmente em turmas numerosas. Como fomos partilhando as turmas, não se tornou tão complexo, ao contrário de uma situação de contexto profissional, na qual o professor assume várias turmas ao mesmo tempo e por isso se torna mais difícil avaliar.

Um aspecto desafiador é avaliar as atitudes, cooperação e espírito desportivo. Esses elementos são fundamentais para o desenvolvimento global dos alunos, mas avaliá-los pode ser subjetivo e requer sensibilidade por parte do professor.

Por fim, a diversidade de conteúdos abordados nas aulas de Educação Física também adiciona complexidade à avaliação. Desde desportos tradicionais até atividades recreativas, cada conteúdo exige critérios específicos de avaliação. Avaliar os alunos durante as aulas de Educação Física é uma tarefa desafiadora que requer uma abordagem holística e sensível por parte do professor. Reconhecer e enfrentar esses desafios com reflexão e consciência é essencial para promover o crescimento e o desenvolvimento de todos os alunos.

5. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

5.1. As atividades desenvolvidas durante o EP

Nesta área estão elencadas todas as atividades desenvolvidas pelo EE, no decurso deste ano letivo e que, efetivamente, contribuíram para o meu desenvolvimento e na integração na comunidade escolar. É primordial aprofundar o maior nº de conhecimentos relativamente à natureza da escola, assim como na criação de relações sociais com todos os membros. Todas as atividades contribuem para percebermos a influência do papel do professor de EF na escola e na comunidade, visando, acima de tudo, a aprendizagem dos alunos e fomentando os valores sociais de cada contexto. Segue a apresentação das diferentes atividades (ver tabela 3) pelas quais integrei, assim como, as aprendizagens adquiridas ao longo do EP.

Tabela 3 - Atividades desenvolvidas durante o ano letivo.

Atividades	Descrição	Papel do EE/NE	Aprendizagens
Reuniões de Grupo e de Departamento	Fomentar o conhecimento de professores e um diálogo mais próximo com os mesmos	Participante pouco ativo	Perceção da dinâmica e organização da escola; Planeamento de eventos; Conceção de ideias.
Reunião de Avaliação (1º Período)	Interações com os professores da mesma turma e partilha de pontos de vista.	Participante pouco ativo.	Conhecer a dinâmica destas reuniões.
Festa e Almoço de Natal	Contacto próximo com o PC.	Participante ativo no convívio do almoço.	Espírito unificador da época natalícia.
Feira S. Martinho	Feira dedicada ao Magusto, com montagem de barraquinhas de angariação de fundos para as turmas.	Auxílio na montagem das barraquinhas; Transporte das mesmas. Orientar os alunos para a devida montagem. Arrumação do material.	Envolver toda a comunidade educativa, desde pais, professores e funcionários.
Corta-mato	Fase Escola do Corta-Mato como forma de apuramento para a fase regional. São apurados os 6 primeiros por escalão e sexo.	Arrumação do material; Entrega de fitas de controlo de voltas; Chamada/confirmação dos alunos para as respetivas provas.	Gestão e organização de um evento desportivo; Importância da distribuição de tarefas e do cumprimento das mesmas.
Mega atleta	Fase Escola do Mega atleta como forma de apuramento para a fase regional. Esta integra as provas do mega-sprint, mega-salto e mega-km.	Montagem dos materiais; Medição e registo dos valores de salto em comprimento; Arrumação do material.	Gestão e organização de um evento desportivo; Importância da distribuição de tarefas e do cumprimento das mesmas. Aprofundar conhecimentos sobre os regulamentos.
Desporto escolar: Orientação	Competição em atividades dentro e fora do recinto escolar;	Viagem com restantes alunos e professores para diferentes zonas do país; Monitorização e acompanhamento dos alunos do DE.	Importância do DE para a EF. Envolver vários alunos no DE; Aprofundar conhecimentos sobre a modalidade.

Dia aberto	Dia alusivo ao “Dia da Liberdade” com a realização de várias atividades dedicadas às diferentes disciplinas,	Montagem dos circuitos; Participação e auxílio com os restantes professores; Arrumação do material.	Importância de adquirir habilidades motoras fundamentais nas primeiras idades; Incutir o significado do 25 de abril nas crianças e jovens.
Reunião de Avaliação (2º Período)	Interações com os professores da mesma turma e partilha de pontos de vista.	Participante pouco ativo.	Aprofundar a dinâmica destas reuniões.
Caminhada Interpretativa ao Parque das Serras do Porto	Realização de uma Caminhada Interpretativa, desde a escola até ao Castelo de Aguiar de Sousa com uma turma do 6º ano.	Caminhar com os alunos da turma. Auxílio ao professor da turma; registar evidências da caminhada (opcional).	Observar e interpretar fenómenos da natureza; Registos de evidências da caminhada; Convívio social e integração na comunidade educativa.
Reunião de Avaliação (3º Período)	Interações com os professores da mesma turma e partilha de pontos de vista.	Participante pouco ativo.	Aprofundar a dinâmica destas reuniões.
Almoço final com os professores	Contacto próximo com mais professores;	Apoio e ajuda na montagem da mesa para o almoço.	Promoção de valores sociais do NE e restantes professores; Espírito unificador da escola enquanto comunidade.
Visita ao NaturWaterPark	Fomentar a união dos alunos de diferentes faixas etárias e alunos do DE.	Monitorização e acompanhamento dos alunos.	Promoção de valores sociais do NE e dos alunos. Importância do Brincar e Ser Ativo.

5.2. Contributos da participação e integração na comunidade educativa para a aprendizagem do estudante-estagiário

Quando iniciei o EP debruicei-me sobre importância e do valor das atividades para o meu desenvolvimento, enquanto professor e membro de uma comunidade envolvente, como é o caso da minha EC. Nas relações sociais que estabelecendo, deparei-me sobre o significado dos laços de amizade entre professores e de um espírito unificador entre todos os agentes.

Parker et al. (2016) refere mesmo que, para se tornar um desenvolvimento efetivo, tem de ter um “cunho” social, na partilha de objetivos comuns, fomentando a confiança e a relação com o próximo.

De destacar que, em todas as atividades propostas, senti que fomos bem integrados na escola, desde as reuniões de departamento, pelas quais se tornaram enriquecedoras, porque houve sempre forma de nos envolver nos projetos, em discussões e debates sobre o que se ia passando na escola e achei bastante acolhedor, como a receptividade de alguns professores de EF que se encontram na escola há bastantes anos.

As reuniões de equipa, com e sem o PC, foram uma mais-valia, onde debruçávamo-nos sobre os objetivos e o planeamento das atividades, antes de uma atividade, na montagem dos exercícios como foi o caso do “Dia Aberto”, reunimos previamente com o grupo da EF para agilizarmos e coordenarmos os exercícios que se realizaram. Na organização do evento de Desporto Escolar, seja no corta-mato, como no Mega atleta, na forma como poderíamos contribuir na organização do mesmo, no âmbito do desporto, bem como na dinâmica dos saltos, onde o nosso NE tinha vários papéis: eu registava na folha, o Hugo validava o salto, o Tiago media com a fita métrica e o Miguel ficava encarregue de varrer a caixa de areia, ao longo dessa manhã íamos permutando de funções.

Importa mencionar a festividade do magusto, na montagem das barraquinhas, da envolvimento com todos os alunos, na organização do espaço e do material e nas relações socio-afetivas que se foram estabelecendo antes, durante e após o evento.

A aproximação com todos os alunos e professores, trouxe-me bastantes aprendizagens, no contacto direto com os docentes, informaram-me sobre as problemáticas de alguns alunos na EC, assim como dificuldades de contextos familiares mais desfavorecidos.

Houve uma parceria entre todos os grupos, docentes e não docentes, de forma atingir um objetivo em comum. Parker et al., (2016) afirma que existe possibilidade de os professores colaborarem e aprenderem uns com os outros de forma a aprender a viver em comunidade.

Todas estas vivências, experiências e aprendizagens foram cruciais para me moldar enquanto docente, contribuindo para que haja, acima de tudo, maior inclusão e motivação entre todos os agentes da comunidade educativa, de forma a promover um ambiente de ensino de qualidade. Seguem-se algumas evidências registadas:



Figura 30 - Esquema do Dia Aberto.



Figura 29 - Desporto Escolar.



Figura 31 - Montagem das Barraquinhas.



Figura 32 - Visita ao NaturWaterPark.

