



Lições e Desafios de uma Professora Estagiária de Educação Física

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino 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.

Orientador: Professor Ramiro José Rolim Marques

Catarina Mesquita Martins,

Porto, junho de 2024

Ficha de Catalogação

Martins, C. M. (2024). *Lições e Desafios de uma Professora Estagiária de Educação Física*. Porto: C. Martins. 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: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA;
PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM.

Agradecimentos

É com grande satisfação e sentimento de enorme gratidão que escrevo estes agradecimentos. Muitas foram as pessoas que se tornaram fundamentais na realização deste relatório, assim como, a sua presença no decorrer de todo o estágio profissional. Aproveito este espaço para reconhecer e agradecer a todas elas.

“Na vida, não nos lembramos dos dias, lembramos dos momentos.”

Cesare Pavese

Estimados **professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, a minha profunda gratidão por terem contribuído de forma ímpar para a minha formação.

Agradecer ao meu orientador, **Professor Dr. Ramiro Rolim**. Num dos momentos mais difíceis do estágio, “estendeu-me a mão” com um sorriso no rosto, oferecendo o apoio e a orientação que tanto necessitava. A sua capacidade de transformar desafios em oportunidades e de me fazer olhar para o estágio profissional com leveza e naturalidade foi inestimável. Sou especialmente grata pelas suas palavras, partilhas e conselhos.

À **Professora Cooperante Anabela Lopes**, agradeço por ser, desde o primeiro dia, um apoio sólido e exemplar nesta caminhada. Agradeço por todos os momentos vividos dentro e fora de aulas, as partilhas sobre as suas experiências enquanto profissional e enquanto ser humano, os desabafos, as gargalhadas e a forma bonita como olha para a vida. Foi sem dúvida um espelho do que eu quero ser agora que me tornarei Professora de Educação Física.

Aos meus queridos **alunos do 9º**, agradeço por terem partilhado esta experiência comigo e aos poucos me fazerem acreditar que ser professora é o caminho que quero seguir para o resto da minha vida. Serão sempre um grupo que ocupará um lugar muito especial no meu coração, não só por serem a minha primeira turma de sempre, mas também pelas conexões únicas e indescritíveis que estabelecemos. Agradecer a amizade, companheirismo, empenho, vontade e desafios que me foram colocando à frente.

À minha **família do badminton**, que foi muitas vezes salvadora de dias menos bons e companheiros de apoio nos dias bons. É difícil conciliar a vida académica com o desporto, mas ao vosso lado torna-se mais fácil.

À **Joana e ao Pêssego** por me demonstrarem o verdadeiro significado de amigos sem fronteiras. Agradeço pelos conselhos certos na hora certa, e por me ajudarem a acreditar que sou capaz de traçar o meu próprio caminho, mesmo que seja preciso parar para reencontrar o norte.

Ao **Pedro**, por ser para mim um exemplo inspirador de superação, trabalho e resiliência. Agradeço pela amizade, por me desafiar a ser melhor, por nunca permitir que perdesse o rumo e pelas incontáveis chamadas, mensagens e e-mails enviados para resolver problemas de “última hora”.

Ao **Simão**, por ser aquele que escuta todos os desabafos, incertezas e tristezas, por festejar comigo todas as alegrias da vida e por me amparar nos ventos que vão surgindo. Companheiro das imensas viagens que este longo processo me fez percorrer, agradecida por tê-lo feito comigo, sempre de mão dada!

À **Joana, à Rita, ao Tiago e ao Fábio** que me acompanham desde a licenciatura na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Partilhei com eles verdadeiros momentos de amizade, partilha e muitas alegrias. Agradeço-lhes por acompanharem cada etapa académica e por conseguirem colocar sempre uma pitada de humor e graciosidade até nos momentos mais complicados. Foram sem dúvida peças fundamentais para tornar o meu caminho mais feliz e inesquecível.

Às minhas companheiras de viagem, **Vânia, Jacinta e Filipa** que foram para mim um porto seguro ao longo destes dois anos. Vejo-as como exemplo de mulheres com garra, espírito trabalhador e muita resiliência, que me mostraram que se encara os desafios mais difíceis de cabeça erguida e sempre com uma piada no canto da boca! São as amigas que dão força com um toque no ombro e que transmitem segurança com apenas um olhar. Guardo para mim momentos inesquecíveis, obrigada!

À minha **família**, por todo o apoio e incentivo prestado ao longo desta jornada. Agradeço por trocarem comigo palavras de amor e orgulho São, desde sempre, o meu lugar preferido para partilhar histórias e rir dos acontecimentos da vida.

Aos meus queridos **pais**, agradeço por todos os esforços feitos para que eu, hoje, pudesse estar onde estou. Por toda a compreensão, exigência e amor inexplicável que me deram ao longo de todo o meu caminho, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Obrigada por me deixarem voar, até quando os céus eram os mais temidos. A eles, devo todas as minhas conquistas e vitórias.

Índice Geral

| | |
|---|-----------|
| Agradecimentos | III |
| Índice Geral | VI |
| Índice de Figuras | VIII |
| Índice de Tabelas | IX |
| Índice de Anexos | X |
| Resumo | XI |
| Abstract | XII |
| Lista de Abreviaturas | XIII |
| Introdução | 1 |
| 1. Enquadramento Pessoal | 3 |
| 1.1. Apresentação | 3 |
| 1.2. Expectativas e Primeiras Impressões | 4 |
| 2. Conceções | 8 |
| 2.1. A importância da reflexão | 8 |
| 2.2. O papel do Professor de Educação Física | 10 |
| 3. Enquadramento Institucional do Estágio Profissional | 12 |
| 3.1. A Escola Cooperante | 12 |
| 3.1.1. Agrupamento de Escolas D. Maria II | 12 |
| 3.1.2. A Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Lameças | 12 |
| 3.1.3. Departamento de Educação Física | 13 |
| 3.1.4. A minha turma | 14 |
| 4. Enquadramento da Prática Profissional | 17 |
| Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem | 17 |
| 4.1. Planeamento | 17 |
| 4.1.1. Plano Anual | 18 |
| 4.1.2. Unidades Didáticas | 21 |
| 4.1.3. Planos de Aula | 21 |
| 4.1.4. Planeamento das Atividades | 23 |
| 4.1.5. Material Desportivo e Instalações Desportivas | 24 |
| 4.2. PRÁTICA PEDAGÓGICA | 25 |
| 4.2.1. As aulas | 25 |
| 4.2.2. A Avaliação | 27 |
| 4.2.3. A Lecionação ao 2º Ciclo | 28 |
| 4.2.4. A Lecionação a uma turma com deficiência auditiva | 30 |
| 4.3. Área 2 - Participações na Escola | 32 |
| 5. Área 3 – Ensaio Investigativo | 35 |

| | |
|---|------------|
| Percepção dos alunos sobre a sua prestação e resultados: um estudo realizado em contexto de estágio através da autoavaliação ao longo dos três períodos letivos..... | 35 |
| 5.1. Resumo | 35 |
| 5.2. Abstract..... | 36 |
| 5.3. Introdução | 37 |
| 5.3.1. Justificação | 38 |
| 5.4. Objetivos..... | 39 |
| 5.4.1. Metodologia..... | 40 |
| 5.4.2. Instrumentos | 41 |
| 5.4.3. Amostra | 42 |
| 5.5. Apresentação e interpretação dos resultados | 43 |
| 5.6. Conclusões | 48 |
| 5.7. Referências Bibliográficas..... | 50 |
| 6. Conclusões e Perspetivas Futuras | 51 |
| 7. Referências Bibliográficas | 52 |
| ANEXOS | XIV |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Escola Básica 2,3 de Lamações ----- | 13 |
| Figura 2 - Caracterização da amostra em relação à idade ----- | 42 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Síntese do Planejamento Anual | 20 |
| Tabela 2 - Distribuição das Matérias | 20 |

Índice de Anexos

Anexo I: Ficha de Apresentação

Anexo II: Ficha de Observação

Anexo III: Instalações Desportivas da Escola Básica 2,3 de Lamações

Anexo IV: “Roulement” dos Espaços

Anexo V: Template do Plano de Aula

Anexo VI: Torneio de Futsal Solidário

Anexo VII: Questionário de Investigação

Anexo VIII: Ficha de Autoavaliação

Anexo IX: Tabela A de Resultados do Questionário

Anexo X: Tabela B de Resultados do Questionário

Anexo XI: Consentimento Informado

Anexo XII: Ficha de Registo de Assiduidade

Resumo

O presente Relatório de Estágio relata o processo de todo o caminho do Estágio Profissional, inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Trata-se de um processo caracterizado por Prática Supervisionada, realizada ao longo de um ano letivo, na Escola Básica 2,3 de Lamações, Braga. Ao longo do documento são abordadas as aprendizagens e experiências vividas no decorrer da prática pedagógica, com um carácter reflexivo bastante acentuado. O primeiro capítulo intitulado de *Enquadramento Pessoal*, contém a minha apresentação pessoal e resume as expectativas e os dias iniciais do Estágio Profissional. O capítulo seguinte *Conceções*, toca em temas como a reflexão e o papel que tem o professor de Educação Física, seguido do *Enquadramento Institucional*. Segue-se uma divisão facilitadora do documento, em 3 capítulos: *Enquadramento da Prática Pedagógica - Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem*, contendo o planeamento, a avaliação do ensino e onde revelo com detalhe a minha experiência enquanto professora estagiária; *Área 2 – Participação na Escola*, retratando as atividades previstas e não letivas que foram realizadas na escola; *Área 3 – Ensaio Investigativo*, onde foi desenvolvido um ensaio investigativo de carácter qualitativo, sobre a perceção dos alunos em relação às suas notas em Educação Física. Por último, é realizado nas *Conclusões e Perspetivas Futuras*, um balanço final sobre o Estágio Profissional e futuras ambições.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO; PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.

