



A jornada de uma Estudante-Estagiária pelas cores do arco-íris

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 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 Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Leonor Vieira da Silva Pires

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Pires, L. V. S. (2024). *A Jornada de uma Professora-Estagiária pelas cores do arco-íris*. Porto: L. Pires. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; EMOÇÕES; ESTÁGIO PROFISSIONAL; OBESIDADE JOVEM.

DEDICATÓRIA

Ao meu avô Manel e ao meu sobrinho Artur

que, apesar de não os ter conhecido, levo-os comigo para todo o lado.

Fazem parte de mim, para sempre.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por me apoiarem em todas as minhas escolhas e por serem a razão de eu estar onde estou hoje. Agradeço todo o amor e carinho que me dão diariamente, e por me proporcionarem todas as oportunidades que desejo.

À Marta e ao mano, por me fazerem feliz. Foi um prazer ter crescido ao vosso lado. Fomos, somos e sempre seremos casa. Obrigada por me ensinarem que mesmo estando longe, estamos sempre no coração uns dos outros.

À Camila, por ser a minha “bóia salva-vidas”, em todas as circunstâncias da minha vida. Por me fazer crescer todos os dias e por ser o meu maior exemplo. Foi contigo que aprendi a “dar tempo ao tempo” e a desfrutar do presente. Obrigada por confiares em mim, pela paciência e por me ensinares a ser uma pessoa melhor todos os dias.

Às abelhas, João, Tavares e André, por terem sido sentimento de tranquilidade num ano que parecia não acabar. Por sermos lunáticos todos juntos e por nos completarmos tão bem.

Aos “Caminhos”, o grupinho mais genuíno que tenho comigo e por quem guardo um carinho gigante. Obrigada por serem as melhores amigas em todos os momentos.

Aos “Super”, a escolha mais acertada que fiz. Onde encontrei uma família que me faz sentir sempre bem-vinda a casa.

À Desportuna, por me ter acolhido, por não ter desistido de mim e por ter depositado tamanha confiança em mim. Por ser um refúgio em tempos mais infelizes. Obrigada por me teres forçado a sair da minha zona de conforto. Uma vez tuna, para sempre tuna.

Ao Professor Paulo, o meu primeiro professor de Educação Física, que me transmitiu a paixão pela disciplina de forma tão pura.

À FADEUP, por ter sido a minha casa nestes últimos 5 anos. Um sítio que me formou e me viu crescer na pessoa que sou hoje.

À Professora Orientadora, Paula Silva, por ter sido um grande apoio, tanto no estágio como na elaboração deste documento, e por me fazer questionar e analisar todas as dúvidas e hesitações que surgiam em mim.

Ao Professor Cooperante, José Carlos Carvalho, por ter sido o maior pilar deste percurso. Agradeço toda a paciência e honestidade e por estar sempre disponível para responder a qualquer pergunta, por mais invulgar que fosse. Devo-lhe muito da minha evolução neste Estágio.

Aos melhores companheiros de estágio, Laura, Maria e João, por termos feito jus à expressão “Onde fores, Eu vou”. Não podia ter sido de outra forma este ano e não vos trocava por mais ninguém. Obrigada por alinharem nas brincadeiras mais patetas e por quererem fazer ainda pior. O trabalho feito com amigos sabe bem melhor!

Ao departamento de Educação Física e aos funcionários da escola, por serem sinónimo de sossego e esperança. Nunca fui tão bem recebida, de braços abertos, num local desconhecido, que, em tão pouco tempo, se tornou num aconchego.

À Escola Básica e Secundária de Ermesinde, por ser diferente e inovadora. Foi um privilégio poder observar e vivenciar um ambiente escolar tão saudável, que faz com que a relação escola-alunos seja tão especial.

Aos meus primeiros alunos, ao 10º ano e ao 5º ano, que lembrarei sempre com um carinho gigante. Foram os meus primeiros pupilos, com quem aprendi diariamente e me tirava sempre um sorriso da cara nos dias mais difíceis. São parte da essência da futura professora Leonor. Vou-vos guardar a todos no meu coração.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	X
RESUMO.....	XI
LISTA DE ABREVIATURAS	XIII
1. Introdução	1
2. Enquadramento pessoal: Antes da entrada no Arco-íris	4
3. Enquadramento da prática profissional	6
3.1. Enquadramento Legal e Institucional do EP	6
3.2. A Escola: Cor Azul-Clara.....	7
3.3. Professor Cooperante e Professora Orientadora: Cor Vermelha	12
3.4. Núcleo de Estágio Profissional: Cor Amarela	13
3.5. As Turmas: Cor Laranja	15
3.5.1. Turma Residente	15
3.5.2. Turma Partilhada	17
4. Realização da Prática Profissional: A jornada por todo o Arco-íris	19
4.1. Ser bom professor e o papel do professor	19
4.2. Primeiras semanas de aulas: Entrada no arco-íris.....	21
4.3. Planeamento	23
4.3.1. Planeamento Anual.....	23
4.3.2. Unidade Didática	25
4.3.3. Planos de aula.....	26
4.4. O Ano Letivo propriamente dito: Passagem por todas as cores	28
4.4.1. Diferentes tons de laranja (10º ano vs. 5º ano).....	31
4.4.2. Instrução e <i>Feedback</i> : Cor violeta que se torna vermelha e laranja	32
4.4.3. A Reflexão: Fusão do verde com o azul-claro, com uma pincelada de todas as outras cores	35

4.4.4.	A Avaliação: O violeta cercado pelo vermelho	37
4.4.5.	A Observação: Um olhar sob o vermelho, laranja, amarelo e verde	38
4.4.6.	Participação na Escola: Uma grande tela de cores quentes.	39
4.4.6.1.	Desporto Escolar	40
4.4.6.2.	Atividades do Departamento de Educação Física	41
5.	Desenvolvimento Profissional	45
5.1.	A perceção dos Estudantes-Estagiários sobre a obesidade jovem e o papel da escola e dos professores de Educação Física no seu combate.	45
	Resumo	45
	Abstract.....	45
5.1.1.	Introdução	46
5.1.2.	A obesidade e a obesidade jovem.....	46
5.1.3.	O papel da escola e da Educação Física no combate à obesidade.....	47
5.2.	Metodologia	48
5.2.1.	Participantes	48
5.2.2.	Instrumento	48
5.2.3.	Recolha e análise dos dados	49
5.3.	Apresentação dos resultados	49
5.4.	Discussão dos resultados	54
5.5.	Conclusão	60
5.6.	Referências Bibliográficas.....	62
6.	Conclusão e perspetivas para o futuro: Cor Verde.....	65
7.	Referências Bibliográficas.....	66
	ANEXOS	XVII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Entrada Principal da Escola	9
Figura 2 - Espaço Exterior do Pavilhão de Educação Física	10
Figura 3 - Campo de jogos	11
Figura 4 - Núcleo de Estágio Profissional.....	15

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição dos alunos por modalidades que praticam	16
Tabela 2 - Crenças dos Estudantes-Estagiários de EF sobre as causas da obesidade jovem	50
Tabela 3 - Percepção dos Estudantes-Estagiários de EF sobre a obesidade jovem	52
Tabela 4 - Crenças dos Estudantes-Estagiários de EF quanto ao papel dos professores de EF no tratamento da obesidade jovem	53
Tabela 5 - Opiniões dos Estudantes-Estagiários de EF sobre o papel da escola no tratamento da obesidade jovem	54

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Ficha de Caracterização Individual.....	XVII
.....	XVIII
Anexo II – Calendário Escolar	XIX
.....	XIX
Anexo III – <i>Roulement</i> das Instalações	XVII
Anexo IV – Planeamento Anual	XVII
Anexo V – Exemplo de Unidade Didática	XVIII
.....	XVIII
Anexo VI – Modelo de um plano de aula	XVII
Anexo VII – Exemplo de uma grelha de Avaliação Diagnóstica	XVII
.....	XVII
Anexo VIII – Exemplo de uma Ficha de Observação (1º momento).....	XVII
.....	XVII
Anexo IX – Cartaz Gira-Vólei.....	XIX

RESUMO

O Relatório de Estágio Profissional consiste na descrição do Estágio Profissional, uma Unidade Curricular inserida no Mestrado de Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – uma experiência da prática pedagógica em contexto real, relatando o desenvolvimento pessoal e profissional da Estudante-Estagiária. Este documento adota uma estrutura simbólica, associando as cores do arco-íris aos diversos momentos da sua jornada, representando as diversas emoções sentidas, nos desafios enfrentados e nas aprendizagens e conquistas alcançadas. O Estágio Profissional traduz-se num processo de imersão na realidade escolar, onde confrontamos os conhecimentos teóricos, assimilados no primeiro ano, com a prática já em contexto escolar. Urge assim a importância de nos adaptarmos e compreendermos o que devemos utilizar do ano anterior na nossa realidade atual. Concretamente, desafios como o planeamento, a instrução, a gestão da turma e a motivação dos alunos com diferentes perfis, são mencionados e explorados no documento. Dividido por vários capítulos, começo por redigir um Enquadramento Pessoal, passando para o Enquadramento da Prática Profissional, onde desenvolvo e caracterizo a Escola Cooperante, as Turmas, o Professor cooperante e a Professora Orientadora e o Núcleo de Estágio Profissional. Seguidamente, surgem os capítulos sobre a realização da prática propriamente dita, em que exponho todas as experiências, obstáculos e aprendizagens vividas durante o ano letivo. Ao longo deste percurso, acabei por me aperceber da relevância de ser flexível, assim como o ser, e da construção da nossa identidade profissional, dois tópicos que são apresentados também no documento. Finalmente, é destacada a curiosidade pela perceção dos Estudantes-Estagiários em relação à obesidade jovem e o papel da escola e dos professores no combate da mesma, através da análise de respostas a um questionário. Em jeito de conclusão do Relatório de Estágio, termino por refletir sobre o processo do ano letivo e de expectativas para um futuro enquanto professora de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; EMOÇÕES; ESTÁGIO PROFISSIONAL; OBESIDADE JOVEM.

ABSTRACT

The Professional Internship Report describes the Professional Internship, a Curricular Unit within the Master's Degree in Physical Education Teaching of Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto – an experience of pedagogical practice in a real context, reporting the personal and professional development of the Student internee. This document adopts a symbolic structure, associating the colors of the rainbow with the various moments of your journey, representing the various emotions felt, the challenges faced and the learning and achievements. The Professional Internship translates into a process of immersion in the school reality, where we confront the theoretical knowledge, assimilated in the first year, with the practice already in the school context. Thus, the importance of adapting and understanding what we should use from the previous year in our current reality becomes urgent. Specifically, challenges such as planning, instruction, class management and the motivation of students with different profiles are mentioned and explored in the document. Divided into several chapters, I start by writing a personal framework, moving on to the framework of professional practice, where I develop and characterize the collaborating school, the classes, the collaborating teacher and the guiding teacher and the internship nucleus. Then, there are the chapters on the realization of the practice itself, in which I expose all the experiences, obstacles and learning lived during the school year. Along this path, I came to realize the relevance of being flexible and how to be and the construction of our professional identity, two topics that are also presented in the document. Finally, the curiosity about the perception of the Student-internees in relation to young obesity and the role of the school and teachers in combating it is highlighted, through the analysis of answers to a questionnaire. To conclude the Internship Report, I reflect on the process of the school year and expectations for a future as a Physical Education teacher.

KEY-WORDS: PROFESSIONAL DEVELOPMENT; PHYSICAL EDUCATION; EMOTIONS; PROFESSIONAL INTERSHIP; YOUNG OBESITY.

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

EBSE – Escola Básica e Secundária de Ermesinde

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante-Estagiário

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NEP – Núcleo de Estágio Profissional

OMS – Organização Mundial da Saúde

PC – Professor Cooperante

PO – Professora Orientadora

PP – Prática Pedagógica

RE – Relatório de Estágio

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio (RE) surge no âmbito do Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física aos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Será neste documento que irei expor todas as experiências vivenciadas ao longo do ano letivo de 2023/2024.

O RE pretende retratar todas as aprendizagens e reflexões vivenciadas pela Estudante-Estagiária (EE), autora deste documento, no contexto escolar, no decorrer de uma Prática de Ensino Supervisionada, numa Escola Cooperante (EC), situada no concelho de Valongo. O EP tem como grande objetivo aproximar os estudantes da realidade profissional, através de uma formação educativa em espaço e tempo real, com a supervisão do Professor Cooperante (PC), que me acompanhou diariamente neste processo, da Professora Orientadora (PO), da FADEUP, que me orientou, de uma forma mais indireta, na realização da reflexão e da prática profissional (PP) e, por último, com o apoio constante do Núcleo de Estágio Profissional (NEP) onde eu estava inserida.

Neste sentido, surge a necessidade de narrar e expor todas as experiências vividas ao longo deste ano, durante a realização da prática profissional, tendo em consideração todas as emoções que cada interveniente desta jornada suscitou em mim.

Cada vez mais sou apologista da ideia de que os arco-íris não se tratam apenas de fenómenos naturais e óticos que ocorrem quando a luz solar incide diretamente nas gotas de água, provenientes de uma chuvada forte, e chegam-nos, de cada uma delas, um raio de luz de cor diferente (RTP Ensina, 2011). Aprendi que podemos olhar para eles com outros olhos e, assim, consegui transformar este simples arco multicolorido em algo mais profundo. Se olharmos para cada cor, é possível perceber que cada uma delas nos transmite uma emoção diferente e que as podemos transferir para a nossa vida, nomeadamente em situações individualizadas que foram ocorrendo ao longo desta jornada. Deste modo, primeiramente, atribuí a cada cor as emoções que estas me faziam sentir:

- Cor Vermelha – Paixão e atenção;
- Cor Laranja – Aventura, ânsia, criatividade e energia;
- Cor Amarela – Alegria, otimismo, conforto e partilha;
- Cor Verde – Esperança, sorte e equilíbrio;
- Cor Azul-Claro – Alívio, tranquilidade, calma e inspiração;
- Cor Anil – Tristeza, desmotivação e melancolia;
- Cor Violeta – Medo e inseguranças.

De seguida, a cada capítulo fiz corresponder a cor que esse tema me transmitia. E nasceu assim a estrutura deste RE, que se encontra dividido em seis grandes capítulos: O primeiro, a “Introdução”, diz respeito à apresentação, à organização e ao intuito do documento. O segundo capítulo, “Antes da entrada no Arco-íris: Enquadramento Pessoal”, corresponde também a uma breve apresentação pessoal. O capítulo seguinte é relativo ao Enquadramento da PP, onde estão também inseridas informações sobre o Enquadramento Legal e Institucional do EP. Para além disso, é neste capítulo que exponho as primeiras emoções sentidas, em subcapítulos: “A Escola”, que representa a Cor Azul-Claro, uma vez que todo o ambiente escolar era sempre bastante positivo, seja a convivência com os funcionários ou com os restantes professores de Educação Física (EF), essencialmente, acabavam por significar para mim um momento de inspiração e tranquilidade, pois conseguiam ser a calma externa ao estágio que muitas vezes necessitava; “O Professor Cooperante e a Professora Orientadora” que refletem a paixão pelo ensino e a atenção que têm nos estudantes por quem são responsáveis, e, por isso, são a Cor Vermelha; “O Núcleo de Estágio Profissional”, que é, sem dúvida, a alegria e o otimismo constantes e que a sua presença se tornou obrigatória no decorrer no ano letivo, sendo por isso a Cor Amarela; por último, “As turmas” que pediram de mim uma criatividade gigante e uma energia incansável, transformando cada aula numa aventura diferente e, assim, relacionei-as com a Cor Laranja. O capítulo quatro corresponde ao grande capítulo deste documento, onde estarão presentes todas as experiências, situações e reflexões que foram vivenciadas ao longo de todo o ano letivo e que, em conjunto, formam o meu arco – íris do EP. De seguida, “Desenvolvimento Profissional” onde se desenrola o estudo que elaborei sobre a perceção dos EE na obesidade jovem e o papel da escola e dos Professores de EF no seu

combate. Por fim, este RE termina no sexto capítulo – “Conclusão e Perspetivas para o futuro” que se associa, claramente, à Cor Verde por espelhar o sentimento de esperança e sorte para o meu futuro profissional.

Sucintamente, este documento procura expor o ano letivo que tive a oportunidade de vivenciar em contexto real e que me aproxima da realidade profissional que cada vez estamos mais próximos.

2. Enquadramento pessoal: Antes da entrada no Arco-íris

Tal como todas as personagens principais de viagens ou aventuras têm a sua história de vida e propósito inseridos no decorrer da ação, a personagem principal desta jornada não é diferente.

Sempre tive uma grande paixão pelo desporto. Desde que me lembro que a minha disciplina preferida na escola era a EF e fiz *ballet*, dança e ginástica durante a minha juventude. Além disso, era sempre muito ativa, na vida em geral, adorava andar de bicicleta e patins, na praia queria sempre jogar à bola, raquetes ou fingir que sabia fazer salto em comprimento. Também tive um grande apoio por parte dos meus pais e dos meus irmãos que alinhavam nestas “brincadeiras” mesmo quando não estavam com disposição para tal.

Assim, a decisão de que curso deveria seguir no final do secundário nunca foi muito difícil. Tentei explorar mais áreas, mas, apesar de ter um bichinho dentro de mim que ainda se quer aventurar por outros territórios, nunca nenhuma me soube tão bem como esta. Uma forma que me ajudou a ter ainda mais certezas de que este seria o caminho que eu tinha mesmo de seguir, foi quando participei na Universidade Júnior e, durante 3 anos seguidos, escolhi sempre o mesmo projeto que se baseava em treinar todas as modalidades possíveis de praticar na FADEUP. Esta experiência fez-me perceber que esta também seria a minha faculdade. Por todos estes motivos, quando chegou a hora de preencher a ficha de candidatura ao Ensino Superior, nem o curso nem a instituição foram uma dúvida para mim.

Porém, passado 3 anos de uma licenciatura recheada de aprendizagens, percalços, aventuras extraordinárias e da convivência com pessoas especiais, era agora o momento de decidir por que área de mestrado iria envergar. Gestão ou Ensino? Era a questão que mais ocupava a minha mente, nessa altura. Sentia-me dentro de um turbilhão de ideias e opiniões idealizadas por mim, mas tinha de ser eu e só eu a retirar-me dessa teia mental. Falei com ex-alunos de ambas as áreas com esperança de perceber qual seria a escolha ideal. Por um lado, tinha seguido a metodologia de “Gestão Desportiva” no 2º e 3º ano de licenciatura e era um campo que eu também tinha bastante interesse e vontade de aprofundar mais. Por outro lado, a união de dois ramos que adorava (desporto

e ensino) era, da mesma forma, apelativa. No entanto, foi quando fui buscar lá no fundo do coração, bem escondidinha, a principal razão de ter escolhido desporto, que tomei a minha decisão. Na pré-primária e no 1º Ciclo tive a grande oportunidade e o gigantesco prazer de ter um professor de Educação Física que me marcou para o resto da vida. Foi esse professor, a paixão que tinha pela disciplina, o gosto que tinha por ensinar e o amor que nos transmitia diariamente, que me fez apaixonar por este mundo e que me convenceu a querer viver nele. Dessa forma, não excluindo por completo a vertente da gestão, pois poderia ainda explorar futuramente, sabia que o caminho certo para mim seria o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O gosto pelo ensino de crianças e jovens também não é algo recente. Considero que sempre tive uma boa capacidade de conviver com crianças e a verdade é que a área do ensino básico era também uma possibilidade. Esta vocação aumentou quando realizei a primeira formação de monitores para um campo de férias e pude ter a oportunidade de finalmente trabalhar com crianças e confirmar a minha ambição. A par disto, comecei também a ser treinadora de ginástica artística, no Sport Club do Porto, o que, da mesma forma, me fez desenvolver a predisposição para o ensino da EF.

Embora com algumas inseguranças e hesitações para a escolha deste mestrado, sei que foi uma decisão tomada com o coração e dessas nunca nos arrependemos. Tudo isto se veio a comprovar ao longo deste ano. Mesmo quando parecia que tudo foi um erro, as aulas e os alunos conseguiam voltar a colocar o sentimento no sítio onde tudo começou.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. Enquadramento Legal e Institucional do EP

O EP é o momento que os EE mais anseiam. É o primeiro contacto com a realidade e é neste que aprendemos um pouco do que é ser professor, qual a sua função, como deve exercer o seu papel e que impacto tem na vida das crianças e jovens. O EP pode ser descrito de uma forma muito básica e institucional como uma Unidade Curricular (UC) que se encontra incluída no plano de estudos do 2º ano do MEEFEBS .