6. Área 3 – Desenvolvimento Profissional: Estudo

Caraterização da Intervenção Pedagógica de um estudante-estagiário em relação ao conteúdo na Natação

Resumo

Este estudo examina a intervenção pedagógica de um estudante-estagiário no contexto da natação. Utilizou-se o instrumento S.A.P.C.I. (Análise Sistemática das Intervenções Pedagógicas do Conteúdo) para analisar a intervenção pedagógica, focando em "o quê" (conteúdo da intervenção) e "como" (forma de transmissão). O estudo identificou tipos e formas de feedback em diferentes estilos de natação (crol, costas, bruços e Adaptação ao Meio Aquático - AMA), destacando a natureza técnica do ensino da natação e a necessidade de uma intervenção específica do estudante-estagiário. Modelos de ensino, como a Instrução Direta e o Sistema Personalizado de Instrução (PSI), foram implementados para maximizar a aprendizagem e o feedback dos alunos. Este estudo visa caracterizar a intervenção pedagógica do estudante-estagiário na Unidade Didática de Natação, através de uma análise descritiva dos momentos observados, com o objetivo de identificar os tipos de feedback e a sua relação com o conteúdo. Os resultados evidenciaram que, a subcategoria AMA apresentou a maior percentagem de ocorrências (44,69%), indicando um foco significativo na introdução e no desenvolvimento inicial dos alunos na natação. O Feedback Descritivo Correto (23,45%) e o Feedback Prescritivo (25,20%) foram os tipos de feedback mais comuns, refletindo a ênfase em instruções claras e específicas. O Feedback Auditivo foi a forma mais utilizada (39,92%), destacando a importância da comunicação verbal nas aulas de natação.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE-ESTAGIÁRIO; INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA; NATAÇÃO.

Abstract

This study examines the pedagogical intervention of a trainee teacher in the context of swimming. The S.A.P.C.I. instrument (Systematic Analysis of Pedagogical Content Interventions) was used to analyze the intervention, focusing on "what" (content of the intervention) and "how" (form of transmission). The study identified types and forms of feedback in different swimming styles (freestyle, backstroke, breaststroke, and Adaptation to the Aquatic Environment - AMA), highlighting the technical nature of swimming instruction and the need for specific teacher intervention. Teaching models such as Direct Instruction and the Personalized System of Instruction (PSI) were implemented to maximize student learning and feedback. This study aims to characterize the pedagogical intervention of the trainee teacher in the Swimming Teaching Unit through a descriptive analysis of the observed moments, with the goal of identifying the types of feedback and their relation to the content. The results showed that the AMA subcategory had the highest percentage of occurrences (44.69%), indicating a significant focus on the introduction and initial development of students in swimming. Corrective Descriptive Feedback (23.45%) and Prescriptive Feedback (25.20%) were the most common types of feedback, reflecting an emphasis on clear and specific instructions. Auditory Feedback was the most used form (39.92%), highlighting the importance of clear verbal communication in swimming lessons.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; TRAINEE TEACHER; PEDAGOGICAL INTERVENTION; SWIMMING.

6.1 Introdução

A intervenção pedagógica no conteúdo tem sido estudada para reconhecer a importância do professor no desenvolvimento das práticas de ensino (Schempp, Manross & Tan, 1998). Está comprovado que, a eficácia do ensino depende da competência pedagógica, abrangendo o domínio do conhecimento, da habilidade prática e da ação pedagógica (Siedentop, 1991).

Relativamente ao conhecimento do conteúdo, Hashweh (1987) destaca que, embora um professor possa ter um vasto conhecimento, isso não o torna automaticamente um perito. No entanto, ser um especialista numa área específica pode contribuir para se tornar num bom professor. Schempp et al. (1998) afirmam que "para ensinar é preciso saber", salientando a necessidade de investigar o impacto das intervenções pedagógicas nos alunos.

Para analisar a minha intervenção pedagógica, utilizei o instrumento S.A.P.C.I. (Análise Sistemática das Intervenções Pedagógicas do Conteúdo) de Gilbert et al. (1999), adaptado para a natação. Este instrumento foca-se em duas dimensões: "o quê" (conteúdo da intervenção) e "como" (forma de transmissão da intervenção).

Pretende-se analisar as ocorrências de feedback na modalidade de natação (crol, costas, bruços e Adaptação ao Meio Aquático - AMA), identificando se o quê, o tipo e a forma do feedback. A natação foi escolhida pela natureza técnica e pela necessidade de analisar a intervenção do professor estagiário. Durante a Unidade Didática, aplicaram-se vários modelos de ensino, alguns centrados no professor e nos alunos.

Muska Mosston indica que a instrução direta é adequada para desportos como a natação (Mosston, 1978). Também foi utilizado um modelo de ensino, denominado por Modelo de Ensino Multidisciplinar, que permitiu oferecer uma variedade de alternativas aos alunos (FPN, 2024).

Além disso, o modelo PSI (Sistema Personalizado de Instrução) foi também implementado, permitindo que os alunos progredissem ao seu próprio ritmo, através da utilização de recursos materiais didáticos tecnológicos, tais como questionários e vídeos, facilitando uma aprendizagem autónoma (Metzler, 2000). O MID foi amplamente utilizado para maximizar o tempo e os recursos, proporcionando feedback positivo e corretivo de maneira equitativa (Metzler, 2000).

Com este estudo, pretende-se caracterizar a intervenção pedagógica do estudante-estagiário na Unidade Didática de Natação, focando-se na análise descritiva dos diferentes momentos (n=4) com a finalidade de identificar quais o tipo de ocorrências, “o quê” e a forma do feedback, relacionando-as com o conteúdo.

7 Objetivos

7.1.1 Objetivo Geral

O presente estudo tem como principal objetivo caracterizar a intervenção pedagógica do estudante-estagiário em relação ao conteúdo. A investigação foca na análise sistemática das tarefas de observação realizadas durante algumas sessões da Unidade Didática de Natação. Esta pesquisa enfatizou, ao longo do processo, aspetos como: “o quê” e “como” o feedback é direcionado, dando especial atenção à codificação da quantidade de ocorrências transmitidas pelo estudante-estagiário. Além disso, o estudo visa identificar possíveis variações no tipo e na forma do feedback, relacionando-as com o conteúdo abordado.

7.1.2 Objetivos específicos

Identificar e descrever o tipo de informação (O Quê) na intervenção pedagógica do estudante-estagiário.

Identificar a forma (Como) do professor efetua a intervenção.

Identificar um balanço, por percentagem, das intervenções pedagógicas do conteúdo nos diferentes momentos da Unidade Didática.

8 Metodologia

8.1 Participantes e contexto

Os participantes deste estudo foram, nomeadamente: um estudante-estagiário de 26 anos que se encontra na Prática de Ensino Supervisionada, para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e 22 alunos, do sexo masculino e feminino de uma turma do 9º ano, com faixas etárias compreendidas entre os 13 e 14 anos, durante a lecionação de quatro aulas da Unidade Didática de Natação.

8.2 Instrumentos de observação

No estudo, foram utilizados instrumentos de tecnologia digital, designadamente: dois telemóveis, um para efetuar a gravação e outro para captar o áudio; um desktop ASUS AMD i3 para armazenamento e tratamento dos dados; uma ficha de registo de observação da intervenção do professor (encontra-se nos anexos).

Para a realização da investigação, foi utilizado o modelo S.A.P.C.I., originalmente construído para a modalidade de Hóquei no Gelo, que assenta sobre o constructo pedagógico do conteúdo apresentado por Shulman (1986) e no modelo de estrutura de conhecimento de Vickers (1990).

No instrumento representado pela Tabela 4, foram adaptadas duas das quatro diferentes dimensões relativas à intervenção pedagógica do professor: a dimensão "O quê" – referindo-se ao conteúdo da intervenção, e a dimensão "Como" – referindo-se à forma como é transmitida essa intervenção.

Conteúdo “O quê?”			
Técnicas		Códigos	
Crol		TC	
Costas		TCT	
Bruços		TB	
AMA		AMA	
Instrução Geral		IG	
Feedback (tipo)			
Descritivo Correto	FDC	Questionamento Específico	FQE
Descritivo Errado	FDE	Informação Avaliativa Positiva	FIAP
Prescritivo	FP	Informação Avaliativa Negativa	FIAN
Questionamento Geral	FQG	Encorajamento	FE
outros Feedbacks	FO		
Feedback (Forma)			
Auditivo	FFA	Auditivo Quinestésico	FFAQ
Auditivo-Visual	FFAV	Auditivo Visual	FFAVQ
		Quinestésico	

Tabela 4 - Instrumento de Observação da intervenção pedagógica do conteúdo.

8.3 Processo de codificação

Antes de realizar a filmagem e respetivo processo de codificação, foi solicitado, previamente, aos Encarregados de Educação, o consentimento para se proceder à filmagem dos seus educandos. Posteriormente, após a gravação realizada através do telemóvel, os vídeos foram transferidos para um computador, juntamente com os áudios das gravações. Para facilitar o registo na grelha de observação, realizou-se a transcrição dos respetivos áudios, assim como o acompanhamento do vídeo.

