



"A importância da Flexibilidade e da Aptidão Física nos jovens de Ensino Secundário"

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Roberto Pereira de Moraes

Porto, setembro 2024

Morais, R. P. (2024). Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO FÍSICA; DESPORTO; ALUNOS; PROFESSOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL;

Agradecimentos

Chegando ao fim desta fase tão importante da minha vida, não podia deixar de reconhecer as pessoas que estiveram sempre ao meu lado nos momentos bons e menos bons, contribuindo para que todos os meus objetivos se realizassem e assim efetivar o sonho de criança que é ser professor de EF.

O primeiro agradecimento vai para a minha professora cooperante, Andreia Canedo, pelo profissionalismo, pelo rigor e pela grande disponibilidade que sempre demonstrou, contribuindo da melhor forma para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Obrigado, igualmente, pelo apoio e dedicação, pelas experiências adquiridas e todo o conhecimento que me forneceu e que levo na bagagem, acompanhados das conversas e dos momentos alegres que se foram proporcionando.

Quero também agradecer à minha orientadora de estágio, Professora Doutora Paula Queirós, por toda a dedicação e acompanhamento no meu percurso durante todo o meu estágio.

Devo agradecer também à Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas por me ter acolhido e recebido tão bem, de forma que conseguisse ter a oportunidade de evoluir enquanto ser humano e de permitir que pudesse ensinar os meus alunos e aprender todos os dias em que estive presente neste estágio. Muito grato, a todos professores, funcionários e direção.

Ao meu querido pai, o meu herói, por ser o grande pilar da família e me conhecer melhor que ninguém. Sempre pretendi um dia ser como ele, inteligente, lutador e com os melhores valores. Eternamente grato pela educação que me foi incutida, pelas palavras de incentivo, por acreditar em mim, por me ajudar nos momentos em que mais precisei e por todo o carinho que sempre me deu.

À minha querida mãe, por ser uma mulher guerreira e me mostrar todos os dias que não devemos desistir dos nossos objetivos. Obrigada pela força que sempre me transmitiu, por todos os mimos, por ser divertida e tentar sempre que eu esteja na minha melhor versão, por me saber ouvir, aconselhar e por querer sempre o melhor para mim.

À minha querida irmã, a minha força maior neste grande passo da minha vida. Obrigada por me fazer rir como ninguém, por nunca se esquecer de mim mesmo eu estando longe e acima de tudo obrigada por ser a minha melhor amiga e o meu suporte a todos os níveis. Sem ela, nada disto seria possível.

Um obrigado muito especial também ao meu cunhado, por todas as ajudas e ensinamentos que me proporcionou durante este percurso, e por me ter dado a oportunidade de ser o padrinho mais sortudo do mundo.

Uma grande menção de gratidão a todos os meus amigos e amigas pelas amizades que fui construído ao longo deste percurso, pelos momentos divertidos, pelos momentos tristes, e pela troca de experiência ao longo destes anos.

Um obrigado muito grande ao meu amigo e colega de curso, Ricardo Valente pela paciência que teve comigo, pelo companheirismo, pelo apoio e pela ajuda que demonstrou sempre que precisei, por estar sempre lá a acompanhar este processo da minha vida.

Um obrigado a toda a minha família da FADEUP, que me integraram de uma forma tão especial na cidade da Invicta.

Um obrigado do fundo do coração a todos, obrigado por esta experiência incrível que todos me proporcionaram.

Do fundo do meu coração, obrigado a todos!

Índice Geral

Resumo	VII
Abstract	VIII
Lista de Abreviaturas.....	IX
CAPÍTULO 1. Introdução	1
1.1 Introdução	1
CAPÍTULO 2. Enquadramento Pessoal	4
2.1 Apresentação.....	4
2.2 Relação com o desporto	4
CAPÍTULO 3. Enquadramento Institucional.....	6
3.1 Caracterização da Instituição.....	6
3.2 Instalações Físicas	6
3.3 <i>Roulement</i>	7
3.4 Caracterização do núcleo de estágio.....	7
3.5 Caracterização da turma residente	8
3.6 Caracterização da turma partilhada	9
CAPÍTULO 4. Enquadramento Operacional	10
4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem.....	10
4.1.1 Planeamento Anual.....	10
4.1.2 Unidades Didáticas	23
4.1.3 Plano de Aula.....	26
4.1.4 Aulas	28
4.1.5 Avaliação	31
4.1.6 Modelos Instrucionais	35
4.1.7 Observações.....	41
4.1.8 Diários de bordo.....	44

4.2	Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	46
4.2.1	Desporto Escolar - Ténis de mesa.....	46
4.2.2	Registo das atividades realizadas.....	48
4.2.3	Corta-mato	48
4.2.4	Torneios escolares.....	49
4.2.5	Torneio de Voleibol (Dia do Patrono)	49
4.2.6	Torneio de Basquetebol.....	50
4.2.7	Torneio de Ténis de Mesa	51
	CAPÍTULO 5. Estudo de Caso.....	53
	Área 3 – Desenvolvimento Profissional - Estudo de Caso	53
	CAPÍTULO 6. Reflexão Final	70
	CAPÍTULO 7. Bibliografia	72
	ANEXOS	XI
	ANEXO 1 – Exercícios de Flexibilidade dos Membros Superiores.....	XII
	ANEXO 2 – Exercícios de Flexibilidade dos Membros Inferiores	XV

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissional do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, escrevi o presente relatório final, com o intuito de apresentar todo o meu percurso no presente ano letivo. Com este estágio sempre procurei colocar em prática tudo aquilo que aprendi em anos transatos, principalmente aquilo que me foi facultado no primeiro ano de mestrado com as aulas da faculdade, com a quantidade de informação teórico/prática, das unidades curriculares que nos foram apresentadas e que serviram de grande base para os primeiros tempos de adaptação. O discurso deste testemunho centra-se essencialmente na descrição aprofundada de determinados procedimentos e tarefas que me acompanharam durante este ano, no qual lecionei em contexto de ensino básico e secundário, assim como a execução de um estudo de caso referente à flexibilidade dos alunos, relativamente ao programa FITescolas. O Estágio Profissional, apresenta-se como um dos momentos mais importantes da formação académica. Perante isto, conhecer e assumir a profissão docente no contexto de estágio, torna-se um grande passo e um desenvolvimento considerável no processo de construção profissional e pessoal. Todas as experiências vividas ao longo deste ano letivo, contribuíram para o meu futuro enquanto Professor de EF, aumentando as minhas competências profissionais, tendo percebido a importância de todos os momentos, particularmente a transmissão do conhecimento e o relacionamento com os alunos, que assumem um papel de destaque, uma vez que este é fundamental para o desenvolvimento desportivo e pessoal do aluno.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO FÍSICA; DESPORTO; ALUNOS; PROFESSOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL.

Abstract

As part of the School Placement Course Unit of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, at the Faculty of Sports of the University of Porto, I wrote this final report, with the aim of presenting my entire journey during the current semester. With this School Placement, I have always tried to put into practice everything I have learned in previous years, especially what I was given in the first year of the master's degree with the faculty classes, with the amount of theoretical/practical information, due to the number of curricular units that were presented to us and that served as a great basis for the first times of adaptation. This testimony focuses essentially on the in-depth description of certain procedures and tasks that accompanied me during this year, where teaching in primary and secondary contexts was put into practice, as well as the execution of a case study regarding the flexibility of students, in relation to the FITescolas program. The School Placement is presented as one of the most important moments in academic training. Given this, learning about and taking on the teaching profession in the context of an internship becomes a big step and a considerable development in the process of professional and personal development. All the experiences I have had throughout this school year have contributed to my future as a Physical Education Teacher, increasing my professional skills, where I have realized the importance of all moments, particularly the transmission of knowledge and the relationship with students, who play a prominent role, since this is fundamental for the student's sporting and personal development.

Keywords: PHYSICAL EDUCATION; SPORT; STUDENTS; TEACHER; SCHOOL PLACEMENT.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

EBSRF – Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

DE – Desporto Escolar

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FB – Feedback

MI – Membro Inferior

MS – Membro Superior

PA – Planeamento Anual

PC – Professora Cooperante

PO – Professora Orientadora

TP – Turma Partilhada

UD - Unidade Didática

CAPÍTULO 1. Introdução

1.1 Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissional, do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, desenvolvi este relatório final para dar a conhecer todo o meu percurso durante o mesmo.

Na área da Educação Física é muito importante o primeiro impacto que podemos ter aquando das nossas intervenções pedagógicas, uma vez que esta experiência ajuda a clarificar ideias e expectativas que tínhamos idealizado quando decidimos enveredar pela área da educação, assim conseguimos ter a certeza se é este o caminho que queremos tomar para o nosso futuro e assim trabalhar no que sempre ambicionámos. O estágio assume-se como o local onde a identidade profissional é gerada, construída e aferida, segundo Buriolla (2001), e, portanto, desde o primeiro dia deve ser encarado com ambição de querer fazer sempre mais e melhor pela instituição que representamos e pelos alunos aos quais lecionamos.

A Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas foi a instituição atribuída para realizar o meu estágio e assim iniciar o meu primeiro percurso profissional como professor de Educação Física estagiário. O EP teve lugar no ano letivo 2023/2024 e foi aqui, neste cenário, que tive a oportunidade de colocar em prática o que aprendi nas aulas teóricas e práticas da faculdade e fazer uso dessas aprendizagens em cada intervenção pedagógica, de modo a fazer a melhor escolha e tomar a melhor decisão para cada momento e ter uma prática profissional acertada proporcionando assim aos alunos segurança e aquisição de novas competências essenciais para se interessarem e compreenderem os novos conteúdos nas aulas de educação física.

Todos os conhecimentos que fui conquistando ao longo dos anos no meu percurso académico, mais especialmente, o primeiro ano de mestrado na

Faculdade de Desporto do Porto, o qual sempre nos preparou da melhor forma e forneceu as melhores ferramentas para que este ano de estágio, fosse de uma adaptação e de uma implementação sólida. Do mesmo modo, também nos prepara a longo prazo o que é um aspeto importante e referindo Barros (2000) que o futuro da profissão em Educação Física, além da regulamentação, depende da competência técnica e qualidade ética dos seus profissionais.

Este documento consiste na apresentação da minha participação na EBSRF, mais concretamente, no envolvimento numa turma do 11º ano; de uma turma partilhada com os meus colegas do núcleo de estágio, o 6º ano; a integração na modalidade de ténis de mesa, referente ao desporto escolar da escola, entre muitos outros aspetos que merecem ser aqui mencionados.

No que diz respeito ao documento por capítulos, o primeiro capítulo faz referência à “Introdução” da minha jornada, sendo que o seu principal objetivo é o de descrever sucintamente aquilo foi desenvolvido ao longo do ano.

O segundo capítulo, expõe o “Enquadramento Pessoal”, onde está incorporado a minha apresentação pessoal, assim como, as minhas experiências e relação enquanto adepto do desporto, e por fim as minhas expectativas para com a realização deste EP.

No terceiro capítulo, encontramos o “Enquadramento Institucional”, que engloba a caracterização da escola; as instalações que a escola apresenta, e o modo como é organizada a gestão destas mesmas instalações, com a construção do *roulement*; exhibe ainda a caracterização do núcleo de estágio, da turma residente e da turma partilhada.

O quarto capítulo é sobre o “Enquadramento Operacional” o qual se subdivide em três áreas. A Área 1 apresenta a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; A Área 2 a Participação na escola e Relações com a Comunidade; e a Área 3 referente ao Desenvolvimento Profissional.

Relativamente, ao capítulo cinco este é referente ao “Estudo de Caso”, ou seja, o trabalho de investigação, que no meu caso se baseou na implementação de um plano de treino de flexibilidade com o intuito de perceber se existiu uma evolução significativa nos alunos após o trabalho realizado.

No capítulo seis, apresenta o balanço ou reflexão final acerca de todo o trabalho concretizado ao longo deste ano letivo.

Para finalizar, o capítulo sete indica as referências bibliográficas que foram utilizadas para complementar o meu discurso durante este documento.

CAPÍTULO 2. Enquadramento Pessoal

2.1 Apresentação

O meu nome é Roberto Moraes, natural de Mortágua, concelho no distrito de Viseu. Sou um jovem com formação em Línguas e Humanidades na Escola Secundária Dr. João Lopes de Moraes, em Mortágua. Licenciado também em Desporto e Lazer na Escola Superior de Educação de Coimbra.

O início da minha prática desportiva decorreu bastante cedo, começando aos 5 anos de idade. A primeira modalidade pela qual tive fascínio, foi o futebol. Desde então, grande parte da minha juventude foi rodeada de futebol e de desporto. Pratiquei até aos 19 anos, mas depois disso sempre fui um jovem muito ativo fisicamente e com gosto pelas diversas modalidades.

Desde pequeno que tenho recordações, quanto àquilo que queria para o meu futuro. Nunca escondi à minha família nem aos meus amigos que o meu principal objetivo quando fosse “grande”, era ser professor de EF. Todos os momentos no meu percurso escolar e universitário foram à espera que este momento se cruzasse comigo.

2.2 Relação com o desporto

Como sabemos, o desporto contribui para o conhecimento da sociedade (Elias, 1992), uma vez que a partir do momento em que decidimos praticar algum tipo de atividade, quer ela coletiva ou individual, a relação com os outros é inevitável, sendo uma boa forma de socialização e de motivação para a prática desportiva.

Até agora, e apesar de estar presente em várias experiências com jovens, é de salientar a presença em duas fases muito importantes no meu processo de aprendizagem. Uma delas quanto ao meu trajeto no ramo da modalidade de futebol e uma outra que reconheço que a partir do momento em que fiz parte dela consegui aperceber-me e fomentar ainda mais a ideia de que era mesmo aquilo que queria fazer no meu futuro.

Na primeira experiência, ao realizar o estágio curricular no Mortágua Futebol Clube, iniciei o percurso ao ser treinador-adjunto dos sub-13. Depois disso, fui convidado a continuar e tive a oportunidade de orientar duas equipas, de diferentes faixas etárias. Fui treinador principal dos sub-10 e treinador-adjunto dos sub-19, com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos. Na segunda experiência, recebi o convite por parte da Câmara Municipal de Mortágua, para integrar o projeto "Férias Ativas". O programa consiste em proporcionar aos jovens dos 6 aos 14 anos, 4 semanas de atividades desportivas, culturais e cívicas, e de convívio. Fui monitor de 2 grupos, onde consegui desenvolver formas de trabalho distintas, uma vez que tive a oportunidade de trabalhar com crianças de diferentes idades, o que me proporcionou enriquecer tanto a nível pessoal como profissional. A ótima relação que consegui estabelecer com crianças e jovens, o ambiente e todas as atividades desenvolvidas nestas experiências, fizeram-me acreditar que este era o caminho que queria seguir, o desporto e a educação. Tive igualmente a sorte de me cruzar com profissionais da área do desporto que me mostravam como podemos melhorar todos os dias as nossas práticas, junto dos mais novos, elucidando estes sobre a importância da educação física nas suas vidas e as vantagens que esta lhes proporciona. Todas estas experiências foram sem dúvida uma mais-valia para adquirir novos conhecimentos e a rampa de lançamento na área do desporto enquanto profissional.

CAPÍTULO 3. Enquadramento Institucional

3.1 Caracterização da Instituição

A Escola Básica e Secundária de Rodrigues de Freitas foi criada em 1906, sob a designação de Liceu Nacional Central da 2ª Zona Escolar do Porto. Desde 1933, o edifício encontra-se junto da Igreja de Cedofeita.

Esta escola encontra-se inserida num agrupamento que é constituído por escolas que se localizam num contexto cultural e socioeconómico desfavorecido, encontrando-se assim ao abrigo do Programa de Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP). Este Programa TEIP é uma iniciativa governamental localizada em territórios económicos e socialmente desfavorecidos, marcados pela pobreza e exclusão social, onde a violência, a indisciplina, o abandono e o insucesso escolar mais se manifestam. São objetivos centrais do programa a prevenção e redução do abandono escolar precoce, a redução da indisciplina e a promoção do sucesso educativo de todos os alunos.

3.2 Instalações Físicas

Relativamente às infraestruturas disponíveis para as aulas de EF, a escola dispõe de três pavilhões para a prática desportiva. Existe um pavilhão desportivo com boa área, onde pode ser lecionada qualquer tipo de modalidade; um ginásio pequeno, onde se efetuam mais especificamente as aulas de ginástica de aparelhos e de solo, visto que todo o material necessário a esta modalidade se encontra aqui disponível; e um ginásio central de dimensões mais pequenas, mas onde também se pode realizar qualquer tipo de atividade, no entanto, apresenta muito menos material disponível comparativamente ao pavilhão desportivo. A escola contém ainda três campos de jogos exteriores, um de basquetebol e outros dois com duas balizas, sendo utilizado para modalidades como futebol ou andebol; um espaço designado, maioritariamente, para a disciplina de Atletismo, onde existe uma pista com capacidade para

exercer corridas de velocidade e de resistência.

Quanto aos recursos materiais e equipamentos, a escola detém boas condições e dispõe de uma grande variedade de recursos para a prática desportiva. Contudo, alguns dos materiais disponíveis poderiam ser melhorados pois o estado de degradação de determinados impossibilita, em certas modalidades, a sua utilização.

3.3 Roulement

Como a escola é relativamente grande e abrange um elevado número de alunos, é necessário organizar de forma ordeira os espaços utilizados para lecionar. Desta feita, é elaborado um *roulement* no início do ano letivo. Este, é a base para o planeamento das nossas aulas, visto que é a partir dele que sabemos a instalação em que nos encontramos, e dessa forma conseguir organizar as modalidades consoante o espaço desportivo que temos disponível. Este é um fator determinante para que todos os professores de EF consigam orientar-se nas matérias a lecionar de forma a proporcionar aos alunos as melhores condições de trabalho. As mudanças de instalação são efetuadas diversas vezes por período, o que por um lado é bom porque conseguimos ter espaços específicos para lecionar certas modalidades, no entanto pode ser mais complicado em situações em que é necessário algum material que não existe na instalação onde nos encontramos, podendo assim dificultar o planeamento. Ao mesmo tempo é bom porque nos ajuda a trabalhar a capacidade de ser criativo e de arranjar estratégias de adaptação para agilizar a situação em que nos encontramos.

3.4 Caracterização do núcleo de estágio

O núcleo de estágio era constituído por 3 elementos, 2 do género masculino e 1 do género feminino. Todo o processo foi desenvolvido em conjunto, tentando retirar o melhor partido de cada elemento, ao aproveitar as valências de cada um e de forma a ajudar nas situações em que nos sentimos menos à vontade. Esses momentos e essas atitudes, foram em busca de

conseguir alcançar o melhor trabalho coletivo, tanto para nós, núcleo de estágio, como também para fornecer aos alunos aquilo que achamos por bem ser importante para o seu processo de aprendizagem. Os alunos foram sempre a primeira preocupação e nos quais concentramos grande parte da atenção. Apesar de existirem grandes diferenças entre cada elemento, o ambiente sempre foi de colaboração, entreajuda, partilha de conhecimentos onde sobressaiu sempre um afeto, importante para a nossa caminhada e que sem dúvida ajudou a tornar mais fácil esse trajeto.