No entanto, de uma perspetiva mais profunda e real, o EP, tal como salienta Pereira (1996), é essencial à formação dos estudantes, no sentido em que lhes oferece a oportunidade de vivenciar um momento específico de aprendizagem enquanto exercem a função profissional. Assim, os EE acabam por ter de sair da sua zona de conforto e de segurança, que foi construída pela instituição formadora, sendo submetidos a tomar decisões sozinhos e a enfrentar diferentes desafios que os levam a crescer (Galvão,1998).

Tal como explicado nas Normas Orientadoras¹, “a Prática do Ensino Supervisionado (PES) entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teórico-prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar”. O grande objetivo desta prática é a formação de um professor reflexivo, que analisa, reflete, que saiba justificar o porquê das suas ações e decisões e, no final de tudo, que seja capaz de promover um ensino de qualidade. Deste modo, como refere Matos (2014, p.3), o EP tem como objetivo “a formação do profissional, promotor de um ensino de qualidade (que) visa a integração do EE no exercício profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”.

¹ Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP

Na minha perspetiva, o ano de EP é “O” ano, no que toca à entrada no mundo da docência. Iniciámo-lo com uma grande e forte bagagem teórica (e até um pouco de prática já em contexto escolar) do ano anterior e temos de ter a capacidade de a incluir e adaptar à nossa realidade na escola, seja pela turma que nos foi atribuída, seja pelas nossas características pessoais ou até mesmo pelas condições que a escola oferece à lecionação da disciplina. Porém, o que acaba por ser transversal a muitos EE é o sentimento de cairmos com paraquedas, na realidade escolar, mas sem sabermos muito bem como nos equilibrarmos no momento da queda. Isto é, é reconhecido o devido valor do nosso primeiro ano do mestrado e a importância do mesmo, mas quando somos confrontados com a realidade, podemos vir a experienciar diversos sentimentos que nos levam à famosa expressão “choque com a realidade”.

De facto, o “choque com a realidade” acaba por ser o confronto entre a imagem ideal que criámos no início, com a dura realidade do quotidiano escolar.

Projeto de Estágio – Leonor Pires

Todavia, é algo que, com o passar do tempo, com a criação de uma rotina e com o facto de começarmos a conhecemo-nos melhor enquanto docentes, começa a desvanecer. Isto, porque, efetivamente, o EP não se trata apenas de transmitir conteúdo aos alunos. É um processo de crescimento e construção da identidade profissional, em todos os aspetos. Para Sachs (2005, p. 8), a identidade diz respeito ao “modo como as pessoas entendem a sua experiência individual, como agem e se identificam no seio de determinados grupos”, um processo que “é mediado pela sua própria experiência dentro e fora das escolas, bem como pelas suas próprias crenças e valores sobre o que significa ser professor e sobre o tipo de professor que gostariam de ser”. Assim, entendemos que o EP é muito mais do que um processo de ensino-aprendizagem e a nossa visão, enquanto EE, também tem de ser ampla ao ponto de nos querermos conhecer melhor e crescer enquanto futuros profissionais na área da docência.

3.2. A Escola: Cor Azul-Clara

A par de todo o turbilhão de sentimentos que marcam o momento que antecipa o ano de estágio, vem também a preocupação da escolha da escola

que temos preferência em estagiar. Apesar de existir a possibilidade de o não conseguirmos realizar na nossa primeira opção, toda a lista que elaboramos, algumas semanas antes, é de extrema importância, pois poderá influenciar todo o nosso percurso. Assim, temos de ter em atenção vários pontos importantes, tais como: a distância da escola, o *feedback* que acabamos por recolher com ex-EE, o ambiente da escola, entre outros.

Assim, no dia em que saem as colocações dos EE nas diversas instituições escolares, ficamos a saber qual será a nossa segunda casa no ano letivo que se avizinha. Será nessa escola que vamos crescer e aprender. A partir do momento que somos aceites enquanto EE, temos várias missões, sendo uma delas a de contribuir para que o ambiente escolar e de aprendizagem dos alunos seja favorável ao seu crescimento. Porém, a escola não é apenas um local de transmissão de conhecimento. Para Alarcão (2001, p.18), “a escola é tempo de desenvolver e aplicar capacidades como a memorização, a observação, a comparação, a associação, o raciocínio, a expressão, a comunicação e o risco. [...] A escola tem a função de preparar cidadãos, mas não pode ser pensada apenas como tempo de preparação para a vida. Ela é a própria vida, um local de vivência da cidadania”. Sempre considere a escola como um “mini-mundo”, onde somos postos à prova diariamente, seja social ou psicologicamente, com as diversas situações que ocorrem. E é a esta missão, de contribuir para a formação integral do aluno, que temos de dar continuidade.

Deste modo, posso afirmar, com toda a confiança, que a Escola Básica e Secundária de Ermesinde (EBSE) apresenta um ambiente escolar excelente e completo para a formação integral dos seus alunos. Desde condições formidáveis para os alunos e professores e até mesmo um ambiente propício ao desenvolvimento positivo de ambos. Confesso que, ao longo do ano letivo, fiquei admirada e bastante satisfeita com todas as iniciativas que a escola promoveu para os seus alunos e contribuiu para que estes possam organizar atividades extracurriculares, ricas para o seu crescimento. Além disso, a relação aluno-professor que é mantida e encorajada diariamente é de louvar.

A Escola Básica e Secundária de Ermesinde localiza-se na Praceta Dom António Ferreira Gomes, na freguesia de Ermesinde (figura 1). Esta é a única

escola secundária do Agrupamento das Escolas de Ermesinde e é a Escola Sede do mesmo, contando com mais quatro estabelecimentos de ensino: EB1/JI da Bela, EB1/JI de Sampaio, EB1/JI da Gandra, EB2/3 D.António Ferreira Gomes e uma escola de segunda oportunidade (Escola Segunda Oportunidade de Valongo).



Figura 1 - Entrada Principal da Escola

Uma vez que esta escola contempla diversos anos de escolaridade e diversas áreas de especialização, as instalações tendem a ser cruciais para o ensino. Deste modo, é possível dividir a EBSE em vários espaços, tais como: Bloco principal, localizado logo depois da entrada na escola, onde podemos encontrar o PBX, a Secretaria, o Polivalente (onde se realizam exposições e atividades festivas, para além de ser um espaço de grande convívio por parte dos alunos), a Biblioteca, o Gabinete da Direção do Agrupamento, a Papelaria (onde se compram as senhas de refeições e material escolar), o Refeitório e o Bar. Para além destes espaços, podemos também encontrar a Sala de Atendimento ao Encarregado de Educação. A escola é constituída por três blocos (A,B e C) que integram as salas de aula do ensino regular. No entanto, é também em cada bloco que existem diferentes espaços (Bloco A: Salas de desenho, informática e design gráfico; Bloco B: Reprografia, laboratórios de biologia, geologia, química e física, sala de matemática e música, sala de

reuniões e sala dos professores; Bloco C: Laboratórios de oficinas de eletricidade).

No que diz respeito aos pavilhões, a EBSE contempla 2 grandes pavilhões: pavilhão gimnodesportivo e pavilhão de mecânica. O primeiro é o único espaço coberto que a escola oferece para a prática de atividade física. É composto por um campo com múltiplas marcações (futsal, voleibol, andebol) e 3 campos de basquetebol (6 tabelas), e onde está agregada também a arrecadação de material para as aulas de EF. Para além deste grande espaço, existem ainda 4 balneários (2 para alunos e 2 para professores, divididos pelo respetivo sexo), sala de arrumos, sala para os assistentes operacionais e o Gabinete dos Professores de EF. Já no pavilhão de mecânica estão situadas as oficinas de mecânica, os serviços de psicologia e orientação, salas para educação especial, o auditório e mais algumas salas de aula.



Figura 2 - Espaço Exterior do Pavilhão de Educação Física

Quanto aos espaços exteriores, a escola oferece um campo de jogos marcado com 2 campos de basquetebol, um de futsal e andebol, com 2 balizas fixas e, ainda, uma pista de atletismo, à volta do campo de jogos, com 3 corredores. Para além disto, numa extremidade do espaço, existe ainda outra pista e uma caixa de areia para os saltos.

“Fiquei deveras satisfeita com todo o espaço, uma vez que esperava o pior visto que, durante o primeiro ano do mestrado, fomos lecionar a algumas escolas em que as condições não eram de todo as melhores.”

Diário de Bordo – O 1º Contacto com a Escola (6 setembro de 2023)



Figura 3 - Campo de jogos

De facto, senti-me muito privilegiada, ao longo do ano letivo, por poder ter tido a oportunidade de estagiar numa escola com estas condições. Não posso deixar de mencionar o privilégio que sentia por poder realizar o EP ao lado de professores bastante qualificados e sempre dispostos a ajudar. Os funcionários são de uma extrema simpatia e, apesar de muitas vezes “esquecidos”, considero-os também um grande apoio para nós, tanto para os professores como para os EE, desde o primeiro dia.

Deste modo, a Escola representa a cor azul-clara, pois reflete a tranquilidade, a calma e a inspiração que necessitamos ao longo de todo o ano. São os professores e os funcionários que, por vezes, nos mostram a luz num dia mais cinzento e nos trazem de novo para um dia de sol, prontos a retomar a nossa jornada.

3.3. Professor Cooperante e Professora Orientadora: Cor Vermelha

A frase que, para mim, melhor define o Professor Cooperante é a seguinte: “O PC deve surgir como um treinador de um atleta, um “amigo”, que possibilite as melhores condições de sucesso, como alguém que ajude e monitorize, de forma a desenvolver aptidões e capacidades no EE” (Alarcão, I., 1996, p. 93). Foi exatamente isto que senti do Professor José Carlos Carvalho.

Desde o início do ano letivo que o Professor se mostrou sempre bastante disponível para nós e nós também confiámos muito rapidamente nele. No meio de todas as tempestades que enfrentámos conseguia ter a capacidade de ser a serenidade que necessitávamos e a mão no ombro que nos segurava. Era impressionante a forma como conseguia chegar a cada um de nós, mesmo sendo todos tão diferentes, seja em questões pessoais como em questões profissionais. E assim confirma Cardoso et al. (2016), que de entre os aspetos positivos na relação que se estabelece entre o PC e os EE, destacam-se o apoio emocional, biográfico e formativo.

Foi de facto um ano deveras enriquecedor e muito se deve ao PC que sempre nos colocou à prova e fez-nos sempre pensar nas nossas decisões e erros que tenhamos cometido. Depois de muitas aulas questionava-nos sobre algo que não tenha corrido tão bem ou até sobre algo diferente que fizemos, o que nos ajudava muito a desenvolver o nosso espírito reflexivo. Aliás, de acordo com Rodrigues (2009, p. 9) “a reflexão não é “natural” e para se estimular, desenvolver e cimentar, requer dispositivos, estratégias e (...) formadores/mediadores (...) capazes de ter uma atitude mais questionadora e reguladora (...) capazes de fazer da prática e da análise (...) o lugar de eleição para a tomada de consciência de uma parte relevante dos saberes específicos dos professores-profissionais”.

A par deste incentivo refletivo que o PC nos concedia em vários momentos, advinha também a liberdade e a autonomia que nos confiava para a tomada de decisões em relação às nossas turmas, pois, tal como afirma Gomes et al. (2014), os PC devem ser capazes de assumir um papel de “guias, questionadores e desafiadores e não como meros transmissores, dominadores ou autoritários.”, realidade que, felizmente, tivemos contacto durante todo o ano.

De forma semelhante, mas um pouco mais distante da prática no terreno, a Professora Orientadora evidencia também uma missão crucial e insubstituível para o EE e na intervenção do EP. Embora o nosso contacto com a mesma não tenha sido tão constante, e do ponto de vista mais teórico, senti que foi como um apoio incondicional quando precisávamos, e até mesmo quando, ingenuamente, julgávamos que não era necessário.

De facto, a PO contribuiu de forma bastante significativa no nosso processo, pois, apesar de não estar sempre presente em contexto real, a atenção e o apoio eram-nos transmitidos nas diversas reuniões realizadas, nas aulas observadas ao longo do ano e na facilidade em falarmos com a mesma quando precisávamos da sua opinião. Para além disso, foi um elemento essencial no que toca ao desenvolvimento da nossa análise crítica e reflexiva, através de momentos de questionamento, diálogo e discussão sobre os mais variados temas. Aliás, Nascimento (2022) afirma que o PO é o indivíduo que nos fornece as ferramentas culturais e do conhecimento que, juntamente com o EE, que acaba por partilhar a sua experiência, irão construir o conhecimento numa relação direta entre ambos.

Não posso deixar de mencionar que um dos critérios de seleção desta escola foi saber que a respetiva PO poderia ser a Professora Paula Silva. Não só pela consideração que todos os integrantes de NEP anteriores lhe tinham, mas também pela forma como me fui identificando com a sua própria PP durante o primeiro ano de mestrado.

Após esta descrição de cada professor, posso confirmar que a característica que ambos partilham é realmente a paixão pelo ensino e pelo desenvolvimento de cada EE e dos alunos da escola. Foi um privilégio acompanhar de perto o trabalho destes dois profissionais e de poder admirar a arte de ensinar de formas um pouco distintas, mas sempre com o coração no sítio certo.

3.4. Núcleo de Estágio Profissional: Cor Amarela

*“We may have all come on different ships, but
we’re in the same boat now”*

(Martin Luther King, Jr.)

Todos crescemos com a ideia de que a cor amarela nos transmite felicidade e otimismo. Quando o sol aparece num dia de chuva, ficamos logo mais alegres, tal como a cara do tão famoso “smile” é amarela e até já existem filmes sobre emoções em que a personagem amarela, para além de simbolizar este sentimento, também tem como nome “Alegria”. Embora seja uma noção quase imposta desde que somos crianças, a verdade é que esta cor é realmente feliz e reflete um espírito de satisfação. Deste modo, posso afirmar, com toda a certeza, que foram todas estas emoções que a Maria, o João e a Laura, o meu NEP, me transmitiram ao longo deste ano.

Antes de sabermos qual seria a constituição do nosso NEP, estava tranquila, pois, independentemente de quem fossem os meus companheiros nesta jornada, o meu objetivo era dar o meu melhor durante todo o ano. Claro está que, quando vim a saber que os 3 colegas com quem fiquei eram já meus amigos próximos, então foi quando tive a certeza que tinha tudo para dar certo! Porém, a Maria e a Laura não conheciam o João, por isso eu acabei por ser, inicialmente, um elo de conexão entre os dois lados. A evolução da nossa relação enquanto grupo, e até mesmo enquanto equipa, foi rápida, o que facilitou todo o processo.

Ao longo deste ano, apercebi-me que um bom núcleo de estágio contribui muito para um bom estágio. É este grupo que se vai tornar o nosso porto de abrigo quando não estamos na nossa melhor fase, que nos ajuda com todas as dúvidas e que nos apoia em todos os momentos. Tal como afirma Gomes et al. (2014, p. 42), “são estas experiências que facilitam o desenvolvimento contínuo e a ampliação de conhecimentos”. Em todas as reuniões de NEP, atividades do departamento de Educação Física e mesmo em aulas observadas, todo o conhecimento partilhado era fundamental e as dúvidas de uns acabavam por ser verdadeiramente as dúvidas de outros.

Em certos momentos, admito que foi um verdadeiro desafio, porque, afinal de contas, tivemos de aprender a lidar com mais 3 personalidades distintas entre elas e também da nossa. Pessoalmente, demorei um pouco a conseguir trabalhar em conjunto, principalmente quanto tínhamos de realizar tarefas para a turma partilhada, pois sou uma pessoa que gosta das coisas feitas à minha maneira e com o devido cuidado. Foi algo que nunca exteriorizei muito, pois tinha noção que o problema não vinha do outro lado, tive sempre presente no

pensamento que quem tinha de se adaptar era eu. Isto, porque cada pessoa tem o seu método para trabalhar e cada um leva o seu tempo, por isso tive de desenvolver essa característica pessoal em mim e tive de aprender a saber lidar com estas diferenças entre nós. Nada disto foi alguma vez um problema. Sinto que estávamos sempre os 4 em sintonia e sei que fui uma sortuda por ter vivido esta aventura ao lado da Maria, da Laura e do João.



Figura 4 - Núcleo de Estágio Profissional

3.5. As Turmas: Cor Laranja

3.5.1. Turma Residente

O meu primeiro contacto com a turma residente ocorreu no dia 20 de setembro. Foi apenas uma apresentação da disciplina, de mim enquanto EE e, mais importante, dos alunos. Foi neste momento que pude ter uma ideia de como seria a minha turma o resto do ano e de como teria de intervir para alterar certas ideias que os alunos já tinham sobre a disciplina.

Esta turma, pertencente ao 10º ano de escolaridade, do curso de Línguas e Humanidades, era inicialmente constituída por 19 alunos, com apenas 6 rapazes e 13 raparigas, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. Contudo, ao longo do ano, com uma transferência de escola e quatro alunos novos, a turma acabou por ficar com 22 alunos, 7 rapazes e 15 raparigas.

Nessa mesma primeira aula, tive a oportunidade de falar um pouco com todos os alunos e de perceber qual era o seu interesse por EF, através do preenchimento de uma Ficha de Caracterização Individual (Anexo I), com perguntas sobre a sua motivação, vivências desportivas, histórico nesta disciplina e aspirações futuras. Apesar de já estar com as expectativas baixas relativamente à vontade dos alunos para a prática das aulas de EF, pois já tinha um pouco de noção da realidade atual quanto ao interesse por esta disciplina, para minha surpresa apenas 7 alunos praticavam algum desporto, entre futebol, ginásio e dança (ver Tabela 1.). Quando questionados se gostavam das aulas de EF, embora 13 respostas tenham sido positivas, algumas intervenções dos alunos, e mesmo a postura ao longo das aulas que pude observar mais tarde, preocuparam-me, pois indicavam que a motivação para a realização da prática não seria assim tão grande.

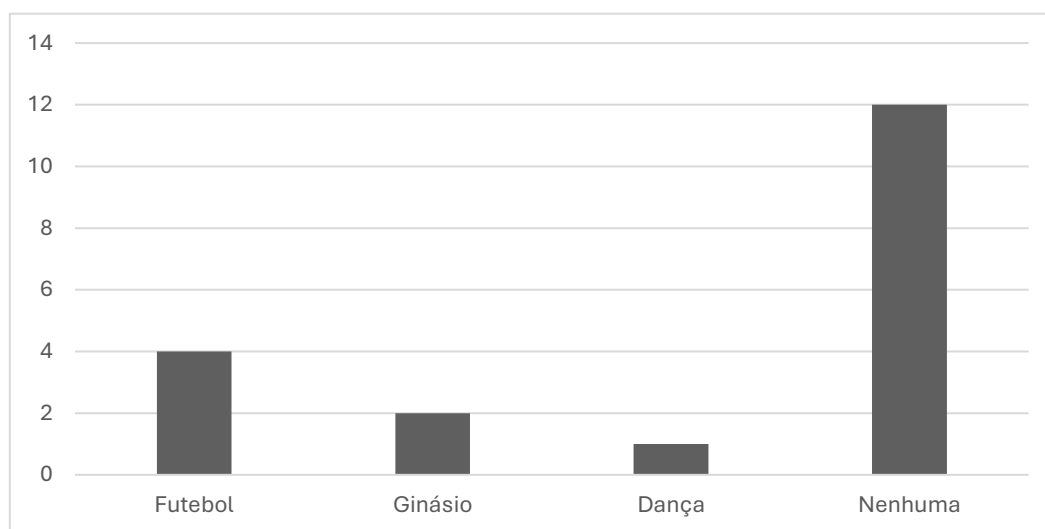


Tabela 1 - Distribuição dos alunos por modalidades que praticam

“A minha primeira impressão quanto à turma, honestamente, não foi muito positiva. Apesar de serem todos muito simpáticos e “bons meninos”, o facto de ter algumas respostas a relatar que não gostam de desporto e alguns casos de jovens com excesso de peso, colocou em mim uma pressão diferente. Fiquei com a consciência que, para além de ter de fazer aulas mais cativantes e que não fossem só o típico de ensinar matéria,

tenho de lhes mostrar que as aulas de Educação Física podem ser muito mais do que cansaço e competição.”