8.4 Análise dos dados

Os dados foram então registados numa grelha, através do instrumento de observação S.A.P.C.I (*Systematic Analysis of Pedagogical Content Interventions*) para serem inseridos no SPSS.

Foi possível realizar uma análise descritiva da frequência das ocorrências e calcular as percentagens para cada categoria e subcategoria. A partir da base de dados do SPSS, foi também calculado as medidas descritivas, a média e desvio padrão de cada categoria.

9 Resultados e discussão

A tabela 5 apresenta as médias e desvio padrão de todas as categorias observadas.

Tabela 5 - Resultado de Medidas Descritivas Percentuais das variáveis.

Variáveis	Medidas Descritivas				
	A1	A2	A3	A4	Média percentual
Conteúdo (O Quê)	Percentagem de ocorrências por categoria				Média (dp)
TC	24,43	9,92	13,28	17,19	16,21 (6,24)
TCT	23,30	9,92	7,81	42,97	20,00 (14,95)
TBR	0,0	4,96	24,22	14,84	10,50 (11,18)
AMA	50,00	60,33	49,22	17,19	44,69 (18,89)
Geral	2,27	14,88	5,47	7,81	7,11 (5,71)
Feedback (tipo)					
FDC	18,71	25,81	25,98	25,32	23,45 (3,29)
FDE	,58	1,61	7,09	4,55	3,96 (3,12)
FP	30,41	23,39	23,62	23,38	25,20 (3,19)
FQG	10,53	1,61	11,81	6,49	7,61 (4,94)
FQE	13,45	16,13	5,51	9,09	11,55 (4,67)
FIAP	2,34	4,03	8,66	3,90	4,23 (2,74)
FIAN	7,02	4,84	5,51	3,25	5,15 (1,71)
FO	4,68	10,48	1,57	4,55	5,82 (3,85)
FE	12,28	12,10	10,24	19,48	13,53 (3,70)
Feedback (forma)					
FFA	43,27	29,03	39,37	48,00	39,92 (8,05)
FFAV	38,60	16,94	22,05	16,00	23,40 (9,72)
FFAQ	10,53	29,03	16,54	16,80	18,23 (8,32)
FFAVQ	7,60	25,00	22,05	19,20	18,96 (7,82)

No que concerne aos dados fornecidos através da média percentual em cada momento (n=4), foi possível verificar que a subcategoria AMA teve uma maior percentagem de ocorrências com uma média de 44,69% (dp = 18,89), indicando um foco significativo na parte introdutória da aula, assim como durante

a mesma, para aqueles alunos que ainda se encontravam num nível de desenvolvimento mais rudimentar, em comparação com aqueles que se encontravam tecnicamente mais evoluídos. Visto que a técnica de crol era uma técnica que já estava bem assimilada, em virtude de ser a primeira técnica alternada a ser desenvolvida após o AMA, o ênfase foi na TCT, obtendo uma média de 20,00% (dp = 14,95), sugerindo uma variabilidade considerável nas ocorrências de intervenções relacionadas com esta técnica. A técnica de braços (TBR) obteve uma média de 10,50% (dp = 11,18), esta subcategoria mostrou-se com baixa intervenção, comparativamente às anteriores, em virtude de ser uma técnica que exige mais tempo de empenhamento motor para ser desenvolvida e por necessitar de mais coordenação entre os braços e pernas.

É estudado que, o feedback desempenha um papel crucial na aprendizagem, refletindo a reação do professor à performance do aluno com o objetivo de informar, reforçar e motivar (Rink, 1993). Ferreira (1994), ao comparar diversos estudos sobre os comportamentos de professores de futebol e basquetebol, constatou que as intervenções relacionadas com reforço positivo eram prevalecidas.

Relativamente ao feedback (quanto ao tipo), o Feedback Descritivo Correto (FDC) foi o tipo de feedback mais comum, com uma média de 23,45% (dp = 3,29), indicando a ênfase à forma correta de como fazer um determinado movimento.

O Feedback Prescritivo (FP) também foi altamente prevalente, com uma média de 25,20% (dp = 3,19), refletindo o esforço do professor ao indicar o que deveria ser feito. Este feedback constitui a maioria das intervenções realizadas pelos professores. Esse foco na intervenção prescritiva está alinhado com os resultados de Pacheco (2002) no futebol, Dias et al. (1994) no rãguebi, e Pina e Rodrigues (1997) e Rodrigues e Pina (1999) no voleibol. É um feedback crucial para orientar os alunos no desenvolvimento das suas competências, fornecendo orientações claras e específicas sobre como melhorar o seu desempenho e alcançar os objetivos estabelecidos para a tarefa.

Este tipo de feedback demonstra também ênfase na instrução direta, que é essencial para garantir que os alunos compreendam exatamente as

expectativas e como podem atingi-las. O Feedback de Questionamento Geral (FQG) teve uma média de 7,61% ($dp = 4,94$), mostrando a utilização de questões para envolver os alunos. Este tipo de feedback promove o pensamento crítico e a reflexão, incentivando os alunos a analisar a sua tomada de decisão. O uso de questionamento é uma estratégia eficaz para fomentar a aprendizagem, ajudando os alunos a internalizar conceitos e a desenvolver habilidades de resolução de problemas.

O Feedback Descritivo Errado (FDE) apresentou uma média de 3,96% ($dp = 3,12$), sugerindo menor frequência na descrição de comportamentos observados. Este tipo de feedback é importante para identificar erros específicos e ajudar os alunos a corrigir seus métodos. A menor prevalência deste feedback pode indicar que os professores preferem focar-se em reforçar comportamentos corretos ou que a identificação de erros específicos é realizada de forma mais sutil ou integrada em outros tipos de feedback.

O Feedback de Informação Avaliativo Positivo (FIAP) teve uma média de 4,23% ($dp = 2,74$). Este tipo de feedback centra-se na aplicação prática das instruções e na validação dos esforços dos alunos, incentivando-os a continuar a melhorar. A presença deste feedback é essencial para manter a motivação dos alunos e reconhecer os seus progressos, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e construtivo.

O Feedback de Informação Avaliativo Negativo (FIAN) teve uma média de 5,15% ($dp = 1,71$), indicando intervenções mais teóricas ou genéricas. Este tipo de feedback é utilizado para apontar áreas que necessitam de melhoria e para corrigir conceitos errados. Embora menos frequente, o FIAN é necessário para assegurar que os alunos estão cientes das suas deficiências e têm a oportunidade de as corrigir.

O Feedback de Encorajamento (FE) teve uma média de 13,53% ($dp = 3,70$). A importância atribuída ao encorajamento é corroborada pelos estudos de Jones et al. (1997) no basquetebol, Cushion e Jones (1999) no treino de futebol, e Rosa (2003) no voleibol, onde este parâmetro apresenta valores elevados. A crescente necessidade dos professores em incentivar, motivar e empenhar os alunos justifica os altos índices de intervenções desse tipo. É evidente que, para

os professores analisados, a valorização da ação dos alunos não deve ser limitada apenas aos aspetos técnicos das ações motoras (De Marco, 1996; Mesquita, 2002).

Quanto à forma do Feedback, pode-se concluir que, Feedback Auditivo (FFA) foi a forma de feedback mais utilizada, pois, professores favorecem claramente feedback auditivo. Esta forma de feedback foi também a mais utilizada nos estudos de Dias et al. (1994) no râguebi, Pina e Rodrigues (1997) e Rodrigues e Pina (1999) no voleibol.

Os resultados indicam que o estudante-estagiário utilizou uma variedade de estratégias pedagógicas e tipos de feedback para apoiar a aprendizagem dos alunos. O foco predominante na adaptação ao meio aquático e o uso frequente de feedback corretivo e positivo refletem uma abordagem equilibrada e adaptativa, essencial para o desenvolvimento das habilidades dos alunos na natação.

10 Conclusão

A inclusão da natação nos currículos escolares desempenhou um papel crucial na promoção da segurança aquática, dotando os alunos de competências essenciais para uma navegação segura em diversos ambientes aquáticos. Além disso, a natação contribui significativamente para o desenvolvimento de competências físicas e cognitivas, que podem ser transferidas para outras atividades físicas e desportivas (Guedes, 2011).

Os resultados deste estudo revelaram uma caracterização detalhada da intervenção pedagógica de estudante-estagiário na unidade didática de natação, destacando a predominância de determinadas categorias de conteúdo e tipos de feedback.