3.5 Caracterização da turma residente

A turma pela qual fiquei responsável de lecionar os conteúdos programáticos e posteriormente avaliar, foi uma turma de 11º ano. Esta era composta por 19 alunos, dos quais 14 eram raparigas e 5 eram rapazes, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. É de salientar que em termos de problemas de saúde, encontrávamos diferentes tipos de doenças, sendo a asma a que mais afetava os alunos. Um dos alunos da turma, devido às suas condições específicas em que apresentava bastantes dificuldades motoras, era sujeito a necessidades educativas especiais (NEE), frequentando apenas uma aula por semana, com o acompanhamento por parte de um professor de ensino especial.

Dos 19 alunos, 8 alunos não praticavam qualquer tipo de modalidade, enquanto 11 apresentavam uma prática desportiva regular. A modalidade que a maior parte dos alunos preferia era o voleibol, havendo muitos alunos que frequentavam o desporto escolar.

De um modo geral a turma apresentou um aproveitamento satisfatório. Tive a oportunidade de trabalhar com alunos que apresentavam boas capacidades e que desempenharam um papel ativo e uma participação positiva nas aulas. Por outro lado, também existiam alunos com mais dificuldades e com pouco interesse nas atividades letivas propostas. Com o decorrer da prática e depois de conhecer a turma era notória a existência de alguns problemas de concentração e de comportamento, vindo já de anos transatos, o que por vezes

tornou complicado gerir a aula e conseguir manter os alunos focados na tarefa por um longo período, sendo necessário intervir muitas vezes para modificarem o seu comportamento.

3.6 Caracterização da turma partilhada

A turma do 6º ano da EBSRF era uma turma constituída por 24 alunos, sendo que 14 desses alunos eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino. As suas idades estavam compreendidas entre os 10 e os 12 anos, sendo que a maioria tinha 11 anos.

Esta turma apresentava três alunos estrangeiros, sendo que um era nepalês, um era indiano e um outro era brasileiro. Todos os outros alunos tinham nacionalidade portuguesa. Trabalhámos também com um aluno diagnosticado com Transtorno do Espectro Autista, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade e Transtorno Misto Ansioso e Depressivo. Para além disso, a turma também apresentava um aluno com problemas visuais e três alunos com asma.

De um modo geral, a turma apresentou um bom aproveitamento. Apesar disso, revelou-se bastante heterogénea, sendo que alguns alunos demonstraram um bom desempenho e outros com mais dificuldades e pouco interesse pelas atividades desportivas. No geral, os alunos cumpriram as tarefas propostas, mas, por vezes, revelavam dificuldades de compreensão. Isto acontecia pelo facto de estarem distraídos com os colegas durante a explicação dos exercícios.

CAPÍTULO 4. Enquadramento Operacional

4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

4.1.1 Planeamento Anual

A construção do PA, no início do ano, foi uma tarefa complexa de elaborar, uma vez que não tinha a perfeita noção do quão importante era para auxiliar o nosso percurso durante todo o ano. Neste documento era contemplado o dia, a hora e a modalidade de todas as aulas que foram lecionadas, assim como a instalação onde elas se proporcionaram. Este documento foi um material indispensável para a realização do nosso EP, uma vez que, através dele era construído tudo o que envolvia o processo de ensino-aprendizagem de forma que os objetivos de curto, médio e longo prazos fossem obtidos. De notar, que apesar da sua construção ter sido realizada no início do ano, e tendo em atenção que foram excluídos todos os dias com eventos gerais da escola, feriados nacionais, e férias, este foi um documento que foi sofrendo alterações ao longo do ano e que suscitou algumas dúvidas acerca do prolongamento das UD e paralelamente o seu espaço devido para as melhores condições de leção. Estas modificações foram surgindo devido a fatores externos que foram aparecendo, como visitas de estudo, atividades extracurriculares, torneios, entre outras. Devido a essas situações, houve dias que interferiu com as nossas aulas, o que obrigava a uma mudança antecipada do planeamento das mesmas.

Partindo do princípio de que existiam duas turmas para cada elemento do núcleo de estágio, numa das primeiras reuniões que tivemos em grupo, foram construídos primeiramente os PA para as TR.

“Esta semana ficou marcada pelas novas mudanças de instalação, devido ao roulement existente. Tanto na minha turma residente, como também na turma partilhada aconteceu essa alteração, o que faz com que a respetiva modalidade que estava a ser lecionada tenha sido finalizada ou interrompida,

até haver nova rotação. “(Diário de Bordo 23)

Relativamente ao meu 11º ano, ficou decidido, juntamente com o aval da PC, a distribuição das modalidades que seriam abordadas neste ano letivo. Para começar, houve a oportunidade de realizar uma AD, durante 3 sessões, referente aos testes de aptidão física do programa FITescolas, para perceber o nível físico dos alunos e começar a ter uma noção daquilo que podia enfrentar. A primeira modalidade que foi abordada foi o jogo desportivo coletivo de voleibol. Esta foi a tarefa mais complicada durante todo o ano para mim, uma vez que enfrentei uma modalidade sobre a qual não detinha as melhores competências, acabando por falhar em alguns momentos de instrução, na partilha de informação, como nas formas de jogo. Este foi um impacto difícil de gerir porque me apresentei bastante nervoso e reticente do meu trabalho, onde a pressão e a ansiedade de começar da melhor maneira este EP, ficou aquém daquilo que era expectável, muito também por falhas da minha parte na preparação e domínio do conhecimento.

Ao longo das 14 sessões, a maioria dos alunos mostrou muitas dificuldades nas primeiras aulas, no entanto um número reduzido de alunos praticava a modalidade e destacavam-se dos demais. Esta modalidade foi dividida em 2 partes, ambas no primeiro período, devido à rotação das instalações. Foi lecionada toda ela no Pavilhão Desportivo I, local ideal para a sua prática. Na segunda rotação, preparei-me de uma forma mais assertiva e devido a isso, senti uma progressão tanto a nível de jogo dos alunos, como nas habilidades motoras técnicas.

“A minha aula de 50 minutos, correu de uma forma muito mais positiva, em relação à do dia anterior. Para isso acontecer, foi necessário ajustar e perceber aquilo tinha corrido menos bem, preparando melhor a organização dos grupos e a dinâmica da aula. As componentes críticas foram transmitidas de forma mais assertiva, mantendo o olhar atento pelos alunos enquanto realizavam os exercícios e intervindo sempre que havia erros, insistindo mais nos alunos que sentem mais dificuldades de execução.” (Diário de bordo 5)

A segunda modalidade em questão foi uma disciplina, agrupada na modalidade de atletismo, a resistência. Aqui a turma aderiu bem, visto que as aulas programadas foram divididas em 5 sessões de 40 minutos, de forma a não sobrecarregar os alunos com sessões de 100 minutos, numa modalidade muito mais exigente. Também no primeiro período foi abordada a modalidade de ginástica de aparelhos, onde foram introduzidos os elementos mais simples nos 3 aparelhos disponíveis para a prática, como o boque, a trave olímpica e o minitrampolim.

“A aula do 11º ano, decorreu de forma rápida, visto que o tempo de 50 minutos para uma aula de ginástica de aparelhos é realmente curto. Nesta aula, com a montagem do material e aquecimento foi despendido algum tempo, o que acaba por ser normal pois é necessário um bom aquecimento para evitar o perigo das lesões musculares. No entanto, para além de ser curta, os alunos mostraram-se empenhados em querer realizar as estações e aproveitar o pouco tempo restante.” (Diário de Bordo 8)

Esta modalidade teve de ser dividida em dois períodos pois a instalação destinada a esse efeito, o Ginásio Pequeno, assim como todas as outras, encontram-se em constante mudança, devido ao *roulement*, e não permite terminar uma UD que seja mais alargada. Nesta primeira rotação, os alunos mostraram-se bastante empenhados, mas ainda com algum receio de enfrentar os aparelhos, tornando um pouco mais demorado o processo de adaptação e de desenvolvimento. Houve tempo para consolidar os elementos mais simples e realizar uma avaliação intermédia destes mesmos conteúdos.

Terminado o primeiro período, ingressei no segundo período, no Ginásio Central, local onde ainda não tinha a oportunidade de lecionar, com mais uma disciplina do atletismo, desta feita, a velocidade. Esta foi uma das intervenções mais positivas, e que me deu mais prazer de lecionar, uma vez que não tinha as bases necessárias para transmitir aos meus alunos e como foi precedido das

férias de Natal, optei por um estudo intenso para preparar as dinâmicas da aula, assim como os exercícios mais vantajosos para aplicar, com vista a fornecer as melhores estratégias de ensino e as melhores ferramentas para que os resultados pudessem ser satisfatórios, quando sujeitos à prova de velocidade. Juntamente com a velocidade, foi também trabalhada a corrida de barreiras. No total, estas duas disciplinas perfizeram um total de 6 sessões, um período relativamente pequeno para obter uma taxa de sucesso grande em relação ao conhecimento e aproveitamento das suas particularidades, assim como em termos de resultados. No entanto, é um dos problemas com que temos de jogar para conseguir abordar todas as modalidades definidas pelas Aprendizagens Essenciais do Programa Nacional e Educação Física, que faz parecer mais credível a junção de diversas atividades, optando pelo comprometimento do ensino de jogos e modalidades de forma acelerada (Graça, 2003), deixando de existir tempo para consolidar os conteúdos da forma mais eficiente, sendo os alunos os mais prejudicados, uma vez que ficam sem as bases necessárias para a maioria das modalidades, em detrimento de outras.

Seguidamente, foi introduzida a modalidade de badminton. Esta foi também uma modalidade que foi interrompida a meio, para troca de instalação e retomada só no terceiro período. Nesta primeira rotação foram lecionadas 6 sessões e foram trabalhados sobretudo elementos técnicos, onde eram aplicados exercícios analíticos para cada batimento e um trabalho mais desenvolvido em sequências de batimentos. Os alunos mostraram gostar desta modalidade com exceção de um caso ou outro que nunca tinham praticado anteriormente, o que fez surtir diversas dificuldades, sendo necessário um trabalho mais individualizado e menos complexo.

“Na modalidade de badminton, os alunos estão organizados frente a frente e como tal, a distribuição dos mesmos condiciona a explicação dos exercícios e a sua demonstração, uma vez que, por vezes eles não entendem aquilo que foi transmitido, ou por falta de visibilidade ou por falta de atenção, visto que alguns alunos nesta aula estavam bastante agitados, tendo mesmo de ser chamados à atenção diversas vezes.” (Diário de Bordo 18)

Para lecionar a modalidade que se seguiu ao badminton, trocou-se novamente de instalação, passando do Ginásio Central para o Pavilhão Desportivo, onde é destinada e mais apropriada para os desportos coletivos e desta feita, o futsal. Para mim, esta modalidade desportiva apresentava-se como aquela em que iria sentir mais conforto em lecionar, uma vez que muito do meu passado desportivo é referente ao futebol. Assim, sendo elas modalidades muito parecidas, onde o objetivo do jogo é igual, pensei que ia ser mais fácil implementar do que realmente foi. Apesar de ter o conhecimento bastante presente daquilo que devia aplicar aos alunos, as primeiras sessões desta UD mostraram-se pouco produtivas em grande parte dos alunos, devido ao facto de apresentar 14 elementos do sexo feminino e apenas 4 do sexo masculino, sendo uma modalidade que normalmente as raparigas apresentam mais dificuldades e menos empenho na superação das debilidades que apresentam com vista à evolução das suas capacidades, dificultando o processo de ensino-aprendizagem. Em contrapartida, os 4 alunos evidenciavam-se de forma notória e conseguiam impor algum ritmo à aula. Tais acontecimentos, proporcionaram adversidades tanto à minha forma de lecionar como à própria aula em si, uma vez que as aulas tinham de ser reconsideradas e bem preparadas para que houvesse uma progressão visível nos casos mais bichudos. A meio da UD, foi instaurado um sistema de ensino por grupos de habilidades, havendo a divisão em grupos de trabalho por níveis de eficiência, separando os mais capazes daqueles que se sentiam muito pouco à vontade no relacionamento com a bola, originando exercícios adequados a cada grupo visando as necessidades de cada um. À medida que as aulas foram passando, senti melhorias quer nas habilidades motoras técnicas de simples execução como o passe, a receção, a condução de bola, comparativamente ao exibido inicialmente. Também a nível das habilidades motoras tácticas houve uma ligeira melhoria no entendimento do jogo e na ocupação dos espaços quer ofensivos e defensivos, eliminando a aglomeração em torno da bola como era muito recorrente. Ao ter sido uma UD com 14 sessões, uma das maiores que lecionei, não foi o suficiente para que tenha havido um desenvolvimento muito acentuado, no entanto, sinto que

elaborei um bom trabalho, sentindo uma evolução nos casos mais críticos, e nos quais mantive uma concentração e uma presença mais efetiva, participando e jogando com elas, de forma que conseguissem perceber melhor o pretendido e fornecendo um feedback constante. Apesar de ter utilizado exercícios repetidos em algumas vezes, foi uma estratégia de consolidação para não queimar etapas e deixar elementos importantes esquecidos, uma vez que estamos a construir um ensino de base para o topo. Sempre mantive os alunos no máximo tempo possível em atividade motora, terminando as aulas cansados e com um sorriso no rosto, após jogarem contra todos os seus colegas, num sistema de jogo $(Gr+3) \times (3+Gr)$ ou $(Gr+4) \times (4+Gr)$.

Finalizado o futsal, regressámos ao Ginásio Pequeno, de modo a finalizar a UD de ginástica de aparelhos. Nesta segunda rotação, foram aplicados novos conteúdos de maior grau de dificuldade em todos os aparelhos. Foi aplicado um percurso na trave olímpica onde os alunos escolhiam os elementos que pretendiam realizar e que se sentissem mais confortáveis, sendo que a trave se apresenta por ser um instrumento que deixa os alunos reticentes e com algum receio de deslocar-se em cima da mesma. Estas 6 sessões foram, basicamente, de exercitação e de feedback, uma vez que a turma estava dividida em 3 grupos de trabalho, um em cada aparelho, sendo que a trave olímpica obriga a um tempo de exercitação maior e apenas realizam 1 percurso por aula para dar tempo a todos de o fazerem. No entanto, os alunos responderam muito bem e obtiveram grandes resultados na AS.

O terceiro período, iniciou também ele com mais uma disciplina do atletismo, por sua vez o lançamento do dardo/vortex. Esta foi uma agradável surpresa para mim porque pensei que ia sentir mais dificuldades em lecionar e em fazer-me entender aos meus alunos, também por ser uma disciplina pouco comum e que por norma muitos nem conhecem. Ao longo das 7 sessões realizadas no Pavilhão Desportivo, ou no campo exterior devido ao espaço mais aconselhável a realizar este tipo de atividade, os alunos mostraram uma grande ambição e todas as aulas vinham com vontade de exercitar e lançar com a técnica correta. Esta para mim, foi das que me deu mais gosto de lecionar pois os alunos contribuíram muito bem para que isso se proporcionasse, aceitando

em todos os momentos os meus conselhos e o meu feedback. Os vídeos demonstrativos que fui fornecendo ajudaram a corrigir alguns erros, que só uma demonstração correta de um atleta federado é que podia ser mais benéfica. Para além disso, foi também colocado em prática a implementação do meu estudo de caso, referente aos níveis de flexibilidade nos alunos, do programa do FITescolas.

“Antes de ser abordada a modalidade em si, foi aplicado o programa de flexibilidade, referente ao meu estudo de caso para o relatório final. Sinto que acabo por perder algum tempo de aula propriamente dita, mas, ao mesmo tempo, o tempo dispensado para estes exercícios podem surtir efeito nos alunos e ajudá-los a melhorar os seus índices de flexibilidade e, posteriormente, os seus resultados nos testes de aptidão física.” (Diário de bordo 32)

Quanto à modalidade optativa, ainda no Pavilhão Desportivo, teve a duração de 3 sessões e serviu para dar as principais bases sobre o hóquei em campo e também, a pedido dos alunos, a patinagem. A turma foi dividida em dois grupos iguais, os quais realizavam as duas modalidades em simultâneo, ou seja, um grupo jogava e realizava exercícios analíticos sobre o hóquei em campo, e a outra metade realizava percursos de obstáculos para os mais experientes, ou de forma livre para os principiantes, devidamente acompanhados conforme as dificuldades.

A penúltima modalidade a lecionar foi o badminton, no Ginásio Central. Esta retoma de atividades foi uma nova oportunidade para exercitar os conteúdos abordados anteriormente, de forma a aperfeiçoar os batimentos. Foram introduzidos apenas dois batimentos, mas de mais difícil execução sendo que poucos alunos conseguiram aplicar. Durante estas 5 sessões foi dada uma relevância mais considerável à forma de jogo 1x1, tendo sido criado um torneio competitivo para dar mais emoção ao jogo e à participação dos alunos. Os alunos aderiram de uma forma fantástica, onde a minha prestação se tornou de

fácil instrução, tendo decorrido de uma forma muito funcional, e onde os resultados e as capacidades dos alunos tiveram contornos evolutivos acima do expectável por parte de todos eles, retirando proveito das suas capacidades que eles próprios admirados desconheciam.

Quanto à última modalidade lecionada, foi um pouco diferente das demais, remetendo para um ensino no qual os alunos pudessem ser sujeitos a uma capacidade de trabalho autónomo, exigindo um certo comprometimento tanto em grupo como na sua prestação individual, na construção de uma coreografia de dança. Aqui, os alunos foram os principais intervenientes do início ao fim da UD, tendo sido da sua inteira responsabilidade a criação e apresentação daquilo que foi trabalhado nas sessões destinada a esse efeito. O resultado final foi de uma imensa satisfação, pois todos apresentaram a sua melhor performance e conquistaram-se uns aos outros. Com este trabalho, posso concluir que foi benéfico para os alunos, uma vez que tiraram o melhor partido daquilo que lhes foi pedido e aproveitaram para melhorar os seus níveis de atividade física à disciplina, assim como os seus níveis socioemocionais. Uma das grandes vitórias com esta implementação foi a intervenção muito positiva por uma parte de certos alunos que normalmente não se conseguem envolver de forma competente noutras atividades desportivas, mas aqui, mostraram uma grande capacidade de entreaajuda, tanto no desenvolvimento e nas progressões da coreografia, como na sua prestação motora.

Para o 6º ano, foi delineado, pelo núcleo de estágio, uma forma de conseguir dividir as modalidades que iriam ser lecionadas ao longo do ano. Eu comecei a lecionar, juntamente com a minha colega de estágio, o basquetebol. Esta foi praticada no Pavilhão Desportivo, local adequado para a prática. Foram dispensadas 12 sessões para esta modalidade, nas quais tentámos introduzir e exercitar os conteúdos mais simples e mais importantes para o entendimento do jogo. Como se trata de ensinar jovens que ainda vão ter um longo caminho desportivo pela frente, faz todo o sentido que estes obtenham as melhores bases teóricas para perceberem a forma de jogar e depois sim passar à prática motora. Mesmo assim, foi difícil implementar tudo aquilo que tínhamos preparado, uma vez que o nível da turma não era equivalente, havendo jogadores com boas

particularidades, capazes de desenvolver as habilidades técnicas e táticas, enquanto outros não conseguiam realizar o gesto mais simples, como um passe de peito ou passe picado, e sendo assim, optámos por trabalhar muito essas situações, assim como o jogo reduzido 3x3.