Diário de Bordo – Reflexão Aula nº 1 (20 de setembro de 2023)

Independentemente da percepção com que fiquei, tinha o meu grande objetivo definido e, tal como afirmam Carita e Fernandes (1997), o professor tem o papel de ensinar ou facilitar as aprendizagens, mas também tem o papel de gerir e animar o grupo. Este era o caminho para atingir o meu desejo de conseguir que, pelo menos um aluno, acabasse o ano a gostar da disciplina e que os restantes continuassem a mostrar vontade e entusiasmo para participarem nas aulas. Não podia simplesmente lecionar as aulas e transmitir os conteúdos aos alunos, era minha responsabilidade criar uma relação positiva e de cooperação com eles para que nas aulas o ambiente fosse agradável entre todos e propício à aprendizagem e partilha de conhecimentos

No decorrer do tempo, foi fascinante olhar para os alunos e ver a sua evolução, tanto em termos individuais como em termos de turma enquanto grupo, e tanto em questões escolares como pessoais. Ter alunos a quererem desabafar comigo sobre a vida pessoal, a partilharem os seus gostos e o que fizeram no fim-de-semana é recompensador e faz-me ficar genuinamente feliz. A par deste progresso da relação aluno-professora, foi também notável um aumento da motivação para a realização das aulas, principalmente de alunos que tinham mais dificuldades.

“É simplesmente gratificante ouvir das bocas dos próprios alunos que gostam das aulas e que agora têm vontade de fazer as aulas de Educação Física, algo que noutros anos não sentiam.”

Diário de Bordo – Reflexão 1º Semestre

Esta turma foi um desafio, mas saio de coração cheio com todos os fins alcançados e de poder ter tido a oportunidade de observar de perto o crescimento dos meus primeiros alunos.

3.5.2. Turma Partilhada

Relativamente à turma partilhada, iniciámos a lecionação das aulas no dia 24 de outubro de 2023, pouco tempo depois de termos começado também com a

nossa turma residente. Esta turma, do 5º ano de escolaridade, era composta por 28 alunos, dos quais 16 eram rapazes e 12 raparigas, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. Ficou acordado com o Professor José Carlos e com o Professor responsável da turma que eu e os meus colegas iríamos inicialmente lecionar as aulas em conjunto e que, com o passar do tempo, ficaríamos menos acompanhados nesta tarefa, passando para 2 a lecionar e até mesmo sozinhos. Porém, deixámos de acompanhar esta turma no final do 1º semestre, pelo que unicamente tivemos a experiência de estarmos os 4 a lecionar as aulas.

Como já era de esperar, a diferença desta turma partilhada para a nossa turma residente era abismal. Logo o primeiro impacto suscitou em nós emoções completamente diferentes. Não tínhamos muitas informações sobre os alunos, nem nunca tínhamos observado nenhuma aula, apenas nos foi partilhado que eram bem comportados e empenhados, por isso também não sabíamos o que esperar. Lembro-me na primeira aula de quando chegámos ao pavilhão, em que a grande maioria dos alunos já estava à espera – isto era uma diferença gigante para a turma residente, mas já volto a este ponto. Olhámos à volta e estavam a brincar uns com os outros, dentro do espaço disponibilizado para a aula, e eram bastante energéticos. E foi aqui que nos apercebemos que isto ia ser uma valente aventura.

Eram apenas crianças, muitas delas nunca tiveram a oportunidade de ter aulas de EF, mas o empenho e o entusiasmo que mostravam nas aulas era mágico. Sempre muito dispostos a realizar todas as tarefas propostas e não havia reclamações quando trocávamos de exercício ou quando eram corrigidos, comportamentos algo já recorrentes na minha turma do 10º ano. Quando se abria a porta do pavilhão, muitos alunos também já estavam prontos para a aula e não tínhamos quase tempo nenhum de espera neste período inicial, o que mostrava a vontade que os alunos tinham para estas aulas.

Ao longo deste semestre, enquanto grupo que lecionava a turma do 5º ano em conjunto, experimentámos utilizar ainda alguns métodos para nos organizarmos durante as aulas. Isto é, por vezes dividíamos a turma em dois grupos e ficavam dois de nós com cada grupo e a dar aula; chegámos a estar todos presentes no mesmo exercício com a turma toda, mas espalhados pelo

espaço; e também separámos a turma em 4 estações e trabalhávamos sozinhos com o nosso grupo. Havia algumas vantagens e desvantagens dentro de cada opção de organização, mas penso que resultou melhor, tanto para nós enquanto professores como para os alunos, dividir a turma em dois, pois conseguíamos estar com uma amostra ainda significativa de números de alunos e de aprender a lidar com as distrações e as diferentes energias dos alunos.

Eram mesmo dois mundos diferentes e tivemos de aprender a alterar o nosso *chip* quando entrávamos nas aulas do 5º ano. Apesar de ter sido apenas um semestre, foi uma experiência incrível. Foi-nos dada uma grande responsabilidade com este grupo de alunos, pois, como já referido, para muitos era o primeiro contacto com aulas de EF ou até mesmo com qualquer atividade desportiva e, por isso, sentia o dever de lhes transmitir o gosto pelo desporto, pelo movimento, e desenvolver a sua paixão pelas aulas de EF. Tínhamos nas mãos um grupo de 28 crianças a crescer, que ainda estavam a desenvolver a sua personalidade e a formar-se enquanto seres humanos e nós podíamos ter responsabilidade sobre o impacto deste processo das suas vidas.

4. Realização da Prática Profissional: A jornada por todo o Arco-íris

4.1. Ser bom professor e o papel do professor

“Talvez não seja muito importante o que a vida faz connosco; importante, sim, é o que cada um de nós faz com a vida. Não hesito em dizer-vos que a certeza é a distância mais curta para a ignorância. É preciso ter dúvidas.”

(Nóvoa, 2014, p. 13)

Ao longo de 15 anos de ensino escolar, testemunhamos inúmeras formas de ensinar, através dos diferentes professores de EF que nos acompanham, e acabamos por construir o nosso exemplo de professor e o que consideramos ser um bom professor, agrupando algumas das suas particularidades. Inclusive, Flores (2010, p. 183) reitera no seu artigo sobre reflexões acerca da formação inicial de professores que “os futuros professores possuem um conjunto de crenças e de ideias sobre o ensino e sobre o que significa ser professor que interiorizaram ao longo da sua trajetória escolar”. Contudo, quando é a altura de

nos chegarmos à frente e sermos nós esse exemplo para os jovens, começam a formar-se diversas questões, pensamentos e dúvidas na nossa mente. Mas afinal, o que é ser um bom professor? Tenho o que é preciso para o ser? E qual será o meu papel para este grupo de 20 jovens?

Muitos autores defendem que não existe uma receita para ser bom professor (Silva et al., 2021). Cunha (2010, p.1) assume que “a análise científica e a constituição de um retrato *robot* do “bom” professor são difíceis, se não impossíveis.”. No entanto, existem algumas características que devem ser comuns a todos os profissionais para que estes alcancem o êxito esperado na sua PP, são elas a justiça, a flexibilidade, a criatividade, a dedicação, a inclusão, entre tantas outras. Com as diferentes evoluções na atualidade, é exigido ao professor novas competências e habilidades, como o desenvolvimento de valores e atitudes que permitam ao aluno o seu desenvolvimento completo (Silva et al., 2021).

Assim, Nóvoa (1995, cit. por Silva et al., 2021) defende ser necessário que os professores procurem novos valores e idealismos escolares para que seja construído um novo sentido de ação educativa. Um professor tem de saber ser inovador e tem de estar predisposto a modificar as suas metodologias e organização perante a turma que lhe foi concedida.

Deste modo, Silva et al. (2021) afirmam que para ser um bom professor é preciso muito mais do que apenas transmitir a matéria de ensino da disciplina. O professor deve ter a capacidade de alcançar as necessidades das suas turmas e de preparar o aluno para “ser um cidadão capaz de mudar a realidade em que vive” (idem, p. 2-3).

Nesta linha de pensamento, um “bom” professor deve ser hábil para conseguir desenvolver e promover nos alunos a “aptidão para ser tudo o que se pode ser” (Loureiro 1986, cit. por Cunha, 2010, p.42). Esta noção foi-nos passada ao longo do primeiro ano do 2º ciclo de estudos, mas só quando coloquei os pés no terreno é que percebi a importância de não “debitar a matéria” apenas. Constatei que professores são profissionais que têm um papel fundamental na vida quotidiana dos alunos. Muitos acabam por ser um “refúgio” e a pessoa mais próxima com que os jovens podem desabafar e dialogar

diariamente. Tal como Weistein (1983) e Lepper (1983) evidenciaram, o elogio, a amizade, a comunicação e a organização, aliado à motivação e predisposição são cruciais para o êxito dos alunos.

4.2. Primeiras semanas de aulas: Entrada no arco-íris

"Educar é a aposta num mundo que se transforma. O impacto inicial da prática docente revela que a transformação exige não só coragem, mas também a aceitação da incerteza."

(Hannah Arendt, 1954)

Quem me conhece, sabe que desde sempre que tinha a profissão docente como objetivo profissional. Mas quem me conhece, sabe também que, por vezes, consigo ser bastante indecisa. E era precisamente esta sensação que se encontrava dentro de mim, dias antes de começar o ano letivo de EP. A insegurança apoderava-se de mim e as dúvidas em relação à minha escolha da área de mestrado manifestavam-se. Contudo, a partir do momento em que comecei a trabalhar para o estágio, a vontade e a paixão pelo ensino renasceram, acompanhando-me, assim, ao longo do ano.

Como referido anteriormente e, independentemente dos pensamentos que me passaram pela cabeça antes do ano letivo começar, tinha o meu objetivo muito bem idealizado para os meus futuros primeiros alunos. E, apesar de todas as faltas de interesse e respostas mais aborrecidas sobre a disciplina que estes me poderiam dar, esse objetivo nunca desapareceu. Muito pelo contrário, deu-me forças para não desistir de lhes transmitir a paixão pelo desporto. A verdade é que as várias tentativas, o suor e as dores de cabeça (sempre com sorrisos e momentos felizes pelo meio), deram frutos, e agora posso dizer que, após este ano, consegui modificar a mentalidade de alguns alunos em relação a EF. O único desgosto que ficou foi ter de deixar esta turma e não poder continuar este trabalho com eles.

Este processo não foi fácil e o facto de se tratar de uma turma nova, ou seja, alunos vindos de outras escolas ou de diferentes turmas, significava que tinha de começar pelo 0 com todos eles. Sendo assim, nas primeiras aulas dediquei-me a estabelecer certas regras para a organização das mesmas e conquistar a confiança e o respeito dos alunos. Consegui conhecê-los rapidamente, dado que

também eram jovens muito sociáveis e extremamente simpáticos, mas, no que toca às suas capacidades para a disciplina, demorei mais tempo do que eu esperava para as memorizar e saber ao certo o que cada um fazia ou não.

Ainda em relação à parte social e emocional da turma, pretendia também que os “grupinhos de amigos” não estivessem sempre juntos, pois podia interferir na aprendizagem. A certa altura, apercebi-me que alguns alunos ainda não sabiam os nomes de outros, o que me surpreendeu bastante e, de alguma forma, incomodou. Desta forma, para combater este problema, utilizei as aulas para que todos os alunos pudessem conviver com colegas que não conheciam tão bem, formando grupos sempre diferentes. Nesse sentido, Rosado (1998) reconhece que a disciplina de EF tem um potencial educativo singular, tanto a nível da formação pessoal e como da formação social. Isto é, enquanto docentes desta disciplina, temos a capacidade de desenvolver as relações interpessoais dos alunos, através da atividade física e dos exercícios da aula.

Logo desde o primeiro dia que já sabia como iria querer abordar a modalidade de Dança. Planeei aulas para que os alunos fossem ganhando a capacidade de construir uma coreografia sozinhos ou em grupo, tendo sido esta a avaliação final. Queria que vivenciassem novas formas de lecionação desta modalidade. A princípio, não estava completamente segura desta abordagem, pois tinha receio que os alunos não respondessem da forma que eu almejava. Acabei por descobrir que o facto de ter sido eu a ensinar as várias coreografias com as diferentes dinâmicas coreográficas, foi a ideia mais acertada. Isto, porque os alunos não tinham o à vontade nem a capacidade para eu ter lecionado as aulas de forma a dar-lhes mais autonomia. Esta característica foi desenvolvida ao longo das aulas, pois, à medida que decoravam as coreografias, eu deixava-os a dançar sem o meu apoio visual e conseguia concentrar-me mais nos *feedbacks* individuais, como o ritmo, a abertura e fecho do corpo e a fluidez. Deste modo, usufruí muito da Avaliação Sumativa (AS), pois cada grupo apresentou uma coreografia elaborada apenas pelos alunos, o que me sensibilizou bastante, pois vi toda a minha dedicação pela modalidade e por eles a ser reconhecida e recompensada.

A minha rotina também sofreu uma grande mudança, naturalmente. Adaptei-me rapidamente e criei os meus próprios hábitos para não cair no erro de deixar

acumular trabalho em falta. Estava bastante entusiasmada para este novo ano e todas as tarefas que eram necessárias realizar, fazia-as com a maior satisfação. E foi este o estado de espírito que fiz o esforço de manter no resto do EP.

4.3. Planeamento

A construção de um plano, seja qual for a sua dimensão, sempre foi para mim um aspeto obrigatório em toda a minha vida. O planeamento mantém-me a cabeça “arrumada”, limpa e longe de todo o barulho que pode, por vezes, atormentar os meus pensamentos. Neste sentido, das tarefas mais importantes que realizei no EP foi, sem dúvida, o planeamento de todo o ano letivo.

O planeamento pode ser definido como “o conjunto de decisões prévias à intervenção pedagógica na fase pré-interativa de ensino (que objetivos, o que ensinar, como organizar a aula e as tarefas, como gerir o tempo...), podendo o planeamento ser de curto prazo (plano de aula, semanal), de médio prazo (plano de unidade de ensino), de longo prazo (plano anual de turma, Projeto Curricular de Escola) [...]” (Januário, 2017, p, 109). Januário (1996) completa que o planeamento trata-se de um processo em que os professores aplicam os conteúdos escolares, tendo em consideração a realidade das suas condições de ensino. Assim, este processo possibilita a potencialização das aprendizagens aos alunos (Matos, 2010). Transforma-se assim numa linha orientadora, tanto para nós, professores, como para os alunos, com um significado e sentido, tendo em atenção todas as idiosincrasias do meio envolvente, de cada aluno e até mesmo do professor.

“Ou seja, o planeamento é efetivamente essencial para todos os agentes envolvidos no processo ensino-aprendizagem, mas apercebi-me que, mais do que planear, temos de saber ser flexíveis.”

Diário de Bordo - Reflexão 1º Semestre

4.3.1. Planeamento Anual

Antes de “pôr mãos à obra” e organizar os dois semestres que compõe um ano letivo, analisei os documentos enviados pelo PC, nomeadamente o

Calendário Escolar (Anexo II), pois era importante ter em consideração todas as atividades já agendadas pelo Departamento de EF, as férias escolares e os feriados, e o *Roulement* das Instalações (Anexo III), documento que dita os espaços disponíveis para cada turma e que sofre alterações semanalmente.

“Para além disso, uma grande dúvida que todos apresentávamos era sobre a distribuição dos conteúdos programáticos ao longo do ano letivo.”

Diário de Bordo – 1ª reunião semanal com o PC (21 de setembro de 2023)

Inicialmente, foi-nos muito complicado elaborar o planeamento anual (Anexo IV). Era uma dúvida comum a todo o NEP e demorámos ainda algum tempo a tê-lo concluído. Tal como Teixeira e Onofre (2009) concluíram no seu estudo sobre as dificuldades dos EE no ano de EP, a tarefa de planejar é sempre entendida como complicada, devido à grande imprevisibilidade do ensino. Foi exatamente este o sentimento, um pouco de cor de violeta, com as suas inseguranças e medos, mas, por outro lado, com cor azul-clara, pois tinha a certeza que depois desta tarefa estar realizada, que tudo ficaria mais claro.

Neste sentido, após várias conversas com o PC e dezenas de dúvidas colocadas, comecei por distribuir as diversas modalidades, tendo em atenção a quantidade de aulas de cada uma, a divisão lógica dos desportos coletivos e dos individuais, entre os dois semestres, e a meteorologia característica de cada altura do ano.

Para minha surpresa, mesmo sabendo que o ano letivo tem as suas eventualidades, este planeamento anual sofreu bastantes alterações, mais do que as que eu estava à espera. Deste modo, apesar de ter demorado um pouco a habituar-me à rotina de alterar o plano frequentemente, apercebi-me que o planeamento, seja de que dimensão for, passou de ser um documento que tinha de obedecer religiosamente, para uma linha orientadora que iria e deveria sofrer todas as alterações necessárias, tendo em conta o progresso dos alunos (adicionar ou substituir aulas de certas modalidades) e outros fatores externos. Consegui transformar esta frustração de não conseguir cumprir com o definido, numa tarefa natural da profissão docente e adicionar mais cor vermelha ao processo.

4.3.2. Unidade Didática

A escolha dos conteúdos para a Unidade Didática (UD) (Anexo V) tem por base os conteúdos programáticos presentes nas Aprendizagens Essenciais do 10º ano. Para além disto, a Avaliação Diagnóstica (AD) é um fator muito importante para perceber em que nível se encontram os alunos em questão.

Todas as UD foram elaboradas com base no modelo de J. Vicker (1990), que inclui uma estrutura dividida em 4 áreas: Habilidades Motoras, Cultura Desportiva, Condição Física e Conceitos Psicossociais. Segundo Bento (1998, p.13), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”.

Primeiramente, selecionei os conteúdos de cada modalidade que considerei fulcrais na aprendizagem dos alunos. Em diálogo também com o PC, tentei perceber que nível de habilidades deveria considerar, ou seja, fiz uma previsão das competências que os alunos conseguiriam alcançar e defini os objetivos. Ponte et al. (2015) apontam que é preciso regular o nível de profundidade dos conteúdos e o modo de como os abordar às características da turma e à diversidade de alunos, nomeadamente às suas capacidades e interesses. Nesta perspetiva, perceber a vontade e a predisposição dos alunos para a aprendizagem também se torna crucial na elaboração deste documento.

Durante a realização das UD senti algumas dificuldades, nomeadamente no arranjo das funções didáticas. A organização das mesmas tinha de apresentar uma ordem lógica, transversal e longitudinal. Porém, foi-me complicado organizar as funções de tal forma que a quantidade de “exercitação” fosse suficiente ou não exagerada e de modo a não sobrecarregar uma aula com demasiados conteúdos. Acredito que tenha sido uma evolução, pois até à última UD consegui relativizar esse problema. Esta questão foi falada algumas vezes com o PC, pelo que o mesmo aconselhou a sinalizar apenas os conteúdos mais importantes para essa aula, não discorrendo dos outros, mas não seriam os objetivos da aula. Objetivos! Esse é o segredo e a palavra-chave que me ajudou, finalmente, a elaborar a UD de forma mais fluída e rápida.

Tal como referido no subcapítulo anterior, os planos não resistem a alterações, devido a vários fatores. O mesmo aconteceu (e mais recorrentemente) com todas as UD. Enquanto as construía tinha plena noção que chegaria uma altura em que as teria de alterar, devido à progressão dos alunos ou à adequação dos conteúdos. Mal eu sabia que essas alterações eram feitas semanalmente! Embora os objetivos estivessem bem delineados e realistas às capacidades que os alunos mostraram ter na AD, a verdade é que tudo estava dependente da sua evolução, e, mais do que isso talvez, da sua predisposição para aprender. Deste modo, a certa altura, os conteúdos que lecionava já não coincidiam com a data definida na UD. Mas estava tudo bem!

A turma era formada por 20 jovens, cada um com as suas características físicas, gostos, desejos, entusiasmos. Eventualmente, os grupos de alunos foram-se construindo através dos níveis que cada um se encontrava, o que me fez definir diferentes objetivos para cada grupo. Sei que acabei o EP de consciência tranquila, pois, apesar dos objetivos iniciais não terem sido atingidos por todos, sei que, de um modo geral, a turma conseguiu atingir esses objetivos estabelecidos *à posteriori*.