A maior percentagem de ocorrências na categoria Adaptação ao Meio Aquático (AMA) sugere que a prioridade inicial foi garantir que os alunos se sentissem confortáveis e seguros no ambiente aquático antes de passarem para as etapas seguinte, fundamental para o progresso subsequente nas técnicas específicas de natação.

As técnicas de Crol (TC) e Costas (TCT) também receberam atenção significativa, refletindo a necessidade de desenvolver habilidades técnicas específicas após o AM. A variabilidade na frequência das intervenções nas técnicas de Costas pode indicar uma resposta adaptativa às necessidades individuais dos alunos, ajustando as intervenções conforme a proficiência e o progresso observados em cada aluno.

Em termos de feedback, a predominância do Feedback Descritivo Correto (FDC) e Feedback Prescritivo (FP) demonstra que o professor realizava instrução e demonstrava a forma correta. A utilização frequente de feedback auditivo (FFA) sublinhou a importância da comunicação verbal clara e imediata no contexto aquático, onde as condições podem dificultar a transmissão de instruções visuais ou quinestésicas.

Os maiores desafios enfrentados pelos professores incluem superar a noção de que aprender a nadar se resume somente ao domínio técnico dos quatro estilos; será primordial valorizar o aluno como um indivíduo que já traz consigo um conhecimento prévio; e considerar o aluno um membro ativo no processo de aprendizagem, ajustando a sua abordagem para alcançar os objetivos propostos. Nesse sentido, sugere-se uma abordagem dinâmica que considere a interação entre o indivíduo (organismo), o ambiente e a tarefa, visando incorporar conhecimentos científicos à prática pedagógica.

Os modelos de ensino implementados, como a Instrução Direta e o Sistema Personalizado de Instrução (PSI), mostraram-se eficazes para maximizar o tempo de aprendizagem e fornecer feedback contínuo. A combinação de feedback visual e quinestésico (FFAVQ) refletiu uma abordagem pedagógica diversificada, abrangendo diferentes estilos de aprendizagem.

Ainda há um longo caminho a percorrer, uma vez que é crucial destacar a necessidade de se investigar ainda mais a área da pedagogia, em virtude de já existir um conhecimento em diversas áreas que pode ser aplicado ao ensino da natação, mas é essencial enfatizar a pesquisa pedagógica que integre conhecimentos de várias disciplinas (incluindo Aprendizagem Motora, Desenvolvimento Motor, Controlo Motor, Biomecânica, Fisiologia do Exercício, etc.), com o objetivo de aprimorar continuamente o ensino da natação de forma holística.

Como professor, pretende-se que o nadador ou aluno nade bem, mas o mais importante é procurar ensinar bem e, efetivamente, melhorar a qualidade de ensino. No futuro, poderá ser explorado a aplicação destas estratégias noutros contextos e desportos, bem como avaliar o impacto a longo prazo destas intervenções na competência e confiança dos alunos, assim como na sua aprendizagem.

11 Referências Bibliográficas

- Cushion, C. J. & Jones, R. L. (1999). A Systematic Observation of Professional Top-Level Youth Soccer Coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 24(4).
- Dias, J.; Sarmiento, P. & Rodrigues, J. (1994). *Análise do comportamento do treino de râguebi em competição no início (cabine) e no intervalo (campo)*. *Ludens*, 13(14), 43-46.
- Ferreira, A. (1994). *O comportamento do treinador no treino e na competição*. *Horizonte*, 62: 61-65.
- Gilbert, W.; Trudel, P.; Gaumond, S. & Larocque, L. (1999). *Development and application of an instrument to analyse pedagogical content interventions of ice hockey coaches*. Ottawa university. Sosol-sociology of sport (Online).
- Gomes, P., Alves, M., Queirós, P., & Batista, P. (2014). Learning through practice: a study with physical education pre-service teachers. *The Open Sports Sciences Journal*, 7(1).
- GUEDES, D. P., (2011). *Crescimento e desenvolvimento aplicado a Educação Física e ao Esporte*. UEL, Londrina.
- Jones, D.; Housner, L. & Kornspan, A. S. (1997). Interactive Decision Making and Behaviour Of Experienced An Inexperienced Basketball Coaches During Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16: 454-468.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education*.
- Pacheco, R. (2002). *Caracterização da Intervenção do Treinador na Reunião de Preparação para a Competição de Futebol*. Estudo comparativo de treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão B no escalão de seniores masculinos. Dissertação de Mestrado. Trabalho não publicado. FCDEF – UP

- Pina, R. & Rodrigues, J. (1994). *Os episódios de informação do treinador e a Reacção dos Atletas numa situação de competição em Voleibol*. Ludens, 14 (4).
- Pina, R. & Rodrigues, J. (1997). *Análise do comportamento do treinador em competição*. Estudos dos episódios de informação em voleibol. In: Pedagogia do Desporto – Estudos, 5: 71 – 90. Edições FMH. Lisboa.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for learning*. St. Louis MO. Mosby.
- Rosa, G. (2003). *A Intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a Competição: estudo comparativo de treinadores de equipas seniores masculinos e femininos da divisão A1*. Dissertação de Mestrado. Trabalho não publicado. FCDEF – UP.
- Shulman, L. S. (1986). Those who understand: Knowledge growth in teaching. *Educational researcher*, 15: 4-14.
- Siedentop, D.; Parker, M. (1991). *Academic learning time-physical education: revision coding manual*. College of Education School of Health, Physical Education & Recreation. The Ohio state University.
- Vickers, J. (1989). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.

12 Missão Cumprida

Chega ao fim mais um capítulo conquistado na minha vida! É assim que concluo mais uma longa e entusiasmante caminhada... uma caminhada com alguns “obstáculos” pelo caminho, mas... mais forte do que nunca. Convincente que dei e investi o melhor de mim. Se podia fazer melhor? Penso que sim, mas tendo em conta todas as noites mal dormidas, todo o esforço, todo o sacrifício, fui recompensado.

Tudo “pareceu fácil” mas este estágio foi, desde o começo, uma “luta contra o tempo”. Como já referi durante o presente relatório, gerir o stress, a família, os mais próximos, a (des)vantagem de trabalhar e estudar ao mesmo tempo, fez de mim um homem mais resiliente, capaz de transformar tudo aquilo que, no início, parecia ser impossível.

“O impossível só existe até que alguém duvide dele e prove o contrário.”³ Albert Einstein

E foi assim. Essa foi a chave do sucesso. Provar a mim mesmo que seria possível conquistar tudo o que tenho vindo a conquistar. Acreditar, persistir e não desistir. Não importa o tamanho do obstáculo, se formos capazes de acreditar até ao fim, é possível realizar o impossível.

Na minha mente, imaginei sempre que iria conseguir alcançar os meus objetivos e todas as minhas metas. Foi doloroso, mas foi, ao mesmo tempo, gratificante.

Esta experiência foi incrível. Ser professor é mais do que somente ensinar matérias, é sermos um exemplo, é levar um bocadinho deles (alunos) e deixar um pouco neles. Ser professor é sobre ser líder e formar líderes de si mesmos, educando-os para a vida, oferecendo-lhes autonomia e valores éticos de como viver em comunidade e, acima de tudo, oferecer caminhos, oportunidades para que possam seguir um rumo.

³Retirado de: <https://www.pensador.com/frase/MzAxMTgy/>

Espero que tenha sido uma pequena parte de um capítulo para todos aqueles que se cruzaram comigo, desde professores e funcionárias da escola, PC e PO e colegas do NE e principalmente todos os alunos das três turmas compartilhadas pelas quais tive o privilégio de orientar. E que toda a experiência adquirida durante o estágio proporcione uma base sólida para melhores práticas pedagógicas, contribuindo para uma evolução e transformação como professor.

Ser professor vai exigir de mim uma constante atualização, que vai para além de “só ensinar”.

Quando surgir a oportunidade de exercer esta bela profissão, espero que continue a dignificar a minha essência, as minhas crenças e que, um dia mais tarde, me torne um modelo para todos aqueles que se cruzarão na minha vida!

13 Referências Bibliográficas

- Albuquerque, A. (2003). *Caracterização das concepções dos orientadores de estágio pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física*. Porto: A. Albuquerque. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Alves, F. C. (2001). *O encontro com a realidade docente: ser professor principiante*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Black, P., Harrison, C., Lee, C., Marshall, B., & Wiliam, D. (2004). Working inside the black box – Assessment for learning in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 86(1), 8-21.
- Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 628-638.
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Edições FMH.
- Carreiro da Costa, F., Quina, J., Diniz, J., & Piéron, M. (1996). *Feedback pédagogique: Analyse de l'information évoquée par l'élève lors de séances d'éducation physique*. *Revue de l'Éducation Physique*, 36(2), 75-82.
- Gubacs-Collins, K. D. (2015). *The socratic gymnasium: learning lessons of life through physical education*. *The Physical Educator*, 72(5).
- HAPE. (2015). *The essential components of physical education*. Reston, VA: Society of Health and Physical Educators.