A modalidade seguinte ficou também à minha responsabilidade, desta vez com o meu colega de estágio, que me acompanhou na rotação para o Ginásio Central onde foi lecionado o Badminton. Aqui foram aplicadas 9 sessões, onde existiu uma evolução significativa em alguns alunos, enquanto outros já conseguiam sustentar o volante com “certa elegância”. Foram introduzidos e exercitados os batimentos mais básicos como os serviços, o lob, clear, amorti e encosto e os três conteúdos táticos que os alunos deviam conseguir desempenhar. Perante isto, houve uma base teórica muito completa, onde as linhas do campo foram muitas vezes lembradas, realizando jogos lúdicos com a intenção de levar os alunos à linha correta. Foi feito um trabalho maioritariamente em sequências e jogos lúdicos, contando também com jogos em campo reduzido 1x1.

“A aula foi intensa e com muito tempo de atividade motora, à exceção dos momentos em que eram explicados os exercícios, não só com a ajuda do quadro, mas também com demonstração dos professores.” (Diário de Bordo 7)

Neste primeiro período, fiquei responsável por lecionar em todas as modalidades que foram abordadas. Assim sendo, foi introduzida uma disciplina do atletismo que os alunos normalmente não costumam ficar entusiasmados, a Resistência. Esta foi novamente lecionada a par da minha colega do núcleo. Estas sessões foram divididas em 4 sessões, as quais não foram realizadas de forma seguida, mas sim intercaladas com as aulas de badminton. Ou seja, as aulas foram programadas antecipadamente para serem lecionadas no exterior, mas sempre que não houvesse essa possibilidade de nos deslocarmos ao exterior para garantir uma aula mais adequada, era dada continuidade ao badminton. Houve uma sessão que acabou por ser dada no interior do Ginásio Central, o que

dificultou o trabalho tanto para os professores como para os alunos, havendo ruído e pouco espaço disponível. As restantes sessões decorreram de forma eficaz, proporcionando aulas dinâmicas e com exercícios diferentes para promover interesse e motivação, não sendo só uma forma de os colocar a correr só porque sim. Desta feita, os alunos com boa preparação física empenharam-se e conseguiram ter uma boa prestação, enquanto por outro lado, houve casos muito preocupantes a nível físico e com hábitos de estilo de vida muito pouco saudáveis, que sentiram debilidades extremas em executar uma simples volta aos espaços delimitados, nos campos exteriores.

Relativamente à segunda disciplina do atletismo que foi abordada a esta turma, foi um trabalho também realizado por mim e pela minha colega do núcleo, durante 5 sessões. Para mim, foi de mais simples aplicação, uma vez que estava bastante presente porque tinha acabado de a lecionar à minha TR. Posto isto, foram utilizadas formas e estratégias de ensino semelhantes, uma vez que como obtive sucesso, o modo de aplicação podia ser igual, se bem que com algumas adaptações e com menos conteúdos. Uma das alterações que foram visíveis foi a aplicação de apenas um tipo de partida, excluindo a partida de blocos e, introduzindo apenas a partida de pé sendo uma forma mais simples de os alunos começar a perceber a dinâmica e as fases da corrida. Foram realizados muitos exercícios de trabalho de técnica de corrida, estes que são elementos fundamentais para o domínio e entendimento de uma prova de curta duração como é a velocidade. Aqui, os resultados não foram os mais vistosos, no entanto houve bons indicadores de que a técnica ficou bem interiorizada e ao longo dos próximos anos podem existir melhorias significativas. Para que isso aconteça, Perrenoud (2000) realça que o envolvimento do aluno é um fator muito importante a ter em conta, no qual deve haver vontade de aprender, porque quanto mais quiser e mais fizer, melhor será o produto final.

A meio do ano foi iniciada a modalidade mais prolongada que foi lecionada durante este EP, o Futsal. Sendo esta composta por 17 sessões, e como nesta UD, fomos os 3 professores estagiários responsáveis, ao contrário de todas as outras que eram somente 2, enveredámos pelo MED (Modelo de Educação Desportiva), que será caracterizado mais à frente no documento.

Um dos pontos que merece ser mencionado foi a constante agitação dos alunos que, numa fase inicial, nos fez perder mais tempo de aula na explicação dos exercícios, porque alguns alunos que não exibem o mesmo interesse de quem quer realmente aprender, acabam por destabilizar e desconcentrar o grupo em conversa paralela. De acordo com Scott e Ytreberg (1990), as crianças têm uma capacidade de concentração e um período de atenção muito curtos, e sempre que se davam esses momentos de desatenção, as aulas não retomavam até que houvesse normalidade.

Sabendo de antemão que os alunos não exibem a mesma competência motora, e após a realização da AD, pudemos concluir que a melhor estratégia era começar com exercícios simples para que todos estivessem integrados e em atividade o mais tempo possível, mantendo o contacto com a bola o mais recorrente possível. No entanto, estas condições de trabalho não conseguiam agradar a todos os alunos, ora porque era muito complexo para uns ou muito simples para outros. Os exercícios foram repetidos em certas aulas para que houvesse uma boa consolidação de conteúdos técnicos, como o passe, a receção, a condução de bola, foi onde nos concentrámos em que todos conseguissem realizar sem dificuldade. O próximo objetivo era que os princípios primários táticos fossem também percebidos pelos alunos, onde a penetração e a contenção foram também muito exercitados em situações de superioridade numérica 2x1 ou 3x2 ou em caso de igualdade 1x1 ou 2x2, para depois conseguir transferir para o jogo propriamente dito, onde foram realizados jogos reduzidos (Gr+3) x(3+Gr), durante a realização do torneio.

As restantes habilidades motoras técnicas e táticas que foram introduzidas, foram em função dos alunos que já conseguiam dominar os conteúdos anteriormente abordados, porque foi um caminho mais difícil para os alunos que não tinham contacto com a modalidade até então. Assim sendo, o remate, a interceção, o desarme, a finta, assim como as coberturas ofensiva e defensiva foram conteúdos que demoraram a ser afinados. Assim sendo optámos pelo ensino por grupos de habilidade, juntando em alguns momentos e em certos exercícios os alunos por níveis de aptidão, igualmente em 4 grupos de 6 elementos, juntando os mais hábeis num grupo e os mais inábeis noutro,

onde se notava um melhor funcionamento e um outro desenrolar da atividade no grupo com mais capacidade. No grupo com menos habilidades, era dispensado um acompanhamento mais assertivo, onde o feedback e o incentivo estavam sempre presentes e foi muito importante para dar ânimo, inclusive com a demonstração dos exercícios, participávamos no grupo para ajudar a dar continuidade ao exercício e impedir que ele parasse logo, por perda de bola ou passes errados.

Uma grande parte dos alunos do sexo masculino apresentaram desde o início uma técnica bastante elevada, devido ao facto de muitos deles praticam a modalidade de forma federada, mas com algumas desatenções e posturas menos positivas que em nada beneficiam e que de certa forma em determinados momentos exibiram um sentimento de superioridade para com as suas colegas, com uma atitude individualista, quando esta modalidade é coletiva.

Foram também notadas melhorias em alguns alunos que por norma realizavam as aulas e que sabendo das suas dificuldades em certos aspetos, conseguiam manter o foco e continuar o trabalho pedido de forma que as suas habilidades ganhassem uma maior eficiência. A evolução ao longo destas 17 aulas foi notória, sentindo um conforto diferente no relacionamento com a bola e na sua organização no espaço e entendimento de jogo. Um reduzido número de alunos demonstrou severas dificuldades de integração na modalidade, o que por sua vez, resultou na inexistência de qualquer tipo de evolução. Esta sua participação tanto a nível motor como a nível de domínio cognitivo, envolvendo os problemas de superação, podem vir a ter uma influência ainda mais negativa no seu futuro caso não mudem os seus hábitos diários.

Quanto às DAC (Domínios de Autonomia Curricular), foram dispensadas 4 sessões para abordar a modalidade de Orientação. Esta foi uma forma de ajudar os alunos a conseguirem entender melhor o seu sentido de orientação, organizando exercícios simples relativos à rosa dos ventos e aos pontos cardeais, pontos colaterais e pontos subcolaterais. Inicialmente foram evidenciadas muitas dificuldades em grande parte da turma, tendo sido uma boa forma de conseguir passar-lhes as bases necessárias para realizar uma prova que se ia realizar durante o terceiro período, que decorreu de uma forma positiva.

Para além dos jogos de orientação, foram também partilhadas as legendas de um mapa e a sua importância para precaver a segurança e o trajeto correto a seguir.

“Nesta sessão, conseguimos associar a corrida de velocidade à orientação através de jogos que envolviam as duas modalidades e desta forma os alunos estiveram mais empenhados e entusiasmados com a atividade.”

(Diário de Bordo 24)

No último período, foi introduzida uma nova disciplina do atletismo, o Lançamento do peso. Esta foi também lecionada por mim e pelo meu colega do núcleo, durante 5 sessões. A grande maioria dos alunos não evidenciava grandes conhecimentos, sendo então nossa tarefa facultar os nossos conhecimentos teóricos e práticos. Como esta, para além de ser uma disciplina do atletismo, que apresenta muitas dificuldades nas suas fases de preparação até ao lançamento e onde envolve segurar um engenho pesado, é certo que as regras de segurança devem ser cumpridas sem exceções. Para cumprir com essa regras, a gestão de cada aula teve de ser bem planeada para que não existissem riscos. Assim, os lançamentos realizados eram poucos tendo em conta aqueles que deviam ser feitos para uma aprendizagem mais completa. Acabámos por dar mais ênfase à técnica da disciplina, abordando cada passo do processo de lançamento isoladamente. Para além dos pesos, trabalhámos também com bolas mais leves, utilizando bolas de andebol a servir de engenho para não haver tanto risco e haver um número maior de repetições.

“A aula de sexta-feira decorreu de uma forma muito ordeira, na qual deu tempo para os alunos exercitarem muitas vezes antes da sua própria avaliação, uma vez que, houve muitos alunos a faltar devido a uma visita de estudo. Assim, a aula foi muito rentável e silenciosa, o que proporcionou aos alunos com mais dificuldades, aproveitar esta aula para exercitar e melhorar as suas habilidades.” (Diário de bordo 32)

O balanço final desta UD foi positivo, tendo havido muitos alunos com nota máxima e nenhum resultado negativo. A essência do lançamento foi bem percebida, uma vez que a explicação e demonstração foi muito investida o que originou a poucas dúvidas por parte dos alunos, que recebiam feedback constante da posição corporal até ao lançamento.

A última modalidade que lecionei à TP, foi a de Judo. Foram 4 sessões, com o meu colega do núcleo. Esta foi uma experiência enriquecedora, não só para os alunos como também para mim, uma vez que tinha uma base de conhecimento muito reduzida, sabendo apenas o básico. Sabendo disso, tive de aprimorar o meu conhecimento teórico, uma vez que a nível prático torna-se de muito difícil implementação com tão pouco tempo de prática, onde são requeridos movimentos muito rápidos e eficazes, mais complicado ainda para quem esteve condicionado grande parte do ano, devido a uma operação ao menisco do joelho direito, um mês antes do início deste EP. No entanto, foi uma modalidade que apreciei muito e que gostei de aprender e partilhar o básico com os meus alunos, onde as saudações, as quedas e algumas imobilizações foram abordadas. Numa das sessões, contámos com a presença de dois atletas federados da modalidade, que partilharam com os alunos as suas aptidões e deram a conhecer um pouco mais da modalidade, executando um combate entre si.

4.1.2 Unidades Didáticas

As unidades didáticas que foram realizadas tanto para a TR como para a TP, foram elaboradas de acordo com Vickers (1990): módulo 4 (determinação e extensão e sequência dos conteúdos) do Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC). Partindo deste modelo, juntamente com o programa proposto pelo Ministério da Educação (aprendizagens essenciais em anexo), bem como pelos objetivos traçados pelo núcleo de EF da EBSRF, e segundo o planeamento do *roulement*, foi exequível as construções das UD.

Em todas as UD's produzidas, para além de constar o número da sessão,

o dia, a duração da sessão, a instalação em que foi lecionada, as habilidades motoras que eram trabalhadas, englobava, igualmente, a cultura desportiva que abordava conteúdos próprios de cada modalidade, como por exemplo, regras de segurança, sinaléticas de arbitragem, história da modalidade, e terminologias específicas. De acordo com os objetivos das aprendizagens essenciais em relação à área da aptidão física, relativamente à condição física, foram diferenciadas em dois grupos de capacidades, nas quais se integravam as capacidades motoras condicionais e capacidades coordenativas. Nas condicionais apresentavam-se aquelas que se iam desenvolver ao longo das aulas, tais como força, velocidade ou flexibilidade, enquanto as coordenativas foram ao encontro das mesmas citadas por Hirtz (1986), nas quais foram trabalhadas a capacidade de orientação espacial, de diferenciação cinestésica, de equilíbrio, de reação e de ritmo. Não menos importante, na parte final do documento, abordava os conceitos psicossociais, como respeito, empenho ou cooperação, fatores determinantes para um bom funcionamento da aula e referentes aos valores socioemocionais dos alunos.

A construção de uma UD veio a desempenhar-se como uma tarefa de simples realização, contrariamente àquilo que seria expectável nos primeiros tempos, uma vez que sempre que havia uma mudança de modalidade ou de instalação, envolvia a planificação de mais um documento, onde era dispensado bastante tempo devido à sua complexidade em organizar todos os seus constituintes. Este é um documento que se apresenta por ser a base para gerir e planear as aulas da forma mais rentável possível, sendo esta que guia e ajuda a determinar o número de aulas pela frente, os conteúdos a ser lecionados em cada sessão, o que vai ser introduzido, o que é exercitado, quando deve ser consolidado, mas podendo dar continuidade a esse elemento, ou por sua vez, definir a avaliação sumativa, avaliação intermédia ou avaliação diagnóstica, caso seja necessário, dependendo sempre da situação e da modalidade em causa.

“No intervalo da manhã, foi aproveitada a hora livre para esclarecer e corrigir as unidades didáticas de ginástica de aparelhos, ficando com uma ideia muito mais alargada daquilo que devemos fazer nas aulas, tendo em conta o

A primeira UD construída, quer para a minha TR, como na TP, com a minha colega de estágio, veio com muitas correções por parte da PC, uma vez que não estávamos realmente familiarizados com aquilo que era pretendido, em diversos aspetos. A partir desse momento, tornou-se um processo mais compreensível, uma vez que com a ajuda da PC, ao assinalar sempre o que podia ser diferente, ao dar sugestões de como melhorar, foi uma evolução importante para que conseguisse interiorizar o seu propósito. Em cada UD realizada, fazia-se sempre acompanhar pela sua devida justificação, onde devia explicar o porquê da escolha dos conteúdos a abordar, sabendo que tudo aquilo que é planeado com a devida antecedência, pode vir a sofrer alterações durante a lecionação, tendo em conta o desempenho e evolução dos alunos, como também outros fatores externos. De realçar também que todos os conceitos e capacidades foram potenciadas em todas as aulas programadas.

Ao longo do ano, fui utilizando uma forma de ensino da base para o topo, privilegiando os conteúdos mais simples em primeiro lugar, de forma a consolidar as habilidades requeridas, sem queimar etapas e ir aumentando o grau de dificuldade em função do progresso dos alunos. Em certos momentos, em diferentes modalidades, como por exemplo em voleibol e futsal, uma vez que com uma turma numerosa e muito distinta em termos de capacidades e habilidades optei por não introduzir todos os conteúdos numa fase inicial, e onde foi submetida uma divisão de grupos de trabalhos, por níveis de aptidão. Após a realização das avaliações diagnósticas, conseguia perceber o nível em que a turma se encontrava e por consequência ajudava a concluir a UD. Estas alterações eram sempre discutidas e efetuadas com a concordância da PC, e se apenas fizesse sentido e surgisse uma evolução considerável, eram introduzidos todos os conteúdos programados, uma vez que as UD devem contemplar poucos conteúdos, sendo importante que os conteúdos abordados sejam relevantes e alinhados com o objetivo de aprendizagem estabelecidos, para garantir que os alunos adquiram as competências necessárias (Guilherme, 2015). Dessa forma, devem ser estruturadas de forma a promover um ensino eficaz e significativo,

como também nos transmitiu a nossa PC que defende o mesmo que o autor e acrescenta que em cada sessão não devem ser trabalhados mais do que 7 conteúdos, pois o aproveitamento não é o mais rentável quando queremos que os alunos aprendam tudo, mas, com tanto conteúdo ficam ainda mais confusos e com pouca produtividade em cada uma dessas habilidades. Essa gestão deve ser bem pensada e definir aquilo que é realmente importante no momento em que se deparam. No caso das modalidades coletivas, tentei dar mais ênfase àquilo que é o jogo, pois a importância que este tem para o domínio e para o conhecimento de cada modalidade, é muito maior do que qualquer habilidade técnica que se possa desenvolver assertivamente.

Para as modalidades individuais, tratando-se estas de UD mais pequenas, o tempo disponível acaba também por ser menor para as lecionar. Tendo em conta este aspeto, as aulas deviam ser planeadas com ainda mais precaução para não correr o risco de perder tempo precioso e conseguir completar o pretendido nas aulas destinadas. Na UD, de Ginástica de Aparelhos, uma das maiores e das que mais gostei de lecionar na minha TR, foi alterada diversas vezes pois numa fase inicial, e segundo o feedback que tinha recebido, em relação ao ano transato, os alunos apresentavam grandes dificuldades. No entanto, à medida que o tempo foi passando os alunos foram superando as expectativas, nos 3 aparelhos que tinham à disposição para a prática, acabando por ser introduzidos conteúdos que no início não esperava ter de abordar.

4.1.3 Plano de Aula

O plano de aula é o documento que auxilia todo o processo de condução de aula. É nele que pensamos o melhor modo de construir aquilo que vai de encontro às necessidades dos alunos e do nível da turma. Descreve-se como um documento muito completo que apresenta tudo aquilo que é imprescindível para uma boa prestação e para um bom funcionamento de aula. A construção de um plano de aula varia de professor para professor, assim como o método de lecionar, que não é igual em todos os casos, tornando-se um processo muito abrangente em que cada um adota as suas técnicas conforme as suas ideias e

formas de trabalho.

Como professor estagiário da EBSRF, houve o momento de estruturação de um plano de aula, que servisse de base para o resto do ano. Para que fosse do agrado de todos, o núcleo de estágio, juntou-se e optou por criar um plano de raiz que fosse ao encontro da melhor preparação das aulas de uma forma objetiva e cativante, para tornar mais fácil o entendimento e aplicação do mesmo. O plano de aula foi organizado em 3 fases: na primeira, encontrava-se a parte inicial onde era realizada a chamada e a conversa inicial com os alunos, seguido de um aquecimento para ativação geral da musculatura; na segunda fase, encontrava-se a fase fundamental onde era aplicada a parte mais ativa da aula, onde devem ser realizados os exercícios propostos a desenvolver, conforme a modalidade em ação. Para concluir, temos a parte final, onde se enquadra o retorno à calma, que se caracteriza por apresentar alongamentos de relaxamento muscular e ao mesmo tempo se realiza o balanço da aula e a projeção da próxima.

Na parte inicial do meu processo de ensino-aprendizagem deste EP, a construção do plano de aula foi um procedimento que causou algumas dúvidas e no qual demorava bastante tempo a planear, sentindo dificuldades em preencher a parte do cabeçalho, onde os objetivos e as funções didáticas das aulas eram algo confuso pois eram muito semelhantes. Também na parte fundamental, na construção dos exercícios, que fossem ao encontro das necessidades dos alunos, preencher as componentes críticas era igualmente uma tarefa complicada, vindo com muitas correções da PC. Na minha TR como os planos eram construídos sozinhos, requeriam um pouco mais de trabalho, e eram mais desafiantes comparativamente, aos da TP, uma vez que os planos sendo realizados a pares conseguiam ser de mais fácil execução pois as ideias surgiam mais rápido, e havia uma discussão em volta do plano para perceber se os exercícios propostos se adequavam à situação e ao contexto da turma.