Abstract

The present Internship Report describes the period of the Professional Internship, part of the Master's in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sports of the University of Porto. It is a process characterized by Supervised Teaching Practice, carried out over the course of an academic year at Escola Básica 2,3 de Lamações, Braga. Throughout the document, the learning experiences during the teaching practice are discussed with a strong emphasis on reflection. The first chapter, titled *Personal Framework*, contains my personal introduction and summarizes the expectations and initial days of the Professional Internship. The following chapter, *Conceptions*, addresses topics such as reflection and the role of the Physical Education teacher, followed by the Institutional Framework. The document is then divided into three chapters: *Framework of Pedagogical Practice - Area 1, Organization and Management of Teaching and Learning*, which covers planning, teaching evaluation, and details my experience as a trainee teacher; *Area 2, Participation in School*, outlining both planned and extracurricular activities carried out at the school; and *Area 3, investigative essay*, where a qualitative investigative essay was developed on students' perceptions of their grades in Physical Education. Finally, the *Conclusions and Future Perspectives* section offers a final reflection on the Professional Internship and future ambitions.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; REFLECTION; SUPERVISED TEACHING PRATICE.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AE – Aprendizagens Essenciais

AS – Avaliação Sumativa

DT – Diretor de Turma

DEF – Departamento de Educação Física

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

FADEUP - Faculdade de Desporto Da Universidade de Desporto

MEFEBS - Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE - Núcleo de Estágio

RE - Relatório de Estágio

PA – Plano de Aula

PC - Professora Cooperante

UC - Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

Introdução

O presente Relatório de Estágio (RE) foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Profissional (EP), respeitante ao segundo ano do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este relatório descreve a minha primeira experiência como professora de Educação Física na Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Lamações, em Braga, e o desafio que foi viver esta experiência, na busca incessante de desenvolver competências a nível profissional e pessoal, confrontando-me com a realidade escolar.

O momento do EP representa um marco essencial na formação de futuros professores, com o objetivo primordial de proporcionar uma prática docente onde se aplicam os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica. Assim, este relatório visa explorar e refletir sobre as principais lições e desafios enfrentados durante o EP, debruçando-se sobre o desenvolvimento pedagógico, a adaptação às necessidades dos alunos e a implementação de estratégias eficazes. Através desta experiência, procurei compreender como todas as vivências podem contribuir para o meu crescimento profissional e pessoal, moldando a minha identidade docente.

Os autores Albuquerque, Graça e Januário (2005) referem a ideia de que o EP é o primeiro grande passo para nos encontrarmos com a realidade e responsabilidade total dos papéis inerentes à função de professor.

Este EP prepara-nos para o futuro, dotando-nos de ferramentas essenciais, por meio da observação, da participação e da regência (Mizukami, 2005), que só podem ser alcançadas através da experiência da prática. É neste momento que acontece a passagem de aluno para professor e que devemos aplicar todos os conhecimentos e técnicas adquiridas ao longo da nossa formação, fazendo desta forma ligação entre a teoria e a prática, regendo-nos também por aquilo em que acreditamos.

A escola deve ser um centro de aprendizagem e crescimento para os seus alunos, e coube-me, enquanto professora-estagiária, contribuir para o seu desenvolvimento. Devemos, mesmo que de forma modesta, esforçar-nos para proporcionar-lhes uma visão otimista da vida.

Este relatório, orientado segundo as normas, encontra-se dividido pela Introdução e por 6 capítulos, ordenados por uma ordem lógica e espelhando todos os momentos fundamentais do Estágio Profissional.

- **Capítulo 1:** Enquadramento Pessoal, onde me apresento e explico de que forma o meu caminho na Educação Física foi delineando, e ainda onde exponho a minha experiência e as expectativas iniciais enquanto estudante e professora estagiária;

- **Capítulo 2:** Conceções, passa pelo entendimento sobre o pensamento reflexivo e sobre o Papel do Professor de Educação Física (EF);

- **Capítulo 3:** Enquadramento Institucional do Estágio Profissional, contextualizando na sua totalidade o meu Estágio Profissional, desde a caracterização do agrupamento das escolas, a escola cooperante até à caracterização da turma lecionada;

- **Capítulo 4:** Enquadramento da Prática Profissional, onde é possível encontrar as várias etapas acerca do planeamento das práticas pedagógicas ao longo do ano letivo, explorando ainda o tema das instalações e do material desportivo, bem como as suas vantagens e desvantagens;

- **Capítulo 5:** Ensaio Investigativo, onde foi explorado o tema “Perceção dos alunos em relação às suas notas em Educação Física”;

- **Capítulo 6:** Conclusões e Perspetivas Futuras, discorre sobre uma reflexão acerca do caminho percorrido durante este Estágio Profissional, sobre o crescimento progressivo e notório enquanto profissional e das pretensões futuras.

1. Enquadramento Pessoal

1.1. Apresentação

O meu nome é Catarina Martins, tenho 24 anos e sou de Vila Nova de Famalicão. Sou Licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e estou neste momento a frequentar o Mestrado de Ensino em Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. Até ao término da época 2023, fui treinadora-adjunta do Famalicense Atlético Clube na modalidade de Badminton dos escalões Não-Seniores.

O Desporto sempre fez parte da minha vida. Comecei a praticar Badminton com 13 anos e atualmente sou atleta de Alto Rendimento da modalidade, integrando a Seleção Nacional de Júniores desde a época de 2016/2017 e permanecendo até então na Seleção Nacional de Seniores.

A minha principal característica é ser uma pessoa divertida, que gosta de rir e fazer rir. Ainda que seja uma pessoa extrovertida em ambientes que me sejam familiares, sou bastante tímida quando me vejo obrigada a sair da zona de conforto. Tento ser uma pessoa rigorosa com a pontualidade, fruto da experiência que o Desporto me transmitiu. Dizem que o meu maior defeito é ser teimosa, no entanto, reconhecem que a minha maior qualidade é admitir o erro quando mo demostram ou quando eu realmente perceciono que estou errada. Vejo-me como uma pessoa muito transparente, que não consegue esconder as suas emoções, seja triste, cansada, nervosa, insatisfeita ou feliz. Procuro ser uma pessoa empática e tratar as pessoas com o respeito e consideração que gostava que me tratassem.

Devido à característica individual do desporto que pratico, tornei-me numa pessoa extremamente competitiva no que toca à prática do desporto, estando por isso habituada a lidar com a vitória e principalmente, com a derrota. No entanto, adoro trabalhar em equipa, em particular quando sinto que todos remam para o mesmo lado. Não me considero uma pessoa conflituosa e, sempre que solicitada, expresso a minha opinião de maneira sincera, priorizando a honestidade em vez de uma resposta agradável.

O meu sonho profissional foi crescendo à medida que eu também crescia. O gosto pelo desporto surgiu desde muito cedo, quando ainda nem sabia bem o que era isto do desporto. Conforme fui crescendo, tive contacto com professores apaixonados pela sua profissão, tão apaixonados que foram capazes de me transmitir essa mesma paixão. Atualmente, o meu sonho é poder dar a conhecer, aos meus alunos, o mar de

oportunidades, esperanças e alegrias que o desporto nos pode proporcionar. Fui muito feliz nas aulas de Educação Física enquanto aluna, e desejo ardentemente que os meus alunos também o sejam. Quando cheguei ao 10º ano e tive de decidir o rumo da minha vida profissional, com muita tristeza, não tive a opção de seguir desporto. No entanto, com a determinação que me caracteriza, sabia que mais cedo ou mais tarde iria para a faculdade estudar aquilo com que sempre sonhei.

Gosto de acreditar que a “sorte” não é algo que se tenha ou que nasça connosco. Acredito que a “sorte” se conquista e que é fruto de todo o nosso empenho e trabalho. Assim, penso que não existam sortudos, mas sim trabalhadores que tudo fazem para um dia alcançar a sorte que desejam. Assim me caracterizo, tanto a nível pessoal como desportivo, como uma trabalhadora e não como uma menina de sorte.

1.2. Expectativas e Primeiras Impressões

Para mim, e certamente para todos os Professores em formação, o momento mais ansiado do curso é o Estágio Profissional; o momento de contacto real com os alunos, a expectativa de aprender muito, de integrar na escola e de participar e colaborar nas atividades propostas pela escola e agrupamento.

Desde o início, estava ciente de que enfrentaria um desafio adicional em relação à minha abordagem ao desinteresse pelas aulas de Educação Física, especialmente devido à influência do desporto competitivo. Lidar diariamente com crianças que estão extremamente motivadas para a prática desportiva condiciona a minha perspetiva sobre a Educação Física. Integrar-me numa realidade onde as crianças podem sentir-se "obrigadas" a participar nas aulas, mesmo quando não apreciam a disciplina, é algo que considero difícil de gerir na prática, apesar de compreender essa dinâmica. Venho de um contexto desportivo que me forneceu todas as ferramentas necessárias para me tornar na pessoa apaixonada pelo desporto que sou hoje, e levo comigo o grande desejo de transmitir essa paixão aos meus alunos.