- Henz, D., & Schöllhorn, W. I. (2016). Differential training facilitates early consolidation in motor learning. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, 199. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00199>
- Kim, H., & Cho, Y. (2014). Pre-service teachers' motivation, sense of teaching efficacy, and expectation of reality shock. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 42(1), 67-81.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.
- NASPE. (2009). *Appropriate instructional practice guidelines for high school physical education* (3rd ed.). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- Nóvoa, A. (1992). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. Universidade de Lisboa.
- Papaioannou, A., Zourbanos, N., Krommidas, C., & Ampatzoglou, G. (2012). The place of achievement goals in the social context of sport: A comparison of Nicholls' and Elliot's models. In G. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed., pp. 59-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parker, M., Patton, K., & Tannehill, D. (2016). Professional development experiences and organizational socialization. In *Teacher socialization in physical education* (pp. 114-129). Routledge.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físicodeportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

- Silva, T. M. L. S., Batista, P. M. F., & Graça, A. B. (2017). O papel do professor cooperante no contexto da formação de professores de educação física: A perspetiva dos professores cooperantes. *Education Policy Analysis Archives/Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25, 1-29.
- Topping, K. (2010). Peers as a source of formative assessment. In H. Andrade & G. Cizek (Eds.), *Handbook of formative assessment* (pp. 61-74). New York: Routledge.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policymakers*. Paris, France: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Ward, P., & Lee, M. (2005). Peer-assisted learning in physical education: A review of theory and research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(3), 205-225.
- Wenger, E., McDermott, R. A., & Snyder, W. (2002). *Cultivating communities of practice: A guide to managing knowledge*. Boston, Massachusetts: Harvard Business School Publishing
- Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy: Throughout the lifecourse* (pp. 10-20). Abingdon, OX: Routledge.
- Zeichner, K. M. (1994). Research on teacher thinking and different views of reflective practice in teaching and teacher education. In I. Carlgren, G. Handal, & S. Vaage (Eds.), *Teachers' minds and actions: Research on teachers' thinking and practice* (pp. 9-27). London: Falmer Press.

ANEXOS

Nome: _____
Data: _____

11º Tarefa de Observação do Aluno

Observa e descreve qualitativamente os teus colegas durante a aula:

Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4

Exemplos:

Qual é o objetivo do exercício?

Estão todos envolvidos no exercício?

O exercício está a ser dinâmico?

Os alunos estão motivados?

Os alunos cooperam entre si?

Os alunos estão em atividade física (moderada/vigorosa) ?

Os alunos estão a explorar bem os conteúdos em jogo parcial/formal (3x3/ 5x5)?

Anexo 1 – Tarefa de Observação em formato papel.

Unidade Didática de Futsal

N.º da aula	21,22	24,25	27,28	30,31	33,34
Dia da aula	16 Nov.	23 Nov.	30 Nov.	7 Dez.	14 Dez.
Espaço destinado à aula	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E
Conteúdos					
Ações Técnicas					
Recepção e controlo da bola	Avaliação inicial Jogo 3x3/5x5	Exercitação Rondos 2x1 /3x1/ 4x1 Sit de Jogo 2x1 / 2x2 e 3x2	Exercitação e consolidação Exercício critério numa estrutura de losango; Exercícios de 3x2 e 5x5	Avaliação sumativa Jogo 3x3/5x5	
Remate		Exercitação Exercícios de 2x1 / 2x2/ 3x2/3x3	Exercitação e consolidação Exercícios critério em 1+1x GR		
Condução de bola		Exercitação Exercícios de 3x3 Jogo da apanhada com bola	Exercitação e consolidação Exercícios da apanhada com bola Exercícios 5x5		
Drible/Finta		Exercitação Exercícios de 2x1/2x2/3x2/3x3	Exercitação e consolidação Exercícios critério de 2x1+Gr Exercícios de 3x2 e 5x5		
Passe		Exercitação Rondos 2x1 /3x1/ 4x1 Sit de Jogo 2x1 / 2x2 e 3x2	Exercitação e consolidação Exercício critério numa estrutura de losango; Exercícios de 3x2 e 5x5		
Interceção		Exercitação Exercícios de 3x3	Exercitação e consolidação Exercício critério 2x1 / 2x2 e Exercícios de 3x2 / 5x5		
Desarme		Exercitação Exercícios de 2x1/2x2/3x2/3x3	Exercitação e consolidação Exercício critério 1x1 Exercícios de 3x2 / 5x5		
Ações Táticas					
Jogo 3x3	Avaliação inicial Jogo	Exercitação e Consolidação		Avaliação sumativa	
Jogo 3x3		Exercitação e Consolidação			
Tática coletiva ofensiva		Exercitação Exercícios 3x3	Exercitação e Consolidação Exercício critério Exercícios de 3x2 e 5x5		
		Exercitação Exercícios 3x2/3x3 e 5x5 com JK e apoios	Exercitação e Consolidação Exercícios de 3x2, 3x3, 5x5		
Tática coletiva defensiva		Exercitação Exercícios 3x2/3x3 e 5x5 Exercícios 2x2/3x3/5x5	Exercitação Exercícios 3x3		
		Exercitação e Consolidação Exercícios critério melnhos 3x1 Exercícios de 3x3 e 5x5			
		Exercitação e Consolidação			

Anexo 2 – Exemplo de uma Unidade Didática de Futsal.

Aula nº 9 e 10 da UD		
Data: 23/05/24	Unidade Didática: Natação Pura e Sincronizada	Nº de Alunos: 15
Hora: 11h35-13h05	Função Didática: Avaliação Sumativa de Natação	Material: 15 placas, pullboys e esparguetes e bolas.
Início: 11h50	Objetivos da aula:	
Fim: 12h40	Avaliação Sumativa das Técnicas de Crol, Costas e Bruços;	
Duração: 50'	Simular uma situação real de resgate/salvamento aquático.	
Local: Piscina	Melhorar a resistência aeróbia.	

PARTE INICIAL 		Objetivo: Caminhar até à Piscina e introduzir os 3 cenários para a aula. ⌚ 17'
		Situação de aprendizagem: Os alunos, em meia-lua, frente ao professor.
		Críticos de êxito: Os alunos devidamente equipados para a aula mantêm-se atentos ao feedback do professor.
		Objetivo: Avaliar a Coreografia ⌚ 10'
		Situação de aprendizagem: Em fila, sentados na borda da piscina realizam exercícios de respiração e faturação.
		Crítico de êxito:
		V1 – Rot. Eixo Longitudinal Inicial + Sorrir V2 – Rodar posição ventral p/dorsal V3 – Posição Básica Barril V4 – Flamingo + Sorrir Saltos pipiscina (de lado e de pé)
		Palavras-chave: Ouve com atenção a contagem, António! Braços junto às orelhas, Joana! Encosta o exercício dentro do tempo! Coloquem os Braços estendidos "colados junto às orelhas" e mãos sobrepostas. O primeiro contacto efetuado com a água deve ser feito pelas mãos.

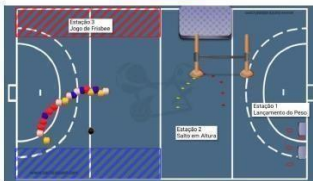
Estudante Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

PARTE FUNDAMENTAL 		Cenário 1: "Salvamento Aquático" ⌚ 24' "Salve-se quem puder!" Situação de aprendizagem: Os alunos, em cada pista, realizam 200m de nado autónomo. Durante o exercício, os alunos irão ser desafiados com uma situação de resgate aquático.
		Crítico de êxito: Os alunos realizam nado autónomo, numa distância de 200m, conseguindo chegar com sucesso à costa, evitando parar ou agarrar os separadores. Evitar um nº excessivo de paragens. Os alunos realizam com eficácia e em tempo útil o resgate, com o braço a agarrar a axila e a tocar no queixo.
		Cenário 2: "Caça ao Tesouro" Situação de aprendizagem: Os alunos, em cada pista, por equipas, realizam 50m em busca do tesouro perdido do barco afundado.
		Crítico de êxito: Os alunos realizam 25metros crol e retomam a nadar de costas, evitando largar o tesouro, chegando à margem com sucesso.
		Cenário 3: "Competição de Estilos" Situação de aprendizagem: Os alunos, em cada pista, Competem em duplas, realizando 50m de crol, 50m de costas e 50m de bruços.
		Crítico de êxito: Os alunos competem entre si, realizando o percurso no menor tempo possível, utilizando a técnica dos três estilos de nado.
		Objetivo: Realizar Jogo Reduzido de Pólo Aquático ⌚ 6'
		Situação de aprendizagem: Os alunos organizados em trios realizam jogo reduzido de cooperação. Os alunos poderão utilizar o esparguete para facilitar a flutuação.
		Crítico de êxito: Na pega da bola: efetua a pega da bola por baixo. No lançamento: arma o braço. Imediatamente antes de lançar efetua um ligeiro impulso com os Ml.
		Palavras-chave: "A pega é feita por baixo e a uma mão"

Estudante Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Anexo 3 – Exemplo de um plano de aula de Natação.