Consequentemente, e com todos os momentos de aprendizagem a que fui sujeito ao longo do ano, sinto que houve uma evolução muito grande na forma de planear, o qual foi aperfeiçoado com o passar das aulas, pois comecei a perceber que era um instrumento que me permitia que as aulas estivessem mais

bem preparadas e segundo Bento (2003), a preparação da aula é fundamental para a qualidade da mesma. Sendo assim, com uma melhor organização da minha parte, os alunos conseguiram ter um aproveitamento muito mais positivo quer a nível prático quer a nível teórico.

“Com as condições meteorológicas adversas à prática que se estão a manifestar, vou ser sujeito a criar um plano B para as aulas que se seguem, uma vez que existem conteúdos programados por avaliar, no exterior, e que não podem ser deixados de parte, sendo que assim que surgir essa oportunidade terá de ser aproveitada” (Diário de Bordo 23)

De ressaltar que um plano de aula pode sempre sofrer alterações pois a aula pode ter dinâmicas diferentes daquilo que era o expectável ou sofrer algumas alterações, como o número de alunos na aula, o controlo das condições meteorológicas que se fazem sentir podem condicionar uma aula estruturada para a parte exterior e obrigar a ter de voltar ao pavilhão. Com estas implicações devemos ter sempre um plano B devidamente preparado, para implementar caso seja necessário, visando adaptar as situações à melhor aprendizagem dos alunos. Estas adversidades são importantes que as enfrentemos e que as vejamos como oportunidades de ganharmos mais conhecimento e crescer com todas estas experiências.

4.1.4 Aulas

No meu horário, enquanto professor estagiário da EBSRF, tinha 1 sessão de 100 minutos, e uma outra de 50 minutos, para a minha TR. Para a minha TP, existiam também essas duas sessões, uma de 100 minutos e uma outra de 50 minutos, no entanto, a sessões da TP, como eram lecionadas a pares, existiam momentos em que um dos integrantes do núcleo de estágio não participava. Essa escolha das modalidades a lecionar foi definida aquando da construção do PA do 6ºano. Assim sendo, existam semanas em que no total perfaziam 4

sessões, o que obrigava a exigir mais de nós e a realizar um trabalho de casa mais sólido e organizado para que tudo estivesse preparado e estudado para transmitir aos alunos da forma mais eficiente possível.

Nos primeiros tempos, o ato de lecionar foi uma batalha que foi conquistada depois de ter tido momentos menos bons, onde me senti um pouco nervoso e reticente naquilo que estava a instruir aos alunos. Para que houvesse um maior conforto de como dirigir as minhas aulas, sabia que devia observar o máximo de aulas possível, quer da PC, quer dos meus colegas estagiários, para conseguir alcançar mais estratégias de ensino, e captar o máximo de dinâmicas de gestão aula.

“Senti-me um pouco desorganizado com a distribuição das equipas devido à falta de alguns alunos e isso acabou por me deixar mais confuso nos exercícios que tinha estipulado.” (Diário de bordo 4)

Um dos fatores que considero ter ajudado nesta minha caminhada, foi a participação constante em todas as aulas, desde o início ao fim do estágio, não só nas minhas nem as da professora orientadora, mas também dos meus colegas de estágio, onde estivemos sempre presentes todos os dias, e como consequência disso saímos daqui com uma bagagem enorme de informação e de um desenvolvimento e uma preparação muito rica e influente para o futuro enquanto profissionais de EF.

O nível em que os alunos se encontravam foi uma das dificuldades a que fui submetido, uma vez que encontrei alunos com capacidades extraordinárias que se encontrava preparados para todo o tipo de atividades, mas ao mesmo tempo, na mesma turma, existiam alunos com bastantes problemas a nível motor e que acabavam por condicionar o funcionamento da aula por não conseguirem responder da mesma forma que os restantes alunos. Estas são situações com que nos vamos deparar constantemente ao longo dos anos e, portanto, desde cedo devo começar a criar adaptações para que todos se sintam integrados e conquistar o melhor desempenho de cada aluno, tentando não prejudicar

aqueles alunos que exibem melhores índices da disciplina.

A comunicação e interação com os alunos foi crescendo de uma forma natural, mantendo sempre o respeito mútuo necessário que deve existir numa relação entre professor e aluno. Esta foi uma tarefa compensadora, uma vez que estava rodeado de alunos agitados, mas educados e respeitadores. Num primeiro momento, essa relação não surtiu logo efeito, devido a ser ainda muito recente o facto de ser a primeira vez a lecionar e por vezes indiciava alguns momentos de nervosismo e ficava um pouco reticente relativamente à minha intervenção nas aulas. No entanto, essa relação foi crescendo, por via de começar a conhecer e a perceber melhor as características dos alunos, observando como cada aluno reagia às explicações e demonstrações, podendo dessa forma ajustar minha linguagem e os meus métodos de ensino, individualmente, com cada aluno. Ao longo do tempo isso ajudou a que as aulas fossem lecionadas com mais confiança e mais assertivamente, comparativamente ao início onde eram cometidas falhas nas minhas ações.

“Foi aproveitado o espaço que estava mais seco e organizei grupos de trabalho com barreiras de maior dimensão de um lado e outras mais pequenas do outro para permitir aos alunos um trabalho mais apropriado para o seu nível de aptidão.” (Diário de Bordo 16)

Tanto na minha turma de 11º ano, como na turma partilhada do 6ºB, a adaptação às diversas faixas etárias tornou-se de mais simples interação, isto também pelo passado desportivo que referi anteriormente, de ter trabalhado com jovens de diversas idades, conseguindo estabelecer naturalmente uma relação positiva não só com as minhas turmas, mas também com todos os funcionários da instituição que sempre se mostraram disponíveis para ajudar em qualquer circunstância que necessitasse.

Aquilo que sempre tentei incutir foi a participação ativa de todos os alunos, procedida de um ambiente onde eles se sentissem à vontade para fazer perguntas e colaborar entre si, culminando numa boa sessão prática e de

entendimento do que está a ser lecionado.

4.1.5 Avaliação

Quanto ao processo de avaliação, este é aquele que se apresenta por ser o mais importante e que determina o trajeto do aluno na escola.

Sabendo que a avaliação é um processo contínuo, o trabalho dos alunos deve ser um trabalho regular e persistente ao longo dos 3 períodos. Não basta haver um desempenho satisfatório num período para o seu resultado de final de ano ser vantajoso, uma vez que existem mais dois períodos de trabalho e que são igualmente importantes para o desenvolvimento e progresso de cada um (Gonçalves, Albuquerque, & Aranha, 2010), alcançando assim as ferramentas para que o professor consiga observar e recolher informações necessárias dos seus alunos.

Foram utilizados 3 tipos de avaliação ao longo do meu EP, sendo eles a avaliação diagnóstica (AD), a avaliação intermédia e a avaliação sumativa (AS). Quanto à AD, esta foi somente realizada quando fazia sentido e quando havia uma UD grande, para haver uma preparação mais bem estruturada. Foram realizadas em algumas modalidades, mais concretamente nos jogos desportivos coletivos, onde queria perceber o nível de envolvimento dos alunos no jogo, considerando que esse é um fator determinante para um maior entendimento da modalidade, quer também dos seus elementos técnicos, de forma a perceber as limitações e pontos fortes de cada um. Isso ajudou a preparar as aulas consoante as suas necessidades, sem haver a necessidade de queimar etapas no processo de ensino-aprendizagem. A avaliação intermédia foi realizada duas vezes durante este EP, uma vez que estas duas modalidades em questão foram intercaladas e lecionadas em dois períodos diferentes. Dessa feita, foi executada uma avaliação intermédia para avaliar os conteúdos abordados até esse momento do fim da primeira passagem, tanto para o Badminton, como para a Ginástica de Aparelhos, sendo concluída depois com a AS. A AS representa tudo aquilo que um aluno desenvolve ao longo de uma UD, e todas elas foram sujeitas a uma, quer em termos práticos, teóricos e emocionais. Para que exista uma boa

evolução, é fundamental que o processo de instrução seja capaz de responder e de ser eficaz para que o aluno possa ser melhor. Aquando da aproximação de uma AS, era dedicado algum tempo à exercitação dos conteúdos a avaliar para que os alunos se sentissem preparados e motivados para quando fosse o momento. Na disposição dos alunos, houve alturas em que a avaliação foi feita em grupos com o devido espaço e organização para ter as melhores condições tanto para mim e para o aluno. Houve também situações que foi realizado aluno a aluno, nas modalidades individuais, sendo um momento de maior pressão para os alunos.

A forma de avaliar em contexto de aula foi através da ajuda de fichas de avaliação, previamente construídas, com o nome dos alunos e os demais elementos a avaliar, ou então com apontamentos no caderno de apoio que considerava importante transportar para também apontar certas notas sobre a aula com aspetos a melhorar.

O processo de avaliar os alunos foi difícil de gerir nos primeiros tempos, porque não queria ser injusto com ninguém e pretendia que todos tivessem bons resultados para ser tudo mais simples. No entanto, não é disso que é feita a EF e, portanto, os alunos devem receber a nota que lhes é merecida, por muito que gostemos deles ou soubermos que vão ficar mais ou menos contentes com ela. Na minha TR, foi um pouco complicado conseguir gerir tanto aluno e ter a capacidade para oferecer a todos o mesmo nível de trabalho, o que por vezes beneficiou uns e prejudicou outros, mas com o desenrolar das aulas, e dos dias de trabalho em casa a ultimar e a refletir nas melhores opções a tomar, as coisas foram-se alinhando e a ganhar a forma correta de as aplicar. Por outro lado, na TP, uma vez que, eram três professores responsáveis, tornou-se muito mais simples, pois trabalhávamos em grupo e as decisões eram tomadas em conformidade pelos três. Havia entendimento, mas sempre que existia discordância, a melhor estratégia era à base do diálogo, e expor as ideias uns dos outros. Também nas aulas, conseguíamos dividir bem as tarefas para ser uma avaliação pormenorizada, e sempre que conseguíamos avaliarmos todos os mesmos conteúdos, ou quando faltava tempo dividíamos elementos da parte técnica e da parte tática. Sem a ajuda preciosa da professora cooperante, para

as duas turmas, tudo seria mais complicado e não conseguiríamos chegar a bom porto tão rápido quanto chegámos, portanto, considero que muito daquilo que nós os 3 aprendemos e a boa preparação que obtivemos, para além do nosso esforço extremo, se deve muito graças a ela.

Com o passar dos períodos, tornou-se um processo de mais fácil execução, uma vez que já conhecendo os alunos, torna-se mais fácil o envolvimento com eles, as formas de trabalho, aquilo que eles podem ou não oferecer e assim sendo, as nossas capacidades de gestão da aula e de acompanhamento, fornecem métodos de trabalho mais adequados para poder observar e perceber a evolução dos alunos nas demais tarefas propostas. Finalmente, não digo que foi o que mais me agradou, porque exige uma enorme responsabilidade, pois, está em jogo o futuro dos alunos, mas ao mesmo tempo, é muito gratificante poder dar boas classificações aos alunos que as alcançam por mérito próprio e por terem uma participação exemplar ao longo ano.

A utilização da plataforma digital Teams, foi uma ferramenta que ajudou muito na transmissão de materiais complementares que são parte importante do processo de instrução e de partilha de forma que os alunos pudessem conseguir trabalhar e estudar em casa, ao seu ritmo. Nesta plataforma existia uma área restrita para cada turma onde era disponibilizado pelos professores aquilo que seria pertinente para os alunos, ou seja, documentos de vídeo referentes a cada modalidade.

As sebatas realizadas, também elas carregadas na plataforma, serviam de auxílio para o teste teórico de avaliação, nas quais estavam contidos todos os conteúdos necessários para a prova escrita como também para a aprendizagem da história, funcionamento e regras da modalidade em questão.

A elaboração do teste teórico foi uma tarefa complicada pois percebi que envolve muito trabalho desde a escolha das perguntas que devem ser feitas, como a cotação das perguntas a ser outro dos problemas que foi aparecendo à medida que o teste ia sendo contruído, uma vez que deve haver uma coerência e rigor constante na pontuação, tentando considerar aquelas perguntas que obrigam a um pensamento mais complexo e daí recompensar e diferenciar os

alunos que sabem e que estudam, em comparação àqueles que não detêm o mesmo conhecimento, sendo assim, o teste teórico escrito é uma fase necessária para que a avaliação seja segura, eficiente e útil para o ensino (Gronlund , 1974)

A construção e correção de erros nas fórmulas das grelhas de avaliação foi um dos maiores fatores sobre o qual passávamos grande parte do nosso tempo das reuniões que tínhamos todas as semanas. Esta grelha de extrema importância e que desempenham um papel fundamental no processo educacional, fornecendo os critérios específicos e objetivos para avaliar o desempenho dos alunos. Isso ajuda a garantir que todos os alunos sejam avaliados com base nos mesmos padrões e de maneira consistente. Na EF, é especialmente importante, visto que as avaliações práticas podem variar e, uma vez que as grelhas devem abranger não apenas o desempenho físico, mas também habilidades, atitudes e comportamentos durante todas as atividades.

A auto e heteroavaliação foi também um processo que foi realizado com o intuito de refletir sobre os desafios enfrentados durante as aulas de EF. Esta apresentou-se como uma forma de poder facilitar a comunicação entre professores e alunos, através de uma discussão saudável entre a nota pretendida e aquela que realmente é concedida.

De acordo com os parâmetros da EBSRF, a avaliação final da disciplina foi feita tendo em conta as ponderações atribuídas a cada turma, ou seja, para o 11º ano, foi delineado que 45% era relativo às atividades físicas, 20% para os conhecimentos, 20% para a aptidão física e 15% para o domínio socioemocional. Para a turma do 6º ano, as ponderações foram divididas de forma distinta, sendo atribuídas ponderações, com maior foco no domínio socioemocional dos alunos, com uma percentagem de 30%, onde só acima disso encontramos as atividades físicas com 40% e com menor valor para a aptidão física e conhecimentos, cada uma delas com 15%, perfazendo o total de 100%.

Para cada período, era também decidida uma ponderação para cada modalidade, tendo em consideração a sua duração e importância. Por exemplo no segundo período que foi aquele em que tive mais modalidades para abordar,

tive que dividir os 45% das atividades físicas pelas 4 UD's a lecionar, ou seja foi decidido que 8% seriam referentes ao badminton, assim como também 8% para a velocidade e barreiras, para a ginástica de aparelhos foi atribuída uma ponderação de 11%, e o futsal, a maior de todas, foi atribuído um valor de 18%.

“Com a chegada ao fim deste 2º período, foram realizadas as habituais reuniões de conselhos de turma, para ultimar as classificações dos alunos. Estas reuniões com outros professores que lecionam a estas turmas, são essenciais para entendermos o desempenho dos alunos às outras disciplinas. Com estas partilhas de informação sobre cada aluno, é importante estarmos atentos ao que se passa em redor do aluno porque podem sempre existir situações ou momentos mais ou menos positivos na sua vida, que podem ter influência no seu rendimento escolar.” (Diário de Bordo 26)

4.1.6 Modelos Instrucionais

Relativamente aos modelos de ensino utilizados durante este EP, é de notar a presença de dois tipos de instrução.

Na minha TR, o modelo de ensino maioritariamente utilizado foi o MID (Modelo de Instrução Direta). Para Mesquita e Rosado (2009), este modelo permite que haja uma gestão e controlo da turma e dos alunos mais rigoroso, com um trabalho desenvolvido de forma explícita e formal.

Aos alunos, eram fornecidas todas as ferramentas para realizarem uma prática assertiva e um trabalho de progressão motora adequado às circunstâncias da turma. Como as aulas eram elaboradas e guiadas por mim, em todos os momentos, os alunos já sabiam aquilo que esperavam em cada sessão, uma vez que o processo era semelhante, variando apenas a modalidade em questão. Em cada sessão era disponibilizado um tempo para os alunos chegarem à instalação, de seguida, procedia à chamada e a uma breve explicação daquilo que se ia colocar em prática, realizando uma revisão prévia dos conteúdos lecionados anteriormente. Alguns exercícios propostos eram

repetidos de aulas transatas, para conseguir garantir uma maior qualidade no ensino e evitar que os alunos esquecessem o conteúdo abordado anteriormente, reforçando assim o domínio teórico e prático. Na parte fundamental, numa primeira fase, os exercícios eram explicados e de seguida demonstrados aos alunos que se encontravam dispostos em meia-lua. Os exercícios escolhidos visavam integrar todos os alunos de igual forma na aula, procedendo por vezes a jogos lúdicos para introduzir e iniciar uma modalidade, complementando com exercícios para trabalhar as habilidades motoras técnicas desde as mais simples às mais complexas. No fim, colocavam em prática as habilidades motoras técnicas aprendidas, em contexto de jogo, sendo este um elemento mais completo de aprendizagem. Aqui acabavam por surgir mais dúvidas, devido à complexidade de alguns elementos, no entanto os princípios táticos que cada modalidade abrange são imprescindíveis para a aprendizagem e conhecimento das regras, do seu funcionamento e entendimento do jogo.

Na parte final de cada sessão, de 100 minutos, antes de entrar em prática o meu estudo de caso sobre a flexibilidade, os alunos eram sujeitos a um trabalho de condição física (tabata), com acompanhamento musical. Com os exercícios, e os grupos já delineados previamente, estes apenas se limitavam a fazer e a trocar de estações. No entanto, com a evolução da turma e do seu rendimento foi dada alguma autonomia no sentido de poderem realizar os próprios grupos, e uma eventual escolha de exercícios a realizar, com o intuito de os conseguir motivar ainda mais para a prática e para trabalhar os índices de aptidão física.

Com o passar das aulas, foi observado que existiam alunos que tinham uma grande participação na disciplina, contribuindo em todos os aspetos para uma melhor qualidade de aula, incentivando os colegas com menos habilidades, o que para mim também me ajudava pois com uma turma numerosa e maioritariamente composta por raparigas, criou alguns momentos de pouca voluntariedade em efetuar certos momentos de aula.

Com este modelo de ensino, a quantidade de feedback fornecida tanto individualmente, como em grupo, era avultada, fazendo sempre referência às componentes críticas que constavam no plano e que se ajustavam ao pretendido, estando sempre disposto a corrigir e a incutir neles a melhor forma

de realização para aprimorar seu desempenho.

“Na sexta-feira, a aula foi realizada com uma dinâmica mais bem conseguida, pois consegui usufruir do pavilhão desportivo todo só para a minha turma. Isso facilita o processo de transmissão do conhecimento, como também uma melhor gestão da aula e comportamento dos alunos.” (Diário de Bordo 21)

Durante a prática, apesar de por vezes existir alguns momentos de desconcentração e de agitação, que podia interferir a aula, mas sempre que chamados à atenção eles respeitavam e adequavam uma postura mais correta. Assim, com uma boa gestão da aula, com um planeamento estudado e acertado, com um comportamento apropriado da turma, todos esses fatores permitiram que o tempo de atividade motora fosse muito mais vantajoso e mais bem aproveitado, e conseqüentemente melhores resultados se notaram.

Uma vez que, este método de ensino me pareceu ser o mais vantajoso de instrução para a minha TR, optei quase na totalidade das modalidades abordadas por enveredar por este caminho, com exceção em duas modalidades.