No sentido de me preparar para o contexto que iria encontrar, realizei uma pesquisa sobre a escola e sobre a realidade dos alunos que dela fazem parte. Também tive a oportunidade de conhecer melhor o ambiente escolar através de algumas conversas, e confesso que isso me deixou com a sensação de que a adaptação não seria fácil, dada a

multiculturalidade que a escola apresenta. Embora fosse com a mente aberta e pronta para enfrentar os desafios que surgissem, entrei na escola com algum receio sobre a minha capacidade de adaptação a ela e vice-versa.

De partida para um mundo novo, em grande medida desconhecido, sem poder antecipar muito sobre aquilo que me aguardava, fui alinhavando as minhas expectativas sobre o estágio e tudo o que ele envolvia, sempre com a noção que as mesmas podiam alterar-se em qualquer momento. Como seria de esperar, a caminho da primeira reunião de estágio fui inundada por um mar de emoções. A ansiedade, o nervosismo, o medo, a curiosidade do que ia encontrar na minha primeira turma, como seria a minha relação com os colegas do estágio e com a professora cooperante (PC). Pensamentos que passavam em “loop” na minha cabeça.

Assim que cheguei à escola, dei o primeiro passo com alguma apreensão. No entanto, o facto de estar acompanhada pelo meu núcleo de estágio (NE) deu-me a sensação de que não estava sozinha e que, juntos, iríamos enfrentar este desafio de mãos dadas. Recordo-me de olhar em volta e sentir, através dos olhares das pessoas, que éramos como elementos estranhos naquele lugar. Foi com esse sentimento que nos dirigimos à sala dos professores, ainda a tentar compreender o ambiente. Encontrámos uma sala praticamente vazia, com apenas a presença da nossa Professora Cooperante (PC). Iniciámos a reunião, onde nos foram esclarecidos o funcionamento da escola e alguns procedimentos iniciais que precisávamos de realizar. Para garantir uma distribuição justa das turmas, a PC apresentou-nos, em primeiro lugar, o horário de cada turma, permitindo que cada um de nós escolhesse o que melhor se adequasse às nossas preferências.

Cada pessoa tem um propósito de vida ou uma crença e eu não sou diferente. Acredito que o destino nos coloca em determinadas situações, em certos lugares, ou nos faz cruzar com pessoas específicas porque assim está traçado. Entre tantas incertezas, a Escola Básica de Lamações, em Braga, estava registada como a minha segunda opção na vasta lista de escolas por onde poderíamos ser colocados. Mas o destino quis guiar-me até esta escola, que me acolheu tão bem. No momento de escolher a turma, decidi confiar essa escolha aos meus colegas. Sendo a única no núcleo de estágio (NE) que não trabalhava durante o dia, senti que era justo dar-lhes a oportunidade de escolherem o horário e a turma que melhor se adequassem às suas necessidades. Poderia ter feito outra escolha, mas esta pareceu-me a mais correta. E, mais uma vez, suspeito que o destino não me desiludiu!

O primeiro dia de aulas foi, sem dúvida, o mais importante para mim. Como se costuma dizer, "nunca se tem uma segunda oportunidade para causar uma primeira impressão", por isso, procurei entrar confiante e com espírito aberto para acolher a minha primeira turma de sempre. Iniciei a aula com uma pequena apresentação sobre mim, partilhando o que gosto de fazer e o percurso que me trouxe até ali. Como havia alguns alunos novos na turma, pedi que cada um se apresentasse, respondendo a algumas perguntas que coloquei no quadro e partilhando algo que considerassem importante sobre si. Embora o primeiro contacto com a turma tenha decorrido bem, senti algum receio e tensão. Não foi fácil fazer com que os alunos interagissem de forma natural comigo e uns com os outros logo de início.

Ao longo da aula, foram estabelecidas regras de pontualidade, de comportamento e de comprometimento e discutimos assuntos essenciais para o funcionamento da disciplina. Além disso, de forma a conhecer as preferências de cada um e evitar que os alunos se sentissem obrigados a fazer alguma partilha pessoal, foi entregue à turma uma “Ficha de Apresentação” onde questionava sobre os seus gostos, hábitos e eventuais questões de saúde, podendo um exemplar da mesma ser consultada no anexo I.

Ao longo das primeiras aulas, vivi um turbilhão de emoções, todas elas bastante distintas. Quando uma aula corria muito bem, parecia que estava no “país das maravilhas”. Contudo, quando as coisas não corriam como planeado, os piores pensamentos começavam a invadir-me. Senti uma grande dificuldade em gerir essas emoções, pois o confronto com a realidade foi mais duro do que havia antecipado. Curiosamente, sempre pensei que o "choque inicial" seria com a turma — com a diversidade de alunos, os seus problemas familiares, emocionais e físicos. No entanto, a verdadeira surpresa veio das minhas próprias ações e decisões enquanto professora. Ao planear uma aula, desenvolver um plano e implementá-lo, percebi que o impacto, fosse ele positivo ou negativo, resultava diretamente da execução da aula. Compreender que nem tudo é linear e que, apesar de algo poder parecer correto na teoria, na prática, com as especificidades do contexto e da realidade dos alunos, são necessárias adaptações para alcançar os objetivos desejados. Esta descoberta representou, provavelmente, o meu maior desafio inicial.

Refletindo sobre o meu percurso nesta primeira etapa do estágio, reconheço que a dificuldade inicial na gestão das minhas emoções estava fortemente ligada à compreensão do erro. O receio de errar, ainda que de forma inconsciente, assombra qualquer professor,

pois está frequentemente associado ao embaraço e ao medo de parecer inseguro perante os alunos. No entanto, com o passar do tempo, fui ganhando confiança e segurança para experimentar novos métodos e estratégias. Compreendi, de forma plena, que é precisamente através do erro que aprendemos e evoluímos, permitindo o nosso crescimento enquanto docentes.

2. Concepções

2.1. A importância da reflexão

A nossa vida está repleta de momentos onde a reflexão se faz presente, seja de forma inconsciente ou intencional. Enquanto aluna do MEFEBES, os termos “reflexão”, “prática reflexiva” e “pensamento reflexivo” foram introduzidos desde a primeira aula de apresentação do mestrado, onde foi dado ênfase à importância de realizar uma boa análise da prática e a diferença que pode fazer no nosso percurso enquanto futuros professores. Ainda que fosse capaz de compreender o conceito, até então não havia experimentado a prática reflexiva da forma que nos é exigido ao longo de todo o mestrado, especialmente durante o estágio profissional.

A concepção de “pensamento reflexivo”, segundo John Dewey (1979), trata-se da compreensão da realidade e a construção de significados a partir das experiências vividas. Este autor (1979, p.158) refere ainda que “Pensar é o esforço intencional para descobrir relações específicas entre uma coisa que fazemos e a consequência como resultado”. A procura destas relações específicas foi o que me levou a encontrar o caminho a seguir após cada aula lecionada ou plano de aula construído. Para mim, uma das maiores dificuldades iniciais foi conseguir fazer um plano de aula que fosse ao encontro da turma. O plano parecia perfeito aos meus olhos, pensado ao pormenor em termos teóricos, mas a verdade é que na prática, não tinha forma de saber como ia correr, como iam reagir os alunos ou como eu iria reagir às situações que surgissem fora do plano. A prática reflexiva tornou-se fundamental nesta fase inicial para que eu fosse capaz de ir montando na minha cabeça o que era preciso pesquisar, alterar e aplicar na aula seguinte.

Nem sempre a reflexão aconteceu por escrito. Conversar com os colegas que assistiam às minhas aulas, com a minha Professora Cooperante e, em algumas ocasiões, até com os próprios alunos, foi fundamental para obter diferentes perspetivas da realidade. Afinal, podemos todos observar o mesmo, mas interpretá-lo de formas distintas.

Observar os nossos colegas também faz parte da nossa função enquanto estagiários, e apesar de ser uma tarefa difícil para ambas as partes, deve ser encarada como algo construtivo e como uma ajuda para sermos cada vez melhores. No final de cada aula, a PC sorteava um dos EE para dar o seu parecer em relação à aula do colega. Esta prática prepara-nos para o que deve ser o futuro, para que sejamos capazes de dar o nosso ponto de vista de forma profissional, crítica e sincera, isto é, sem medo de expor a

nossa opinião. Em todas as reflexões realizadas fiz questão de dar a minha opinião sincera, com sentido crítico, abordando os tópicos da ficha de observação (anexo II), tais como: a preparação dos alunos; a introdução da aula; a gestão do tempo e dos recursos materiais; a ocupação do espaço; a segurança; instrução e o feedback; a postura durante aula; o que fazia com os alunos não participantes; como concluía a aula e a construção do plano de aula.

Sendo atleta, sempre convivi com a crítica e, desde cedo, optei por encará-la de forma construtiva, em vez de a ver como uma afronta. Aceitar que não sabemos tudo e que há sempre espaço para melhorar é essencial para o nosso crescimento, tanto a nível pessoal como profissional. Embora aceite bem a crítica, nem sempre concordava com todas as observações feitas pelos meus colegas ou pela professora. Foi difícil lidar com essa sensação, porque, por vezes, a minha perceção das situações era diferente, especialmente por estar diretamente "no terreno", onde as experiências são vividas de forma única.

Esta necessidade de atualização contínua está diretamente relacionada com o conceito de reflexividade. De acordo com Teles e Rossato (2023), a reflexividade envolve a consciência de si e a capacidade de questionar o próprio conhecimento, incentivando o professor a adotar uma postura crítica nos seus contextos sociais. Esta reflexividade não só impulsiona o docente a compreender e enfrentar a complexidade inerente ao processo de ensinar e aprender, como também integra a dimensão subjetiva na sua formação inicial e contínua, evidenciando que o desenvolvimento profissional é um processo contínuo e dinâmico.