Aula nº 4 da UD	Nº de Alunos: 19
Data: 28/02/24	Material: 5 bolas de peso; 4 pneus; 1 colchão de queda; 2 postes e 1 fasquia. 5 discos de Frisbee.
Hora: 11h35-12h20	
Função Didática: Introdução ao jogo Frisbee e Exercitação do Lançamento do Peso	
Início: 11h40	
Fim: 12h20	
Duração: 45'	
Local: Pavilhão	
	Objetivos da aula: Aprimorar a técnica de lançamento do Peso e cooperar em equipa no Jogo de Frisbee.
	Conteúdos: Aptidão Física: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade

PARTE INICIAL	Objetivo: Apresentar os conteúdos da aula	2'
	Situação de aprendizagem: Os alunos, em meia-lua, frente ao professor. Críticos de êxito: Os alunos ouvem com atenção as instruções do professor.	
	Objetivo: Aumentar a FC em Jogo Pedagógico "Caça-Cobra" Situação de aprendizagem: "Caça-cobra" Jogo da apanhada, com os alunos espalhados pelo espaço disponível, à medida que são apanhados juntam-se a quem está a apanhar até chegar ao último aluno que vence o jogo. Crítico de êxito: Consegue desviar-se dos colegas, não sendo apanhado.	5'

	
Estação 1 Objetivo: Realizar o lançamento do Peso para um determinado alvo (colchão) Situação de aprendizagem: Um dos grupos estará nesta estação onde realizarão o lançamento do peso Crítico de êxito: O aluno apóia o peso na base dos dedos, junto à mandíbula, debaixo do queixo e roda a bacia, lançando o peso para o colchão.	
Estação 2 Objetivo: Realizar o Salto em Altura para o colchão. Situação de aprendizagem: Em fila um dos grupos estará nesta estação, onde irão efetuar o salto em altura pelo lado direito e esquerdo. Crítico de êxito: Os alunos saltam em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de queda.	
Estação 3 Objetivo: Realizar Jogo de Frisbee Situação de aprendizagem: Duas equipas vivenciam o jogo de Frisbee 5X5 Crítico de êxito: Os alunos cooperam em equipa, realizando passes até chegar à área adversária marcando ponto.	
PARTE FINAL	3'

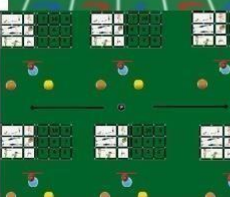
Breve feedback, questionando os alunos de quais as dificuldades sentidas durante a aula:
Dois alunos ajudam a recolher o material.
Crítico de Êxito: Os alunos ouvem e respondem às questões do professor.

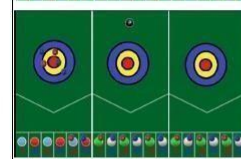
Prof. Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Prof. Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Anexo 4 – Exemplo de um plano de aula de Atletismo.

Aula nº 2 e 3 da UD	Unidade Didática: Boccia e Voleibol Sentado	Nº de Alunos: 18
Data: 23/02/24	Função Didática: Introdução e Exercitação dos Elementos Técnicos Básicos do Boccia e do Vôlei Sentado	Material: 1 set de Bolas de Boccia ; 5 bolas de voleibol; fita adesiva; fita cola; fita métrica; rede de voleibol sentado e sinalizadores.
Hora: 11h30-13h05	Objetivo da aula: Desenvolver estratégias em equipa, a precisão e a perícia de lançamento; Promover a inclusão e sensibilização para as modalidades paralímpicas.	
Início: 11h35	Conteúdos: Coordenação Motora; Precisão; Perícia; Estratégias do Posicionamento; Regras do Boccia; Concentração; Trabalho em Equipa (Cooperação)	
Fim: 12h45		
Duração: 90'		
Local: Pavilhão	Aptidão Física: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade	

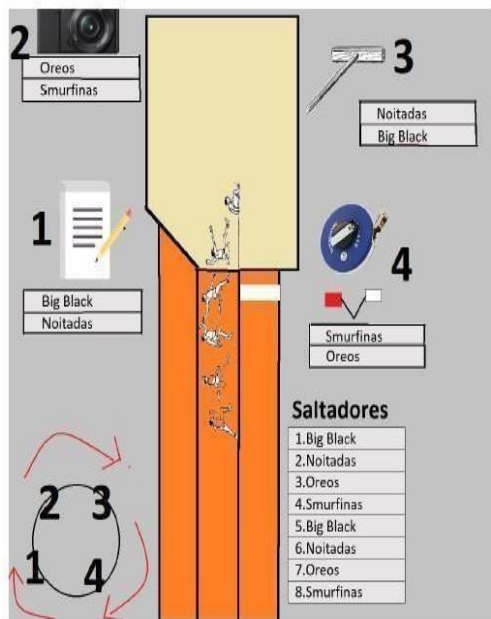
PARTE INICIAL  	Objetivo: Apresentar os conteúdos da aula Situação de aprendizagem: Breve explicação sobre as modalidades de Boccia e do Voleibol Sentado. Critérios de êxito: Os alunos ouvem com atenção as instruções do professor. Objetivo: Aumentar a FC Situação de aprendizagem: Em equipas, divididas por 4 estações. Cada estação tem 2 quadros, um com exercícios outro com o número de repetições. Um aluno faz 2 lançamentos para um quadrado à sua escolha selecionando o exercício e o número de repetições que os seus 2 colegas terão de executar. Critério de êxito: Executam o exercício e as repetições o mais rapidamente possível mantendo a técnica de execução correta.	2'
		5'

  	Estação nº1 Objetivo: Desenvolver a Perícia e a Precisão do Lançamento Situação de aprendizagem: Jogo Pedagógico "Jogo do galo" 2 equipas (Ex: Sulfúricos e Enxílicas), distribuída em 2 campos, realizam o lançamento da bola numa linha previamente definida, zona 1 ou zona 2. Um de cada vez e de forma ordenada, lançam para os quadros no chão. Variante 1: Distância dos quadros: 3,5m Variante 2: Distância dos quadros: 5m Critério de êxito: Cooperam, com o objetivo de acertar dentro dos quadros e fazer 3 em linha na diagonal, vertical ou horizontal. Impedem a equipa adversária de fazer três em linha. Estação nº2 (composta por 2 exercícios) Objetivo: Desenvolver a precisão do lançamento da bola nos alunos. Situação de aprendizagem: 1 aluno por bola e 2 equipas de 4 alunos. Efetuam lançamento, à vez, pontuando da seguinte forma: 3pts zona vermelha, 2pts zona amarela e 1pts na zona azul. Ao sinal do professor, realiza-se rotação de equipas. Critério de êxito: Lançar a bola o mais próximo do centro do alvo de forma a obter o máximo de pontos para a sua equipa. Objetivo: Desenvolver e melhorar as estratégias em equipa, a precisão e a perícia de lançamento. Situação de aprendizagem: Duas equipas realizam este desafio que consiste em executar um lançamento, tentando acertar nas garrafas distribuídas pelo espaço de jogo, com três níveis de dificuldade distintos tendo em conta a distância. Na zona 1 vale 1 ponto, na zona 2 vale 2 pontos e na zona 3 vale 3 pontos. Os pontos são somados em equipa. Quem estiver neste exercício permite com o critério da precisão. Critério de êxito: Demoram o máximo de garrafas possíveis, tentando juntar o maior número de pontos para a equipa.	
---	---	--

Prof. Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Prof. Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Anexo 5 - Exemplo de Plano de Aula de Boccia.



Funções:

Dois elementos de cada equipa preparados para Saltar. Os restantes irão desempenhar diferentes funções, para isso ficam distribuídos em pares, (mas atenção, não devem fazer pares com os colegas de equipa, ou seja, fazem pares entre colegas de equipas diferentes).

Estação 1 (Registos)- Dois elementos de equipas diferentes, efetuam os registos dos saltos. Existem duas folhas de registos.