Evidentemente, constatei que é fundamental a elaboração das UD, mas apercebi-me, pela minha experiência, que acabam por ser um guia mental para o processo de ensino-aprendizagem e que é normal sofrer todas as transformações necessárias, pois depende também das transformações dos alunos.

4.3.3. Planos de aula

O plano de aula (Anexo VI) é a forma mais micro e de curto prazo de um processo de planeamento. Numa primeira reunião de NEP com o PC, mostrámos todos as estruturas do plano de aula que tínhamos construído, caso fosse necessário acrescentar ou substituir alguma informação pertinente. Os quatro documentos eram muito idênticos, pelo que as alterações foram mínimas e pudemos finalmente começar a planear as nossas aulas.

Os planos tinham de ser sempre realizados e entregues ao PC, antes das aulas, para que este o pudesse observar e, em certos casos, opinar. Contudo, não foram muitas as vezes que tal aconteceu, pois o professor dava-nos sempre

muita liberdade de experimentar os exercícios escolhidos, mesmo sendo diferentes dos usuais. Por vezes, alertava-nos que talvez o exercício não fosse o indicado, mas que o deveríamos aplicar na prática, para que pudéssemos verificar os resultados. Efetivamente, na maioria das aulas, apenas comentava no final das mesmas e questionava a nossa perspetiva da aula, o que ajudava bastante na reflexão. O estudo realizado por Glenn (2006) acerca das qualidades dos PC, sustenta de igual forma que “o fornecimento de um *feedback* construtivo, a partilha de conhecimentos e ideias, a permissividade e a capacidade de criar um ambiente de trabalho positivo, são os aspetos fundamentais evidenciados.” (Glenn cit. por Silveira et. al, 2014, p. 318).

A princípio, sentia-me um pouco perdida na determinação dos objetivos gerais da aula. Logo na primeira reunião com a PO, a mesma apontou que não estávamos a delinear corretamente os objetivos. Não podíamos simplesmente “relatar” o que iria acontecer na aula, nem colocar em extenso os conteúdos de cada exercício. As frases que escrevíamos não eram concretas e eram demasiado abstratas. Admito que saí dessa primeira reunião um pouco confusa ainda. Tentei procurar exemplos, estudar de novo a matéria do ano anterior e rever o significado desta secção. Na reunião seguinte, o problema persistia. No entanto, quando a professora nos perguntou “O que é que vocês querem que os alunos saibam fazer no final da aula?” parece que se fez luz e, de facto, foi-me mais fácil escrever os objetivos de forma mais correta.

Ainda sobre os objetivos gerais, ao longo do ano, apercebi-me da sua importância. Os objetivos não servem apenas como uma meta final de cada aula, mas também auxiliam a realização de futuros planos de aula, “mantendo uma sequência lógica e assegurando a inter-relação entre os mesmos” (Takahashi & Fernandes, 2004). Naturalmente, fui verificar aulas anteriores para poder planear as atuais, e eram esses objetivos que me facilitavam a seleção dos que eu pretendia.

Recordarei para sempre, numa das primeiras aulas que lecionei, que o PC me perguntou, num tom de brincadeira,: “Mas então, o plano de aula está colado à tua mão ou consegues pousá-lo?”. Lembro-me que fiquei ainda mais nervosa para a aula do que já estava, porque sentia que, o facto de ter a folha do plano de aula na mão, era um grande suporte para mim, mesmo que não olhasse para

lá uma única vez. Era o meu guia e, se mo tirassem, julgava que não ia conseguir dar continuidade à aula, que me ia esquecer dos exercícios apontados e que, simplesmente, não ia conseguir exercer bem o meu trabalho. Estes sentimentos e emoções, uma pequena nódoa de cor violeta, depressa se evaporaram e, a certa altura, já nem sentia necessidade de imprimir o plano. A verdade é que, se somos nós a escolher os exercícios, a elaborar o plano todo sozinhos, por que razão não teríamos também a capacidade de os aplicar em contexto real? Sei que este momento não passou apenas de um pequeno percalço e de mais um motivo para acreditarmos em nós, numa fase tão vulnerável da formação inicial.

Complementando a ideia anterior, a realidade é que, a certa altura, memorizava não um, mas, no mínimo, dois planos de aula diferentes. Isto, porque, tal como referido anteriormente, a turma já formara alguns grupos dependendo do seu nível, e as aulas acabavam por se organizar assim. Ou seja, quando elaborava o plano de aula considerado “principal”, planeava também exercícios mais simples ou mais complexos, para os alunos que sentiam mais ou menos dificuldades, respetivamente. Este processo era apenas mais um suporte que eu garantia ter nas aulas, pois, na verdade, tudo começou pela falta de noção que tinha face aos níveis tão distintos que os alunos apresentavam entre si. Nas primeiras aulas onde esta questão se começou a tornar visível, era-me ainda complexo conseguir produzir um exercício diferente para cada nível, nesse preciso instante. Contudo, rapidamente fui vencendo esta batalha, realizando pesquisas recorrentes por novos exercícios e planeando antecipadamente as respetivas sessões. Assim, tinha sempre à disposição todos os recursos necessários para utilizar nos devidos momentos.

4.4. O Ano Letivo propriamente dito: Passagem por todas as cores

“Sem viagem não há conhecimento.”

(Michel Serres, 1991)

Todo o ano de EP é considerado ser feito de experiências e correr riscos. É-nos encorajado que se quisermos testar algum método, exercício ou organização da aula que este é o ano. No entanto, penso que o 1º semestre é um período da formação docente bastante importante. Foi durante este semestre que consegui identificar as minhas dificuldades mais intensas, aquelas que se vêm a olho nu.

Foi também o semestre em que mais facilmente desanimava, pois essas descobertas nem sempre me aportaram motivação para continuar. Mas foi o semestre que consegui encontrar forças e levantar-me desses momentos de um tom mais anil.

O 1º semestre foi um momento de autoconhecimento. Descobri os meus pontos negativos, mas também os positivos, e consegui trabalhar com eles em conjunto para que tudo funcionasse em harmonia, permitindo que o 2º semestre se tornasse mais fácil. Nóvoa (2014, p. 14) reflete que “cada um tem de fazer um trabalho sobre si mesmo até encontrar aquilo que o define e o distingue. E ninguém se conhece sem partir.” Enquanto pessoa tímida e com medo de arriscar e mostrar-me às outras pessoas, tive o prazer de vivenciar 5 anos desta faculdade, em que fui incentivada, sistematicamente, a sair da minha zona de conforto. Com isso, fui capaz de crescer e tornar-me na Leonor que sou hoje, ainda com as suas inseguranças, mas muito mais confiante. E este EP não foi diferente. Fui posta à prova diariamente pelo PC, pela PO, pelo Departamento de EF, pelos meus alunos e por mim. Todos os desafios que me eram colocados, via-os apenas como mais um obstáculo a vencer.

Contudo, nem sempre conseguia estar com este espírito positivo. Fui muitas vezes confrontada com dificuldades e sentimentos de medo, desmotivação e insegurança. O que é completamente normal, principalmente neste ano de formação, onde estamos mais vulneráveis e instáveis emocionalmente. Alunos sem querer fazer a aula constantemente, respostas mais brutas quando somos sempre prestáveis, posturas de quem não tem o mínimo interesse pela disciplina... Todas estas situações faziam questionar todos os meus esforços e se realmente valia a pena continuar a tentar motivar os alunos com exercícios diferentes, um sorriso na cara e energia durante a aula. No entanto, é quando menos esperamos, que todos estes sentimentos desaparecem com simples conversas e sorrisos que tinha com alguns alunos.

“Mesmo no final da aula, recebi um comentário de uma aluna que me deixou realizada. Disse-me que fui a única professora de Educação Física que a fez gostar de basquetebol. São estes comentários que me fazem sentir que todo o esforço que depositei nesta turma valeu a pena e vale a pena.”

Diário de Bordo – Reflexão Aula 41 e 42 – 10º ano (19 de janeiro de 2024)

A vida também é feita de períodos mais tristes, mas são estes pequenos presentes, como os ilustrados neste último extrato do meu Diário de Bordo, que me ajudavam a ir buscar a energia e a paixão que precisava para continuar a ensinar de cabeça erguida e com um sorriso na cara. Era realmente recompensador e gratificante quando momentos destes se sucediam e me faziam lembrar do porquê de eu ter escolhido esta área.

Esta etapa traduz-se numa confrontação dos saberes teóricos do primeiro ano do ciclo de estudo com os práticos da realidade do ensino (Piéron, 1996 cit. por Gomes et al., 2014). Enquanto EE temos de ter a capacidade de perceber se o que nos foi transmitido na teoria se adequa ao contexto em que estamos a atuar. Esta perceção foi um desafio muito bonito com que me deparei e que desmistificou algumas visões que criei na passagem do 1º ano para o início do 2º ano deste ciclo de estudos. É efetivamente verdade que trazemos uma quantidade enorme de conhecimentos do ano anterior e que consideramos tudo o que nos foi ensinado essencial e imutável para o ano de EP. Porém, é quando contactamos com a realidade e enfrentamos todas as condições e características do nosso contexto, que nos apercebemos que talvez nem todos os saberes teóricos irão satisfazer totalmente as necessidades que a PP exige.

Para além disso, ao longo deste ano começamos também a construir a nossa personalidade enquanto futuros profissionais docentes. Desenvolvemos as nossas convicções acerca do que um professor deve ser e como deve atuar no seu ambiente profissional, conjugando com o que devemos aplicar do que nos foi transmitido no ano teórico. Revela-se, assim, o conceito de “identidade profissional”. Como argumenta Sachs (2005, p. 15), esta permite que os professores construam as suas próprias ideias sobre “como ser” professor, “como agir” e “como compreender” o seu trabalho e o seu lugar na sociedade. Claro está que não é durante o ano de formação que construímos totalmente a nossa identidade, mas é um momento ideal onde o podemos começar a fazer, com todas as experiências e aventuras que vamos vivenciando.

4.4.1. Diferentes tons de laranja (10º ano vs. 5º ano)

As turmas são todas diferentes, com alunos de diversas características e, por isso, a nossa intervenção também não pode ser igual. Mas esta diferença é muito mais notória quando nos referimos a turmas de anos distintos e com uma grande discrepância de idades.

“Uma grande diferença que logo constatámos foi a energia que os alunos têm em comparação às nossas turmas de 10º ano. O estado de espírito na aula é totalmente diferente, a vontade de fazer e de se quererem mexer é o oposto das nossas turmas.”

Diário de Bordo – Reflexão Aula nº 1 e 2 – 5º ano (24 de outubro de 2023)

Cada turma era uma aventura *sui generis*. O 5º ano tinha uma energia incrível, estavam sempre dispostos para fazerem as aulas, independentemente da modalidade que iria ser abordada. Eram crianças com alguns problemas familiares, de que tínhamos pouco conhecimento, mas genuinamente felizes e motivadas para as aulas. Pelo contrário, a turma de 10º ano era mais pacata. Muitos alunos a não fazerem aula prática dezenas de vezes, sem uma justificação credível. Outros que realizavam a aula sem grande entusiasmo. No entanto, ainda consegui juntar um grupo de alunos que se esforçava e queriam estar presentes. Para minha grande satisfação, fui-me apercebendo de uma grande evolução positiva de alguns dos alunos que eram mais calados e pouco participativos, no início do ano.

“Esta foi daquelas aulas que são mais cansativas mentalmente do que fisicamente.”

Diário de Bordo – Reflexão Aula nº 76 e 77 – 10º ano (3 de maio de 2024)

Comparativamente ao 5º ano, a turma do 10º ano conseguia “sugar-me” mais energia mental, pois eu não podia deixar de os motivar e de os entusiasmar durante as aulas, caso contrário estes deixavam de realizar o pretendido ou aldrabavam os exercícios. Já o 5º ano, sentia que tinha mais liberdade nesse

aspeto, pois, caso precisasse de prestar atenção a outro grupo, tinha plena consciência que os restantes iriam continuar a executar o exercício.

Das maiores diferenças que senti, foi claramente a afetividade que estes alunos tinham para connosco. Acabaram por se tornar muito próximos de nós, dando-nos abraços no início e no final das aulas. Para além disso, tendo em conta a idade que tinham, a diferença de maturidade e da reação/resolução de problemas dos alunos destas duas turmas fizeram-se sentir, nomeadamente em frases típicas, como: “mas ele passou-me à frente!”. Recordo que uma das características que o Professor responsável por esta turma apontou sobre a mesma foi “eles vêem-nos como deuses, quase. Tudo o que dizemos é lei para estas crianças.” E era mesmo verdade! Talvez por serem mais novos, mas sempre que nós dávamos uma ordem era sempre respeitada, sem contrariarem. Por outro lado, o 10º ano provocava mais, com respostas mais desafiantes. Naturalmente, o diálogo com estes alunos também era, de certa forma, mais maduro, com assuntos e tópicos mais sérios.

Apesar de todos estes pontos, eram duas turmas com boas capacidades e que conseguiam pôr-me um sorriso na cara nos dias mais azuis. Eram o motivo de eu trabalhar, de me esforçar e exigiam-me muita criatividade e energia. No final do ano, mesmo que tenha falado mais com uns do que com outros, acabei o EP a sentir um grande carinho por cada um deles, porque, afinal de contas, foram e sempre serão os meus primeiros alunos.

4.4.2. Instrução e *Feedback*: Cor violeta que se torna vermelha e laranja

A instrução contempla todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que estão intrínsecas ao papel do professor para comunicar de forma eficiente e efetiva (Siedentop, 1991, cit. por Mesquita, 2022). Dentro destes comportamentos, podemos identificar a explicação, a demonstração, o *feedback*, entre outras formas de comunicação.

Num estudo de Curtner-Smith (1996) (cit. por Laires, 2017) procurou-se compreender o impacto do estágio supervisionado para professores de EF, sendo que as respostas indicaram que uma das maiores preocupações destes futuros profissionais era a clareza da sua instrução. No mesmo sentido, no

estudo de Laires (2017) o *feedback* também foi mencionado como uma adversidade dos estudantes em saber como intervir a partir do que foi observado.

Temos de ter em mente três ideias importantes sobre a comunicação (Mesquita, 2022): 1. Aquilo que o professor diz, nem sempre é o que quer efetivamente dizer; 2. Aquilo que o aluno ouve, nem sempre é o que compreende; 3. Aquilo que o aluno ouve, nem sempre é o que fica retido e é executado. Assim, é necessário compreender que, no momento da instrução, devemos apenas selecionar a informação mais relevante, tornando a sua transmissão o mais breve, clara e pertinente possível (Martins et al. 2017), facilitando a compreensão por parte dos alunos.

São várias as dificuldades sentidas ao longo do ano de EP. No entanto, há sempre algumas que nos marcam mais, seja pela sua magnitude no ensino ou pela quantidade de ocorrências em que somos chamados à atenção. No meu caso, a instrução, mais propriamente a explicação dos exercícios, e o *feedback* foram dois desafios com que tive de lidar, por esses dois motivos.

“O professor pediu também que trabalhássemos nos nossos *feedbacks*. Apesar de termos os planos de aula muito bem organizados, estruturados e pensados, o *feedback* ao longo dos exercícios deve ser mais constante e automático. Efetivamente é uma dificuldade que sinto, principalmente na modalidade que estou a lecionar, no Basquetebol, pois não estou tão à vontade com a mesma e ainda não tenho a confiança para analisar o jogo e dar o meu *feedback*. Porém, é algo que realmente tenho vindo a querer melhorar e a procurar desenvolver.”

Diário de Bordo – 3ª Reunião com o Professor Cooperante (19 de outubro de 2023)

No 1º semestre, essencialmente nas aulas de basquetebol, o PC alertava-me muitas vezes para a quantidade de *feedbacks* limitada que eu transmitia. No fundo, eu sabia que os alunos não estavam a realizar bem o exercício ou um certo conteúdo, mas ainda não tinha a capacidade de identificar o erro e corrigi-lo, rapidamente. Demorei ainda algum tempo a conseguir vencer esta batalha e, muitas vezes, não precisava de falar com o PC para lhe dizer que esta dificuldade me perturbava, pois ele conseguia detetar logo essa preocupação.

Os dois grandes conselhos que ele me passou foi ter mais confiança nos meus conhecimentos, aprofundá-los, e concentrar-me nos critérios de êxito que tinha definido, visto que, provavelmente, eram esses pontos que os alunos não estavam a realizar corretamente.

“Posteriormente, em conversa com o professor, apercebi-me que só me faltava, de facto, confiança. Isto, porque o professor deu exemplos de *feedback* que eu podia ter dado e, coincidentemente, era o que eu estava a pensar na aula só tinha receio de o dizer. Assim, aprendi que não posso hesitar tanto no *feedback* e, no momento, devo-me exprimir da melhor forma para que os alunos percebam.”

Diário de Bordo – Reflexão Aula nº 24 – 10º ano (15 de novembro de 2023)

De facto, à medida que as aulas se iam sucedendo, este problema tornara-se mais leve e penso que o consegui superar, razoavelmente (pois sei que num ano não conseguiria chegar à perfeição. Futuramente, espero poder aprimorar tudo o que não tive tempo este ano para o fazer). Nas restantes modalidades, senti que estava mais segura do meu *feedback* e quando duvidava de mim, relembrava as palavras do PC.

“Portanto, acredito e tenho plena noção que as minhas explicações são, por vezes, desajeitadas, mas tenho mesmo de simplificar com recurso a um discurso muito básico e calmo, para que consigam perceber logo do início.”

Diário de Bordo – Reflexão Aula nº 32 e 33 – 10º ano (15 de dezembro de 2023)

Relativamente à explicação dos exercícios, reconheço que tive uma evolução gigante sobre a mesma. Nas primeiras aulas, apesar de ter consciência que o meu discurso talvez não fosse o mais indicado, os alunos também não colaboravam muito comigo. Muitas vezes, demonstrava e questionava se havia dúvidas, e mesmo assim alguns alunos não percebiam como se realizava o exercício. Foi uma frustração muito grande para mim, pois recordo-me de aplicar exercícios bastantes simples em aulas, mas não tinham o sucesso que eu

desejava. Decidi, então, manter o nível mais básico (com variantes para os alunos mais capacitados), mas aperfeiçoar a minha explicação, tornando-a a mais clara e objetiva possível, com recurso à demonstração ou papéis com imagens que auxiliavam a compreensão dos alunos, sempre que possível. Por vezes, libertava os alunos para a exercitação e clarificava os objetivos do exercício, durante a sua prática. De igual modo, Marques et al. (2017, p. 21) sugerem que “os conhecimentos teóricos devem ser transmitidos pelos professores durante os breves períodos de instrução, ou mesmo durante a realização de alguns exercícios [...]”.

Tanto o *feedback* como a instrução foram, em tempos, motivos de desgosto e desapontamento. Contudo, lá no fundo, sabia que apenas tinha de “dar tempo ao tempo” e permitir-me ganhar confiança para conseguir ultrapassar estes obstáculos e superar com sucesso as minhas dificuldades. Assim, estas duas componentes da PP, que um dia foram muito complexas, converteram-se em algo mais automático e fluído, possibilitando-me de aproveitar a vida do ensino, de forma serena.

4.4.3. A Reflexão: Fusão do verde com o azul-claro, com uma pincelada de todas as outras cores

A reflexão está presente no nosso dia-a-dia. Refletimos após uma conversa, uma discussão, uma palestra, um teatro ou até mesmo após um filme. No EP, não é diferente. Uma das palavras e das ações mais importantes do EP é, sem dúvida, a reflexão. Mas quem diz do EP, diz também da atividade docente. A reflexão tem como finalidade perceber o que correu bem ou mal na aula que foi planeada e o que pode ser corrigido e feito de forma diferente numa próxima. Assim, a reflexão surge como um “modo possível dos professores interrogarem as suas práticas de ensino”, fornecendo “oportunidades para voltar atrás e rever acontecimentos e práticas” (Oliveira & Serrazina, 2002, p. 1).

Ao longo do ano letivo, a reflexão esteve sempre presente, tanto antes, como durante e depois das aulas. Era esta componente que me ajudava a planear as aulas seguintes e a perceber o que podia manter igual ou o que tinha de modificar, permitindo-me aprimorar a PP. Não foi um processo fácil, e refletir não se trata apenas de expor o que aconteceu na aula e foi isso que demorei a atingir.