2.2. O papel do Professor de Educação Física

A minha percepção sobre o papel do Professor de Educação Física baseava-se sobretudo na minha experiência enquanto aluna e nas limitações que essa perspectiva implicava. O meu foco centrava-se quase exclusivamente no prazer que retirava das aulas, sem refletir sobre o que seria necessário para realmente exercer a função de professora. Contudo, ser professor implica um vasto conjunto de competências, uma vontade contínua de melhorar através da formação ao longo da vida, e a capacidade de se adaptar à diversidade dos alunos e à própria instituição escolar. É essencial que o professor tenha consciência de que trabalhar com crianças implica a responsabilidade de contribuir para o seu desenvolvimento e não ver nelas um meio para alcançar objetivos pessoais ou profissionais (Lima, 1987).

Durante a Licenciatura em Ciências do Desporto, comecei a formar uma ideia mais clara do que significa ser professora, ao confrontar-me com a diversidade de possibilidades e percursos, assim como com as funções, tarefas e responsabilidades inerentes à profissão. Agora, enquanto estudante de Mestrado em Ensino, acredito que um professor competente deve ir além do simples cumprimento de objetivos. Ele deve, acima de tudo, deixar uma marca positiva e transformadora em cada aluno que passa pelas suas mãos.

Um professor competente deve ter uma formação técnica e pedagógica sólida, assim como um conhecimento profundo na sua área. É fundamental que saiba definir objetivos a curto, médio e longo prazo, que estejam alinhados com as necessidades dos seus alunos, transmitindo conhecimentos e valores adequados. Além disso, é essencial compreender a diversidade presente numa única turma e demonstrar flexibilidade e responsabilidade ao tomar decisões justas para todos, adaptando-se às diferentes condições de envolvimento dos alunos.

Como profissionais de Educação Física temos o dever e responsabilidade de proporcionar aprendizagem e evolução a todos os alunos, independentemente dos níveis de desenvolvimento em que se encontram, incentivando-os a ter consciência da sua progressão e a valorizarem sobretudo o processo, não apenas o resultado.

A prática reflexiva deve ter um carácter permanente em todas as nossas ações, pois é assim que conseguimos compreender integralmente o que se passou em cada aula. Apenas dessa forma estaremos mais preparados para identificar com segurança os aspetos

que pretendemos corrigir e melhorar nas nossas futuras intervenções. Enquanto professores “...refletimos sobre um conjunto de coisas, no sentido em que pensamos sobre elas, mas o pensamento analítico só tem lugar quando há um problema real a resolver” (Oliveira e Serrazina, 2002, p.3). Para mim, a transformação que ocorre e que nos diferencia surge quando entendemos “(...) o professor como alguém que decide e encontra prazer na aprendizagem e na investigação do processo de ensino e aprendizagem.” (Oliveira e Serrazina, 2002, p.3).

É crucial que o professor esteja sensibilizado e consciente das diferentes etapas de construção pessoal pelas quais os alunos irão passar. Devemos desempenhar um papel ativo no desenvolvimento desses jovens. Tenho uma frase anotada que ouvi durante as aulas do 1º ano do mestrado: "O ensino é visto como uma forma de integração social, onde o aluno ocupa o lugar central.", com a qual concordo plenamente. O que me motiva a querer ser professora é exatamente a transformação, a mudança que desejamos proporcionar na vida dos nossos alunos, da forma mais justa possível. O professor deve ter uma mente aberta, não aderindo à ideia antiquada de que todas as crianças devem ser tratadas da mesma forma. Faz parte da nossa função diagnosticar, refletir e investigar cada caso para tomar a melhor decisão. É essencial valorizar a diferença em vez de a excluir.

3. Enquadramento Institucional do Estágio Profissional

3.1. A Escola Cooperante

3.1.1. Agrupamento de Escolas D. Maria II

O Agrupamento de Escolas D. Maria II resultou da agregação entre a Escola Secundária D. Maria II e do Agrupamento de Escolas de Lamações. O agrupamento situa-se na União das Freguesias de Braga, no concelho de Braga.

Atualmente o Agrupamento é constituído por um total de 10 escolas, divididas da seguinte forma: 1 Escola Secundária, 1 Escola Básica de 2º/3º CEB, 6 Escolas Básicas de 1ºCEB e 2 Jardins de Infância. Ao seu serviço, o agrupamento tem Professores, psicólogos, uma Técnica de Intervenção Local, Animadores Socioculturais, Intérpretes de Língua Gestual Portuguesa, Terapeutas da Fala e Técnicos Especializados (Cursos Profissionais).

A missão do Agrupamento prende-se na educação dos alunos para a inclusão e o sucesso e na formação de cidadãos de forma global.

3.1.2. A Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Lamações

A Escola Básica de Lamações está localizada na Rua Dr. Egídio Guimarães, na freguesia de Lamações, distrito de Braga. É uma escola pública, que recebe alunos do 2º ao 3º Ciclo, de todo o agrupamento Dona Maria II.

Esta escola destaca-se pelo seu programa de Educação Inclusiva, sendo um Agrupamento de Referência para a Educação e Ensino Bilingue de alunos Surdos (AEREBAS). É também uma escola referenciada para a colocação de docentes de Intervenção Precoce, que pretende prestar apoio às famílias e às crianças com necessidades especiais, dos 0 aos 6 anos. Falamos de uma escola que acolhe jovens de

várias etnias e nacionalidades, sendo que existe uma percentagem semelhante de jovens portugueses e de jovens brasileiros.

Relativamente às instalações desportivas, a escola dispõe de um pavilhão desportivo central de dois andares, dividido em três áreas: um pavilhão desportivo, um ginásio, um campo exterior com uma pista de atletismo incluída, tendo ainda disponível ao seu redor várias áreas exteriores que podem ser utilizados para lecionar. (Anexo III)

Esta escola encontra-se localizada numa zona residencial, com vários prédios à sua volta. Podemos também encontrar grandes superfícies comerciais e lojas dos mais variados ramos do comércio e da restauração, a par da abundância de agências bancárias, de zonas de diversão e de escolas, acabaram por conferir a esta zona da cidade um grande dinamismo.

No ranking de escolas nacionais lançado pelo Observador, em 2022, a Escola Básica de Lamações ficou colocada em 426º (52% de Média no Exame Nacional, 3,11 de Média Interna) em 1177 lugares possíveis, encontrando-se em 17º lugar no Ranking Local.



Figura 1 - Escola Básica 2,3 de Lamações

3.1.3. Departamento de Educação Física

Enquanto professora de EF, considero importante ter conhecimento das linhas orientadoras da escola, fazendo assim uma breve explicação e contextualização sobre o funcionamento do departamento de Educação Física (DEF).

O Departamento de Educação Física é constituído por 7 professores, onde a PC do meu estágio faz parte. Essa mesma professora é também a Diretora do Departamento de EF, na Escola Básica de Lamações e na Escola Secundária D. Maria II.

As aulas de EF são lecionadas em 3 espaços distintos: no exterior, dedicado a modalidades que requerem mais espaço e que, habitualmente, são realizadas ao ar livre, no pavilhão, dedicado aos desportos coletivos realizados em espaço fechado e no ginásio, que é o mais pequeno e que serve para lecionar as aulas de ginástica e badminton. Para a realização das aulas, temos todo o tipo de material à disposição, que é gerido e preparado pelo funcionário do pavilhão.

No que toca à ocupação dos espaços, cada espaço é ocupado apenas por uma turma, o que facilita todo o processo de ensino-aprendizagem. Nesta escola foi implementado um “roulement” (anexo IV), que permite que todas as turmas tenham a oportunidade de ter aulas nos 3 espaços disponíveis. Essa regra interna é muito favorável para evitar que uma ou mais turmas tivessem de ficar com um espaço atribuído nos dias em que as condições atmosféricas não fossem favoráveis à prática, como por exemplo no exterior, no caso de chuva, e no pavilhão ou ginásio, no caso de haver calor extremo.

Além disso, o “roulement” ajuda os professores a poderem lecionar mais modalidades, não correndo o risco de desmotivar os alunos, e tendo a oportunidade de lecionar os desportos coletivos com as devidas condições espaciais. Contudo, pode realçar-se que, apesar dos seus benefícios, ter esta rotatividade de espaços poderá condicionar a compreensão dos conteúdos didáticos, dado que a cada aula estamos a ensinar conteúdos completamente distintos daqueles que foram lecionados na aula anterior.

As turmas escaladas para realizar a aula no exterior, no caso de encontrarem condições atmosféricas não favoráveis à prática, terão à sua disposição uma sala para realizar uma sessão teórica (sala dos grandes grupos), onde se pode encontrar um computador, um projetor, dois quadros e cadeiras com apoio de mesa. Trata-se de uma excelente alternativa para dar continuidade aos conteúdos abordados da disciplina, caso o espaço que estava inicialmente destinado esteja impedido.

3.1.4. A minha turma

A minha turma do 9ºano da Escola Básica de Lamações, pertencente ao Agrupamento de Escolas D. Maria II, conta com a presença de 22 alunos, sendo que 15 são rapazes e 7 são raparigas. Dos 22 alunos, 9 são de Portugal, 11 são do Brasil, 1 é da Venezuela e 1 é de Angola.