Estação 2 (Fotos e treinador) - Esta dupla fica responsável, por fazer um registo em vídeo dos saltos e adicionalmente tem a função de treinador, devendo dar feedbacks aos colegas (da própria equipa) que saltaram

Estação 3 (Alissamento da caixa) – Um dos elementos desta dupla alisa a caixa, a cada dois saltos consecutivos. O par desta estação alisa a caixa alternadamente

Estação 4 (Medição dos saltos e validade dos saltos) – Esta dupla efetuará a medição dos saltos desde a tábua de chamada até à marca mais próxima deixada pelo saltador na caixa de areia. Cada elemento deverá segurar uma das extremidades da fita, trocando a cada salto. Esta dupla é responsável também por verificar se o salto é nulo ou válido

Nota: A cada 2 saltos os elementos das funções rodam e trocam de funções tal e qual como indica a imagem.

Os saltadores saltam pela ordem da imagem e saem da caixa SEMPRE pela frente

Após a saída da caixa de areia, vão realizar um exercício de transposição de barreiras e retorna à posição inicial para realizar o 2º salto.

Anexo 6 - Esquema de Funções para Atletismo.

Aula n° 2/5 da UD	Unidade Didática: Andebol	N° de Alunos: 22
Data: 16/01/24	Função Didática: Transmissão e Exercitação dos Conteúdos Técnicos ofensivos de Passe, Recepção, Drible e a Finta.	Material: 12 sinalizadores; 8 bolas de andebol; 15 coletes de 3 cores diferentes; cones; apito.
Hora: 10h00-11h30	Objetivo da aula: Realizar ações que promovam o êxito pessoal e do grupo. Cooperar com os colegas em exercício critério e em sit.jogo 4x3+GR.	
Início: 10h00	Conteúdos: Passe e Desmarcação em apoio; Drible; Finta; Posição Base Defensiva e Marcação Individual; FBJI.	
Fim: 11h30		
Duração: 90'		
Local: Pavilhão	Aptidão Física: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade	

PARTE INICIAL



Objetivo: Apresentação dos conteúdos para a aula

Situação de aprendizagem: Alunos sentados em meia-lua, em frente ao professor.

Crterios de êxito: Os alunos ouvem com atenção as instruções do professor.

Objetivo: Aumentar a FC em jogo pedagógico "Caça-Caça"

Situação de aprendizagem: Exercício de Ativação, no qual 3 duplas realizam passes entre si. O aluno da dupla com posse de bola terá de apanhar os fugitivos utilizando o passe e o drible de progressão. Quem for apanhado fica em "posição defensiva" até ser libertado por um colega.

Crterio de êxito: os alunos realizam passe de ombro com precisão. Os alunos cooperam entre si para apanhar os fugitivos (jogadores sem bola)

Os alunos realizam passe e desmarcação.



Prof. Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho



recepção, drible e a finta.

15'

Situação de aprendizagem:

Exercício critério de 1+1x0 em filas. Existem 4 grupos de 5 elementos a realizar o passe e recepção + introdução do drible. De forma a obterem sucesso no exercício, numa primeira instância não haverá oposição. Posteriormente, irei acrescentar algumas condicionantes/variantes ao exercício.

Crterio de êxito: Os alunos realizam o passe de forma precisa e eficiente para o colega e realiza desmarcação de forma a enquadrar-se com a baliza em posições favoráveis.

O aluno finaliza em remate (em salto/apoiado), utilizando fintas e mudanças de direção.



Objetivo: Cooperar em equipa em situação de jogo 4x3+GR

30'

Situação de aprendizagem:

Divididos em 5 equipas de 4 elementos, com objetivo de cooperarem entre si. Os alunos/equipas que estão em espera realizam funções de treinador.

Crterio de êxito: O aluno desmarca-se, oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra uma defesa, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.

Os alunos cooperam entre si em jogo, iniciando o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado

O aluno ultrapassa o seu adversário direto (1x1), à para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.

O aluno finaliza em remate em salto, se recebe a bola junto da área, em condições favoráveis.

Prof. Estagiário Pedro Fernando Barbosa Freitas de Carvalho

Anexo 7 - Exemplo de Plano de Aula de Andebol.

3 Domínios (Socioafetivo/Atividade Física e PSE)	
Socioafetivo (Atitudes e Valores - Participação/Responsabilidade/Comportamento) Atividade Física (performance durante os exercícios) Percepção Subjetiva de Esforço (indicador de cansaço)	
Socioafetivo ★ (Escala: 1- Fraco ; 2- Insuficiente; 3-Razoável; 4- Bom ; 5- Excelente)	
☐ 1	
☐ 2	
☐ 3	
☐ 4	
☐ 5	
Atividade Física ★ (Escala: 1- Fraco ; 2- Insuficiente; 3-Razoável; 4- Bom ; 5- Excelente)	
☐ 1	
☐ 2	
☐ 3	
☐ 4	
☐ 5	

Anexo 8 - Ficha de Autoavaliação diária digital.

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DIÁRIA DO ALUNO

Nome: _____

Turma: _____

Data: _____

Após o meu **desempenho** nesta aula, **autoavalio-me** em:

Atitudes e Valores: _____ (escala de 1 a 5)

Atividade Física: _____ (escala de 1 a 5)

Perceção de Esforço: _____ (escala de 1 a 10)

Escalas de 1 a 5 (1 – Fraco; 2- Insuficiente; 3- Razoável; 4- Satisfaz Bastante; 5 – Excelente)

PSE (Perceção Subjetiva de Esforço): 1 a 3 - Sinto-me levemente fatigado; 4-6- Moderada; 7-8 intenso e 9 a 10- Sinto-me exausto.

Anexo 9 - Ficha de Autoavaliação diária em papel.

Avaliação da Coreografia de Ginástica Acrobática									
	Nº de Elementos Solo	Nº de Figuras Pares	Nº de Figuras Trios	Nº de Figuras Quadras	NOTA DA PRESTAÇÃO	O Base/Volante realizam um bom controlo postural	Existe uma boa coordenação no grupo	O grupo utiliza os diferentes tipos de pegadas	NOTA DA PRESTAÇÃO
Equipa 1									
Equipa 2									
Equipa 3									
Equipa 4									
Equipa 5									
Observações:									

Legenda:

C – Cumpre com o critério
NC – Não Cumpre com o critério
1 – FRACO
2 – INSUFICIENTE
3 – SUFICIENTE
4 – BOM
5 – MUITO BOM



Anexo 10 - Avaliação da Coreografia (Ginástica Acrobática).

IMPULSAO HORIZONTAL

Objetivo: Avalia a tua Impulsão Horizontal

Descrição da Tarefa: Deves atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Instruções:

O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.

Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

O avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).



VALORES REFERÊNCIA:

IDADE	ZONA SAUDÁVEL RAPAZES	ZONA SAUDÁVEL RAPARIGAS	PERFIL ATLÉTICO RAPAZES	PERFIL ATLÉTICO RAPARIGAS
17	184,2	129,5	239,0	183,4
+18	203,2	131,9	251,7	184,2

IMPULSAO VERTICAL

Objetivo: Avalia a tua Impulsão Vertical

Descrição da Tarefa: Deves atingir a máxima distância num salto vertical, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Instruções:

O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros.

O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para que o professor/avaliador possa registar a altura inicial que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz).

O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.

O avaliador deve colocar-se de frente para a zona de salto e registar a altura alcançada. O resultado do salto será a distância entre a altura inicial e a altura máxima alcançada (calculada através da diferença entre a altura final e a altura inicial).

Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das 2 avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 30 cm o valor registado é de 30,0 cm).



VALORES REFERÊNCIA:

IDADE	ZONA SAUDÁVEL RAPAZES	ZONA SAUDÁVEL RAPARIGAS	PERFIL ATLÉTICO RAPAZES	PERFIL ATLÉTICO RAPARIGAS
17	31,1	20,5	49,1	33,0
+18	35,3	20,5	53,2	34,0

"SUPERa-te"

Ficha de Registo do Circuito de Condição Física

Nome da Equipa: _____

Informações:

- A equipa é composta por 5/6 membros.
- Cada membro realiza o circuito individualmente.
- O objetivo é somar o máximo de pontos como equipa.
- Preenche os resultados individuais na tabela abaixo.

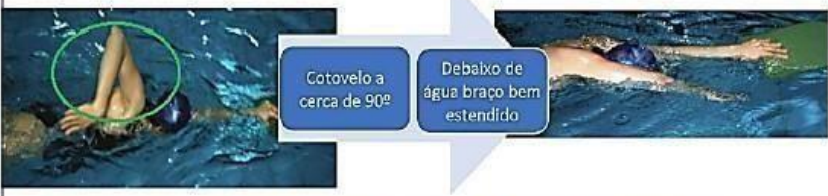
Circuito: Condição Física (30" de exercício / 10" de descanso)

1. Cada aluno realiza o circuito, preenchendo o número de repetições alcançadas em cada estação.
2. Somar os pontos individuais da equipa.