Numa delas, e notando, que era a segunda passagem pela modalidade durante o ano letivo, devido à troca de instalações, o badminton teve um evento competitivo de maneira a tornar as aulas mais competitivas e onde a forma de jogo 1x1 fosse mais incutida e privilegiada, para aperfeiçoarem os batimentos trabalhados em sequências no decorrer das aulas.

Ou seja, o formato do torneio teve algumas particularidades para tornar o torneio mais atraente. Com a existência de 3 campos de jogos relativamente grandes, esses campos foram divididos e delimitados, de forma a acontecerem mais jogos em simultâneo para evitar menos tempo de empenhamento motor. A constituição dos grupos foi realizada por mim, de forma que houvesse equipas equitativas. Os alunos concordaram e foram então agrupados em seis grupos de três elementos.

Depois de atribuídas as equipas, foi construído o quadro competitivo. Para ser justo para com todos os participantes, as equipas defrontaram-se durante 10

jornadas, tendo cada jogador que realizar pelo menos 3 jogos. Os jogos foram disputados com a duração de 5 minutos e vencia quem tivesse o maior número de pontos ao final desse tempo. Os pontos obtidos por cada jogador em cada jogo seriam contabilizados para o número de pontos da equipa. Vencia o torneio quem obtivesse o maior número de pontos ao longo das 10 jornadas. De referir que as arbitragens ficaram a cargo dos alunos que se encontram em espera, o que dava conta certa, tendo 1 aluno a arbitrar por campo.

Para além deste formato na modalidade de badminton, foi também utilizada uma estratégia um pouco diferente, na qual visava alcançar o melhor desempenho da turma, tendo em conta as suas características e as condições espaciais que tinha à disposição. Foi então dada uma autonomia mais acentuada aos alunos para que estes conseguissem ter uma capacidade de responsabilidade, juntamente com criatividade e imaginação para construir uma coreografia de raiz, sempre auxiliados pelo professor quando necessitassem de intervenção. Desta feita, foram elaborados 3 grupos de 6 elementos, nos quais todos deviam produzir uma dança, composta por 2 estilos e com acompanhamento musical, à sua escolha. Segundo, Vierling, Standage e Treasure (2007) um ambiente promotor de autonomia cativa os alunos em atividades físicas, além de apresentarem atitudes positivas perante o exercício, sendo este o grande objetivo, ao poder criar uma situação facilitadora de êxito para que todos estivessem motivados e confortáveis com a realização da mesma, e na qual fosse visível uma coordenação entre todos os constituintes do grupo, de forma a envolver as noções corporais e de tempo para a avaliação.

Como forma de aquecimento, preparei algumas coreografias de aeróbica para ativação da musculatura e para dar a conhecer alguns passos que possam ser utilizados e também ajudá-los a entrar nos tempos corretos da música. Os alunos mostraram-se muito empenhados, tanto na parte inicial a aula, como também na parte de dinamizar a sua dança. Tendo em conta, que o tempo disponível para a exercitação das coreografias não foi o mais desejado e contou com poucas sessões, foi sem dúvida um trabalho exemplar e esforçado da parte dos alunos, que apresentaram bons índices de compromisso e de trabalho, que foram recompensados.

“Senti-me um pouco confuso, sem saber ao certo quando devo intervir e de que forma é que posso ajudar os meus alunos a avançar e terem o maior sucesso na sua dança”. (Diário de bordo 33)

No final, foi uma bela surpresa o resultado alcançado pelos 3 grupos de trabalho, pois todos apresentaram bons momentos de dança, com tudo preparado e apresentado, dentro do tempo estabelecido, proporcionando alegria e divertimento a todos os presentes.

Relativamente à TP do 6º ano, foi implementado um modelo de instrução diferente na modalidade de futsal, devido ao facto de ser uma UD com 17 sessões e que, ao ser tão alongada, e com os 3 professores estagiários disponíveis, permitiu abordar o MED (Modelo de Educação Desportiva).

Este modelo apresenta algumas características que se diferenciam de outros, no qual segundo Siedentop (1994) constam a época desportiva, a afiliação, a competição formal, os registos estatísticos, a festividade e o evento culminante. Estes são aspetos importantes a ter em conta para uma melhor integração e motivação dos alunos, fazendo-os passar por jogadores que devem ter um desenvolvimento e envolvimento gradual na sua equipa e competição em que estiverem inseridos. No entanto, os conteúdos programados são muito mais relevantes do que a diversão causada com este modelo, devendo dar ênfase aos elementos técnico-táticos a desenvolver com a modalidade em questão, uma vez que são essenciais ao processo de ensino aprendizagem do aluno.

Assim, os alunos foram divididos em 4 equipas de 6 elementos, onde cada equipa tinha um capitão definido pelos professores, mas após isso, cada equipa devia escolher um nome, um símbolo, ou mascote, um grito, e uma cor que simbolizasse a sua equipa, para existir uma diferenciação e representação entre cada uma. Inclusive foram feitas camisolas personalizadas para cada equipa com a sua respetiva cor.

“A aula do 6ºano, foi mais bem conseguida que a aula anterior, uma vez

que já levámos as coisas com um melhor planeamento. Os alunos também retribuíram e trouxeram a camisola com a cor da sua equipa. As equipas mostraram-se mais empenhadas e mais respeitadoras naquilo que é a dinâmica das aulas” (Diário de Bordo 20)

O método de trabalho que optámos por utilizar, foi dividir o espaço disponível em 4 partes iguais, onde cada grupo trabalhava no espaço delimitado a esse efeito. As equipas foram construídas de forma coerente, onde tentámos criar equipas equilibradas para tornar o campeonato competitivo.

Ao mesmo tempo, isso criou-nos outro tipo de problemas tais como as capacidades de cada aluno, pois nem todos são iguais e cada um apresenta as suas características, vimo-nos obrigados, numa fase mais avançada, a trabalhar por estações e por grupos de habilidade, de forma que todos evoluíssem ao seu ritmo, sem ter de queimar etapas.

Com este modelo de ensino fomos presenteados com muita competitividade, por vezes até demais, o que levou à falta de humildade, em alguns alunos, que sentiam uma certa frustração por não ter uma equipa mais forte ou tão competitiva como desejavam. Sabendo que isso poderia acontecer, foi criada uma lista de regras e de situações em que os alunos seriam penalizados ou beneficiados tendo em conta as suas ações durante toda a aula. Quando existiam situações de pouco fair play, eram retirados pontos. Quando houvesse uma situação que merecesse ser recompensada, também estávamos dispostos a contribuir. As regras a cumprir eram sempre afixadas antes de cada aula, no pavilhão, para os alunos recordarem e cumprirem com aquilo que tínhamos estipulado que era: apresentar a camisola com a cor da equipa; prevenir atitudes antidesportivas; ser assíduo e pontual; apresentação de exercícios de aquecimento aos restantes colegas (escolha da equipa por parte dos professores na aula antes); ser cuidadoso com as instalações e com o material desportivo; respeitar as indicações dos professores; participar no mesmo número de jogos. No campeonato em si, com uma vitória eram contabilizados três pontos, com um empate ganhavam dois pontos e com uma

derrota recebiam um ponto.

Esta forma de trabalho criou muito mais dificuldades do que estávamos à espera, uma vez que exige um trabalho mais profundo e assertivo em perceber todas as atitudes e ações dos alunos, e ao mesmo tempo conduzi-los à melhor forma de prestação motora daquilo que é pretendido. Portanto, considero que é necessária ainda mais uma dose de responsabilidade, comparativamente ao MID.

Para encerrar este capítulo, foi realizado um evento culminante de forma a premiar as equipas consoante a sua prestação ao longo da competição, tendo em consideração as suas atitudes e valores, inclusão, participação e desempenho prático, através de certificados e troféus classificativos. O balanço final, comparativamente, ao contacto inicial que estes alunos tiveram, mostrou que quem se mostrou empenhado na UD, apresentou evolução quer a nível técnico como tático. Houve alunos que não insistiram na melhoria das suas habilidades e ao invés de procurarem saber mais ainda tentaram destabilizar o rendimento dos seus colegas, dessa forma, para além de não alcançarem bons resultados práticos foram repensados os valores de domínio socioemocional.

Comparativamente ao início do ano, considero que houve alunos que me conseguiram surpreender pela positiva e pela negativa, sendo que pela negativa apresentam-se alunos que apresentam boas habilidades práticas, mas que não foram aproveitadas, devido à sua atitude em aula. Pelo contrário, existem alunos que apresentam muitas dificuldades, mas com a sua capacidade de superação e resiliência conseguiram melhorar não só a sua atitude e empenho como também os seus resultados e que daqui para a frente consigam continuar sempre a evoluir. (Diário de Bordo 34)

4.1.7 Observações

O processo de observação foi mais um procedimento enriquecedor para o meu desenvolvimento enquanto professor de EF. Estas observações foram

divididas em 3 partes, observando um momento específico em cada um dos períodos.

No primeiro momento de observação, fomos sujeitos a observar e a ser observados relativamente ao controlo. O objetivo principal neste primeiro momento define-se por ser o de ganhar confiança e conseguir estabelecer o controlo da turma e da aula em si. As fichas de observação eram devidamente preenchidas consoante as ações do observado, onde contemplavam as ações do professor, como a sua postura, a colocação da voz, os seus comportamentos na instrução, no feedback, entre outros; as atividades da aula como eram organizadas; os alunos como reagiam às atividades e o seu empenho nas mesmas; assim como fazia também referência às interações entre professor e aluno. Na segunda fase deste processo, foi dada uma relevância mais significativa à gestão. O objetivo aqui era conseguir rentabilizar o tempo de aula da melhor forma possível. Os parâmetros eram os mesmos do primeiro momento, com o acréscimo das rotinas organizativas que se apresentava por definir o modo de preparação das aulas para que estas fossem o mais rentáveis e com mais tempo de empenhamento motor. O terceiro e último momento era referente à instrução, onde o objetivo era melhorar a qualidade da informação. Aqui eram apresentados os mesmos conteúdos do primeiro momento, onde já deviam estar bem consolidados. Para além desses, existia ainda outro item de acordo com as técnicas de instrução e de correção, onde eram observadas as formas de explicação e demonstração dos conteúdos, assim como o modo de fornecer o feedback aos alunos.

É fundamental reconhecer a importância da observação e do feedback no processo de formação do professor estagiário. Ao observar os colegas de estágio, conseguimos identificar não apenas as suas práticas e possíveis falhas, mas também refletir sobre a nossa própria atuação, criando um ambiente de colaboração e aprendizagem mútua.

“Esta semana três das aulas foram observadas pela professora orientadora da faculdade. As aulas foram lecionadas e sujeitas à reflexão das

mesmas, na reunião, durante a hora de almoço. Para além das aulas, foi feito um resumo do nosso trajeto enquanto professores estagiários ao longo deste ano letivo e que importância teve para nós.” (Diário do Bordo 31)

Durante as aulas que fui observando, é interessante notar que a análise crítica se torna uma ferramenta poderosa para a construção de um ensino mais eficaz. Essas críticas apresentam-se por serem críticas construtivas, onde o intuito não é desmoralizar o nosso colega, mas sim alertá-lo para que consiga adaptar e corrigir ações que tinham sido menos satisfatórias. Isso não apenas favorece a evolução do estagiário, mas também contribui para a formação de um ambiente educacional mais dinâmico. Além disso, a abertura para receber críticas e propostas é uma habilidade crucial que deve ser cultivada desde cedo. A capacidade de refletir sobre o feedback recebido e utilizá-lo como base para melhorias é um aspeto central do desenvolvimento profissional, pois possibilita ajustar a nossa prática. Isso demonstra não apenas maturidade, mas também um compromisso com a evolução contínua enquanto educadores. Segundo Watson-Davies (2009), a observação e a reflexão centram-se em dois aspetos, no primeiro é que o professor consiga melhorar as suas competências; e o segundo é que o professor seja capaz de inovar com a ajuda de uma nova abordagem ou metodologia.

“Nesta aula, nós, os 3 estagiários, tínhamos a função de, em grupo, preencher uma ficha de observação, relativamente ao controlo da aula dada pela professora cooperante. Estivemos bastante atentos a todas as ações realizadas por ela, assim como o comportamento dos alunos, a nível motor e a nível de empenho na tarefa.” (Diário de bordo 8)

Uma das mais valias neste aspeto, foi termos a oportunidade de sermos acompanhados através de uma supervisão e acompanhamento total por parte da PC, em todas as sessões, na qual contribuiu para uma melhoria progressiva com o passar das observações e da discussão das mesmas, nas reuniões de

quarta-feira, entre o núcleo de estágio e a PC. Para além disso, também a PO, deslocava-se da faculdade para assistir a pelo menos uma aula de cada momento de observação, de forma a captar informação sobre a nossa postura enquanto professores. No fim de cada aula, existia o momento da reflexão da aula onde recebíamos o seu feedback, tendo em conta as ações mais proveitosas e menos conseguidas.

As observações realizadas ao longo do ano permitiram-me aprender com os colegas do núcleo de estágio, o que fomentou ainda mais a conversa entre nós, tornando as práticas pedagógicas numa experiência muito repleta e numa constante aprendizagem.

4.1.8 Diários de bordo

Este espaço é dedicado a um dos pontos mais relevantes daquilo que é a reflexão sobre o trabalho realizado semana após semana.

O diário de bordo define-se por ser a forma mais prática de refletir sobre o trabalho desenvolvido na escola. Todas as semanas, a pedido da PC, era necessário entregar um documento escrito sobre as experiências pessoais e profissionais vividas ao longo de cada dia, de forma a tornarmos o pensamento crítico mais desenvolvido e conseguir adotar estratégias de desenvolvimento tanto da intervenção em lecionar como na conquista de um papel mais ativo e mais presente na escola. Este instrumento permite aprimorar as tarefas com mais clareza e detalhe, através de uma escrita espontânea, mas pensada e refletida, sobre as diversas situações práticas, além de proporcionar um espaço para expressar as emoções e pensamentos de forma livre. Ao mesmo tempo permite identificar os desafios e as dificuldades encontradas e a melhor forma de os solucionar.

Nos primeiros diários de bordo que foram efetuados, houve uma certa dificuldade em perceber como é que este devia ser utilizado e quais as suas vantagens que podiam ser aproveitadas. Nessa fase inicial, acabei por não ir ao encontro daquilo que era pedido e suposto, uma vez que a reflexão ainda não estava bem presente em mim, não dando a devida importância que esta tem

para a profissão, pois ainda era um processo que desconhecia até então. As primeiras reflexões que partiram para a PC, tinham por base a descrição ao pormenor daquilo que tinha ocorrido, durante essa semana, e visto não ser este o propósito pretendido, vinha com as devidas sugestões e indicações de como devia apresentar os seguintes documentos. Mesmo assim, as semanas seguintes ainda se mostraram difíceis porque mesmo percebendo aquilo que devia fazer, tornava-se complicado de refletir bem e ser conciso naquilo que queria expressar, acabando por escrever muito, mas, no, entanto, sem dizer muita coisa que realmente me tivesse feito refletir. Para além disso, os documentos deviam vir acompanhados de referências bibliográficas de forma a complementar aquilo que tínhamos escrito, e nessa parte também fiquei um pouco aquém.

Com o passar do tempo e com o acompanhamento de perto da PC, na tentativa de nos ajudar a evoluir e a conseguirmos melhorar a nossa forma de pensar, de refletir e agir, também os diários de bordo acabaram por se tornar de mais fácil execução, uma vez que ao compreender a sua essência, o relato é quase sempre o mesmo processo, mas com acontecimentos diferentes.

Na construção dos meus diários de bordo, eram apresentadas a forma de como as aulas da TR e da TP se sucediam, referindo as partes boas, as partes menos boas, o que pode ser melhorado, de que forma podíamos ter prevenido acontecimentos menos conseguidos, mas, quando corre bem, deve ser também mencionado e fazer uma reflexão assertiva de forma a ter presente essa estratégia para ser utilizada mais vezes, dependendo da situação. Para além da lecionação das aulas da semana, que constavam sempre, era também refletido o envolvimento dos alunos nas aulas, o seu empenho e motivação a cada semana, a nossa relação para com eles, também para com os funcionários e restantes professores. Também o meu contributo no DE, referente ao ténis de mesa, merecia a minha reflexão semanal, devido ao facto de algumas vezes conduzir o treino sozinho, e aí sem a supervisão da PC, havia momentos que me deparava a pensar se com a minha intervenção tão autónoma, se o treino era rentável de igual forma e se realmente ia de encontro às necessidades dos alunos. Não menos importante as reuniões entre o grupo de EF, as de conselho

de turma, no final de cada período letivo, são sempre momentos importantes para tirarmos ilações daquilo que é experienciado e se vão de encontro às nossas ideias.

“Com a presença nestas reuniões de avaliação de final do período, percebi que são momentos cruciais para refletir sobre o desempenho, identificar conquistas e sucessos, assim como o que deve ser melhorado, e logicamente, estabelecer metas para o futuro, consoante o nível dos alunos.”

(Diário de Bordo 14)

4.2 Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

4.2.1 Desporto Escolar - Ténis de mesa

A minha intervenção nesta modalidade do DE iniciou-se pelo facto de eu querer estar novamente integrado numa modalidade que tanto gosto e na qual já fui atleta, enquanto aluno e participante do DE. A minha tarefa este ano, passou por frequentar os treinos uma vez por semana (quarta-feira) das 16h às 18h, no Ginásio Pequeno da EBSRF. A minha função foi sempre com o intuito de poder ajudar da melhor forma o professor titular e desenvolver um trabalho mais individualizado com alunos com mais dificuldades quando não existia um número par de forma que estivessem todos envolvidos na atividade. Para Silva (1999), é no Desporto Escolar que muitas crianças e jovens têm oportunidade de conhecer novas escolas, novos alunos, novos ambientes, novas maneiras de ser, agir e pensar, e confrontados com a sua realidade, adquirirem progressivamente um equilíbrio, aprendendo a viver e a conviver, a conhecer e a respeitar, a treinar e a competir.

Por vezes, quando o professor, não podia estar presente, eu assumia o treino. Nesses momentos, para além de sentir que o professor confiava em mim, e no meu trabalho, a responsabilidade que me era entregue era muita, mas sempre adorei. A realização pessoal ao assumir este papel era imensa, sentia

que a minha presença era respeitada e que estava rodeado de pessoas que tinham interesse no que faziam, notava-se que os alunos gostavam da modalidade, queriam aprender e jogar para melhorar as suas habilidades.

Com esta experiência, fiquei a ganhar em todos os aspetos, não só pela minha relação com o professor da modalidade, como também com todos os alunos que integravam o grupo. No entanto, não só de relações pessoais se fez este percurso, mas também de uma grande aprendizagem daquilo que é o jogo e o conhecimento mais abrangente da modalidade. A minha participação culminou ainda com um torneio, evento competitivo esse, realizado na nossa escola, onde obtivemos um resultado bastante positivo.

Deve ser mencionado, que o pavilhão destinado a esta modalidade foi renovado com a colocação de um tatami para poderem ser lecionadas aulas de judo. Com isto, a modalidade de ténis de mesa sofreu algumas consequências relativamente à forma mais apropriada para a prática. Saviani (2003), defende que, para que a escola funcione bem, é necessário que se utilizem métodos de ensino eficazes, por serem eles capazes de estimular atividades e a iniciativa dos alunos, ficando assim um pouco aquém daquilo que era anteriormente, sendo que é um piso mais pesado e que condiciona um pouco mais a ação de jogo e a própria condição física dos alunos.