A média de idades é de 14 anos, sendo que os alunos mais novos têm 13 anos, e os alunos mais velhos têm 16 anos. A nível comportamental a turma não apresenta um quadro problemático em EF. Esta turma apresenta um aluno de Medidas Seletivas com muitas dificuldades motoras e ainda dois alunos com Medidas Adicionais com dificuldades a nível cognitivo. Alguns alunos apresentavam patologias, tais como: asma, miopia, problemas de tiroide e obesidade e um dos alunos sofria de uma condição grave, hipoxia cerebral.

Relativamente à prática e experiência motora trata-se de uma turma onde a maioria pratica algum desporto, inclusive alguns são atletas federados. De uma forma quantitativa, dos 10 alunos que praticam algum desporto, 6 jogam futebol, 1 joga basquetebol, 1 xadrez e 1 taekwondo. Alguns alunos, referiram no questionário que pretendem começar a praticar algum desporto no decorrer do ano letivo.

No geral, são alunos muito motivados para a prática desportiva, inclusive na disciplina de EF, onde a maioria da turma registou estar motivada numa escala de 0 a 10 (0 = nada motivado e 10 = extremamente motivado), entre os valores de 6 e 10, sendo o nível 10 o mais escolhido. De facto, as raparigas são as que apresentam menor motivação para a disciplina de Educação Física. Foram referidas como “modalidades preferidas” o futebol, o basquetebol, o voleibol e o badminton, sendo apenas 2 das modalidades abordadas no 1º Período Letivo. Ao longo do EP tive como objetivo aumentar a motivação intrínseca das raparigas relativamente ao gosto pela disciplina de EF, bem como pela prática desportiva.

Esta turma estava junta desde o 7º ano, à exceção de alguns alunos que apenas integraram a turma no 9º ano. A verdade é que a chegada de novos alunos não se fez notar, mantendo-se assim uma turma unida, com vontade de participar nas aulas. Tinham alguns hábitos de trabalho, mas como todos os professores têm métodos diferentes eles não estavam habituados aos meus hábitos e essa adaptação à mudança foi mais difícil para a turma. Inclusive, no final do ano, fizemos uma reflexão conjunta e foi mencionado precisamente esse ponto.

Analisando o empenho e comportamento nas aulas de EF, esta turma teve várias fases ao longo do ano. Tanto vinham cheios de motivação para participar na aula, como vinham fartos, cansados e sem paciência.

“Estou muito satisfeita com o empenho de toda a turma porque senti um esforço enorme de todos e, apesar do calor, houve muitos alunos que se superaram em relação ao ano passado. Procurei valorizar o esforço de todos, mas principalmente dos alunos que têm menos capacidades e que não acreditam que conseguem fazer melhor, para tentar aumentar a motivação deles para as aulas de Educação Física.”

29 de setembro de 2022

“Devo confessar que me custa muito ver falta de empenho e mesmo que os tente motivar, puxar por eles, a maioria não corresponde.”

22 de novembro de 2022

O último ano do 3.º ciclo é sempre complicado e stressante devido aos Exames Nacionais e a todas as mudanças que isso acarreta. Além disso, no início do ano letivo, a Diretora de Turma (DT) apenas me forneceu informações relativas às aulas de Educação Física, que indicavam um comportamento e empenho bastante positivos por parte da turma. O que eu não sabia era que, nas outras disciplinas, o comportamento da turma não era tão respeitador em relação aos professores. Essa atitude acabava, indiretamente, por influenciar as minhas aulas, onde os alunos se sentiam mais à vontade para libertar as tensões acumuladas. Ao aperceber-me desta situação, tive uma conversa franca com eles, em que primeiro os escutei e depois expus o meu ponto de vista. No final, todos concordámos em deixar os nossos problemas fora do pavilhão, transformando aquele espaço num lugar onde poderíamos crescer, tornando-nos mais fortes e unidos. Acredito que esse momento foi um ponto de viragem para conquistar a confiança deles.

4. Enquadramento da Prática Profissional

Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

4.1. Planeamento

O planeamento é, inevitavelmente, uma das primeiras tarefas que um professor deve realizar ao iniciar o processo letivo. Assim, é fundamental abordar o planeamento com uma atitude reflexiva, considerando os objetivos que se pretende alcançar e utilizando experiências anteriores para facilitar a identificação de erros provenientes da prática (Moreira, 2008).

O processo de planeamento envolve antecipar e tomar decisões sobre o que se deseja atingir, como se vai proceder e de que forma se deve avaliar a situação para determinar se os objetivos foram cumpridos (Parra, 2019). A objetividade neste processo decisivo está fortemente ligada à realidade dos alunos e aos recursos disponíveis na escola. Dessa forma, o planeamento adquire características flexíveis, permitindo que haja adaptações que melhor atendam às necessidades de alunos e professores (Conceição et al., 2019).

Não foi uma tarefa fácil, uma vez que o planeamento não se trata de uma ação isolada, mas sim de uma articulação entre o nosso planeamento e o planeamento da escola. Embora o processo tenha se tornado mais fácil ao longo do tempo, para mim foi complicado garantir que o planeamento estivesse sempre alinhado com a prática que ia desenvolvendo.

Assim, ao longo do tempo, as reflexões diárias — seja através de anotações, pensamentos surgidos durante as deslocações ou em partilhas com a professora cooperante e colegas, tornaram-se essenciais para o desenvolvimento do meu conhecimento sobre o planeamento. Compreendi que, embora os planeamentos sigam os mesmos princípios, podem apresentar diversas opções consoante o contexto em que estamos inseridos, e que não devem, nem podem, funcionar da mesma maneira para todos.

O planeamento foi realizado tendo em conta 3 divisões distintas, apresentadas ao longo deste capítulo: Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula.

4.1.1. Plano Anual

Para dar início ao planeamento da disciplina foi necessário estar por dentro do plano curricular de Educação Física, consultando as Aprendizagens Essenciais (AE) estipuladas para cada ano curricular. As AE do 9º ano destinam-se à revisão dos conteúdos, ao aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, com base na necessidade de alcançar de forma equilibrada e plena as competências estabelecidas para o 3º ciclo. (Ministério da Educação, 2018).

Assim sendo, o programa sugere para os alunos do 9º ano, que tenham referências de avaliação em 5 matérias de diferentes subáreas, nomeadamente, jogos desportivos coletivos (2), ginástica (1), atividades rítmicas expressivas (1), atletismo, patinagem, raquetes e outras (2). Além destas áreas é importante seguir uma progressão lógica e que atenda às restantes áreas de extensão da Educação Física, tais como a cultura desportiva, a aptidão física, as habilidades motoras e os conceitos psicossociais.

Chegado o momento de planear o ano letivo muitas foram as dúvidas e incertezas que pairavam na minha cabeça, mas o caminho tinha de ser feito. Ao longo do ano foram várias as alterações feitas no planeamento de forma a ajustar as necessidades da turma e aos contratemplos que iam surgindo no que toca a condições atmosféricas, atividades da escola e situações de vida dos alunos.

O DEF reuniu pela primeira vez na Escola Secundária D. Maria II, com o objetivo de alinhar a distribuição das modalidades por período letivo, conforme está demonstrado, em baixo, na tabela 1. Durante a reunião os estagiários tiveram espaço para dar o seu parecer sobre todas as decisões a ser tomadas, e apesar da liberdade que nos foi dada para intervir, a excitação e timidez do momento, misturado com a novidade, levou-me a não pensar de forma clara no assunto e a concordar com tudo sem ter plena consciência dessas tomadas de decisão. Senti que por ser a primeira vez que estava a ter contacto aquele modo de organização da disciplina, prática por blocos, não consegui projetar mentalmente da mesma forma que os restantes professores, com anos de experiência.

Inicialmente, não vi qualquer impedimento na distribuição das modalidades, mas de facto, ao longo dos três períodos letivos percebi que algumas decisões tomadas naquela reunião tiveram um impacto pouco positivo. Quando se decide a distribuição das modalidades por período letivo ainda não são conhecidas as turmas que ficam à nossa responsabilidade e percebo que seja difícil fazer uma previsão do que será melhor ou pior

para cada momento e turma. No meu caso, a decisão de colocar a modalidade de futebol no 1º período letivo fez com que grande parte da turma se mostrasse motivada, onde inclusive, foi solicitada a realização de um torneio solidário de futsal. No período seguinte, notou-se um decréscimo na motivação dos mesmos.

No terceiro período letivo, por lapso do planejamento do DEF, apenas foi possível realizar uma modalidade no espaço exterior, tendo de ser lecionadas as restantes modalidades nos espaços interiores, dificultando a distribuição das aulas de forma equitativa e com sentido. No caso da modalidade de andebol, a PC não aconselhou a lecionar a modalidade no exterior devido ao fator segurança. O espaço no exterior tinha marcado apenas dois campos, um pequeno e um grande, posicionados de forma perpendicular. Se fizesse apenas jogo no campo pequeno teria poucos alunos em atividade e se fizesse jogo nos dois campos em simultâneo tornar-se-ia perigoso.

Apesar do conselho da PC, apresentei algumas propostas para que fosse possível lecionar andebol no exterior, de forma a facilitar o planejamento das restantes modalidades. Optei por reservar as aulas do espaço exterior para questões relacionadas com técnica individual, defesa e circuitos, tanto técnicos como táticos, de forma que conseguisse ter a turma toda em movimento no campo grande e em segurança. Além disso, organizei jogos condicionados e em campo reduzido, adaptando com cones e restante material disponível. O espaço interior ficou disponível para realizar jogos a campo inteiro e situações táticas.