Regista na tabela o nº de repetições de cada elemento:

Nome do Aluno(a)	Flexões	Agachamento com Salto	Abdominais	Saltos com agilidade	Jumping Jacks	TOTAL

Anexo 12 - Registo de Condição Física.

TAREFA 1 REALIZAR COM PLACA PERNADA DE CROL COORD. COM BRAÇADA UNILATERAL + 5 RESPIRAÇÕES (ENQUANTO AGUARDA) (2X)	 • Segura placa com 1 mão (Braçada com outro), realiza a braçada sempre com o mesmo braço • Na fase de recuperação (círculo verde) dobra cotovelo cerca de 90º • Com o braço dentro de água, estendê-lo de forma a tracionar bem a água
TAREFA 2 REALIZAR TÉCNICA DE CROL COMPLETA + 5 RESPIRAÇÕES (ENQUANTO AGUARDA) (2X)	 • Olha para o separador de pista quando roda a cabeça para respirar • As mãos nunca se juntam, estão sempre longe uma da outra • O movimento das pernas para propulsão tem origem na anca (evitar fletir os joelhos)
TAREFA 3 REALIZAR COM PLACA BATIMENTO DE PERNAS DE COSTAS + 5 RESPIRAÇÕES (ENQUANTO AGUARDA) (2X)	 • Afasta o queixo do peito, põe a cabeça para trás (olhar para o teto) • Elevar a anca • INSPIRA E EXPIRA CALMAMENTE

Anexo 13 - Cartão de Tarefas de Natação.



Anexo 14 - Exemplo de Diploma de Basquetebol.



Anexo 15 - Entrega de Prémios de Basquetebol.

“O quê?”																																	
Técnicas																																	Totais
TC																																	
TCT																																	
TBR																																	
AMA																																	
IG																																	
	“Como?”																																
FDC																																	
FDE																																	
FP																																	
FQG																																	
FQE																																	
FIAP																																	
FIAN																																	
FE																																	
FO																																	
	Forma FB																																
FFA																																	
FFAV																																	
FFAQ																																	
FFAVQ																																	

Anexo 16 - Grelha de Observação (estudo).

Aula:	Sessão:	UD:	Conteúdos:	Data: / /	
Professor Observador:		Professor Observado:		Turma:	Observações
Min.	0" - 15"	15" - 30"	30" - 45"	45" - 60"	
1'	O	O	O	AP	
2'	I	I	X F	F	
3'	OB	OB	I	I	
4'	AP	OB	OB	OB	
5'	F	OB	F	I	
6'	I	OB	OB	OB	
7'	I (Alunos fora)	I (AF)	I	I	
8'	I	I	I	I	
9'	I	I	OB	I	
10'	OB	OB	I	I	
11'	I	I	OB	OB	
12'	I	I	I	I	
13'	OB	I	OB	OB	
14'	I	I	OB	OB	
15'	OB	OB	AP	I	
16'	OB	AP	OB	OB	
17'	I	AP	I	OB	
18'	I	AP	AP	OB	
19'	O	I	O	O	
20'	O	OB	O	O	
21'	O	I	I	I	
22'	O	O	O	OB	
23'	OB	OB	OB	F	
24'	OB	OB	F	F	
25'	F	F	OB	OB	
26'					
27'					
28'					
29'					
30'					
31'					
32'					
33'					
34'					
35'					
36'					
37'					
38'					
39'					
40'					
41'					
42'					
43'					
44'					
45'					
46'					
47'					
48'					
49'					
50'					

I- Instrução F- Feedback O- Organização AP- Afetividade Pos.
 I¹ AN- Afetividade Neg. IVA- Intervenções verbais Aluno
 OB- Observações OC- outros comentários

CS Digitalizada com CamScanner

Anexo 17 - Grelha de Observação Sistemática do Professor.

Dimensão	Categoria	Subcategoria	Código	Descrição
O Quê	Técnica		TC	Técnica de nado alternada que exige uma braçada ampla e eficiente, cotovelo elevado (a 90°) durante a recuperação e uma pernada constante para garantir velocidade e fluidez no nado.
O Quê	Técnica		TCT	Técnica que envolve a braçada ampla, onde a mão entra atrás da linha do ombro e sai junto à coxa com o braço estendido, e a manutenção do ritmo da pernada, que deve ser constante e sincronizada com a braçada para garantir eficiência e velocidade no nado.
O Quê	Técnica		TBR	Técnica de nado simultânea que exige uma braçada simétrica e eficiente, cotovelos elevados durante a recuperação, e uma pernada constante e fluida para garantir um nado coordenado.
O Quê	Adaptaçã		AMA	Habilidades motoras aquáticas básicas (i.e., “equilíbrio”, “respiração”, “propulsão” e “manipulações”).
O Quê	Instrução		IG	Feedbacks que incidem sobre a modalidade, mas que não se referem a nenhuma técnica de nado.
Como	Feedback	Tipo	Descritivo correto (FDC)	O professor relata aos alunos a forma correta como realizaram a tarefa (ex.: <i>"É assim mesmo que a braçada de crol deve ser feita, com o braço estendido e a mão bem posicionada"</i>).
Como	Feedback	Tipo	Descritivo errado (FDE)	O professor relata aos alunos a forma incorreta como realizaram a tarefa (ex.: <i>"Estás a realizar a braçada com o braço afastado. O correto é fazer 90°"</i>).
Como	Feedback	Tipo	Prescritivo (FP)	O professor informa os alunos da forma correta de realização da tarefa ou função, podendo referir e justificar os critérios e/ou os erros a não cometer (ex.: <i>"Quero que mantendas o cotovelo mais alto durante a braçada"</i>).
Como	Feedback	Tipo	Questionamento (FQG)	Geral O professor formula questões relacionadas com situações de caráter generalizado da tarefa (ex.: <i>"Malta, como deve ser a pernada na técnica de Bruços?"</i>).

Dimensão	Categoria	Subcategoria	Código	Descrição
Como	Feedback	Questionamento Específico	FQE	O professor formula questões relacionadas com situações de carácter específico, definindo criteriosamente o que procura saber (ex.: <i>"Se não ajustares a posição da bacia na técnica de costas, poderás ir ao fundo"</i>).
Como	Feedback	Informação Avaliativa Positiva	FIAP	O professor avalia a prestação dos alunos. A expressão utilizada é positiva e reflete uma aprovação (ex.: <i>"Muito bem! A tua pernada está a ser bem realizada"</i>).
Como	Feedback	Informação Avaliativa Negativa	FIAN	O professor avalia a prestação dos alunos. A expressão utilizada é negativa e reflete uma desaprovação (ex.: <i>"Não estás a colocar a cabeça de lado na respiração"</i>).
Como	Feedback	Encorajamento	FE	O professor encoraja os alunos, levando-os a intensificar os seus esforços e empenhamento numa determinada ação (ex.: <i>"Vamos lá! Dá o teu melhor na próxima volta!"</i>).
Como	Feedback	Outros	FO	Inclui outras formas de feedback ou intervenções pedagógicas que o professor possa utilizar.
Como	Feedback	Forma	Auditivo	A intervenção do professor é realizada de forma verbal para que os alunos possam ouvir. Exemplo: <i>"Mantenham a cabeça baixa e os olhos voltados para o fundo da piscina durante a braçada."</i>
Como	Feedback	Forma	Auditivo-Visual	A intervenção do professor é realizada de forma verbal, juntamente com a realização de gestos, para que os alunos possam ver e ouvir ao mesmo tempo. Exemplo: O professor diz: <i>"Olhem para a forma correta de fazer a pernada,"</i> enquanto demonstra o movimento com as pernas.

Dimensão	Categoria	Subcategoria	Código	Descrição
Como	Feedback	Forma	Auditivo-Quinestésico	A intervenção do professor é realizada com o auxílio de várias formas possíveis, combinando verbalização com a sensação física. Entende-se pelo uso simultâneo de duas ou mais das intervenções anteriormente referidas. Exemplo: O professor dá instruções verbais sobre a posição correta dos braços e, ao mesmo tempo, ajusta a posição dos braços do aluno na água para que ele sinta o movimento correto.
Como	Feedback	Forma	Auditivo-Visual-Quinestésico	A intervenção do professor é realizada de forma verbal, juntamente com a realização de gestos e com auxílio do contacto físico, forçando os alunos a assumirem uma determinada posição ou a realizarem uma técnica específica. Exemplo: O professor explica verbalmente a técnica de respiração do crol, demonstra o movimento, e depois coloca a mão do aluno na posição correta na água para que ele sinta como deve ser feito o movimento.

Anexo 18 - Descrição das Dimensões "O quê" e "Como".