A todos os alunos, e em especial ao professor titular, agradeço muito por esta oportunidade de voltar a estar por perto de uma modalidade que tanto aprecio, e espero ter transmitido esse gosto a todos os alunos que foram frequentando os treinos e que continuam a evoluir, progressivamente, tal como aconteceu este ano. Considero que o trabalho que é feito pelo professor titular, não seja reconhecido da forma mais correta pela instituição e pelos seus órgãos, pois aquilo a que é sujeito na organização das atividades com os alunos, inclusive na realização de torneios aos fins de semana, é exigente tanto a nível profissional como a nível pessoal. Sinto que toda a dedicação que foi imposta pelo professor, relativamente ao DE, poderia ser mais valorizada porque, sem dúvida, que o gosto que existe pela modalidade e pelos atletas que o acompanham é aquilo que move um professor a exercer, abdicando de horas livres que não são recompensadas.

De realçar, e como já referi, anteriormente, o meu contributo relativo a esta modalidade foi consumado por iniciativa própria, o que tornou a minha intervenção mais dinâmica, conseguindo sentir-me bastante confortável quando solicitado pelos alunos integrantes. Como consideração final, acredito que foi uma experiência muito rica para o meu desenvolvimento enquanto profissional de EF, uma vez que, estas aprendizagens em contexto de estágio, são uma forma perceber e fornecer as ferramentas certas para o processo de evolução dos alunos que frequentam o DE.

4.2.2 Registo das atividades realizadas

Neste ponto do relatório irão constar as atividades que foram realizadas ao longo do meu percurso. Estas tinham como principal objetivo a prática desportiva e a integração entre todos os elementos pertencentes à escola, desde o 5º até ao 12º ano de escolaridade.

4.2.3 Corta-mato

Esta atividade foi organizada pelos elementos do núcleo de estágio e com a ajuda fundamental da professora cooperante. Da nossa parte, envolveu uma grande responsabilidade em realizar a primeira atividade para a EBSRF. Esta começou a ser construída com bastante antecedência para que tudo corresse da melhor forma e pudéssemos contemplar todos os alunos da escola que desejavam participar, com uma bela e bem preparada experiência em todos os seus níveis, pois, a participação competitiva é vista como um excelente meio para desenvolver a autossuperação, autoestima, importantes para a vida em sociedade (Cratty, 1983). Os preparativos e a montagem do percurso foram ultimados no dia anterior para que tudo fosse mais simples no dia da prova.

A realização do evento decorreu dentro das expectativas, visto que as provas de todas as faixas etárias que estavam programadas aconteceram sem grande dificuldade de preparação, com a ajuda de todos os professores de EF e também alunos pertencentes à Associação de Estudantes da escola, presentes no local da prova e com distintas funções para que tudo fosse mais distribuído e

mais fácil de desenvolver. Valeu a pena todo o esforço investido pois chegar ao dia da prova e ver todos os alunos que se inscreveram com um sorriso na cara e motivados por poderem usufruir desta atividade deixou-nos com um sentimento de dever cumprido.

A participação não foi a total por parte dos alunos inscritos, sendo que uma das grandes razões para que a adesão à prova não tenha sido mais propícia, foi sem dúvida a condição meteorológica que se fez sentir neste dia, pois uma grande parte da atividade foi realizada debaixo de chuva. Houve alturas em que teve de ser mesmo interrompida para impedir que os alunos pudessem ser sujeitos a quedas ou a doenças virais.

4.2.4 Torneios escolares

Nesta parte do documento será feita uma referência aos torneios que foram organizados ao longo do ano letivo. Com estas atividades, mais importante do que a nossa participação ser positiva, o elemento fundamental deve ser a colaboração, e deveremos fazê-la a partir da compreensão de três conceitos: competição, cooperação e valores sociais, (Turpin, 2002).

Apesar destas atividades, que vão ser descritas de seguida, não terem sido da nossa inteira responsabilidade, como no caso do corta-mato, estivemos sempre presentes e disponíveis quando necessário a ajuda na organização e no decorrer da atividade.

4.2.5 Torneio de Voleibol (Dia do Patrono)

Esta atividade ficou registada como o "Dia do Patrono". Este dia envolveu várias atividades, eventos culturais ou homenagens, que costumam destacar a importância do patrono na formação da identidade da escola e na promoção dos valores educacionais que a instituição preza. Neste caso, foi efetuada uma comemoração que homenageia a figura pela qual a escola foi nomeada ou que desempenhou um papel significativo na sua história.

Durante este dia foram concentradas atenções maioritariamente em duas

atividades. Uma delas foi o peddy paper e a outra o torneio de voleibol. Estive envolvido na organização do torneio de voleibol, no qual todos os alunos do 5º ao 12º ano que quisessem marcar presença, apenas tendo de formar uma equipa entre elementos das suas turmas e apresentar a inscrição com alguma antecedência, para poderem aproveitar esta iniciativa de promoção da prática desportiva, do espírito de equipa e da interação entre os estudantes de todas as idades.

Este evento foi realizado num local adequado, como é o Pavilhão Desportivo, onde existe capacidade para realizar vários jogos em simultâneo. Para qd de competição e que todas as equipas tivessem a oportunidade de jogar contra todas as turmas dos seus escalões, houve a necessidade de criar um quadro competitivo para que os jogos fossem delineados de antemão, para no dia correr tudo da melhor maneira. Houve momentos em que pareceu um pouco confuso, visto que algumas equipas não se conseguiam orientar pelos campos supostos.

No final de cada jogo, os resultados eram levados para a mesa de contagem onde se faziam os cálculos classificativos. Um fator que ficou um pouco aquém, foi a falta de premiar as equipas vencedoras com algo simbólico, uma simples recordação, podendo excluir qualquer tipo de troféus ou medalhas, sabendo que o orçamento escolar não consegue abranger todos os gastos para as atividades, mas faria sentido que o reconhecimento da vitória estivesse mais presente e fosse mais evidente, visto que existiram equipas que venceram e só passado algum tempo é que se aperceberam disso.

4.2.6 Torneio de Basquetebol

O torneio decorreu dentro da normalidade, tendo sido efetuados todos os jogos que constavam no quadro competitivo, no tempo que era expectável. Houve uma adesão muito positiva por parte de todos os inscritos, que cumpriram com as boas normas de funcionamento. Fiquei a supervisionar 1 dos 4 campos que estavam disponíveis para a realização dos jogos. Os árbitros eram alunos que estavam inscritos para participar no torneio, como jogadores, mas que

ajudaram a dirigir partidas de escalões de diferentes faixas etárias, podendo assim desenvolver o seu nível de conhecimento do jogo e das suas regras. Outro dos pontos positivos foi o bom tempo que se fez sentir, o que permitiu que alguns dos jogos passassem para parte exterior, no campo destinado a esse efeito. A organização podia ter sido mais bem planeada, e melhor distribuída pelos professores do grupo de EF, para que fossem evitados alguns comportamentos menos agradáveis durante e após o torneio.

4.2.7 Torneio de Ténis de Mesa

Foi uma atividade em que tive quase sempre presente, à exceção da hora da minha aula. Para que o torneio decorresse dentro da normalidade, o grupo do núcleo de estágio, assim como a professora cooperante, chegou mais cedo à escola e ajudou o professor responsável naquilo que foi necessário, como a montagem das mesas, a marcação dos campos, a compreender o formato da competição, para que depois quando chegassem os alunos estarmos preparados para supervisionar e até mesmo arbitrar algumas partidas. Essa responsabilidade estava mais a cargo dos alunos pertencentes ao desporto escolar desta modalidade, uma vez que já detêm mais conhecimentos e podem assim mais facilmente ajudar ao bom desenvolvimento do jogo em si e de toda a atividade.

O torneio decorreu de uma forma ordeira, com bom ambiente e com tudo a funcionar dentro da normalidade, devido ao facto de tudo estar bem planeado e organizado na hora de atuar. De acordo com o quadro competitivo, cada encontro tinha a duração de 10 minutos, num sistema de fases a eliminar. Apenas algum tempo despendido a mais na transição de jogos, acabou por dar o seu término meia hora mais tarde do que o previsto.

Com a realização destas atividades pretende-se que os alunos se motivem a praticar mais, e uma vez que como existe desporto escolar na escola, seria uma forma de conseguir provocar nos alunos um gosto maior que os faça participar nos treinos das modalidades que a escola tem à disposição, quer neste

caso, o ténis de mesa e o voleibol. Desta forma, o mais importante é que através destes torneios onde se consegue englobar grande parte da escola, os alunos se exercitem e pratiquem atividade física.

CAPÍTULO 5. Estudo de Caso

Área 3 – Desenvolvimento Profissional - Estudo de Caso

Título:

" A importância da Flexibilidade e da Aptidão Física nos jovens de Ensino Secundário"

RESUMO

A prática regular de AF é, cada vez mais, um agente fundamental para a saúde do ser humano. Nos dias de hoje, a escola tem um papel considerável naquilo que é a contribuição de um estilo de vida ativo e saudável para os jovens. A flexibilidade apresenta-se também como um indicador imprescindível à qualidade de vida do indivíduo, estando esta relacionada com o sexo, idade, características físicas que dependem dos hábitos diários de cada um e que acabam naturalmente por sofrer alterações ao longo da vida. Com a realização deste estudo na EBSRF, pretendia-se melhorar os níveis de flexibilidade de Ombros (Membros superiores) e Flexibilidade dos Membros Inferiores (Teste de Senta e Alcança), relativos ao programa do FITescolas. A amostra foi de 18 participantes, pertencentes ao 11º ano de escolaridade. Foram aplicados planos de treino, onde o objetivo era aumentar os níveis de flexibilidade e de aptidão física dos alunos e comparar com os valores obtidos no primeiro período. As sessões de flexibilidade eram realizadas duas vezes por semana. Os resultados foram ao encontro do que era desejado, sendo que a grande maioria dos alunos conseguiu alcançar uma taxa de sucesso nos dois testes a que foram sujeitos.

Palavras-chave: Flexibilidade; Alunos; Aptidão Física; Educação Física

ABSTRACT

The regular practice of PA is, increasingly, a fundamental agent for human health. Nowadays, the school plays a significant role in contributing to an active and healthy lifestyle for young people. Flexibility is also an essential indicator of an individual's quality of life, which is related to gender, age, physical characteristics that depend on each person's daily habits and which naturally end up undergoing changes throughout life. This study at EBSRF aimed to improve the levels of flexibility in the shoulders (upper limbs) and flexibility in the lower limbs (sit and reach test), related to the FITescolas program. The sample consisted of 18 participants, all in the 11th grade. Training plans were implemented, with the aim of increasing the students' levels of flexibility and physical fitness and comparing them with the values obtained in the first term. Flexibility sessions were held twice a week. The results were as expected, with the vast majority of students achieving a success rate in both tests they took.

Keywords: Flexibility; Students; Physical Fitness; Physical Education

INTRODUÇÃO

A inatividade física apresenta-se como um dos grandes problemas, atualmente, uma vez que os jovens e adolescentes tendem cada vez mais a a evidenciar baixos níveis de aptidão física (Seabra, 2017). Por sua vez Marqueta, Martinez, Diaz e Fernandez (2008), referem que duas em cada três crianças em idade escolar têm baixos níveis de AF e praticam menos de 1 hora por dia de qualquer tipo de AF.

Com a evolução tecnológica, o estilo de vida dos jovens tem sido cada vez mais prejudicial à saúde (Junior, et al., 2020) pois, atualmente, são mais cativados pelos computadores, telemóveis e colocam a prática desportiva e as brincadeiras de rua para segundo plano. De forma a criar hábitos saudáveis, é fundamental que esse paradigma atual seja modificado, devendo ser incutido às gerações futuras o gosto pelo desporto e pela saúde, sendo que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença,

mas como a situação de bem-estar físico, mental e social (Organization, 2013).

Um dos aspetos importantes, como uma componente importante da aptidão física referenciada à saúde e ao desempenho (Farinatti & Monteiro, 1992), a partir da segunda metade do século XX, foi o início do estudo da flexibilidade de forma sistemática. A flexibilidade é um elemento essencial para a funcionalidade do aparelho locomotor humano, sendo esta responsável pela realização de movimentos voluntários em uma ou mais articulações (Alter, 1999).

Com o passar dos anos, a flexibilidade tem ganho cada vez mais um papel muito mais relevante naquilo que é a melhoria da qualidade de vida e considerada também como uma importante componente da aptidão física relacionada à saúde (Nahas, 2003). Ao saber disso, e observando que os alunos da minha TR apresentavam resultados pouco satisfatórios nos testes de Flexibilidade, pareceu-me ser uma boa oportunidade de colocar em prática um estudo, onde Weineck (1989), recomenda a necessidade da realização de um trabalho de flexibilidade destinado à mobilidade geral na infância e adolescência.

Com a realização deste estudo tive por objetivo avaliar e confrontar os resultados dos testes de Flexibilidade nos alunos da minha TR, comparativamente com os do 1º período referentes aos testes de Flexibilidade do programa FITescolas (Educação, 2021). Foi dada uma boa consistência ao trabalho da flexibilidade, com um plano de treinos que foi aplicado ao longo de 15 sessões.

Uma vez que, a amplitude de movimento de uma articulação ou conjunto de articulações pode aumentar com um programa de treino com exercícios planeados (Alter, 1999), foram aplicados planos de treino previamente definidos, com exercícios ajustados àquilo que queria avaliar.

METODOLOGIA

Amostra

Neste estudo contei com a disponibilidade de 18 participantes (14 raparigas e 4 rapazes), com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos. Os participantes foram os alunos da minha TR, de 11ºano, da EBSRF.

Como refere Weineck (2000), os níveis adequados de flexibilidade são fundamentais na melhoria da saúde e do bem-estar de qualquer pessoa, seja ela desportista ou não. Para que a realização deste estudo não fosse uma surpresa, informei os alunos com alguma antecedência da minha vontade em contar eles, explicando-lhes os procedimentos a que iam ser sujeitos durante quase todo o 3º período de aulas, e todos os benefícios que a implementação deste estudo lhes podia trazer, tais como, a prevenção de lesões o desenvolvimento de uma postura corporal mais adequada, contrariando as más posturas que são adotadas ao passarem muito tempo sentados, o relaxamento muscular, a diminuição do stress, as melhorias no sono e consequentemente, as funções respiratórias (Aragão, 2019).

Procedimentos

O FITescolas tem como principal objetivo avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes em contexto escolar. Os testes que foram sujeitos ao estudo foram relativos à Aptidão Neuromuscular, na qual se encontram a flexibilidade dos ombros e a flexibilidade dos membros inferiores (Educação, 2021).

Flexibilidade dos Ombros (Flexibilidade dos MS)

O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas.

Equipamento

Não é necessário equipamento para este teste.

Instruções

O aluno deve posicionar-se de pé, de costas para o colega;

Deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente

para baixo, entre as omoplatas;

O braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima;

O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos. Deverá manter esta posição durante 1 segundo. Caso os dedos das duas mãos se toquem, deve ser registado "Sim" (S) para o lado direito;

Caso o aluno não consiga tocar com os dedos o resultado a registar será "Não" (N).

Por fim, repetir as instruções acima, realizando o processo com o braço contrário. O professor deve exemplificar a técnica correta (Educação, 2021).

Flexibilidade dos MI (Teste de Senta e Alcança)

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

Material:

Para realizar o teste, é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm.

Instruções:

O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.

Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa.

As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com

os dedos estendidos. Devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.

O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. Deverá manter esta posição pelo menos durante 1segundo.

Por fim, apontar os resultados obtidos e repetir as instruções acima, realizando o mesmo processo com a perna contrária. O professor deve exemplificar a técnica correta (Educação, 2021).

Escolha dos exercícios

Ao longo do 3º período, com início no dia 11 de abril, os planos de treino foram aplicados 2x por semana, ao longo de 7 semanas, perfazendo um total de 15 sessões, até ao dia 16 de maio.

Ao saber de antemão, a forma de trabalho dos meus alunos, que apesar de terem uma participação positiva nas aulas, não costumavam apresentar os maiores índices de motivação e de empenho em situações que os deixasse menos confortáveis e com dificuldades em executar o desejado, consegui perceber a capacidade de resiliência da parte dos alunos, visto terem sido sujeitos aula após aula, a trabalhar e a desafiarem-se a si mesmos a melhorar.

A base para a seleção dos exercícios foi de uma dificuldade mais acrescida, uma vez que sabia que devia usar exercícios variados, sem necessidade de grande volume, que visasse mobilizar as principais articulações em diferentes planos e direções. Dessa forma, acabei por definir uma série de exercícios, visando trabalhar particularmente os MS e os MI. Estes foram aplicados antes do início da parte fundamental da aula, ou seja, a seguir ao aquecimento. Os exercícios eram diversificados nas diferentes aulas porque para além de querer que os alunos atingissem o melhor resultado possível nos dois testes em que foram submetidos, pretendia também fornecer aos alunos a capacidade alcançar a máxima amplitude de movimento articular forma voluntária, por uma articulação ou conjunto de articulações, sem o risco de provocar lesão (Dantas, 2005).

Com a execução deste estudo, tinha como grande propósito a obtenção de uma taxa de sucesso relativamente grande, aquando da realização dos testes de Flexibilidade de Ombros e a Flexibilidade dos Membros Inferiores (“Senta e Alcança”), do protocolo FITescolas, e que realmente comprove a sua eficácia, conseguindo assim alcançar melhores níveis de flexibilidade nos alunos e ajudá-los também a alcançarem um resultado satisfatório na sua nota de aptidão física, que apresenta um valor significativo da classificação final à disciplina de EF.

Aplicação

Durante o período de implementação deste estudo de caso, os participantes mostraram-se empenhados na realização dos exercícios propostos quase na totalidade das sessões, havendo uma ou outra sessão com mais agitação. Foi uma grande surpresa a disponibilidade e a intenção de quererem superar-se, sendo este um dos pontos fortes deste estudo, aliado com a minha intervenção constante, a devida demonstração, e com o respetivo FB na correção de posturas menos conseguidas em certas ocasiões. Este FB tornava-se mais individualizado para aqueles alunos que apresentavam resultados mais fracos, incentivando-os a aguentar o tempo estabelecido para cada exercício.

A forma de organização em que os alunos se encontravam dispostos, foi uma das estratégias que foi delineada, também com a ajuda da PC, onde senti que poderia tirar maior partido, tanto para bom funcionamento da aula, como da eficiência do estudo. A TR foi dividida em 3 grupos de trabalho, cada um deles com 6 elementos. Ou seja, havia 3 estações de trabalho, em que em cada uma delas apresentava 3 exercícios.

Os exercícios eram sempre diferentes de uma sessão para a outra. Em cada aula, fazia-me acompanhar com folhas com a devida explicação do exercício e com uma imagem de demonstração para que, para além da minha demonstração, ficassem com uma imagem mais presente daquilo que deviam executar. Se o exercício motivasse a troca de lado direito ou lado esquerdo, quer nos MI ou MS, apenas realizavam 30 segundos para cada lado do membro. Por outro lado, se o exercício já trabalhasse ambos os lados e não envolvesse uma

troca de lado, esse exercício seria realizado novamente. Na fase inicial, em apenas 2 sessões, foram usadas bandas elástica para conseguir ter exercícios mais dinâmicos e que trabalhassem mais a musculatura, no entanto, a utilização desse tipo de material, não era tão eficaz porque se tornava mais complexo na sua aplicação e acabava por perder mais tempo que o suposto na explicação dos mesmos, e naturalmente, na correção de posturas. Desta feita, para trabalhar este teste avaliado como método indireto, foram privilegiados exercícios estáticos e dinâmicos, que procurassem trabalhar a flexibilidade ativa, em detrimento da flexibilidade passiva (auto-assistida).