O planejamento da distribuição das modalidades por prática de blocos torna-se vantajoso no sentido em que os alunos têm tempo para adquirir e desenvolver habilidades motoras que não teriam caso tivessem constantemente a experimentar várias modalidades em simultâneo. Por outro lado, lecionar apenas 3 ou 4 modalidades em cada período tornou-se um pouco entediante para alguns alunos, uns por não gostarem de determinada modalidade e outros porque preferem variar as modalidades. Isto acaba por influenciar o clima das aulas, onde a sua disposição e empenho para a prática variava bastante consoante a modalidade a abordar no dia.

No caso da minha turma, as modalidades lecionadas no primeiro período letivo coincidiram com as modalidades onde apresentaram melhores resultados. No segundo período foram demonstrando algum desinteresse pelas modalidades abordadas, insistindo sempre em fazer aulas de futebol ou futsal e voleibol. No terceiro período, a única

modalidade que podia ser abordada no exterior era atletismo e as aulas de introdução à modalidade de andebol. Foi bastante difícil conseguir motivar a turma e fazer os ajustes necessários no planeamento, no entanto, a PC sempre me deu alternativas e permitiu que eu utilizasse estratégias novas para ultrapassar cada obstáculo.

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---|
| Ano de Escolaridade | 9º ano | | |
| Horário Semanal | 2 aulas semanais (4ª feira e 6ª feira) – 90min. | | |
| Nº de aulas do ano letivo | 1º período – 20 2º período – 22 3º período – 12 | T aulas de 90' = 54 T aulas de 45' = 108 T aulas teóricas de 45' = 9 T aulas práticas de 45' = 99 | |
| Matérias | 1º período Atletismo – Resistência Aeróbia Ginástica Acrobática Futebol Voleibol | 2º período Atletismo – Velocidade Badminton Basquetebol Ginástica - Solo | 3º Período Andebol Atletismo – Lançamento do peso e Salto em Altura Ginástica de Aparelhos |

Tabela 1 - Síntese do Planeamento Anual

| Matérias | Nº aulas (45') |
|--------------|----------------|
| Atletismo | 22 |
| Ginástica | 30 |
| Futebol | 8 |
| Voleibol | 8 |
| Badminton | 9 |
| Basquetebol | 12 |
| Andebol | 10 |
| Aula Teórica | 9 |
| Total | 99 aulas |

Tabela 2 - Distribuição das Matérias

4.1.2. Unidades Didáticas

A elaboração das Unidades Didáticas (UD) foi um processo demorado e desafiador devido à necessidade de pesquisar e conhecer cada modalidade ou matéria, aliado às necessidades e capacidades da turma.

Para mim foi necessário estudar as modalidades que iria abordar em cada período, de forma gradual, porque apesar de ter vários anos de formação nas mesmas modalidades, precisava de me sentir segura e confiante no momento de construção das UD's e de lecionação das aulas.

Inicialmente, apenas foram estabelecidos os conteúdos a abordar, ficando a distribuição dos mesmos pelo número de aulas em suspenso pois faltava ainda apurar o nível da turma. A avaliação diagnóstica foi o método utilizado para obter as informações que faltavam.

Após o processo anterior, foi necessário enquadrar a turma nos níveis ou etapas correspondentes. Em determinadas modalidades foi bastante fácil aferir o nível dos alunos, onde por vezes, sem iniciar qualquer registo era possível dividir a turma por níveis de desempenho. Por outro lado, nas restantes matérias a tarefa não foi tão fácil, maioritariamente devido à deteção de níveis diferentes dentro da turma.

Tal como o planeamento anual, a unidade didática é um documento que deve ser flexível às mudanças e adversidades que surgem ao longo do ano e do processo de ensino-aprendizagem.

4.1.3. Planos de Aula

O plano de aula (PA) (Anexo V) é o espelho de todas as decisões tomadas nas duas etapas anteriores, nomeadamente o plano anual e as unidades didáticas. E é também o rascunho daquilo que se deverá realizar na prática, num contexto mais real.

No cabeçalho do PA situava-se a informação geral sobre a aula, de forma que, apenas consultando o cabeçalho, fosse possível saber do que se tratava a aula e quais eram os seus objetivos principais. Estão descritos os detalhes gerais sobre a hora, data, duração e espaço da aula, e ainda informações sobre o planeamento, como a unidade didática, a respetiva função didática, os objetivos da aula em função dos três domínios (motor,

cognitivo e socioafetivo) e ainda informação sobre o material desportivo a utilizar. O corpo do documento encontra-se dividido em três áreas (inicial, fundamental e final) para determinar cada momento da aula. Segue ainda com um espaço utilizado discriminar os objetivos específicos de cada exercício, assim como a situação de aprendizagem e os critérios de êxito. O final do documento encontra-se reservado para uma reflexão da aula.

A construção de cada PA foi pensada tendo em consideração cada aprendizagem durante o ano anterior, mas também da experiência imediata que tinha no estágio. Semana após semana era necessário fazer alterações de pensamento e de planeamento de forma a evitar erros cometidos em aulas anteriores ou erros vistos nas aulas de outros colegas. No início de cada UD, a primeira aula após a Avaliação Diagnóstica (AD) não corria da melhor forma, foi necessário refletir muito, reunir com a PC, e ir ajustando aula a aula para responder às necessidades da turma.

“Termino a aula com a sensação de os alunos gostaram da aula e que aprenderam, mostraram-se empenhados e dispostos a fazer mais. No entanto, senti que, por alguns momentos, posso ter perdido o controlo da turma devido à organização da aula.”

Reflexão da 1ª aula de Ginástica Acrobática

18 de outubro de 2023

Assumindo que o PA era um rascunho de um planeamento pensado seguindo uma lógica de progressão e continuidade, por várias vezes, não foi possível cumprir na íntegra com tudo o que era proposto. Devido a alguns fatores, como condições climatéricas adversas, erros na gestão do tempo da aula ou por qualquer imprevisto que surgiu com a turma. Quando se tratava de situações que podia controlar e não era capaz de dominar procurava entender o que causou esse constrangimento e desenvolver estratégias para evitar que se voltasse a repetir.

E como nem sempre as coisas correm conforme o plano, aprimorei uma capacidade que já considerava ter, nomeadamente a capacidade de improvisação. Foram várias situações em que tive de me adaptar, tais como, quando o número de alunos não era o previsto, quando chovia ou quando estava muito calor, sempre que surgiam

atividades inesperadas (simulacros, homenagens, etc.) ou até mesmo em função da capacidade de resposta dos alunos a determinada proposta pedagógica.

4.1.4. Planeamento das Atividades

O estágio foi realizado na Escola Básica de Lamações, em Braga, onde cada estagiário era responsável por uma turma do 9º ano. Com o objetivo de enriquecer o processo formativo, estabelecemos algumas tarefas a concluir até ao final do ano letivo. Entre elas, destacava-se a lecionação de uma aula de Educação Física a uma turma de Educação Bilingue para Surdos e uma aula a uma turma do 2º Ciclo. Também estava prevista a lecionação de uma aula de Cidadania e de uma aula a uma turma do 3º Ciclo do ensino regular ou profissional, na Escola Secundária D. Maria II. No entanto, devido à dificuldade em conciliar os horários de ambas as escolas, não foi possível cumprir este último propósito.

Enquanto PE, sou responsável por algumas funções relativamente à turma, nomeadamente o planeamento e lecionação de todas as aulas previstas, pela marcação de faltas da turma, assim como sou responsável pela Avaliação Sumativa (AS) da mesma, tendo sempre a professora titular da turma, no caso a PC, a última palavra. Ao cargo dos PE estava a organização dos torneios de finalistas de voleibol e futebol, assim como a colaboração da organização de todas as atividades propostas pelo DEF da Escola Básica de Lamações.

Ao longo de todo o ano participei em todas as atividades planeadas pelo DEF, nomeadamente o “Dia Europeu Sem Carros”, “No Mundo dos Jogos Olímpicos”, o “Corta-Mato Escolar”, o “Torneio Interturmas de Basquetebol 3x3”, o “Dia das Portas Abertas”, o “Torneio de Finalistas – Futsal e Voleibol” e em todas as atividades que não estavam calendarizadas, mas que foi solicitada colaboração, como é exemplo o “Torneio Solidário de Futsal”, organizada pela minha turma.

4.1.5. Material Desportivo e Instalações Desportivas

As instalações desportivas e o material desportivo são uma das principais preocupações dos Professores de EF assim que chegam a uma escola. No meu caso, não foi diferente e durante a primeira visita à escola a PC deu-nos a conhecer o material e os espaços que iríamos trabalhar durante o ano.

A Escola Básica de Lamações é uma escola que está muito bem preparada no que toca a material desportivo, oferecendo uma variedade de material que não é muito comum encontrar em escolas do mesmo registo. Em termos de planeamento foi bastante facilitador, raramente tive de alterar um exercício devido à falta de material ou quando um professor precisava do mesmo equipamento, a escola possuía várias alternativas e era possível fazer rapidamente uma adaptação. O levantamento do material era feito apenas pelo funcionário que seguia à risca a nossa lista previamente escrita em papel.

Durante esta jornada aprendi muito com a partilha de histórias e experiência dos vários professores do departamento de EF, com os meus colegas e com os vários alunos com quem me cruzei durante este estágio, mas era uma aprendizagem que já previa que fosse acontecer pois era precisamente para isso que eu ia para a escola, para aprender. Por vezes a aprendizagem pode vir de onde menos esperamos e não posso deixar passar em branco a importância que teve o funcionário que era responsável pelo funcionamento de todas as instalações desportivas.