Como afirma Alarcão (1996, p. 181), o pensamento reflexivo é uma capacidade, pelo que não surge espontaneamente, pode ser desenvolvido. Inicialmente, as minhas reflexões eram muito descritivas, com alguns sentimentos à mistura. Ao longo do tempo e com ajuda do PC, fui percebendo que a reflexão é muito mais do que isso. Refletir é uma forma especializada de pensar (Dewey, 1993) e é ter a habilidade de utilizar o pensamento como “atribuidor de sentido” (Alarcão, 1996, p. 175). A mesma autora defende que esta ação se baseia na vontade, em atitudes de questionamento e curiosidade e na procura da verdade e da justiça.

As reuniões com o PC e o NE são de destacar, devido ao seu ambiente reflexivo e de partilha. Tornaram-se numa grande contribuição no EP, pois podíamos trabalhar e refletir todos juntos sobre as nossas aulas. Além disso, era um momento de escutar o outro e aceitar críticas que, após refletirmos sobre tal, nos poderiam ajudar a perspetivar novas ideias para os futuros planos de aula. Estas reuniões detinham um valor altamente significativo, uma vez que, de acordo com Nóvoa (1992, p. 14), “a troca de experiências e a partilha de saberes consolidam espaços de formação mútua”.

Os momentos após cada aula com o PC também eram bastantes valiosos, pois este colocava várias questões sobre o que decidi aplicar, ou não, nas aulas, e questionava assuntos que eu talvez nem dava tanta importância, o que era um grande contributo para as reflexões. O passo seguinte era a modificação do que não estava a correr bem, pois, segundo Fontana e Fávero (2013), não é suficiente pensar e refletir, é fulcral que essa reflexão leve a uma “ação transformadora”, tendo em consideração os objetivos delineados.

Curiosamente, não era apenas o NEP e o PC que auxiliavam no ato de refletir. Os restantes professores do Departamento também contribuíam para este processo, dado que assistiam, por vezes, às nossas aulas e às reuniões, exaltando os seus pontos de vista e permitindo-nos também pensar de outras perspetivas. Desta forma, ao refletirmos sobre as nossas decisões, não conhecemos apenas a nossa prática, mas passamo-nos a conhecer melhor a nós mesmos (Fontana & Fávero, 2013).

Acabei por me aperceber que a reflexão se tornou um ato inconsciente e parte da minha rotina (por vezes, no autocarro sentia uma necessidade extrema em tirar notas sobre as aulas), transformando-se numa espécie de tranquilizador onde podia depositar todas as minhas frustrações, alegrias, inquietações e conquistas sobre o decorrer do EP.

4.4.4. A Avaliação: O violeta cercado pelo vermelho

A avaliação, no sentido lato da palavra, consiste em emitir um valor sobre um objeto, assunto ou pessoa. No contexto escolar, esta propõe-se a avaliar continuamente a aprendizagem dos alunos e atribuí valores, qualitativos ou quantitativos, às competências demonstradas, segundo os objetivos definidos no início da UD (Freitas et al., 2014).

Todas as modalidades começavam com uma AD (Anexo VII) e acabavam com a AS. A AD, realizada no início de cada modalidade, contribui para a identificação prévia dos saberes práticos e/ou teóricos dos alunos (Haydt, 2008m cit. por Freitas et al., 2014). Foi esta avaliação que me auxiliou a construir todas as UD. De forma a facilitar o nosso trabalho de observar e avaliar, em simultâneo, as grelhas elaboradas deveriam ser reduzidas, apenas com os conteúdos programáticos mais importantes. Ao longo dos semestres, apesar de não ter efetuado nenhuma Avaliação Formativa, consegui avaliar os alunos de forma contínua e a sua evolução, através da observação. Este processo auxiliava-me posteriormente na AS, pois já tinha quase todas as informações necessárias para a avaliação, tornando-se esta uma espécie de confirmação do que eles sabiam ou não fazer.

Nos dois tipos de avaliação, a dificuldade sentida era semelhante. Sentia que tinha muito pouco tempo para a quantidade de conteúdos que queria avaliar em cada aluno. Apesar da AS estar facilitada, pois já tinha um pouco de noção das capacidades dos alunos, não queria correr o risco de errar, dando a nota errada. Por isso, optava por preencher, primeiramente, a tabela como se não tivesse informações nenhuma. Só depois é que verificava se tudo correspondia corretamente com as aulas. A par desta adversidade, não tinha a certeza de qual seria a maneira mais rápida de completar a grelha (isto acontecia mais nos desportos coletivos). Seria mais rápido avaliar primeiro um aluno ou um conteúdo

de cada vez? Infelizmente, não encontrei a maneira mais correta, pelo que em cada modalidade avaliava de uma ou de outra forma e, por vezes, das duas. Senti que tive pouco tempo para me habituar a esta nova tarefa de avaliar e de encontrar a minha zona de conforto. Acredito que no futuro, com mais experiências, possa lá chegar.

Apesar destas dificuldades, era uma parte do estágio que adorava vivenciar. Avaliar e ver como os alunos evoluíram ao longo das aulas lecionadas da modalidade em questão e onde tinham mais dificuldades, o que poderia significar que esse conteúdo não foi tão bem trabalhado e que, numa próxima, poderia alterar algum método de ensino do mesmo.

4.4.5. A Observação: Um olhar sob o vermelho, laranja, amarelo e verde

Ao longo do ano letivo, tivemos a oportunidade de assistir a algumas aulas dos nossos colegas do NEP e o PC. Para além destas, tínhamos também a permissão de todos os outros professores do Departamento de EF para observarmos as suas aulas. Mas começemos primeiro pelas aulas observadas do NEP e do PC.

Segundo Pedro (2002), “a observação desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação”. Por conseguinte, é possível constatar-se que as aulas observadas são de extrema importância para o nosso desenvolvimento profissional, pois permite-nos aprender sobre novas metodologias de ensino, formas de gerir a aula e os alunos e as diferentes posturas que devemos desempenhar perante cada tipo de turma. Durante a aula tínhamos de preencher uma ficha de observação (Anexo VIII) onde constavam diversos pontos sobre a aula e o EE, que eram essenciais para o processo de ensino-aprendizagem. O objetivo da observação mudava consoante o momento do ano letivo.

As aulas observadas adquiriram um peso fundamental para o EP, pois presenciávamos diversas formas de lecionar. Consistia num momento de aprendizagem, onde verificávamos novos exercícios, modos de relacionar com os alunos, métodos de gestão do tempo e do espaço das aulas, tempos de instrução e quantidade e tipo de feedbacks. O nosso olhar analítico começou a formar-se e aprendemos a avaliar todos os movimentos e ocorrências de todas

as aulas. É através da observação que os EE podem elaborar a sua prática, adaptando e criando ideias novas, após uma análise crítica e reflexiva do que foi observado, incorporando o conhecimento teórico-prático (Borsoi, 2008).

Na reunião semanal com o PC, discutíamos as nossas reflexões e os tópicos que tínhamos registado relativamente à aula e ao desempenho dos nossos colegas. Todas as críticas eram construtivas e todo este procedimento tornara-se muito benéfico para a PP e para o nosso crescimento enquanto futuros profissionais. As apreciações prestadas eram tidas sempre em consideração para a elaboração das aulas seguintes e até para a nossa atitude e presença em aula. Este momento de partilha desenvolvia também um ambiente de discussão saudável, onde poderíamos consolidar o nosso poder de argumentação, que futuramente poderá vir a ser útil, em qualquer circunstância da nossa vida. Para além disso, fortalecia os nossos laços enquanto NEP e enquanto equipa, que era fulcral para a continuidade de um EP positivo.

No que toca às aulas dos restantes professores do Departamento, todos se mostraram sempre disponíveis a ajudar-nos e, por isso, tínhamos sempre as portas abertas para podermos observar as suas aulas. Evidentemente que existia uma grande diferença, em todos os aspetos, das nossas aulas para as deles. Era notória a confiança com que lecionavam e a fluidez das aulas não tinha comparação. As instruções muito breves, mas com resultados positivos. Por vezes, durante a aula, os mesmo professores conversavam connosco e justificavam o porquê de terem escolhido um certo exercício ou de terem agido de uma certa forma.

Ambos os tipos de observação eram muito enriquecedores e relevantes para nós. Uma vez que passava mais tempo na escola, acabava por observar mais aulas por iniciativa própria. Porém, eram momentos que eu prezava muito e períodos de aprendizagem que suscitavam em mim várias emoções positivas e uma leve esperança e ânimo para planear as minhas.

4.4.6. Participação na Escola: Uma grande tela de cores quentes

O envolvimento na comunidade escolar é uma parte fulcral do EP. Torna-se fundamental o EE ser ativo nesta comunidade, dado que poderá aprofundar o seu conhecimento acerca da natureza e da dinâmica da escola onde está

inserido. Assim, é-lhe cedido um leque de alternativas para se envolver e participar nas atividades disponíveis, quer a nível do Desporto Escolar (DE) quer a nível das atividades organizadas pelo Departamento de EF.

4.4.6.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar é um programa do Ministério da Educação de Portugal e consiste num conjunto de modalidades desportivas, disponíveis para os alunos nas suas escolas, como um complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha. Proporciona ainda a promoção da saúde e da condição física, do sucesso escolar dos alunos e dos seus valores enquanto cidadãos ativos na nossa comunidade.

A EBSE oferece uma vasta gama de modalidades de DE, sendo o voleibol o desporto mais reconhecido pelas suas classificações nos diversos torneios. A orientação, apesar de ter menos participantes, obteve também resultados elevados nas competições.

Infelizmente, não me pude envolver no DE como gostaria de o ter feito, por incompatibilidade horária. Enquanto lecionávamos as aulas ao 5º ano, pude acompanhar alguns treinos da modalidade “Sobre rodas”, onde os alunos aprendiam a andar de bicicleta e desafiavam-se a traçar caminhos labirínticos, com alguns obstáculos. Era uma modalidade bastante recente e, por isso, com um défice acentuado de alunos, o que por vezes causava o cancelamento dos treinos.

Nunca tive a oportunidade de entrar em contacto com a modalidade de orientação e confesso que, até à minha entrada nesta escola, não tinha qualquer conhecimento sobre a mesma. Julgo que foi essa falta de conhecimento que me despertou um grande interesse, levando-me a tomar a decisão de acompanhar a equipa de orientação numa prova distrital em Santo Tirso. Toda esta experiência foi uma novidade para mim, pois não fazia ideia do que se tratava uma prova de orientação e, muito menos, do que era levar um grupo de alunos para fora da escola e da cidade. A equipa era constituída maioritariamente por alunos do 3º ciclo e do secundário, que já estavam habituados a todos os procedimentos, e por 5 alunos mais novos, do 5º e do 6º ano, que nunca tinham participado em nenhum evento do DE.

Já na área de competição, o professor responsável pela modalidade fez questão de ditar as regras aos alunos todos, disse as horas da prova de cada aluno e ainda entregou uma bússola. Fiz questão de prestar muita atenção a esta parte inicial, porque era mesmo tudo novo para mim. Não sabia como funcionava a organização da prova nem as partidas e chegadas. Sabia, porém, que tinha toda a liberdade em falar e esclarecer as minhas dúvidas com o Professor, e assim o fiz. Tentei entender a logística toda do evento e clarifiquei algumas regras que não tinha compreendido tão bem.

A certa altura, o Professor dirigiu-se a mim e pede-me para ficar mais atenta aos alunos mais novos e para ficar também responsável por chamar os alunos alguns minutos antes da sua hora de partida. Não tinha percebido com quanta antecedência teria de o fazer, mas logo no primeiro aluno esclareci isso e foi-me muito mais fácil. A verdade é que, como já referi, os alunos mais velhos, ou os que já tinham participado em alguma prova, eram muito autónomos e preparavam-se na hora certa para ir para a partida sozinhos. Deste modo, mesmo o Professor estando no local da partida, eles conseguiam gerir o tempo sozinhos e eu só tinha de chamar à atenção aqueles que estivessem mais distraídos. No entanto, tal como solicitado, a minha principal função era orientar os mais novos. Consegui criar muitos bons laços com eles. Por ser ainda a sua primeira prova, estavam muito nervosos e, então, tinha o dever de os acalmar e motivar para o momento.

De um modo geral, posso dizer que foi um dia bastante positivo e proveitoso, onde pude aprender muito sobre uma área que não tinha conhecimento algum. Saí da minha zona de conforto, pois decidi ir sem aquele pequeno “aconchego” que sentimos quando temos um colega de estágio connosco e, porque efetivamente não tinha a mínima noção do que era uma prova de orientação. Durante o dia, deu-me uma grande vontade de realizar um percurso e, quem sabe, de entrar neste mundo da orientação já não tão desconhecido.

4.4.6.2. Atividades do Departamento de Educação Física

Relativamente às atividades organizadas pelo Departamento de EF, ao longo do ano pudemos ter a possibilidade de participar tanto na organização como no decorrer das mesmas, desempenhando papéis relevantes. A preparação e o

planeamento do Torneio de Gira-Volei foram da inteira responsabilidade dos dois NEP.

Ao longo do ano letivo, foram realizadas cerca de 6 atividades, entre elas o corta-mato escolar, Dia Europeu do DE e torneio de voleibol. O Dia Europeu do DE decorreu numa aula minha de EF, pelo que a minha turma de 10º ano participou. De uma forma muito resumida, o Professor responsável pela atividade (também Coordenador do DE) organizou uma hora dedicada ao ensino das danças tradicionais. Na atividade participaram 4 turmas que estariam em aula de EF e, divididos em pares, tinham de reproduzir os passos e os movimentos que o professor executava.

O corta-mato escolar foi a primeira atividade de uma dimensão maior que tivemos contacto. No dia anterior montámos todos os percursos, com as fitas e as varas, que os alunos iriam realizar, e dividimos as dorsais pelos grupos de números. Já no dia, apesar de não nos ter sido destinada nenhuma função, tentámos perceber onde poderíamos ser úteis. Assim, eu ofereci-me para ajudar na colocação e registo das dorsais, consoante a inscrição dos alunos que começavam a chegar. Mostrei-me sempre disponível para qualquer situação e pude observar um pouco de todas as funções que os professores e os meus colegas desempenhavam.

Alguns meses depois, decorreu o corta-mato regional, mas apenas acompanhámos os alunos ao local da prova e certificámo-nos que tudo se desenrolava tranquilamente.

O Torneio de voleibol foi uma atividade também organizada totalmente pelos professores do Departamento de EF, pelo que nós não tínhamos grandes informações sobre o mesmo. Contudo, o torneio estava bastante bem organizado e era notável que todos os professores realizavam a sua função de forma muito descontraída, pois já conheciam a dinâmica. Nestes eventos gosto de observar tudo que acontece à minha volta, principalmente a postura e atitudes dos professores que estão responsáveis por algo. A minha primeira tarefa foi verificar a presença de todos os alunos inscritos, por escalão. Seguidamente, juntamente com a minha colega de NEP, a Maria, ficámos responsáveis por anunciar os jogos que iriam ocorrer e os campos destinados a cada equipa. Todo

o torneio se sucedeu da melhor forma, apenas tivemos um contratempo com um árbitro, mas que foi resolvido prontamente.

Por último, mas não menos importante de todo, o torneio de gira-volei foi totalmente dinamizado e organizado pelos dois NEP. Relativamente ao *backstage* do torneio, penso que a atribuição das tarefas poderia ter sido melhor distribuída entre nós, de modo a evitar excesso de trabalho para alguns elementos. De qualquer forma, a nossa comunicação foi agradável e conseguimos preparar o evento harmoniosamente. Desde a construção do cartaz oficial do evento (Anexo IX), orientação das inscrições dos alunos, obtenção de material necessário pela Associação de Voleibol do Porto e impressão de fichas de jogo, tudo era da nossa responsabilidade. No primeiro dia, o PC ajudou-nos um pouco na nossa distribuição pelo espaço, mas no segundo dia já estávamos familiarizados com a dinâmica do torneio, o que tornou o nosso trabalho bastante mais fácil. De um modo geral, o torneio correu como o planeado, com alguns contratempos que fazem sempre parte destes eventos, mas os resultados e o *feedback* dos professores foram bastantes positivos, dando o devido reconhecimento ao nosso esforço.

“Achei mesmo interessante ver os alunos a sentir tanto um torneio de voleibol de escola. Fez-me recordar o meu secundário e como só tive a oportunidade de participar no meu 12º ano, infelizmente. Acho que é muito bom esta escola oferecer várias possibilidades para os alunos participarem neste tipo de eventos e até noutros eventos de outras áreas. Para além de conhecimento que dá aos alunos, ajuda também na construção de memórias e de boas ligações com o ambiente escolar.”

Diário de Bordo – Reflexão do Torneio de Voleibol (23 de janeiro de 2024)

Enquanto aluna nunca me tinha apercebido de todo o trabalho inerente a estas atividades que os professores nos providenciavam com tanto agrado. Nestes eventos foi muito agradável observar a relação que os professores do Departamento de EF tinham entre si e também com os funcionários da escola, que acabam sempre por ser esquecidos, mas que cumprem com as suas funções sempre com um sorriso na cara e com uma palavra de apoio aos EE. O

que também me emocionou nestas atividades foi a relação que os alunos criam, mesmo sendo de turmas e até anos diferentes, e o entusiasmo com que vivem estes dias. Ter tido a oportunidade de poder estar envolvida no ambiente desta escola foi, honestamente, uma honra e são aprendizagens que levarei para sempre na minha vida profissional e pessoal.

5. Desenvolvimento Profissional

5.1. A percepção dos Estudantes-Estagiários sobre a obesidade jovem e o papel da escola e dos professores de Educação Física no seu combate

Resumo

A disciplina de EF apresenta uma particularidade que a distingue das restantes. Nestas aulas os alunos são avaliados, maioritariamente, pela sua aptidão e competências nas diversas modalidades. A verdade é que todos os alunos são diferentes fisicamente. Uma dessas diferenças diz respeito à estrutura física, tal como a obesidade, a anorexia, entre outras. Será que todos os professores ou os EE estão cientes destes problemas? E sobre a obesidade, que noções têm os professores ou os EE sobre este problema e que papel deverão desempenhar no seu combate? Desta forma, este estudo tem como seu principal objetivo analisar a percepção dos EE de EF sobre a obesidade jovem e que noções têm sobre o papel da escola e dos professores de EF no seu combate. A amostra é constituída por 45 participantes que realizaram o MEEFEBS na FADEUP. De um modo geral, as respostas foram semelhantes, apesar de existirem algumas questões em que os resultados não são completamente unânimes.

Abstract

Physical Education distinguishes itself from the others subjects in a specific way. In these classes, students are evaluated, mostly, by their aptitude and skills in the various modalities. However all students are physically different. One of these differences concerns the physical stature, such as obesity, anorexia, among others. Are all teachers or interns aware of these problems? And what about obesity, what ideas do teachers or interns have about this problem and what role should they play in combating them? Thus, this study's main objective is to analyze the perception of interns about young obesity and what ideas they have about the role of school and Physical Education teachers in fighting it. The sample consists of 45 participants who completed MEEFEBS at FADEUP. In general, the answers were similar, although some questions show some divergences.

5.1.1. Introdução

A ideia para a realização do presente estudo manifestou-se quando me deparei com 3 casos de alunos com excesso de peso na minha turma e outros casos nas turmas dos meus colegas de NEP. Comecei a formar algumas questões sobre a nossa atuação, enquanto futuros profissionais do ensino de EF, nestas situações, e foi crescendo o meu interesse em saber a opinião e a perspetiva dos meus colegas estudantes-estagiários sobre este tema.

Sendo assim, este estudo surge no âmbito do EP, envolvendo os EE do 2º ano do MEEFEBS.

O EP contempla 3 áreas de desempenho:

Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem;

Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade;

Área 3 – Desenvolvimento Profissional.

Desta forma, este estudo enquadra-se na Área 3 que tem como objetivo investigar e refletir acerca da atividade realizada, e dos seus problemas adjacentes, e encontrar soluções para tal. Assim, tendo em conta a realidade da obesidade em Portugal e nas escolas, procurei descobrir quais são as perceções dos EE sobre este tema e sobre o papel da escola e dos professores de EF no seu combate, tornando-se assim o objetivo deste estudo.