O tempo entre cada exercício era de 30 segundos de aplicação e 15 segundos de pausa entre cada troca, perfazendo um total de cerca de 10 minutos por sessão, o que por vezes, com a agitação da turma, com a troca de estações, era despendido um pouco mais do que aquilo que estava planeado.

Normalmente, entre cada semana, trocava o foco do trabalho da flexibilidade por partes corporais, dando mais ênfase aos MS, enquanto na semana seguinte, optava por dar uma relevância maior ao trabalho dos MI. O objetivo era não ser fatigante ou exaustivo para os alunos, mas sim com o intuito de conseguir solicitar as partes do corpo que estavam sujeitas ao estudo.

Resultados

Nesta fase do trabalho serão apresentados os resultados obtidos com a execução deste estudo, quer ao nível dos MS, MI, e a zona saudável em que os participantes se encontram, relativamente aos testes do protocolo FITescolas, que me propus a analisar.

O gráfico 1 apresenta os valores alcançados no primeiro período de aulas, relativamente à Flexibilidade dos Ombros, em ambos os braços.

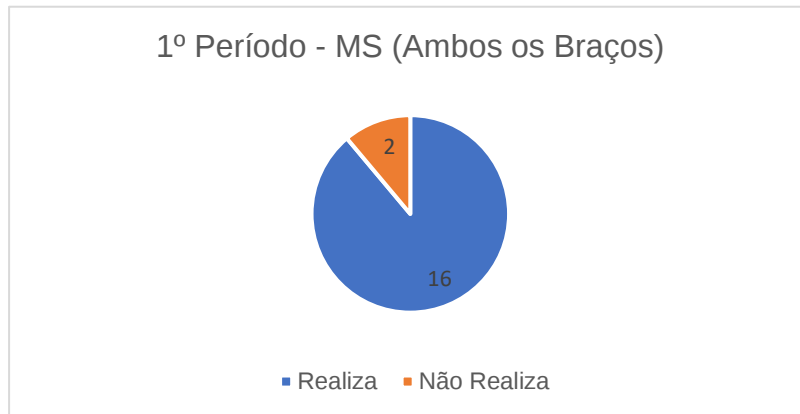


GRÁFICO 1

No gráfico 2 e 3, podemos observar os resultados alcançados em cada um dos braços, respetivamente.

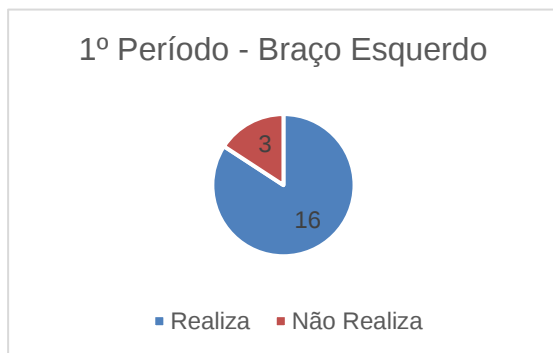


GRÁFICO 2



GRÁFICO 3

O gráfico 4 apresenta os resultados obtidos no 3º período, após a implementação do estudo, em ambos os braços.

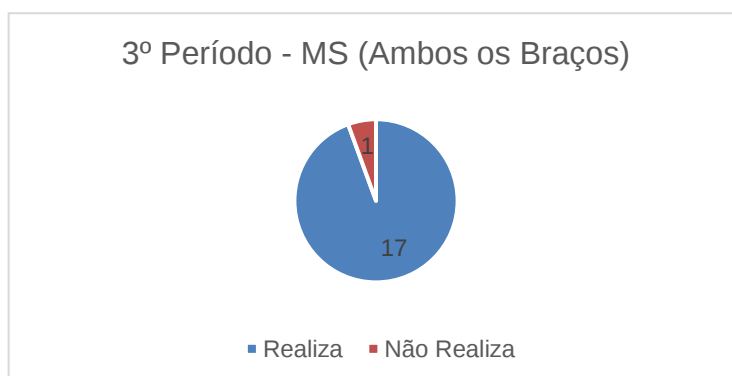


GRÁFICO 4

Quanto ao gráfico 5 e 6, podemos verificar a evolução dos resultados, nos braços esquerdo e direito, após a realização dos planos de treino.



GRÁFICO 5



GRÁFICO 6

Relativamente aos MI, podemos observar no gráfico 7 e 8, a classificação individual de cada aluno, representados pelo seu número de aluno na parte de baixo de cada barra, revelando o seu resultado, em centímetros, no teste de Senta e Alcança, relativo ao primeiro período, para o membro direito e membro esquerdo, respetivamente.

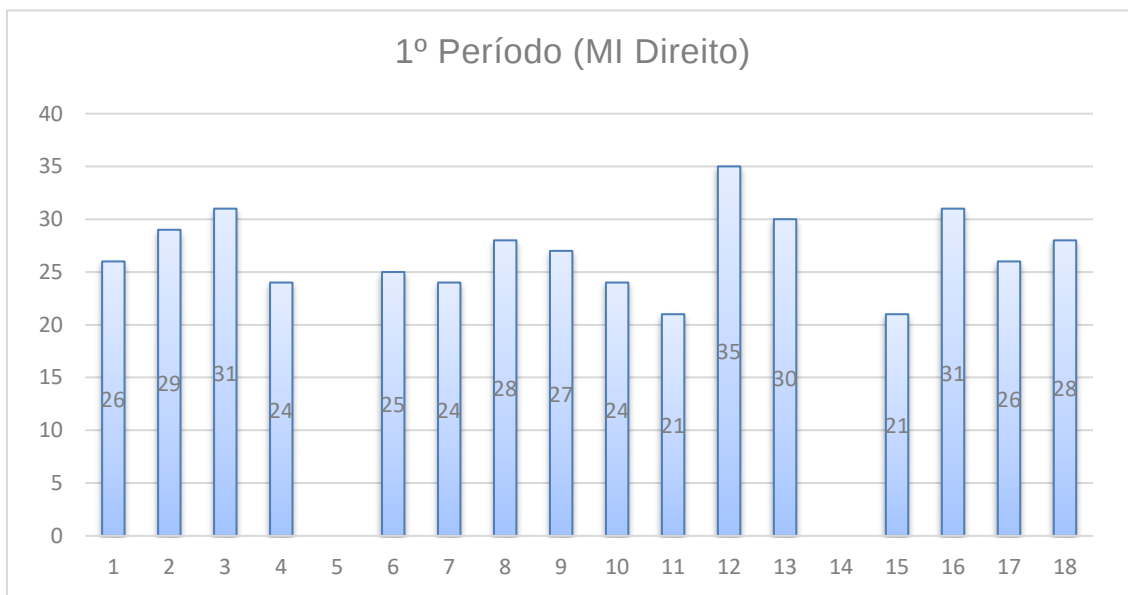


GRÁFICO 7

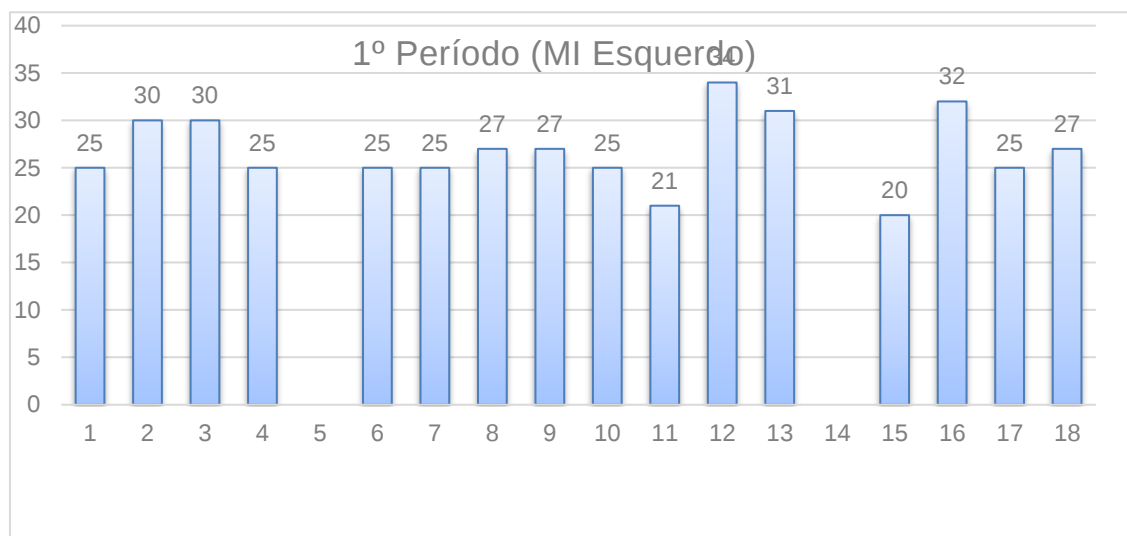


GRÁFICO 8

Nos gráficos seguintes, 9 e 10, pode observar-se o desenvolvimento da flexibilidade nos alunos, após a implementação dos exercícios delineados, tanto na perna direita como na perna esquerda.

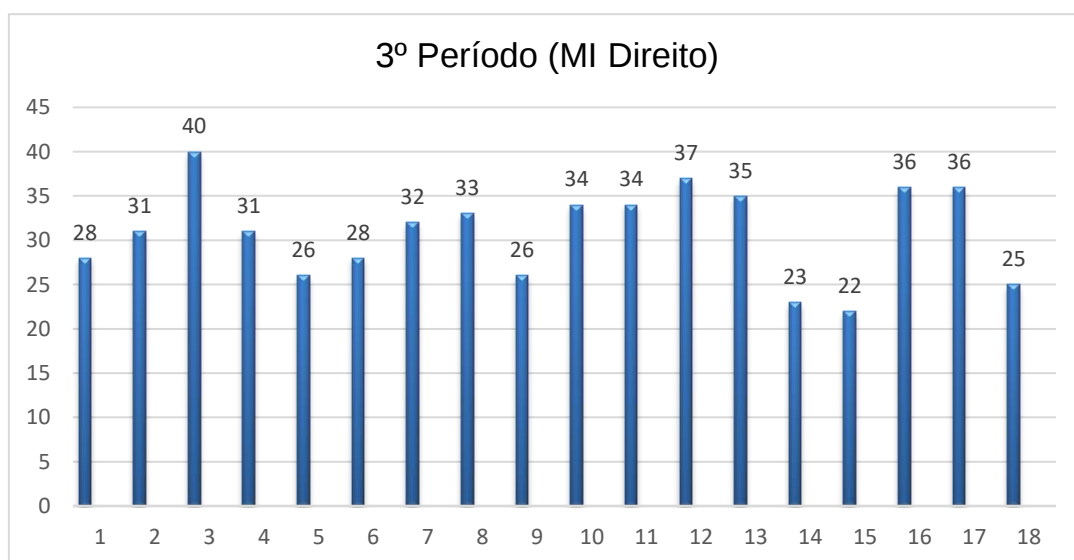


GRÁFICO 9

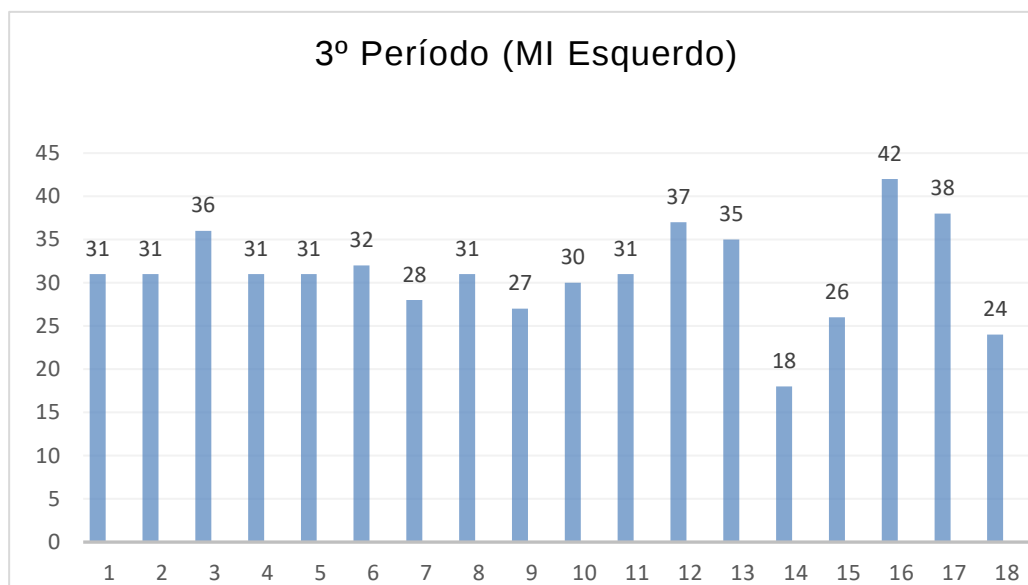


GRÁFICO 10

Nos seguintes gráficos, serão apresentados os níveis em que os participantes se encontram, tendo em conta se estes se apresentam na zona saudável, e se existiu evolução do primeiro para o terceiro período, quer para o teste da Flexibilidade dos MS e dos MI, de acordo com o protocolo FITescolas.

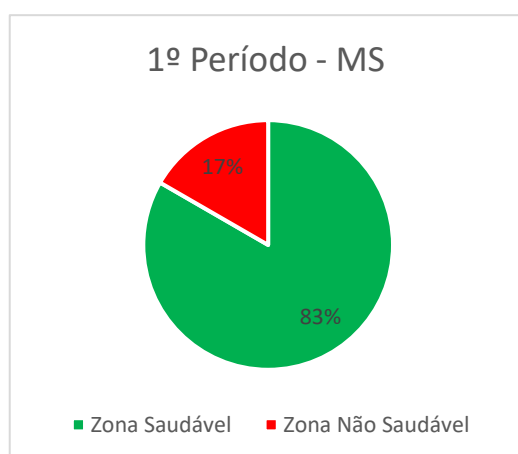


GRÁFICO 11

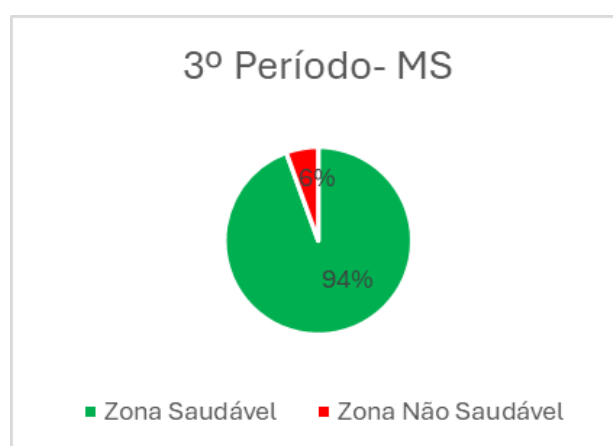


GRÁFICO 12

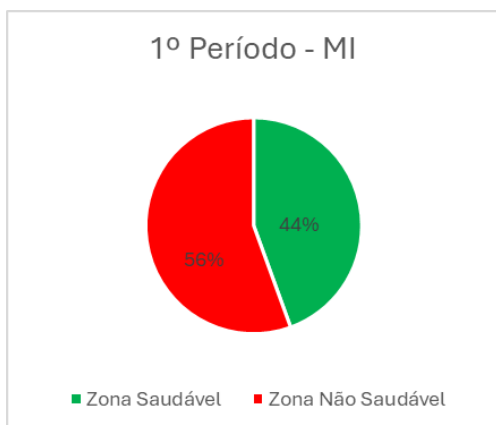


GRÁFICO 13

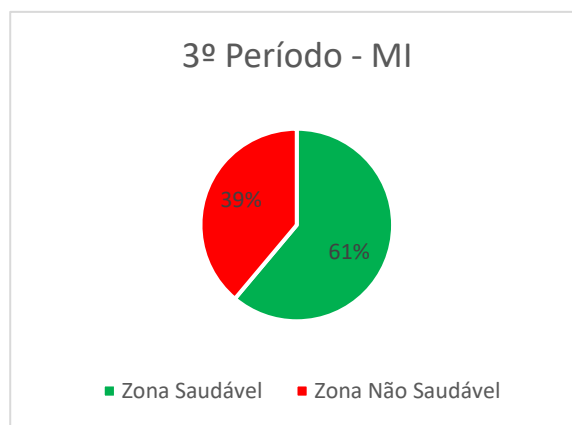


GRÁFICO 14

Interpretação dos Resultados

Com os resultados alcançados podemos verificar uma melhoria significativa dos valores da flexibilidade em ambos os testes. No teste da Flexibilidade dos Ombros (MS) é de notar uma evolução em alguns casos, mais concretamente naqueles que apresentavam resultados inferiores ou mesmo negativos, no que toca à aprovação deste teste. No início do ano, como existiam 3 casos em que o resultado era negativo, foi concentrada uma atenção mais individualizada e mais interventiva esperando o mesmo rigor da parte dos alunos para superarem as suas dificuldades.

Com a aplicação dos planos de treino, veio a perceber-se que realmente tiveram êxito quase na sua totalidade, à exceção de uma aluna que apenas não conseguiu realizar o teste com um dos braços, o braço esquerdo. Com o braço direito, a taxa de aprovação a este teste foi de 100%.

Relativamente aos MI, (teste de Senta e Alcança), e contrariamente ao teste anterior que apenas poderia ter dois resultados, ou sim ou não, neste caso, todos os alunos poderiam melhorar os seus resultados, e apresentar um progresso resultante do trabalho que foi desenvolvido. Nos exercícios relativos ao trabalho da parte inferior, senti mais empenho, pois sabiam que todos os centímetros ajudavam a melhorar a sua classificação. Já na parte superior, como apenas era preciso tocar para ser aprovado, aqueles que já estavam mais

confortáveis tinham menos motivação para o realizar.

Os resultados neste teste tiveram uma evolução considerável, em que todos os alunos conseguiram melhorar os seus níveis de flexibilidade, à exceção de apenas um aluno que regrediu os seus resultados. Os dois MI, tiveram um desenvolvimento gradual, não havendo uma oscilação muito visível num aluno apenas num membro alusivo ao outro, no entanto, podemos observar que existiu uma progressão significativa na sua grande maioria em ambas as pernas. Em alguns casos, esses resultados ficaram ainda um pouco aquém do que outros conseguiram desempenhar, mas eram notadas evidentes complexidades. No caso da aluna 10, podemos observar que houve uma subida de 10 cm em pelo menos um dos membros, o que serviu para aumentar os seus níveis de zona de saúde. Por outro lado, o aluno 18, diminuiu os seus valores. Este resultado pode estar relacionado com a sua própria intervenção, uma vez que é um aluno que se apresenta por ser reservado, mas ao mesmo tempo distraído e com pouca vontade de ambicionar mais de si próprio. No entanto, conseguiu manter-se na zona saudável.