Os primeiros dias podem parecer os mais assustadores, não conhecemos as rotinas, andamos a apalpar terreno e era esse senhor, sempre prestável, que percebia, só de olhar para mim, que precisava de uma ajuda ou de uma palavra. Apesar de não ser um profissional da área do desporto, já viu muitas aulas de EF ao longo dos anos de trabalho nas várias escolas que passou, dando-lhe liberdade e confiança para dar algumas sugestões no que toca ao material que escolhíamos para os exercícios.

Durante as práticas pedagógicas do mestrado as condições não eram as melhores, seja a nível de material desportivo seja a nível de instalações desportivas, fazendo com que me habituasse a trabalhar em campos muito reduzidos, com material limitado. Uma vez chegada à escola, percebi que para cada turma está atribuído um espaço, o que me obrigou a pensar de forma diferente nos planos de aula e no planeamento. Nas primeiras aulas, o aproveitamento do espaço não foi o melhor precisamente pelo facto de ter trabalhado no ano anterior, na maioria das vezes, em espaços reduzidos.

Foi uma experiência bastante positiva e fiquei feliz quando percebi que os espaços e os materiais não iriam ser um problema. No entanto, acho que foi muito importante passar por contextos mais complicadas, como nas práticas pedagógicas no ano anterior, para aumentar a minha capacidade de adaptação às situações que irão surgir ao longo da minha vida profissional.

4.2. PRÁTICA PEDAGÓGICA

4.2.1. As aulas

A minha intervenção pedagógica iniciou, inevitavelmente, associada ao contexto de treino. Desde as primeiras aulas do MEFEBs que me deparo com a luta interna de ser capaz de separar o contexto de treino do contexto escolar. A verdade é que sou aluna há mais anos do que sou atleta, mas nunca passei pela experiência de ser professora, ao contrário do que acontece no meu desporto onde já experienciei o cargo de treinadora-adjunta. Além disso, convivo com o espírito do treino de uma forma mais regular e intensa do que nos 8 anos em que tive EF e 3 anos de licenciatura em Desporto.

Devido à exigência e ao espírito de sacrifício que sempre me foram transmitidos, confesso que me custa ver o desinteresse que muitas crianças demonstram pela disciplina que sempre adorei. Antecipava que esse desinteresse viesse a ser um dos meus maiores desafios.

Motivar os alunos a verem a Educação Física com uma perspetiva diferente foi, desde o início, o que me impulsionou a seguir este caminho. Embora este objetivo não possa ser explicitamente descrito num plano de aula ou numa Unidade Didática, esteve sempre presente na construção de cada componente do meu trabalho.

Juntamente com a Professora Cooperante (PC), foram definidos alguns objetivos essenciais para garantir um bom ambiente e funcionamento das aulas. O objetivo principal: controlar a turma. Nesta fase, mais do que garantir um elevado nível de empenho motor ou qualquer outro parâmetro, o foco era assegurar o controlo da turma, estabelecendo regras e garantir o seu cumprimento. Por isso, numa fase inicial, optei por adotar uma postura mais assertiva e rígida, para que os alunos pudessem distinguir

claramente os papéis de aluno e professor, assim como os comportamentos e atitudes apropriados no contexto da sala de aula. Embora esta abordagem mais rigorosa não fosse comum no meu modo de agir com os meus atletas, fui aconselhada a adotá-la no ambiente escolar, pois este exigia uma dinâmica diferente. No final, esta postura inicial mais firme revelou-se bastante positiva, pois, de outra forma, teria enfrentado ainda mais dificuldades.

O professor desempenha um papel crucial na relação professor/aluno, atuando como mediador entre os conteúdos de aprendizagem e a atividade construtiva necessária para a assimilação desses mesmos conteúdos (Brait et al., 2010). A relação que fui construindo com a turma revelou-se essencial para aumentar a motivação dos alunos e o seu interesse pela Educação Física. Tal como mencionado por Brait et al. (2010, p. 6), a relação professor/aluno “(...) depende fundamentalmente do ambiente estabelecido pelo professor, da relação empática com os seus alunos, da sua capacidade de ouvir, refletir e discutir o nível de compreensão dos alunos, e da criação de pontes entre o seu conhecimento e o deles.”. Trata-se, sem dúvida, de uma relação que requer tempo para ser construída, cheia de desafios, cedências, repreensões e incentivos. Houve momentos em que senti que estava a perder o controlo da situação, permitindo que os alunos fossem um pouco além do limite a que estavam habituados e, por vezes, ultrapassaram esses limites.

“Fiquei triste e desiludida com o mau comportamento de hoje, devido à relação que vamos estabelecendo com os alunos e além disso, são comportamentos que não são habituais nestes alunos.”

7 de fevereiro de 2024

Assim, vi-me forçada a apertar o controlo e a chamar a atenção para determinadas atitudes e situações. Contudo, devo confessar que, sempre que tinha de ser mais firme, especialmente à medida que o ano avançava, essa tarefa tornava-se cada vez mais difícil.

Chegou um momento em que percebi que não estava a ser eficaz ao repreender os alunos com pior comportamento ou aqueles que, pelo contrário, se mostravam muito reservados. Num dos meus momentos de reflexão, tentei recordar-me da minha própria adolescência, cheia de preocupações e dramas, e de como, por vezes, tudo o que eu queria era que alguém me prestasse atenção, sem me fazer sentir invisível. Hoje em dia, parece

ser mais fácil afastar uma criança por não se enquadrar no comportamento esperado, do que tentar entender a verdadeira razão por detrás desse comportamento.

Face a isso, tomei a decisão de reservar alguns minutos em cada aula para conversar, de forma aleatória e natural, com apenas um aluno. Optei por conversar com um aluno de forma individual com o pensamento de os proteger, no caso de quererem partilhar algo mais pessoal e não se sentirem constrangidos em frente aos colegas. O objetivo era fortalecer a relação de proximidade, criar confiança e promover um sentimento de compromisso, tanto com a disciplina como comigo enquanto professora.

4.2.2. A Avaliação

A avaliação em Educação trata-se de reconhecer, diagnosticar, desenvolver e valorizar a expressão individual, a cultura própria e a manifestação de afetividade, como um meio para a aprendizagem e formação integral do educando (Bratfische, 2003).

Ao longo do ano letivo, no início de cada UD eram realizadas as AD, onde o principal objetivo passava por apurar os conhecimentos e as capacidades que o aluno apresentava naquele momento. Estas avaliações preocupavam-se com a deteção das dificuldades da aprendizagem, evidenciando possíveis falhas no processo de ensino aprendizagem, para que possam ser trabalhadas de modo a proporcionar ao aluno uma aprendizagem mais significativa (Bratfische, 2003).

Os critérios para a AD foram definidos com base nas Aprendizagens Essenciais. No entanto, com uma turma de 22 alunos, tornou-se bastante complicado avaliar todos os critérios que tinha estipulado numa única aula. Assim, acabei por perceber a importância de me concentrar nos aspetos mais relevantes e necessários para determinar o ponto de partida adequado.

Relativamente às Avaliações Formativas realizadas ao longo do ano letivo, estas funcionavam como uma avaliação contínua, fornecendo informações valiosas para a regulação do processo de ensino, ou seja, contribuindo para a eficácia da atividade pedagógica (Hadji, 2001, in Caseiro et al., 2008). Considero que este tipo de avaliação foi benéfico para a turma, uma vez que os alunos já conheciam o ponto de partida e, através destas oportunidades, conseguiam perceber em que fase da aprendizagem se

encontravam. Além disso, podiam identificar o que poderiam fazer para continuar a progredir ou refletir sobre as razões que justificavam a ausência de progresso.

Este tipo de avaliação deve ser informativa, permitindo aos alunos ter acesso aos dados recolhidos ao longo do processo educativo, de forma que, em conjunto com o professor, possam estabelecer novos objetivos, possibilitando assim uma intervenção mais individualizada (Caseiro et al., 2008). Para além disso, Cardinet (1986), citado por Caseiro et al. (2008), reforça que este tipo de avaliação deve encarar os erros como algo natural e próprio de um determinado nível de desenvolvimento.

De um modo geral, os momentos de avaliação deixavam os alunos tensos, preocupados e com receio. No caso da Ginástica Acrobática, durante o primeiro período, como seria de esperar, informei-os da data da avaliação prática, juntamente com os critérios de avaliação. No entanto, inesperadamente, no dia da avaliação, mais de metade da turma não compareceu à aula ou não trouxe o material necessário para participar. Quando perguntei "Porque é que não fazem a aula?", os alunos limitavam-se a encolher os ombros, a desviar o olhar ou a demonstrar um incómodo.

Esforcei-me por mudar a visão que os alunos haviam construído ao longo dos anos sobre a avaliação, para que pudessem entender aquele momento como um reflexo do trabalho desenvolvido ao longo do período. Além disso, procurei reforçar que a avaliação prática não era mais do que uma repetição de situações que eram frequentemente realizadas em contexto de aula. Embora nem toda a turma tenha conseguido modificar o seu comportamento em relação ao momento da avaliação, foi visível o esforço de muitos deles.

4.2.3. A Lecionação ao 2º Ciclo

Como sugestão da PC, cada um dos estagiários ficou responsável por lecionar uma aula a uma turma do 2º ciclo, onde eu fiquei com uma turma do 5º ano. Estava entusiasmada e com muita vontade de experimentar dar uma aula com crianças mais novas. Já tinha experimentado na prática pedagógica, mas não estava sozinha e não tinha a turma completa.