5.1.2. A obesidade e a obesidade jovem

A obesidade é considerada uma doença crónica e pode estar associada a estilos de vida, como alimentação desequilibrada, inatividade física, tempo excessivo em frente à televisão ou videojogos, entre outros. Estes são fatores que contribuem para a prevalência desta doença, tanto em Portugal, como no mundo, que acabou por se tornar um dos maiores desafios da saúde pública nos últimos tempos (Direção-Geral da Saúde, 2024).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é definida como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde. No relatório publicado em 2022 pela OMS (“WHO European Regional Obesity Report 2022”), é destacado que o controlo

da obesidade deve focar-se numa “estratégia de prevenção ao longo do ciclo de vida”, bem como na “modificação dos ambientes obesogénicos”.

A verdade é que esta doença não afeta apenas os adultos, a obesidade infantil já atingiu níveis preocupantes em todo o mundo. É uma doença que traz consigo consequências potencialmente devastadoras e que, tal como nos adultos, pode afetar a saúde física, o bem-estar social e emocional do jovem e a sua autoestima. Para além disso, está também associada ao baixo desempenho escolar e a uma diminuição da qualidade de vida (Jardim & Souza, 2017). Nesta perspetiva, estudos longitudinais, com a participação de indivíduos obesos, mostraram que a obesidade na infância e na juventude tende a permanecer até à fase de vida adulta, se não for tratada e controlada conveniente e atempadamente, podendo ser a razão do aumento do índice de morbimortalidade e da diminuição da esperança de vida (Must, 1996; Rossner, 1998).

5.1.3. O papel da escola e da Educação Física no combate à obesidade

Segundo Forgiarini e Silva (2007), a escola deve ter o objetivo de educar e formar os alunos enquanto seres humanos, onde o processo de ensino-aprendizagem é uma tentativa de desenvolver positiva e autonomamente o educando. É importante referir que este processo não é de apenas em um sentido, pois o aluno, para além de ser um recetor de conteúdos que são transmitidos pelos professores, deve ter a capacidade de refletir, pensar, comunicar e agir em detrimento dos seus objetivos.

Dado que os jovens passam maior parte do tempo do seu dia nas instituições escolares, é urgente perceber de que forma estas podem trabalhar em prol de ensinar aos alunos hábitos de vida saudáveis e de os encorajar a segui-los (não desvalorizando o papel crucial dos familiares neste tema). De acordo com Andrade et al. (2015), apesar dos comportamentos e hábitos alimentares serem formados desde a infância e haver uma enorme influência dos familiares e do ambiente em que os alunos crescem, a escola tem também oportunidade de poder ajudar a moldar positivamente a forma como os jovens pensam na alimentação e no seu estilo de vida, sejam estes mais ou menos novos.

Dentro das variadas formas que a escola pode intervir neste problema, uma delas são as aulas de EF que se caracterizam como sendo as aulas em que os alunos podem trabalhar o desenvolvimento das habilidades motoras e da aptidão física, consciencializando-se sobre a importância de um estilo de vida saudável e ativo. Desta forma, o professor de EF pode ter aqui um papel fundamental motivando o aluno a adotar hábitos de atividade física tanto no ambiente escolar como fora dele, ou seja, não somente no horário escolar, mas também no seu tempo livre de lazer, através da prática de desportos, jogos ou atividades lúdicas (Marcolan, Machry & Orth, 2021). Para além disso, estes profissionais têm uma responsabilidade de conseguir envolver todos os alunos nas atividades, independentemente das suas características físicas, mantendo um olhar inclusivo e equitativo.

5.2. Metodologia

5.2.1. Participantes

O presente estudo adotou os procedimentos metodológicos de um estudo descritivo-exploratório. A amostra é constituída por 45 EE de ambos os sexos (20 mulheres e 25 homens), que realizaram o EP nas escolas do Grande Porto e nas ilhas dos Açores e da Madeira, durante o ano letivo de 2023/2024, sendo a sua média de idades de 25 anos.

5.2.2. Instrumento

Os participantes deste estudo preencheram a versão traduzida para português do questionário *Perceptions of Youth Obesity and Physical Education Questionnaire* (Prince et al., 1990). Em 2015, Paixão et al. realizaram também um estudo, de seu título “Papel da escola e da Educação Física no controlo da obesidade infantil na perceção de académicos de Educação Física”, com aplicação deste questionário a estudantes da licenciatura de Educação Física, em instituições situadas no Brasil. O mesmo autor realizou ainda outro estudo em 2016, juntamente com Aguiar e Silveira, em a professores de EF do Ensino Básico designado “Perceção da obesidade juvenil entre professores de Educação Física na Educação Básica”. Este questionário é constituído por 12 itens que se referem às possíveis causas da obesidade jovem e por 30 itens sobre a obesidade jovem e o papel da escola e dos professores de EF na

resolução deste problema. Apresenta uma escala de *Likert* de cinco pontos (1 = Discordo Totalmente; 2 = Discordo; 3 = Neutro; 4 = Concordo; 5 = Concordo Totalmente), sendo os participantes obrigados a responder a todas as questões do referido questionário.

5.2.3. Recolha e análise dos dados

Para aplicação do questionário foi utilizada a plataforma *GoogleForms*. O *link* do questionário foi enviado por *Whatsapp* a todos os EE da FADEUP, com garantia do anonimato das respostas, sendo apenas solicitada alguma informação pessoal, como dados de identidade pessoal, de formação académica e de contexto de realização do estágio profissional, em particular, se teve algum caso de obesidade ou excesso de peso na turma e se já passou por algum problema desse género. Foi obtido o consentimento informado e esclarecido, que era apresentado antes de o participante iniciar o preenchimento do questionário.

A etapa de análise de dados consiste na transformação dos dados numéricos iniciais, que correspondem a todas as respostas ao questionário, em informação para a conclusão do objetivo do estudo.

Assim sendo, após recolhidas todas as respostas dos participantes, com auxílio do *software Microsoft Excel*, foi possível agrupar os dados em três grupos: os valores 1 e 2 da escala de resposta ao questionário foram considerados respostas negativas, o valor 3 resposta neutra e os valores 4 e 5 considerados respostas positivas. Procedeu-se a uma análise estatística descritiva. As somas de todos os valores, dentro de cada grupo, foram transformadas em valores percentuais. Finalmente, foram construídas quatro tabelas distintas, com os respetivos dados, e apresentadas devidamente divididas pelos seus temas.

5.3. Apresentação dos resultados

De referir que apenas dois dos participantes sofreram de algum problema de saúde relacionado com o peso, mas que 47% dos participantes, durante o ano de EP, contactaram com alunos com excesso de peso. Apesar destas informações não estarem diretamente relacionadas com os dados apresentados, podem ter alguma influência nas respostas obtidas, pois os estudantes acabam por desenvolver outra consciência sobre este tema.

Causas da obesidade jovem

Os resultados apresentados na Tabela 1 indicam que a maioria dos participantes acredita que os maus hábitos alimentares (98%), o estilo de vida sedentário (96%), o consumo excessivo de calorias (82%), a falta de autocontrole (69%) e a falta de preocupação dos pais (78%) são as causas que mais contribuem para a obesidade jovem. Já questões como o aumento das máquinas automáticas (40%), pressão dos colegas (40%) e problemas hormonais (56%) e psicológicos (53%) são causas com percentagens muito similares entre os diferentes três grupos de resposta.

Itens considerados	% dos diferentes valores		
	Negativo (1 e 2)	Neutro (3)	Positivo (4 e 5)
Maus hábitos alimentares.	0%	2%	98%
Estilo de vida sedentário.	0%	4%	96%
Consumo excessivo de calorias.	7%	11%	82%
Falta de autocontrole.	11%	20%	69%
Falta de preocupação dos pais.	2%	20%	78%
Aumento de máquinas automáticas com comida com alto teor calórico ("Junk Food").	27%	33%	40%
Problemas psicológicos.	18%	29%	53%
Pressão dos colegas.	36%	24%	40%
Problemas hormonais.	24%	20%	56%

Tabela 2 - Crenças dos Estudantes-Estagários de EF sobre as causas da obesidade jovem

Percepções sobre a obesidade jovem

No que concerne às percepções que os EE têm sobre o problema da obesidade jovem, é clara a conformidade de respostas positivas quanto à

importância que o “peso normal” tem para a saúde dos jovens (93%), quanto à relevância que o tema da obesidade começa a manifestar (93%) e também quanto à existência de uma orientação adequada, que ajudará a maioria dos jovens obesos a perder uma quantidade significativa de peso (96%) e, para além disso, a manter esse peso saudável (73%).

Relativamente à visão dos participantes sobre a gravidade da bulimia e anorexia, nas escolas, destaca-se o valor neutro com uma maioria de 58%. No item sobre a superação da obesidade por parte dos jovens distingue-se, de igual forma, o valor neutro, com 49% de respostas.

Pelo contrário, 64% das respostas são negativas no que toca à participação apenas de jovens que terão probabilidade de diminuir o seu peso em programas com o objetivo de combater este problema.

Itens considerados	% dos diferentes valores		
	Negativo (1 e 2)	Neutro (3)	Positivo (4 e 5)
Qual a importância que o “peso normal” tem para a saúde dos jovens (muito importante ou nada importante)?	0%	7%	93%
Nas escolas, a bulimia e a anorexia são problemas mais graves do que a obesidade.	22%	58%	20%
A obesidade jovem está a tornar-se num tema cada vez mais relevante.	0%	7%	93%
A obesidade jovem é uma causa significativa de rejeição entre os demais.	9%	22%	69%
A maioria dos jovens obesos conseguirá superar a obesidade.	33%	49%	18%
Com uma orientação adequada, a maioria dos jovens obesos são capazes de perder uma quantidade significativa de peso.	0%	4%	96%
Com uma orientação adequada, a maioria dos jovens obesos que perderam peso são capazes de manter essa perda.	2%	24%	73%
Só os jovens que provavelmente conseguirão ter sucesso num programa de perda de peso, é que deverão fazer parte efetivamente de um programa de tratamento deste problema.	64%	22%	13%

O fracasso na perda de peso, após realizar um programa com esse objetivo, aumenta as crenças do jovem de que existe uma baixa capacidade de conseguir realmente perder peso.	9%	38%	53%
--	----	-----	-----

Tabela 3 - Percepção dos Estudantes-Estagiários de EF sobre a obesidade jovem

O papel dos professores de EF e da escola no combate à obesidade jovem

Os resultados da tabela 3 demonstram que quase a totalidade dos participantes concorda que os professores de EF devem ser um modelo para os seus alunos, mantendo um peso normal (98%), e que dar conselhos aos jovens e aos seus pais sobre esta temática é profissionalmente gratificante (91%).

Embora numa percentagem um pouco mais baixa (76%), é possível também observar que a maioria concorda que o papel dos professores de EF é crucial no combate da obesidade jovem. Quando questionados sobre o papel do enfermeiro, um pouco mais de metade dos dados foram positivos (60%), mas este valor subiu quando questionados sobre o papel do psicólogo escolar e dos restantes professores (71%), tendo atingido quase o valor do item dos professores de EF.

Em relação à formação que a instituição de ensino poderá ter ou não ter dado quanto ao planeamento de programas de treino ou exercícios para ajudar os jovens a diminuir o peso, 49% dos inquiridos concordam que a formação lhes deu uma boa preparação para tal, enquanto 24% têm uma opinião neutra e 27% negam ter tido essa preparação ou uma preparação suficientemente boa. Contudo, apesar destes resultados, 44% admitiu sentir ainda dificuldades para planear programas de treino para a perda de peso.

Itens considerados	% dos diferentes valores		
	Negativo (1 e 2)	Neutro (3)	Positivo (4 e 5)
Eu acredito que os professores de Educação Física devem ser um modelo, sendo um exemplo e mantendo um peso normal.	0%	2%	98%
O quão competente me sinto para prescrever um plano de exercícios para a perda de peso dos jovens?	9%	24%	67%

Dar conselhos aos jovens e aos seus pais sobre programas de treino para a perda de peso é profissionalmente gratificante.	0%	9%	91%
Dar conselhos aos jovens e aos seus pais sobre a perda de peso é inadequado.	71%	11%	18%
A minha instituição de formação não me preparou corretamente para planear programas de treino ou exercícios, de modo a ajudar os jovens obesos a reduzir o seu peso.	49%	24%	27%
Planear programas de treino para a perda de peso e aconselhar os jovens e os seus pais sobre tal, é difícil.	33%	22%	44%
Muitas das aulas de Educação Física não são organizadas para promover hábitos de exercícios que ajudariam no controlo do peso, ao longo da vida.	31%	44%	24%
Não há tempo suficiente de aulas de Educação Física para ajudar os jovens a melhorar a sua aptidão física.	33%	13%	53%
Qual o papel que os professores de Educação Física deveriam ter no tratamento da obesidade jovem?	0%	24%	76%
Qual o papel que o enfermeiro da escola deve ter no tratamento da obesidade jovem?	9%	31%	60%
Qual o papel que o psicólogo escolar deve ter no tratamento da obesidade jovem?	7%	22%	71%
Qual o papel que os restantes professores da escola deveriam ter no tratamento da obesidade jovem?	4%	24%	71%

Tabela 4 - Crenças dos Estudantes-Estagiários de EF quanto ao papel dos professores de EF no tratamento da obesidade jovem

No que diz respeito ao papel da escola, uma grande parte dos participantes (87%) acredita que a escola seria um local ideal para prevenir os problemas de peso, desde que fosse possível fazer-lhes chegar essa ideia antes de desenvolverem algum. A percentagem das respostas também foi bastante positiva quando questionados se os currículos escolares deveriam incluir conteúdos como nutrição e controlo do peso (82%) e se um dos focos das aulas de EF deveria ser transmitir o conhecimento necessário para que os alunos conseguissem dar continuidade ao desenvolvimento da aptidão física ao longo da vida (93%).

Da mesma forma, em relação ao que as escolas deviam ter disponível para os alunos, 93% dos participantes concordam que estes deviam ter acesso

a programas de controlo de peso, especialmente os jovens que já sofrem de obesidade.

Itens considerados	% dos diferentes valores		
	Negativo (1 e 2)	Neutro (3)	Positivo (4 e 5)
Os pais não deveriam apoiar a ideia de que a escola é um lugar para tratar a obesidade jovem.	64%	18%	18%
As escolas seriam um local ideal para prevenir os problemas de peso, desde que fosse possível fazer chegar aos jovens essa ideia, antes de desenvolverem problemas mais sérios.	0%	13%	87%
As escolas não estão a fazer o suficiente para ajudar a combater o problema da obesidade.	9%	29%	62%
As escolas deviam oferecer um currículo que incluía conteúdos como a nutrição e o controlo do peso.	0%	18%	82%
Durante as horas de almoço, a escola devia disponibilizar comida de baixas calorias.	4%	18%	78%
As escolas deviam eliminar todas as "junk food" das máquinas de venda automática.	20%	18%	62%
Todas as escolas deviam ter disponíveis aulas de Educação Física para os alunos, especialmente os que sofrem de obesidade.	7%	20%	73%
Nas aulas de Educação Física, um dos focos devia ser ensinar aos alunos como dar continuidade à aptidão física para o resto das suas vidas.	2%	3%	93%

Tabela 5 - Opiniões dos Estudantes-Estagiários de EF sobre o papel da escola no tratamento da obesidade jovem

5.4. Discussão dos resultados

Tendo em consideração os resultados obtidos é possível afirmar que os EE compreendem a magnitude e a seriedade do problema da obesidade nas crianças e jovens de hoje em dia. Além disso, as opiniões e perceções acerca do papel da escola e dos professores de EF no combate desta doença apresentam uma conformidade geral entre os participantes.

Causas da obesidade jovem

No estudo de Silva et al. (2019), os autores afirmam que é durante a infância que os hábitos alimentares dos jovens se formam e que são influenciados pelos

dos pais. Agregado a esta causa, Barreto e Nunes (2019) aferiram que apenas 20% dos adolescentes realizam 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, o que promove também a obesidade na população. Por fim, Nunes (2019) afirma no seu artigo que a ingestão emocional ganha destaque como causa e, assim, os fatores psicológicos e pressão dos colegas, referidos neste questionário, tornam-se também um foco importante para a intervenção no combate desta doença.

No estudo realizado por Price et al. (1990), aplicado a professores de EF, os resultados acerca das crenças dos professores sobre a obesidade são muito similares aos resultados obtidos no presente estudo. Contudo, questões como a pressão dos colegas e problemas hormonais obtiveram diferentes respostas. Enquanto 56% dos EE concordam que problemas hormonais podem ser uma causa de obesidade, apenas 12% dos participantes do estudo de Price et al. (1990) é que estão de acordo com a afirmação, 28% negam com a mesma, o que quer dizer que a maioria das respostas foi neutra (60%). Já com a causa da pressão exercida pelos colegas, neste estudo, os resultados de valor positivo (40%) e os de valor negativo (36%) são muito semelhantes. No estudo de Price et al. (1990), estes também o são, mas numa percentagem muito menor, enaltecendo os 70% de respostas de valor neutro.

Percepções sobre a obesidade jovem

Os resultados da tabela 2, nomeadamente a importância do peso para os jovens, a relevância deste tema, a rejeição entre os demais e o sentimento de baixa capacidade de conseguir perder peso após falhar um programa de treino corroboram os resultados obtidos tanto por Paixão et. al (2015; 2016) como por Price et al. (1990). Porém, as respostas de Price et al. (1990) à questão “Com uma orientação adequada, a maioria dos jovens são capazes de perder uma quantidade significativa de peso” revelam que apenas 45% dos participantes concordam com a mesma. Pelo contrário, no presente estudo (96%) e nos estudos de Paixão et al. (2015; 2016) (99% e 100%, respetivamente), a grande maioria apoia a afirmação. Da mesma forma, no estudo de Price et al. (1990) 45% dos inquiridos estão de acordo que os jovens obesos conseguirão manter

essa perda de peso, enquanto o estudo de Paixão et al. (2015) obteve 95% de respostas positivas, o estudo de Paixão et al. (2016) somou 93% de respostas positivas e este estudo 73%.

Relativamente à superação da obesidade, os resultados de Price et al. (1990) são novamente opostos aos dos restantes estudos. 72% da amostra defende que os jovens obesos não conseguirão superar a obesidade. Ora, Paixão et al. (2016) e o estudo atual têm um grande equilíbrio entre os diferentes valores de resposta, não havendo nenhum resultado mais relevante, o que quer dizer que é ainda um tema que poderá ser mais desenvolvido.

O papel dos professores de EF e da escola no combate à obesidade jovem

A modernização da sociedade e a evolução tecnológica trouxe repercussões no estilo de vida da população (Paixão et al., 2023). Verificou-se uma mudança nos hábitos alimentares da população (aumento do consumo de alimentos processados e com mais gordura e açúcar) (Silva et al., 2008; Afshin et al., 2019; Brasil, 2020), bem como um acréscimo dos hábitos sedentários, através da utilização de telemóveis, computadores, consolas e televisão, o que diminuiu a atividade física (Enes & Slater, 2010; Borges-Silva, 2011; Barbosa et al., 2019). Esta alteração dos hábitos traz consequências para a saúde e o bem-estar dos jovens, o que exige uma resposta urgente por parte da sociedade, dos sistemas educacionais e de saúde (Santos, 2024).

Dado que as crianças e jovens passam grande parte do seu dia na escola, é de esperar que esta instituição tenha um papel relevante na educação para a saúde (Zancha et. al, 2013). Assim, quando as famílias dos alunos não possuem as informações necessárias para a orientação e a correção destes hábitos que promovem a obesidade, a escola deverá ser o meio mais acessível para partilhar essas informações e ajudar a combater esta doença Araújo et al. (2010). Cumulativamente, Coelho et al. (2008) sustentam esta ideia revelando que seria essencial implementar estratégias para atingir esse objetivo, nomeadamente incluir esta temática nos programas curriculares e organizar ações complementares que incentivem hábitos de vida saudáveis.

Os professores de EF constituem também um papel essencial e ativo nesta problemática. Araújo et al. (2010) afirmam que estes docentes devem orientar os seus alunos e educá-los quanto à alimentação, prática de atividade física regular e prevenção e controlo de doenças, tais como a obesidade. Além disso, devem lutar contra o sedentarismo, adotando estratégias, como por exemplo, o exercício, desporto e aptidão física e considerá-los como processos que proporcionam experiências educacionais fundamentais aos alunos, ensinando-os a manter estes hábitos para a vida toda.