Relativamente às zonas saudáveis, em que os participantes se encontram, vai ao encontro do documento que é referente ao FITescolas, onde após realizada toda a bateria de testes que o programa possui, apresenta um relatório descritivo individual, para cada teste. No caso do teste em estudo, deve ser mencionado que no caso do teste dos MS, ou o aluno realiza com os dois braços e tem a classificação máxima, ou então se apenas fizer com um tem apenas metade desse valor, significando que já apresenta níveis inferiores ao de um estilo de vida saudável.

Quanto ao teste dos MI, devemos ter em conta que estes valores de zona saudável variam consoante a idade e o género, ou seja, quanto mais jovem for o participante, mais hipótese tem de obter um resultado mais benéfico. Em contrapartida, quanto mais idade apresentar, mais dificuldades vai sentir para chegar a um limiar de zona saudável, uma vez que existe uma diferença considerável em tão pouca diferença de idades. De realçar também que a flexibilidade é requerida em maior escala no sexo feminino, uma vez que as raparigas possuem mais flexibilidade nos membros inferiores, enquanto os

rapazes apresentam mais dificuldades, devido ao encurtamento e falta de estímulo dos isquiotibiais (Fortes, Marson, & Martinez, 2015). Assim sendo, as raparigas dependem de um resultado maior no teste para conseguirem alcançar um patamar alto, em comparação com os rapazes que não necessitam de um valor tão superior para obter a mesma classificação, de acordo com a tabela de valores de referência, do Programa dos Alunos Ativos - FITescolas.

Um dos pontos que deve também ser enumerado, e pode ser visto como limitações do estudo é a curta amostra com que nos deparamos. Outra das limitações, foi o número de sessões que foi dispensado para este estudo, uma vez que instaurado com mais tempo de prática, podia encontrar resultados mais significativos do que aqueles que foram exibidos.

CONCLUSÃO

Com a comparação dos resultados do início do ano para o terceiro período, podemos constatar que as atividades lecionadas durante o ano letivo e os exercícios de flexibilidade que estruturei e apresentei aos alunos para realizarem a seguir ao aquecimento, tiveram influência nos resultados deste estudo, uma vez que não foram realizados testes no segundo período. Assim sendo, as aulas que foram lecionadas e os exercícios propostos, contribuíram de forma positiva para estes resultados serem tão avultados, em alguns casos.

Estas metodologias que foram postas em prática, são uma forma de conseguir conciliar o ensino da EF, com o trabalho da aptidão física, mais concretamente, neste caso, a flexibilidade. No meu entendimento seria uma boa estratégia de implementação, visto trazer benefícios não só à saúde, como também aos níveis de aptidão física que se revelam ser indispensáveis aos bons índices físicos e a um estilo de vida mais saudável, que desta feita pode ser associado à melhor classificação dos alunos na disciplina de EF. De salientar que os alunos se mostraram muito realizados com os seus resultados obtidos, compactuando com aquilo que lhes foi transmitindo ao longo do estudo, que com trabalho conseguimos chegar mais longe.

Relativamente à aptidão física, parece-me evidente que em situações

futuras, devo fazer uma boa gestão do tempo de aula disponível, de forma a dispensar algum tempo de aula para trabalhar estes testes físicos, e ir ao encontro das necessidades dos alunos, pretendendo colocar os alunos nos níveis de zona saudável.

Para concluir, com a aplicação deste estudo, observamos que o objetivo principal foi concretizado, uma vez que os resultados obtidos foram ao encontro daquilo que era pretendido.

BIBLIOGRAFIA

- Alter, M. J. (1999). *Ciência da flexibilidade* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Aragão, T. (17 de Abril de 2019). *UFit*. Obtido de A importância da flexibilidade: <https://www.u-fit.pt/2019/04/a-importancia-da-flexibilidade/>
- Dantas, E. H. (2005). *Alongamento e Flexionamento* (5ª ed.). Rio de Janeiro: Shape.
- Educação, D. G. (2021). *FITescolas*. Obtido de FITescolas Testes: <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=12>
- Farinatti, P., & Monteiro, W. D. (1992). *Fisiologia e avaliação funcional*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Fortes, M., Marson, R., & Martinez, E. (2015). *Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura*. Revista Mineira de Educação Física.
- Junior, E. T., Medeiros, A., Thomáz, R., Pedrosa, A., de Vasconcelos, T., & Bastos, V. (2020). Estilo de vida de adolescentes e a sua relação com fatores de risco para a Hipertensão Arterial Sistémica. p. 46.
- Marqueta, P., Martinez, J. A., Diaz, J. F., & Fernandez, E. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. *Archivos de medicina del deporte: 34 revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederació*, p. 127 a 333.
- Nahas, M. V. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e*

sugestões para um estilo de vida ativo (3ª ed.). Londrina : Midiograf.

Organization, W. H. (2013). *Methodology and summary*. (W. R. Europe, Ed.)
*Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO
Region Member States*.

Seabra, A. (2017). *A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um
comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. Revista
Factores de Risco*. Obtido de
https://www.researchgate.net/profile/AndreSeabra/publication/318394127_A_Atividade_Fisica_em_crianças_e_adolescentes_Um_comportamento_decisivo_para_um_estilo_de_vida_saudavel/links/59673b15aca2728ca672dd3f/A-Atividade-Fisica-em-criancas-eadolescentes-Um-c

Weineck, J. (1989). *Manual de treinamento esportivo* (2ª ed.). São Paulo:
Manole.

Weineck, J. (2000). *Futebol total: o treinamento físico no futebol*. Garulhos -São
Paulo: Phorte.

CAPÍTULO 6. Reflexão Final

Como balanço final, depois de todas as experiências que foram acumuladas ao longo do ano, é com grande satisfação e emoção que exprimo que este Estágio Profissional foi um enriquecimento brutal para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, e ao mesmo tempo, uma contribuição para me fazer adorar ainda mais esta profissão.

De forma a dar continuidade ao meu processo de formação, tentei colocar em prática tudo aquilo que aprendi durante as diferentes fases da minha vida. É certo que houve momentos em que foi necessária uma adaptação que não era esperada, mas é como em tudo, não podemos estar à espera de que tudo seja sempre igual, o que com a prática e experiência, vamos percebendo e aperfeiçoando o desempenho. A procura de novos conhecimentos e ideias, assim como a observação de outros profissionais desta área e a devida reflexão crítica em torno das minhas intervenções, ajudaram a gerar novas estratégias de implementação que me permitiram evoluir. Este foi um fator determinante que exigi a mim próprio muitas vezes para melhorar o meu rendimento e a qualidade do ensino aos meus alunos.

Percebi que para ser um bom professor de Educação Física devemos ter um papel fundamental na vida dos jovens, pois o processo de ensino requer uma panóplia de aprendizagens que vão mais além de os manter fisicamente ativos. Para além do domínio motor, é muito importante que o aluno perceba aquilo que está a realizar e que o conhecimento teórico seja abrangente em todas as modalidades que são abordadas. Não menos importante, no que diz respeito ao domínio socioemocional, e que na minha opinião, é uma vertente que é a mais importante de todas, devido ao facto de se conseguirmos ser capazes de compactuar o respeito, a educação, a empatia, a relação com os colegas e para com o professor e vice-versa, a responsabilidade de frequentar as aulas para ter sucesso nas tarefas pretendidas, é um fator determinante para as aulas decorrerem de uma forma saudável e criar situações favoráveis de ensino e desenvolvimento, uma vez que uma boa dose de boa disposição, ajuda a tornar as aulas mais cativantes e o empenho e motivação dos alunos aumenta

significativamente.

Na relação com os meus alunos, tanto na minha turma do 11º ano, como nos mais pequenos do 6º ano, sempre tive o intuito de dar o melhor de mim, respeitando cada um e cada particularidade, uma vez que sabemos que não existem pessoas iguais e cada qual exige uma forma de tratamento peculiar, sendo o que tentei fazer procurando obter o expoente máximo das suas qualidades e conseguir enfrentar os seus pontos mais fracos.

No fundo, aquilo que ganhei com este estágio é muito mais do que realmente esperei, uma vez que existem memórias que jamais se irão apagar e que no início do estágio nem contava com elas. Foi uma intensa vivência de momentos, de evolução, de amizades e de contacto com pessoas, desde a minha professora cooperante, professores da instituição, funcionários fantásticos e claro os alunos, que sempre acompanharam o meu percurso de uma forma muito presente e com todo o apoio para que cada dia fosse mais fácil e mais desafiante.

Em suma, e sabendo que a educação é um mundo sempre em evolução, é obrigatório procurar saber sempre mais com o intuito de melhorar, e desta feita, vou continuar a investir, continuamente, as minhas forças na minha formação e melhorar, progressivamente, de modo a prestar um ensino repleto de qualidade e profissionalismo aos alunos pois, serão eles o nosso futuro.

CAPÍTULO 7. Bibliografia

- Alter, M. J. (1999). *Ciência da flexibilidade* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Aragão, T. (17 de Abril de 2019). *UFit*. Obtido de A importância da flexibilidade: <https://www.u-fit.pt/2019/04/a-importancia-da-flexibilidade/>
- Barros, J. (2000). *Educação Física na Sociedade Brasileira Atual e a Regulamentação da Profissão* (Vol. 6). Brasil: Motriz.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte. In: Lisboa, Portugal.*
- Buriolla, M. (2001). *O Estágio Supervisionado* (3ª ed.). São Paulo: Cortez.
- Cratty, B. J. (1983). *Psicologia no Desporto*. Brasil: Prentice/Hall.
- Dantas, E. H. (2005). *Alongamento e Flexionamento* (5ª ed.). Rio de Janeiro: Shape.
- Educação, D. G. (2021). *FITescolas*. Obtido de FITescolas Testes: <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=12>
- Elias, N. (1992). *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel- Difusão Editorial.
- Farinatti, P., & Monteiro, W. D. (1992). *Fisiologia e avaliação funcional*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Ferreira, M., Figuerêdo, E., Carvalho, D., & Araújo, D. (2014). *A influência do nível de atividade física na flexibilidade dos músculos da cadeia posterior em adolescentes de 14 a 18 anos*. FIEP Bulletin On-line.
- Ferreira, Saldanha, M., Silva, M., & Araújo, D. (2013). *A prevalência da obesidade e sobrepeso e níveis de flexibilidade em adolescentes de 14 a 18 anos*. (FIEP, Ed.) Bulletin On-line.
- Fortes, M., Marson, R., & Martinez, E. (2015). *Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura*. Revista Mineira de Educação Física.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI

- Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.

Graça, A. (2003). *Para uma renovação das concepções de ensino dos jogos desportivos nas escolas*. In A. Prista, A. Marques, A. Madeira & S. Saranga (Eds.), *Actividade Física e Desporto. Fundamentos e Contextos* (pp.177-188). Porto: FECDEF-UP.

Gronlund , N. (1974). *A elaboração de testes de aproveitamento escolar*. Tradução de Erb Luís Lente Cruz. São Paulo.

Guilherme, J. (2015). *Um olhar sobre o ensino dos jogos desportivos em contexto escolar*. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 109-124). Porto: FADEUP.

Hirtz, P. (1986). *Rendimento desportivo e capacidades coordenativas*. Revista Horizonte nº 13, vol. III.

Junior, E. T., Medeiros, A., Thomáz, R., Pedrosa, A., de Vasconcelos, T., & Bastos, V. (2020). *Estilo de vida de adolescentes e a sua relação com fatores de risco para a Hipertensão Arterial Sistémica*. p. 46.

Marqueta, P., Martinez, J. A., Diaz, J. F., & Fernandez, E. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. *Archivos de medicina del deporte: 34 revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederació*, p. 127 a 333.

Nahas, M. V. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (3ª ed.). Londrina : Midiograf.

Organization, W. H. (2013). *Methodology and summary*. (W. R. Europe, Ed.) *Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO Region Member States*.

Perrenoud, P. (2000). *Dez novas competências para ensinar*. Porto Alegre: Artmed.

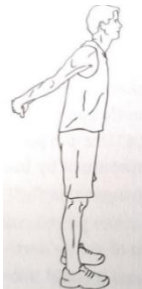
Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Saviani, D. (2003). *Pedagogia histórico crítica*, 8. Ed. Campinas: Autores Associados.

- Scott, W., & Ytreberg, L. (1990). *Teaching English to children*. London: Longman.
- Seabra, A. (2017). *A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. Revista Factores de Risco*. Obtido de https://www.researchgate.net/profile/AndreSeabra/publication/318394127_A_Atividade_Fisica_em_crianças_e_adolescentes_Um_comportamento_decisivo_para_um_estilo_de_vida_saudavel/links/59673b15aca2728ca672dd3f/A-Atividade-Fisica-em-criancas-eadolescentes-Um-c
- Siedentop, D. (1994). *Sport education quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Silva, L. (1999). Desporto Escolar - Actividade não curricular mas de complemento curricular. *Revista Schola* 7, 22-25 p.
- Turpin, J. (2002). *La competición en el ámbito escolar: um programa de intervención social*. Alicante : La competición en el ámbito escolar: um programa deTesis (Doctorado Educación) – Facultad de Educación – Departamento de Didáctica General y Didáticas Específicas – Universidade de Alicante.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois;.
- Vierling, K., Standage, M., & Treasure, D. (2007). *Predicting attitudes and physical activity in an "at risk" minority youth sample: a test of self-determination theory*. *Psychology of Sport and Exercise*, v.8, p.795-817,2007.
- Watson-Davies, R. (2009). *Lesson observation. hampshire: teachers' pocketbooks*.
- Weineck, J. (1989). *Manual de treinamento esportivo* (2ª ed.). São Paulo: Manole.
- Weineck, J. (2000). *Futebol total: o treinamento físico no futebol*. Garulhos -São Paulo: Phorte.

ANEXOS

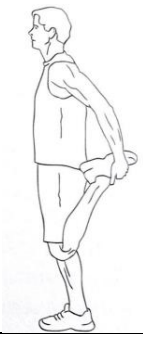
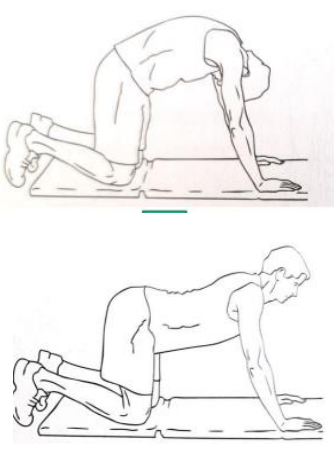
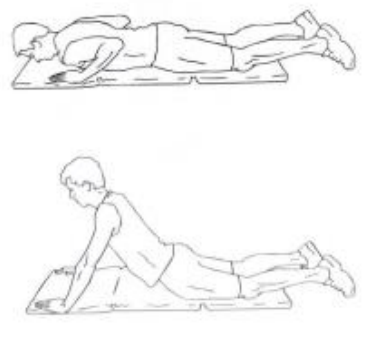
ANEXO 1 – Exercícios de Flexibilidade dos Membros Superiores

Conteúdo	Imagem	Duração
Ombros e peito Com os dedos interlaçados atrás das costas, estender suavemente os braços e elevá-los até sentir um alongamento leve na zona do peito.		Manter a posição 30 segundos. Repetir 2x
Ombro posterior Com um braço à frente do peito, puxar suavemente o braço com a outra mão ligeiramente acima do cotovelo.		Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de MS
Tricépites De pé com os MS acima da cabeça. A mão de um dos membros segura o cotovelo do membro a ser trabalhado. A mão que está a segurar o cotovelo puxa-o suavemente para trás da cabeça.		Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de MS
Trabalhar MS em extensão acima do tronco		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x

Trabalhar MS em extensão à frente do corpo		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
Cervical direita e MS cruzados em extensão em cima da cabeça		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
Ligeira flexão da cervical para o lado em que o braço contrário é ligeiramente puxado pelo outro MI		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
Ligeira flexão do tronco para o lado acompanhado da flexão da cervical para o mesmo lado. MI ajudam no movimento.		Manter a posição durante 15 a 30 segundos. Repetir 2x
Colocar as duas mãos na nuca e levar os cotovelos para trás		Manter a posição durante 30 segundos.

De forma a trabalhar a flexibilidade dos ombros, deve colocar as mãos atrás das costas e dar as mãos atrás das costas.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
De forma a soltar a musculatura das costas, deve abraçar-se a si mesmo e devagar tentar encostar o centro das costas.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
Sentar no chão com as pernas estendidas. De seguida, colocar as mãos no chão atrás das costas, tentando afastá-las o máximo possível.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x

ANEXO 2 – Exercícios de Flexibilidade dos Membros Inferiores

Conteúdo	Imagem	Duração
Quadríceps Segundo a imagem, apontar o joelho para o solo da perna em flexão e segurar com a mão no peito do pé, puxando suavemente na direção do glúteo.		Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de MI
Gato e camelo Com os joelhos e palmas das mãos apoiadas, curvar suavemente as costas contraindo os músculos abdominais; Dirigir o olhar entre os joelhos e sentir os músculos alongar na coluna vertebral; Alternar esta postura com a curvatura das costas para baixo, alongando os músculos abdominais.		Realizar 5 a 7 vezes, mantendo cada posição 5-7 segundos. Repetir 2x
Extensão lombar Deitado na posição de decúbito ventral - barriga para baixo-, colocar a palma das mãos ao lado dos ombros de modo a fazer força de braços, pressionando o solo. De seguida, estender os braços e elevar os ombros arqueando a coluna vertebral, mantendo a bacia em contacto com o chão.		Manter as costas direitas. Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x

Isquiotibiais e gêmeos Partindo da posição sentado, estender suavemente uma perna e manter os dedos do pé orientados para cima; Fletir o tronco para frente mantendo a coluna vertebral direita.		Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de MI
Isquiotibiais e gêmeos Deitado de costas, segurando a perna mesmo abaixo do joelho, deslocar o joelho na direção do peito. Suavemente, sentido a tensão na lombar, puxar a perna na direção do peito.		Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de MI
Virilhas Partindo da posição sentado, juntar a planta dos pés. Enquanto segura os pés, afastar suavemente os joelhos sentindo o alongamento na parte interior da coxa.		Manter a posição durante 10 segundos, relaxar 5 segundos e repetir 2 vezes.
Músculos Isquiotibiais Em posição de pé, realizar flexão do tronco, com joelhos em extensão. Tocar com a ponta dos dedos das mãos na ponta dos pés.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x

Músculos Isquiotibiais Em posição de pé, e com os joelhos em extensão; um dos pés apoiado totalmente no solo e o outro num apoio elevado, contactando com este através do calcanhar, deve realizar flexão do tronco, empurrando o calcanhar contra o apoio elevado.		Manter a posição durante 15 a 30 segundos. Trocar de MI
Rotadores internos De pé, com joelhos em extensão e anca em flexão; ombro em 180° de flexão e cotovelo em extensão; mãos em apoio. Manter a posição das mãos e a extensão do cotovelo, levar o tronco em direção ao solo.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
Cadeia posterior do membro inferior Em posição de pé, executa a flexão do tronco, anca e joelho de modo a apoiar completamente a palma das mãos no chão. De seguida, realizar extensão dos joelhos sem tirar as palmas da mão do chão.		Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de MI

Extensores do tronco Sentado sobre os calcanhares, com as pernas no chão, colocar os membros superiores no chão, avançando com estes para frente, no sentido de os afastar do corpo.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x
Psoas-ilíaco Flexão da anca e do joelho com o pé, totalmente apoiado no chão e ligeiramente à frente da linha do joelho. O outro está em flexão, com perna e face dorsal do pé apoiadas no solo. Realizar hiperextensão da coluna lombar, sendo este movimento auxiliado pelas mãos que se devem encontrar no joelho.		Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 2x