Todavia, os mesmos autores alegam que as aulas de EF proporcionam poucas oportunidades para que os alunos se movimentem, mesmo quando este é um fator indissociável tanto desta disciplina como da saúde. Contudo, parece ser negligenciado pelos professores durante as aulas. Para os autores, faz sentido que estes profissionais tenham atenção a esta temática. Porém, Zancha et al. (2013) indicam que os professores percebem e estão cientes destas questões, mas não focam este tema nas suas aulas.

Neste sentido, Santos et al. (2007) reiteram que:

“as aulas de Educação Física podem ter um papel que vai além das pistas, quadras, piscinas ou ginásios, sendo o de conscientizar o aluno sobre a importância da prática regular, e por toda a vida, de atividades físicas que não apenas previnam a obesidade, como também lhe proporcionem prazer e bem-estar, motivação e autoconfiança.” (p. 210).

Sobre o papel dos professores de EF no combate a esta doença, os resultados de Paixão et al. (2015) corroboram a afirmação de Zancha et al. (2013) quando estes indicam que os professores percebem a importância do combate à obesidade, mas que nas suas aulas não prestam atenção à temática nem o transmitem aos seus alunos. Uma grande maioria dos participantes (79%) concordam com o item, mas no presente estudo as opiniões foram um pouco dispersas tendo prevalecido o valor neutro com um resultado de 44%. Estes números poderão ser justificados, pois quando foi questionado às amostras dos diferentes estudos analisados se se dispõe de tempo suficiente nas aulas de EF para ajudar os jovens a melhorarem a sua aptidão física, as respostas foram, de uma maneira geral, negativas, interpretando, por isso, que tantos os profissionais

como os estudantes da área concordam que o tempo nas aulas de EF é escasso para abordar o tema em questão. Apesar destes resultados, todos os estudos apresentaram respostas positivas quanto ao item sobre a importância do papel do professor de EF no combate da obesidade nas crianças e jovens.

No que toca à preparação que a instituição de formação concedeu aos professores ou, neste caso, aos EE, os dados obtidos no estudo de Price et al. (1990) são um pouco diferentes aos obtidos nos outros estudos em análise. No estudo de Price et al. (1990), 64% dos inquiridos consentiram que efetivamente a instituição de formação não os preparou corretamente para elaborar planos de treino para a redução do peso, enquanto 14% admitiram ter tido uma preparação adequada. Por outro lado, tanto no estudo de Paixão et al. (2015) como neste estudo realizado, os resultados negativos apresentam um valor superior, ambos de 49%, o que indica que quase metade dos participantes concorda que a sua preparação académica por parte das instituições foi suficiente e a necessária para a sua intervenção. Não obstante, no presente estudo, 44% dos EE caracterizaram o planeamento dos programas de treino como sendo uma tarefa difícil. Curiosamente, apesar das opiniões divididas face à preparação para esta tarefa, 67% dos participantes deste estudo referiu ter competência para realizar esta programação, o que sugere uma possível procura pelo próprio conhecimento para lá das instituições universitárias.

Em relação ao papel da escola, no presente estudo 18% dos EE concordam que a escola não é um lugar para tratar a obesidade, enquanto 64% apoiam a ideia. Já nos estudos de Paixão et al. (2015; 2016), as respostas foram contraditórias, tendo, aproximadamente, 20% de ambas as amostras consentido que a escola é um local para tratar a obesidade e 80% discordado.

No que diz respeito à prevenção desta doença, 87% dos participantes deste estudo reconhecem que a escola é o local ideal para tal, desde que essa consciência chegue cedo aos alunos. Apenas 40% dos intervenientes do estudo de Price et al. (1990) confirmam com esta afirmação.

Os itens sobre a alteração da alimentação nas escolas, a integração de conteúdos programáticos como a nutrição e o controlo de peso e a oferta de oportunidades como programas de perda de peso ou até mesmo as aulas de

Educação Física apresentam resultados positivos bastante idênticos entre os diferentes estudos.

5.5. Conclusão

Com os resultados obtidos, foi possível concluir que, de um modo geral, as opiniões e percepções dos participantes dos estudos não diferiram muito entre si, apresentando sempre uma certa preocupação e cuidado em relação ao tema. É importante referir que as diferenças nas respostas podem ter alguma relação quanto às variáveis existentes, como por exemplo, cultura, ano de realização do estudo e experiências dos intervenientes.

Os inquiridos revelaram que o tema da obesidade jovem se está a tornar mais relevante e que com uma orientação adequada, a maioria dos jovens tem capacidade para perder uma quantidade significativa de peso. De igual forma, mostraram uma uniformidade no que toca ao papel pertinente que os professores de EF deveriam ter no tratamento da obesidade jovem e no exemplo que estes deveriam demonstrar aos seus alunos. Em relação ao papel da escola, os participantes estão de acordo que os pais não deveriam apoiar a ideia de que a escola é um lugar para tratar a obesidade jovem, mas que deveria ensinar aos seus alunos uma forma de dar continuidade à aptidão física ao longo das suas vidas.

De forma a obter dados mais rigorosos e exatos, seria interessante, num estudo futuro, considerar variáveis que acabam por ter influência nas respostas dos inquiridos, tais como problemas de peso ou contacto com algum/ns aluno(s) obeso(s). Para além disso, julgo que seria curioso verificar também as diferenças das respostas entre EE de diferentes instituições de formação.

A problemática do excesso de peso sempre suscitou em mim várias questões e uma grande vontade de perceber de que forma a EF pode mudar a vida dos jovens com esses problemas ou evitar que os tenham e qual é o papel que a escola e os professores de EF (e não só) podem ter no combate à obesidade. O facto de ter tido alunos com problemas de peso, essas inquietações acentuaram-se e queria perceber de que forma os docentes e até mesmo os EE agiam e agem quando confrontados com isso. Para mim, enquanto futura profissional na área da docência, a realização deste estudo provocou um desejo de combater/prevenir os problemas de peso dos jovens, passando por sensibilizar os mesmo quanto à alimentação, estilo de vida e hábitos de exercício físico e

aumentou o meu objetivo de conseguir que os meus futuros alunos gostem de desporto e que levem consigo hábitos de vida saudáveis para o resto da vida.

5.6. Referências Bibliográficas

Chalita, M. A. (2013). *A Resposta da Escola na Prevenção da Obesidade no Estado de Alagoas: Estudo centrado em escolas do ensino médio da cidade de Maceió*. Porto: M. Chalita. Dissertação de Doutorado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Andrade, J., Bischoff, L. C., Bonetto, L., Dias, C. P., & Roncada, C. (2015). Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde*, 8(2), 72-78.

Araújo, R. A., Brito, A. K. A., & da Silva, F. M. (2010). O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. *Educação Física em revista*, 4(2).

Barreto, D. V., & Nunes, C. P. (2019). Efeitos da Dieta e Exercício e Físico na prevenção da Obesidade Infantil. *Revista de Medicina de Família e Saúde Mental*, 1(2).

Coelho, R., Sousa, S., Laranjo, M., Monteiro, A., Bragança, G., & Carreiro, H. (2008). Excesso de Peso e Obesidade: Prevenção na Escola. *Acta Médica Portuguesa*, 21, 341-344. Consult. 18 Ago 2024, disponível em <https://actamedicaportuguesa.com/>.

dos Santos, E. M., Rocha, M. M. S., & de Oliveira Dias, T. (2020). Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, 9(1), 57-62.

Ribeiro, B. D. S., Freitas, K. W., Ferreira, K. K., & Braga, C. F. (2021). O papel da Educação Física Escolar na prevenção da Obesidade e na Educação para Saúde. *Revista de Trabalhos Acadêmicos–Universo Belo Horizonte*, 1(5).

Paixão, J. A., Condé, A. F., & Rocha M. T. S. (2023) O papel da escola e da educação física no controle do sobrepeso e obesidade juvenil: análise comparativa entre as percepções de académicos, professores da educação básica e do ensino superior [Versão eletrónica]. *Revista Ponto de Vista*, 12(1).

Santos, C. E. S. (2024). Educação Física Escolar: combatendo a epidemia de obesidade e o sedentarismo entre crianças e adolescentes na era digital [Versão Eletrônica]. *Revista Tópicos*, 2(9), 1-12.

Jardim, J. B., & de Souza, I. L. (2017). Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. *Journal of Management & Primary Health Care*, 8(1), 66-90. Marcolan, S. G., Orth, A. C., & Machry, E. B. (2021). Consult. 19 Ago 2024, disponível em <https://jmphc.com.br/jmphc/index>.

Marcolan, S. G., Machry, E. B & Orth, A. C., (2021). Educação Física como ferramenta de prevenção a obesidade infantil. *Revista Biomotriz*, 15(1), 91-102. Consult. 19 Ago 2024, disponível em <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz>.

Must, A. (1996). Morbidity and mortality associated with elevated body weight in children and adolescents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 63(3), 445S-447S. Consult. 19 Ago 2024, disponível na base de dados ScienceDirect.

da Cruz, L. M., & Nunes, C. P. (2019). Fator Emocional na Obesidade e Transtornos de Imagem. *Revista de Medicina de Família e Saúde Mental*, 1(2), 125-134. Consult 20 Ago 2024, disponível em <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/medicinafamiliasaudemental/index>.

Obesidade. (2024). *Direção-Geral da Saúde*. Consult. 18 jun 2024, disponível em <https://www.dgs.pt/>

Rössner, S. (1998). Childhood obesity and adulthood consequences. *Acta Paediatrica*, 87(1), 1-5. Consult 19 Ago 2024, disponível na base de dados Wiley Online Library.

dos Santos, A. L., de Carvalho, A. L., & Júnior, J. R. G. (2007). Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. *Motriz Revista de Educação Física*, 13(3), 203-213. Consult. 20 Ago 2024, disponível em <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/index>.

SILVA, L. R. et al. A influência dos pais no aumento do excesso de peso dos filhos: uma revisão de literatura/The influence of parents in increasing the excess of children's weight: a literature review. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 2, n. 6, p. 6062-6075, 2019.

Silva, L. R., da Silva Lima, M. R., Teixeira, E. C. A., Cardoso, A. A. R., Pinheiro, J. S. R., de Araujo Nogueira, M. D., & dos Santos Bezerra, G. O. (2019). A influência dos pais no aumento do excesso de peso dos filhos: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 2(6), 6062-6075. Consult. 20 Ago 2024, disponível em <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/index>.

Zancha, D., Magalhães, G. B. S., Martins, J., da Silva, T. A., & Abrahão, T. B. (2013). Conhecimento dos professores de Educação Física Escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde. *Conexões*, 11(1), 204-217. Consult. 19 Ago 2024, disponível em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/index>.

6. Conclusão e perspectivas para o futuro: Cor Verde

E, num abrir e fechar de olhos, termina o grande ano do Estágio Profissional, com um sabor agri-doce, por ter acabado, mas por saber que ainda tenho outra aventura pela frente, ser professora. Foi um ano onde ensinei muito, mas aprendi muito mais, tanto com os Professores que tinha ao meu lado, como com os alunos que tive oportunidade de conviver. Este ano proporcionou-me uma visão mais realista e prática do que é ser professora de Educação Física e agora agradeço por ter tomado a decisão certa, quando estava insegura da minha escolha, no início do ano.

Cada dia foi marcado por um desafio diferente, desde falta de motivação, organização das aulas, esforço a não ser recompensado no momento. Mas foram estas adversidades que, muitas vezes, me faziam encontrar a força e a energia necessária para continuar a lutar pelos meus alunos. Aprendi que nem tudo aparece no momento e que cada aluno tem a sua evolução, por mais leve que seja. Sempre ouvi dizer: “Confia no processo”, mas nunca percebia ao certo. Agora, olho para trás e sinto-me aliviada e satisfeita, pois finalmente a dedicação e o empenho foram retribuídos por pequenos gestos dos alunos. Este ano foi muito mais do que a aplicação dos conhecimentos teóricos na prática, traduziu-se numa jornada de crescimento pessoal e profissional, repleta de desafios, aprendizagens e momentos inesquecíveis, com muitas emoções à mistura.

Ao encerrar este capítulo da minha vida, estou segura de que o papel de um professor é muito mais do que transmitir conteúdo programático, é inspirar e formar os alunos. Não me sinto apenas realizada, mas também muito grata por ter vivido este Estágio, ao lado das pessoas certas, e por me ter mostrado a essência da profissão docente. Levo agora comigo a certeza de que esta foi apenas a primeira de muitas jornadas coloridas da minha vida.

“O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada.

Caminhando e semeando, no fim, terás o que colher.”

Cora Coralina

7. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. In Alarcão (Ed.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão* (pp. 9-39). Porto: Porto Editora.
- Alarcão, I. (1996). Ser professor reflexivo. In I. Alarcão (Ed.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão* (pp. 173-189). Porto: Porto Editora.
- Alarcão, I. (2001). *Escola reflexiva e nova racionalidade*. Artmed editora.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., Madaus, G. F., Florez, M. C. F., Patto, M. H. S., Quintão, L. R., & Vanzolini, M. E. (1983). *Manual de avaliação formativa e somativa do aprendizado escolar*. São Paulo: Livraria Pioneira Editora.
- Borssoi, B. L. (2008). O estágio na formação docente: da teoria à prática, ação-reflexão. Comunicação apresentada em 1º Simpósio Nacional de Educação: XX Semana da Pedagogia. Unioeste - Cascavel.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). Narrativas acerca da formação de professores de Educação Física em contexto de prática supervisionada. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 32, 125-145. Consult. 21 Jun 2024, disponível em <https://ler.letras.up.pt/revistasdaflup/default.aspx?l=1&m=0&s=0&n=0&id=10>
- Carita, A. & Fernandes, G. (1997). *Indisciplina na sala de aula – Como prevenir? Como remediar?* Lisboa: Editorial Presença.
- Cunha, A. C. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação em revista*, 11(2), 41-52.
- Silva, D. O., Santos, R. B. O., & de Queiroz, N. R. (2021). Perfil ideal do professor do século XXI. *Research, Society and Development*, 10(7).
- Deus, J. D., Brogueira, P., & Peña, T. (2011). Como aparece o arco-íris. RTP Ensina. Consult. 2 Julho 2024, disponível em <https://ensina.rtp.pt/>.

- Flores, M. A. (2010). Algumas reflexões em torno da formação inicial de professores. *Educação*. 33(3), 182-188.
- Flores, M. A. (2010). Algumas reflexões em torno da formação inicial de professores. *Educação*. Porto Alegre, 33(3), 182-188.
- Fontana, M. J., & Fávero, A. A. (2013). Professor reflexivo: Uma integração entre teoria e prática. *Revista de Educação do IDEAU*, 8(17), 1-14. Nóvoa, A. (1992) Formação de Professores e Profissão Docente.
- Freitas, S. L., Da Costa, M. G. N., & de Miranda, F. A. (2014). Avaliação Educacional: formas de uso na prática pedagógica. *Revista Meta: Avaliação*, 6(16), 85-98.
- Galvão, C. G. (1998). *Professor: O início da prática profissional*. Lisboa: G. C. Galvão. Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade de Lisboa.
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P. & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 37-47. Consult. 30 mai 2024, disponível em <http://www.ipg.pt/scpd/default.aspx>
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 4, 37-47. Consult. 21 Jun 2024, disponível em <http://www.ipg.pt/scpd/revista.aspx>
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55-67.
- Jacob, J. L. (2015). O desporto escolar ao alcance dos alunos portugueses. *PROFFORMA* (16), 1-15. Rosado, A. (1998). Nas margens da Educação Física e do desporto. Lisboa: FMH.
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina
- Laires, N. A. G. S. (2017). *A perceção dos professores estagiários acerca das dificuldades da prática pedagógica no ensino da Educação Física*. Lisboa: N.

Laires. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Lepper, M. R. (1983). Extrinsic reward and intrinsic motivation: Implications for the classroom. *Teacher and student perceptions: implications for learning*, 281-317.

Martins, J., Gomes, L., & da Costa, F. (2017) Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In Catunda, R., & Marques, A. (Ed.), *Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 53-82) Belo Horizonte: Casa da Educação Física

Matos, M. M. S. F. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico*. Lisboa: M. Matos. Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade Técnica de Lisboa (não publicada).

Matos, Z. (2014). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2022) Powerpoint de Didática Geral do Desporto – Instrução. FADEUP

Pereira, A. M. A. M. C. (1996). *Percursos individuais: A construção de uma carreira*.

Rodrigues, M. (2009). *Supervisão Pedagógica: Desenvolvimento da Autonomia e da Capacidade Reflexiva dos Estudantes-Estagiários*. Porto: M. Rodrigues. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sachs, J. (2005). Teacher Education and the Development of Professional Identity: Learning to be a Teacher 1. In Kompf, M. & Denicolo, P. (Ed.), *Connecting policy and practice* (pp. 5-21). Routledge.

Silveira, G. C. P. P. da S., Batista, P. M. F., & Pereira, A. L. T. N.. (2014). O perfil do professor cooperante no contexto da supervisão de estágio

profissional: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista Da Educação Física / UEM*, 25(2), 309–321.

Takahashi, R. T., & Fernandes, M. D. F. P. (2004). Plano de aula: conceitos e metodologia. *Acta Paulista de Enfermagem*, 17(1), 114-8.

Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In Rivas, M., Figueira, M., Enjo, L., de la Iglesia, J. & Abellás, A. (Coord.), *El Practicum más allá del empleo. Formación vs. training. Una universidad orientada a la formación y al desarrollo personal. Un practicum que responda a dicho propósito*. Vigo y A Corunã: Universidade de Santiago de Compostela - Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária. Apresentado no X Symposium Internacional Sobre el Practicum y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária, Poio (Pontevedra), 2009, pp. 1159 1170.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities. A knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinetics Books.

Weinstein, R. S. (1983). Student perceptions of schooling. *The Elementary School Journal*, 83(4), 287-312.

ANEXOS

Anexo I – Ficha de Caracterização Individual



Ficha de Caracterização Individual

1. Dados pessoais

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____

F: ____ M: ____

Ano: ____ Turma: ____

Nacionalidade: _____

Localidade: _____

Sofres de alguma limitação/doença? (Sim/Não) : _____

Se sim, qual? : _____

2. Informações pessoais

Já frequentaste esta escola? : _____

Qual a tua disciplina favorita? : _____

Porquê? :

Qual a disciplina que gostas menos? : _____

Porquê? :

Gostas das aulas de Educação Física? : _____

Porquê? :



Qual a(s) modalidade(s) que mais gostas? :

Qual a(s) modalidade(s) que sentes mais dificuldade? :

Que nota final tiveste no ano passado em Educação Física? : _____

Praticas algum desporto? (Sim/Não): _____

Se não, qual gostas mais? : _____

Se sim, qual? : _____

És federado? : _____ Em que clube? : _____

Que curso pretendes seguir, no futuro? _____

Anexo II – Calendário Escolar



Calendário Escolar 2023/24

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
3ª											
4ª									1 Dia Trás		
5ª									2		
6ª	1			1 Retorno da despedida			1		3		
5	2			2			2	1	4	1	
D	3	1		3			3	2	5	2	
2ª	4	2		4	1 Ano Novo		4	1	6	3	1
3ª	5	3		5	2		5	2	7	4 Fim 2ª Sem 8ª, 11ª, 12ª	2
4ª	6	4	1 todos Santos	6	3		6	3	8	5	3
5ª	7	5 Impetração Espíritos	2	7	4	1	7	4	9	6	4
6ª	8	6	3	8 Imaculada Con	5	2	8	5	10	7	5
5	9	7	4	9	6	3	9	6	11	8	6
D	10	8	5	10	7	4	10	7	12	9	7
2ª	11	9	6	11	8	5	11	8	13	10 Fim 3ª Sem	8
3ª	12	10	7	12	9	6	12	9	14	11	9
4ª	13	11	8	13	10	7	13	10	15	12	10
5ª	14	12	9	14	11	8	14	11	16	13	11
6ª	15 início 1ª Sem	13	10	15	12	9	15	12	17	14 Fim 2ª Sem 5ª, 6ª, 7ª, 8ª, 10ª	12
5	16	14	11	16	13	10	16	13	18	15	13
D	17	15	12	17	14	11	17	14	19	16	14
2ª	18	16	13	18	15	12	18	15	20	17	15
3ª	19	17	14	19	16	13 Carnaval	19	16	21	18	16
4ª	20	18	15	20	17	14	20	17	22	19	17
5ª	21	19	16	21	18	15	21	18	23	20	18
6ª	22	20	17	22	19	16	22	19	24	21	19
5	23	21	18	23	20	17	23	20	25	22	20
D	24	22	19	24	21	18	24	21	26	23	21
2ª	25	23	20	25 Fim 3ª Sem	22	19	25	22	27	24	22
3ª	26	24	21	26	23 Fim 1ª Sem	20	26	23	28	25	23
4ª	27	25	22	27	24 Reuniões	21	27	24	29	26	24
5ª	28	26	23	28	25 Reuniões	22	28	25 Dia da Mãe	30 Corpo de Deus	27	25
6ª	29	27	24	29	26 Reuniões	23	29 Fim 3ª Sem Fim 3ª Sem	26	31	28 Fim 2ª Sem Pré-escolar e 1ª CEB	26
5	30	28	25	30	27	24	30	27	27	29	27
D		29	26	31	28	25	31 Fim 3ª Sem	28	28	30	28
2ª		30	27		29	26		29	29		29
3ª		31	28		30	27		30	30		30
4ª			29 Reuniões		31	28			31		31
5ª			30 Reuniões			29					

Semestre	Início	Termo	Dias Úteis	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Total		
1ª	15/set	23/jan	Geral	17	17	14	14	15	77		
2ª	29/jan	04 jun (9ª, 11ª e 12ª) 28 jun (Pré e 1ª Ciclo) 14 jun (5ª, 6ª, 7ª, 8ª e 10ª)	Anos c/ Exame	17	17	15	14	16	79		
			1ª Ciclo e Pré	18	20	19	18	20	95		
			Restantes	17	18	17	16	18	86		
			Anos c/ Exame	34	34	29	28	31	156		
Total			1ª Ciclo e Pré	35	37	33	32	35	172		
			Geral	34	35	31	30	33	163		

Anexo III – Roulement das Instalações

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS 2023/2024																												
		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA						
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV..	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A		8.00	8.50		7°C	12°F	9°B	5°B	11°F	10°H	10°AE	10°E	12°DCG	7°F	11°D	11°J		7°C	8°A	11°DCG	10°A	11°F	7°E	10°E	12°C		11°EM	
		8.55	9.45	8°C	7°C	10°F	9°B	5°D	11°F	10°H	10°AE	8°D	12°DCG	9°A	11°D	11°J	10°DCG	11°G	8°A	11°DCG	10°A	10°EM	6°B	10°E	12°C	5°A	11°EM	
		10.00	10.50	11°M/I	7°D	10°B	12°B	5°D	11°H	12°AE	10°J	8°D		9°A	10°F	11°M/I	10°DCG	6°D	9°B	12°EI	11°E	10°EM	6°B	10°EI	12°B	8°C	12°H	
		11.05	11.55	11°C	7°D	10°B	12°G	11°AE	11°H	12°EM	10°J	12°E			10°F	11°M/I		5°A	9°E	12°EI	9°F	12°A		10°EI	12°B	8°C		11°G
		12.00	12.50	11°J	9°F	11°A	12°G	11°AE	11°L	9°C	12°I	12°E		9°D	12°C	12°G	7°A	5°A	9°E	11°H	9°F	12°A	5°C	12°H	11°D	11°B	9°A	11°G
		14.10	15.00	6°B						8°A	10°A	5°C		10°L	10°G				6°A				5°B	9°C		6°C	12°D	
A		15.15	16.05	11°EI	7°B	9°D	7°F	6°C	11°E	11°B	9°E	5°C	7°E	12°H	11°A	8°B	7°D	5°D	12°F	10°D	10°J	5°B	9°C	10°L	10°G	12°D	12°I	7°A
		16.20	17.10	11°EI	7°B	9°D	7°F	6°C	11°E	11°B	10°C	6°A	7°E	12°H	11°A	8°B	7°B		12°F	10°D	11°C	11°L	8°E	10°L	10°G	6°D	12°I	7°A
		17.15	18.05						12°A	10°D	10°C	6°A	8°E		12°D				8°D	10°B	11°C	11°L	8°E	12°E	10°C	6°D	8°B	

		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA						
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A		8.00	8.50	9°B	5°B		7°C	12°F	10°E	12°DCG	11°F	10°H	10°AE		7°C	7°F	11°D	11°J	11°F	7°E	8°A	11°DCG	10°A	11°EM		10°E	12°C	
		8.55	9.45	9°B	5°D	8°C	7°C	10°F	8°D	12°DCG	11°F	10°H	10°AE	10°DCG	11°G	9°A	11°D	11°J	10°EM	6°B	8°A	11°DCG	10°A	11°EM		10°E	12°C	5°A
		10.00	10.50	12°B	5°D	11°M/I	7°D	10°B	8°D		11°H	12°AE	10°J	10°DCG	6°D	9°A	10°F	11°M/I	10°EM	6°B	9°B	12°EI	11°E	12°H		10°EI	12°B	8°C
		11.05	11.55	12°G	11°AE	11°C	7°D	10°B	12°E		11°H	12°EM	10°J		5°A		10°F	11°M/I	12°A		9°E	12°EI	9°F		11°G	10°EI	12°B	8°C
		12.00	12.50	12°G	11°AE	11°J	9°F	11°A	12°E		11°L	9°C	12°I	7°A	5°A	9°D	12°C	12°G	12°A	5°C	9°E	11°H	9°F	9°A	11°G	12°H	11°D	11°B
		14.10	15.00			6°B			5°C			8°A	10°A				10°L	10°G		5°B	9°C	6°A					6°C	12°D
B		15.15	16.05	7°F	6°C	11°EI	7°B	9°D	5°C	7°E	11°E	11°B	9°E	7°D	5°D	12°H	11°A	8°B	5°B	9°C	12°F	10°D	10°J	12°I	7°A	10°L	10°G	12°D
		16.20	17.10	7°F	6°C	11°EI	7°B	9°D	6°A	7°E	11°E	11°B	10°C	7°B		12°H	11°A	8°B	11°L	8°E	12°F	10°D	11°C	12°I	7°A	10°L	10°G	6°D
		17.15	18.05						6°A	8°E	12°A	10°D	10°C			12°D			11°L	8°E	8°D	10°B	11°C	8°B		12°E	10°C	6°D

		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA						
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A		8.00	8.50	7°C	12°F	9°B	5°B		10°H	10°AE	10°E	12°DCG	11°F	11°D	11°J		7°C	7°F	11°DCG	10°A	11°F	7°E	8°A	12°C		11°EM		10°E
		8.55	9.45	7°C	10°F	9°B	5°D	8°C	10°H	10°AE	8°D	12°DCG	11°F	11°D	11°J	10°DCG	11°G	9°A	11°DCG	10°A	10°EM	6°B	8°A	12°C	5°A	11°EM		10°E
		10.00	10.50	7°D	10°B	12°B	5°D	11°M/I	12°AE	10°J	8°D		11°H	10°F	11°M/I	10°DCG	6°D	9°A	12°EI	11°E	10°EM	6°B	9°B	12°B	8°C	12°H		10°EI
		11.05	11.55	7°D	10°B	12°G	11°AE	11°C	12°EM	10°J	12°E		11°H	10°F	11°M/I		5°A		12°EI	9°F	12°A		9°E	12°B	8°C		11°G	10°EI
		12.00	12.50	9°F	11°A	12°G	11°AE	11°J	9°C	12°I	12°E		11°L	12°C	12°G	7°A	5°A	9°D	11°H	9°F	12°A	5°C	9°E	11°D	11°B	9°A	11°G	12°H
		14.10	15.00					6°B	8°A	10°A	5°C			10°G				10°L				5°B	9°C	6°A	6°C	12°D		
C		15.15	16.05	7°B	9°D	7°F	6°C	11°EI	11°B	9°E	5°C	7°E	11°E	11°A	8°B	7°D	5°D	12°H	10°D	10°J	5°B	9°C	12°F	10°G	12°D	12°I	7°A	10°L
		16.20	17.10	7°B	9°D	7°F	6°C	11°EI	11°B	10°C	6°A	7°E	11°E	11°A	8°B	7°B		12°H	10°D	11°C	11°L	8°E	12°F	10°G	6°D	12°I	7°A	10°L
		17.15	18.05						10°D	10°C	6°A	8°E	12°A	12°D					10°B	11°C	11°L	8°E	8°D	10°C	6°D	8°B		12°E

		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA					
	INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A	8.00	8.50	5°B		7°C	12°F	9°B	12°DCG	11°F	10°H	10°AE	10°E	7°C	7°F	11°D	11°J		7°E	8°A	11°DCG	10°A	11°F		10°E	12°C		11°EM
	8.55	9.45	5°D	8°C	7°C	10°F	9°B	12°DCG	11°F	10°H	10°AE	8°D	11°G	9°A	11°D	11°J	10°DCG	6°B	8°A	11°DCG	10°A	10°EM		10°E	12°C	5°A	11°EM
	10.00	10.50	5°D	11°M/I	7°D	10°B	12°B		11°H	12°AE	10°J	8°D	6°D	9°A	10°F	11°M/I	10°DCG	6°B	9°B	12°EI	11°E	10°EM		10°EI	12°B	8°C	12°H
	11.05	11.55	11°AE	11°C	7°D	10°B	12°G		11°H	12°EM	10°J	12°E	5°A		10°F	11°M/I			9°E	12°EI	9°F	12°A	11°G	10°EI	12°B	8°C	
	12.00	12.50	11°AE	11°J	9°F	11°A	12°G		11°L	9°C	12°I	12°E	5°A	9°D	12°C	12°G	7°A	5°C	9°E	11°H	9°F	12°A	11°G	12°H	11°D	11°B	9°A
D	14.10	15.00		6°B						8°A	10°A	5°C		10°L	10°G			9°C	6°A			5°B			6°C	12°D	
	15.15	16.05	6°C	11°EI	7°B	9°D	7°F	7°E	11°E	11°B	9°E	5°C	5°D	12°H	11°A	8°B	7°D	9°C	12°F	10°D	10°J	5°B	7°A	10°L	10°G	12°D	12°I
	16.20	17.10	6°C	11°EI	7°B	9°D	7°F	7°E	11°E	11°B	10°C	6°A		12°H	11°A	8°B	7°B	8°E	12°F	10°D	11°C	11°L	7°A	10°L	10°G	6°D	12°I
	17.15	18.05						8°E	12°A	10°D	10°C	6°A			12°D			8°E	8°D	10°B	11°C	11°L		12°E	10°C	6°D	8°B

		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA					
	INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A	8.00	8.50	12°F	9°B	5°B		7°C	10°AE	10°E	12°DCG	11°F	10°H	11°J		7°C	7°F	11°D	10°A	11°F	7°E	8°A	11°DCG		11°EM		10°E	12°C
	8.55	9.45	10°F	9°B	5°D	8°C	7°C	10°AE	8°D	12°DCG	11°F	10°H	11°J	10°DCG	11°G	9°A	11°D	10°A	10°EM	6°B	8°A	11°DCG	5°A	11°EM		10°E	12°C
	10.00	10.50	10°B	12°B	5°D	11°M/I	7°D	10°J	8°D		11°H	12°AE	11°M/I	10°DCG	6°D	9°A	10°F	11°E	10°EM	6°B	9°B	12°EI	8°C	12°H		10°EI	12°B
	11.05	11.55	10°B	12°G	11°AE	11°C	7°D	10°J	12°E		11°H	12°EM	11°M/I		5°A		10°F	9°F	12°A		9°E	12°EI	8°C		11°G	10°EI	12°B
	12.00	12.50	11°A	12°G	11°AE	11°J	9°F	12°I	12°E		11°L	9°C	12°G	7°A	5°A	9°D	12°C	9°F	12°A	5°C	9°E	11°H	11°B	9°A	11°G	12°H	11°D
E	14.10	15.00				6°B		10°A	5°C			8°A					10°L	10°G		5°B	9°C	6°A		12°D			6°C
	15.15	16.05	9°D	7°F	6°C	11°EI	7°B	9°E	5°C	7°E	11°E	11°B	8°B	7°D	5°D	12°H	11°A	10°J	5°B	9°C	12°F	10°D	12°D	12°I	7°A	10°L	10°G
	16.20	17.10	9°D	7°F	6°C	11°EI	7°B	10°C	6°A	7°E	11°E	11°B	8°B	7°B		12°H	11°A	11°C	11°L	8°E	12°F	10°D	6°D	12°I	7°A	10°L	10°G
	17.15	18.05						10°C	6°A	8°E	12°A	10°D					12°D	11°C	11°L	8°E	8°D	10°B	6°D	8°B		12°E	10°C

Anexo IV – Planeamento Anual

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
3ª											
4ª									1 Dia Trab		
5ª									2		
6ª	1			1 Restauração Independência			1 Ginástica		3 Ginástica		
5	2			2			2	1	4	1	
D	3	1		3			3	2	5	2	
2ª	4	2		4	1 Ano Novo		4	1	6	3	1
3ª	5	3		5	2		5	2	7	4	2
4ª	6	4 Dança	1 Todos Santos	6 Atletismo	3 Atletismo		6 Voleibol	3	8 Atletismo	5 Voleibol	3
5ª	7	5 Implantação República	2 Proua de Orientação	7	4	1	7	4	9	6	4
6ª	8	6 Basq Orientação	3 Orientação Basq	8 Imaculada Cone	5 Basq Atletismo	2 Ginástica	8 Ginástica	5	10 Atletismo	7 Voleibol	5
5	9	7	4	9	6	3	9	6	11	8	6
D	10	8	5	10	7	4	10	7	12	9	7
2ª	11	9	6	11	8	5	11	8	13	10 Dia de Portugal	8
3ª	12	10	7	12	9	6	12	9	14	11	9
4ª	13	11 Orientação	8 Orientação	13 Basq	10 Basq	7 Atletismo	13 Atletismo	10 Voleibol	15 Voleibol	12 Atletismo	10
5ª	14	12	9	14	11	8	14	11	16	13	11
6ª	15 Início 1ª Sem	13 Basq Dança	10 Basq Atletismo	15 Dança Basq	12 Dança Basq	9 Atletismo	15 Atletismo	12 Ginástica	17 Voleibol	14 Atletismo	12
5	16	14	11	16	13	10	16	13	18	15	13
D	17	15	12	17	14	11	17	14	19	16	14
2ª	18	16	13	18	15	12	18	15	20	17	15
3ª	19	17	14	19 Corta-mato	16	13 Carnaval	19	16	21	18	16
4ª	20	18 Orientação	15 Dança	20	17 Basq	14	20 Voleibol	17 Voleibol	22 Voleibol	19	17
5ª	21	19	16	21	18	15	21	18	23	20	18
6ª	22 FitEscola	20 Orientação Basq	17 Basq Dança	22	19 Atletismo Basq	16 Ginástica	22 Ginástica	19 Ginástica	24 Voleibol	21	19
5	23	21	18	23	20	17	23	20	25	22	20
D	24	22	19	24	21	18	24	21	26	23	21
2ª	25	23	20	25 Natal	22 Torneio de Voleibol	19	25	22	27	24	22
3ª	26	24	21	26	23 Fim 1ª Sem	20	26 Gira-volei	23	28	25	23
4ª	27 FitEscola	25 Orientação	22 Atletismo	27	24 Reuniões	21 Atletismo	27 Atletismo	24 Atletismo	29 Atletismo	26	24
5ª	28	26	23	28	25 Reuniões	22	28	25 Dia Liber.	30 Corpo de Deus	27	25
6ª	29 Basq Dança	27 Dança Basq	24 Basq Atletismo	29	26 Reuniões	23 Atletismo	29 Sexta-Feira Santa	26 Atletismo	31 Atletismo	28 Fim 2ª Sem Pré-escolar e 1ª CEB	26
5	30	28	25	30	27	24	30	27		29	27
D		29	26	31	28	25	31 Páscoa	28		30	28
2ª		30	27		29	26		29			29
3ª		31	28		30	27		30			30
4ª			29 Reuniões		31 Voleibol	28 Voleibol					31
5ª			30 Reuniões			29					

Feriados	Basq	16	Voleibol	15
Férias	Dança	8	Ginástica	16
Aula Ext.	Atletismo	7	Atletismo	19
	Orientação	7	TOTAL	50
	TOTAL	38		

Anexo V – Exemplo de Unidade Didática





Agrupamento de Escolas de Ermesinde

Estágio Profissional 2023/2024



Unidade Didática - Dança									
10º ☐									
Aula nº	5 e 6	7	11 e 12	17 e 18	24	25 e 26	32 e 33	38 e 39	
Sessão	1	2	3	4	5	6	7	8	
Data	29/set	04/out	13/out	27/out	15/nov	17/nov	15/dez	12/jan	
Duração	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	
Espaço	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	Pav.	
Conteúdos									
Habilidades motoras	Noção corporal		I	E	E			C	A V A L I A Ç Ã O S U M A T I V A
	Noção do espaço			I	E	E	E	C	
	Relação com os colegas				I	E	E	C	
	Relação com objetos			I	E		E	C	
	Coreografia	Dinâmica coreográfica			I	E	E	C	
	Noção de tempo				I	E	E	C	
Cultura desportiva	História/Cultura					✓	✓		
	Terminologia específica		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Condição Física	Capacidade coordenativas	Orientação espacial	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Coordenação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Equilíbrio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Capacidades condicionais	Flexibilidade			✓		✓	✓	
		Resistência	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Agilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Conceitos psicossociais	Empenho		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Autonomia		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Responsabilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Liderança		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Respeito		✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Anexo VI – Modelo de um plano de aula

PLANO DE AULA

Professor: Leonor Pires	Ano: 10º ano	Turma: -
Aula(s) nº:	Unidade Didática:	Nº de Alunos: 22
Data:		
Hora:	Função Didática:	Material:
Duração:		
Local:		

Objetivo(s) da aula:

Parte	Tempo	Conteúdos	Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de êxito/Componente críticas	Distribuição aluno/professor
Inicial	5'	Introdução da aula.	Breve introdução dos conteúdos da aula aos alunos.	-	-
Fundamental					
Final	5'	Reflexão da aula.	Breve reflexão dos conteúdos abordados em aula.	-	-

Anexo VII – Exemplo de uma grelha de Avaliação Diagnóstica



Agrupamento de Escolas de Ermesinde
Estágio Profissional 2023/2024



Avaliação Diagnóstica - Voleibol								
10º								
Nº	Nome	Passe	Manchete	Serviço por baixo	Mantém a bola no ar (continuidade do jogo)	Comunicação	Diferenciação de papéis	Nível
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

1	Não executa
2	Executa com dificuldade
3	Executa

Anexo VIII – Exemplo de uma Ficha de Observação (1º momento)

		Agrupamento de Escolas de Ermesinde Estágio Profissional 2023/2024			
1º Momento de Observação					
Observador:			Observado:		
Nº da Obs:	Aula nº:	Data: ____/____/____			
Ano:	Turma:	Nº de alunos:			
Unidade Didática:					
Objetivo: <u>Ganhar a confiança e estabelecer o controlo</u>					
Apreciação Global:					
O professor › Postura, voz, afetividade; › Comportamentos: Instrução, feedback, organização, movimentação, resolução de problemas, observações, registos.					
As atividades da aula › Situações de APZ: Duração, variedade, adequação e sequência, ritmo, segurança, agradabilidade, com o fundamental do conteúdo e da estrutura organizativa					

Os alunos

- › Reação às atividades, participação, desempenho;
- › Comportamentos: atividade motora, demonstração, ajuda, atenção à informação, espera, deslocamentos, fora de tarefa, manipulação de material

Interações

- › Controlo ativo: visão, deslocamentos, proximidade física, atenção constante à prática
- › Clima de aprendizagem: consistência, encorajamento
- › A disciplina: prevenção e remediação



The poster is for a volleyball tour event. It features a dark blue background with stylized volleyball graphics in yellow, blue, and white. The text is in white and yellow. A small logo in the top left corner reads 'Associação de Escolas De Esportes'.

**GIRA-VOLEI & GIRA +
VOLEIBOL 25 & 26/03/2024**

 **SEGUNDA FEIRA - 25 DE MARÇO**

MANHÃ (9h00 - 13h00)
Infantis Masculinos e Femininos → 10-12 anos

TARDE (14h30 - 18h00)
Juvenis Masculinos → 16-18 anos

TERÇA FEIRA - 26 DE MARÇO 

MANHÃ (9h00 - 13h00)
Iniciados Masculinos → 13-15 anos

TARDE (14h30 - 18h00)
Iniciados Femininos → 13-15 anos
Juvenis Femininos → 16-18 anos