Logo de início, senti que a abordagem deve ser diferente da que temos com os alunos mais velhos. Nestas idades mais jovens nem sempre o relacionamento com o

professor pode ser fácil, isto é, com a minha turma do 9º ano senti que era necessário manter uma distância maior nos primeiros tempos para conseguir controlar a turma, mas neste caso, foi muito fácil porque são crianças muito pequeninas e que gostam do contacto com os professores, aliado a um respeito muito grande pelos adultos. Apesar disso, não me posso esquecer que não deixam de ser crianças e não posso facilitar na disciplina, até porque, como diz o velho ditado “dás-lhe um dedo e quer logo a mão inteira.”.

Após lecionar a minha aula e observar as aulas dos meus colegas, notei que os alunos do 2º ciclo demonstram uma motivação muito maior para as aulas de Educação Física, independentemente da modalidade. Nunes (2012) conduziu um estudo que analisa as diferenças de motivação nas aulas de EF entre alunos do 2º e do 3º ciclo, concluindo que os alunos do 2º ciclo apresentam uma maior motivação e, simultaneamente, uma menor desmotivação em comparação com os alunos do 3º ciclo.

Apesar de todas as vantagens que esta faixa etária apresenta, enfrentei algumas dificuldades em relação ao controlo da turma. A falta de uma rotina estabelecida após o término de cada exercício contribuiu para que os alunos se distraíssem e se dispersassem. Como resultado, a transição de um exercício para outro tornava-se relativamente demorada, devido às conversas paralelas, e eu também hesitava em impor-me de forma mais assertiva, considerando que se tratava de crianças mais novas. Conciliar o controlo da turma com os meus princípios enquanto profissional não é uma tarefa fácil, e é um desafio que se vai resolvendo ao longo do tempo e da experiência.

Senti-me bastante confortável a lecionar para esta faixa etária, pois alunos motivados exigem professores igualmente motivados. Para mim, uma aula de Educação Física deve ser um processo de troca entre ambas as partes, e percebi que essa dinâmica se estabeleceu mais rapidamente do que nas turmas do 3º ciclo.

4.2.4. A Lecionação a uma turma com deficiência auditiva

Quando a PC nos apresentou a proposta de lecionar uma turma de alunos surdos, imediatamente senti um alarme interior. “Que medo!” Recordo-me perfeitamente da dificuldade em desviar o pensamento da informação que acabava de receber. Foi a primeira coisa que partilhei com o meu grupo de amigas que também estavam a estagiar. Esta escola é uma referência para alunos que necessitam de educação bilingue e, por essa razão, os alunos são acompanhados em todas as aulas por um intérprete, além de seguirem um programa educacional diferente. Por um lado, isso trouxe-me alguma tranquilidade, mas, como nunca tinha assistido a uma aula com alunos surdos, era natural que me sentisse um pouco inquieta.

A minha PC era a docente responsável pela turma do 9º ano, e o seu horário coincidia com o bloco anterior ao meu. Para evitar surpresas, decidi assistir a algumas aulas dela na turma Bilingue, a fim de observar como tudo funcionava, como se comunicavam, como era a dinâmica da turma, o empenho e as suas competências motoras. Com o tempo, fui ganhando mais confiança, sentindo-me gradualmente mais preparada para lecionar a minha própria aula.

Tinha em mente que seria uma aula muito desafiante devido às condicionantes da turma (surdez). No entanto, a única diferença que fiz relativamente a uma turma “normal”, foi os estímulos, que tinham de ser exclusivamente visuais, e ainda em relação ao número reduzido de alunos.

O primeiro contacto com os alunos foi um pouco hesitante; tinha grandes expectativas sobre como seria a nossa primeira interação, especialmente devido à presença da intérprete. Correu muito bem, embora me tenha parecido estranho o facto de eu estar a falar e eles não olharem para mim. Ao longo do estágio, vivenciamos diversas experiências em que habituámos os alunos a olhar para nós e a nós próprios a habituarmos a que olhassem para nós. Nesse momento, o facto de não me olharem provocou-me novas sensibilidades. Desde o início, demonstraram ser alunos muito empenhados, cumprindo as tarefas até ao fim. É evidente que gostam de Educação Física e senti que, em determinados conteúdos, estão mais bem preparados do que outras turmas, talvez porque são menos alunos e, assim, recebem uma atenção diferente.

Além disso, são alunos que prestam muita atenção a pormenores visuais. Num dos exercícios de atletismo, aconteceu uma situação com o sinal de partida, onde na primeira

exemplificação fiz apenas com a mão, e na segunda situação fiz com um sinalizador na mão. Como repararam que a primeira partida foi sem cone, na segunda partida já não saíram e “reclamaram” porque estava a mudar a sinalética! Com toda a razão, mas foi uma chamada de atenção para mim e foi muito importante experimentar.

A maior dificuldade que senti foi quando tive de os chamar para parar o exercício ou para corrigir algo em grupo. A PC, com anos de experiência com turmas idênticas, sugerir emitir um grito muito alto para que os alunos sentissem o vibrar da voz e olhassem para mim ou para a intérprete, mas confesso que não me senti à vontade para usar essa estratégia. Como estes alunos têm o hábito de ir olhando para o professor, procurei abanar com os braços quando algum deles olhava para mim eu fazia sinal para parar e eles iam chamando-se uns aos outros e também funcionou bem. Acredito que cada professor é capaz de utilizar as estratégias que melhor se adaptam a si mesmo.

A intérprete é sem dúvida uma ajuda fundamental nestas aulas, ajudando-me a estabelecer uma relação mais próxima com os alunos devido ao seu sentido de humor e sensibilidade para o momento. Além disso, o facto da PC estar sempre presente e por perto, deixou-me muito mais tranquila e segura do que estava a fazer.

Gostei muito de ter tido a oportunidade de lecionar uma aula a esta turma, com necessidades específicas, e sinto agora que seria mais capaz de lecionar mais aulas a estes alunos, sem qualquer receio.

4.3. Área 2 - Participações na Escola

Desde que me lembro, enquanto aluna, sempre quis participar nos vários eventos desportivos que aconteciam na escola, mas sempre me questioneei de como seria organizar um deles. Por isso, uma das expectativas que tinha para o estágio, era certamente, acompanhar de perto a organização de todas as provas e eventos.

Corta-Mato Escolar

A organização do corta-mato escolar estava sob responsabilidade do departamento de Educação Física da escola básica de Lamações. Quando cheguei à escola já havia alguns professores a iniciar a marcação dos percursos, a transportar material e finalizar os restantes pormenores e claro, fiz a minha parte enquanto elemento do departamento. À medida que os minutos iam passando iam-se aproximando os alunos, que traziam estampado na cara o mesmo nervosismo que eu sempre senti nestes dias. Aproveitei estes momentos para observar atentamente o modo como lidam os professores com todos os alunos, desde os mais nervosos e tímidos, aos mais curiosos e bem-dispostos.

Foi muito reconfortante perceber que a minha turma vinha ter comigo para trocar umas palavras de coragem e incentivo, onde uns desabafavam e esperavam palavras de apreço e outros contavam que apesar de não participar iriam apoiar os colegas. Trouxe-me muitas memórias boas, tendo em conta que quando eu me via no lugar deles procurava o apoio da pessoa que me recordava em todos os momentos que todos eramos capazes de lutar pelos nossos objetivos e, na verdade, senti essa procura por parte dos alunos, deixando-me com a sensação de que estava a fazer um bom trabalho com eles.

Dia das Portas Abertas

O Dia das Portas Abertas é algo que não tenho de memória de vivenciar durante os meus anos enquanto estudante. Apenas na transição do 3º ciclo para o secundário fomos visitar uma exposição alargada de todos os cursos regulares e profissionais e as respetivas escolas onde se inseriam.

No início do ano letivo foi realizada uma pequena atividade de receção aos novos alunos na escola, onde o grupo de Educação Física colaborou para dar a conhecer aos novos estudantes os espaços onde iriam ter aula de Educação Física.

Torneio de Finalistas de Futsal Masculino e Voleibol Feminino

Como manda a tradição da escola, no final de todos os anos letivos é realizado um torneio destinado aos alunos finalistas que terminam o seu percurso na escola naquele ano. É sem dúvida o torneio mais esperado e um dos torneios mais emocionantes de viver e assistir.

A PC decidiu que eu e a minha colega do NE ficávamos encarregues pela organização do torneio de voleibol e que o torneio de futsal ficava ao encargo dos restantes 2 colegas do NE.

A organização do torneio de voleibol foi bastante célere e fácil, tendo que em conta o espaço que tínhamos disponível, apenas 1 campo, e devido ao número reduzido de turmas inscritas. Em conversa com os professores de EF que habitualmente organizam estas atividades, percebemos que o número de inscritos varia muito de ano para ano. No caso, estas turmas do 9º ano apresentavam pouca motivação e interesse pela modalidade, ainda que se tenham inscrito praticamente todas, o número de alunas inscritas era o mínimo.

A realização do torneio correu muito bem, de fácil agilização, terminando com a equipa que representava a minha turma em segundo na classificação final. Confesso que superaram as minhas expectativas e fiquei muito contente por presenciar o espírito de equipa de cada aluna.

Relativamente ao torneio de futsal, apesar de não ter nenhuma responsabilidade atribuída e vice-versa, colaboramos em grupo e ajudamo-nos mutuamente para que tudo

corresse da melhor forma possível. Estava especialmente expectante para o resultado do torneio de futsal, uma vez que a minha turma era favorita ao 1º lugar. Por fim, venceram e foi um momento emocionante e marcante para mim. Senti e festejei aquela vitória, tanto ansiada por eles, como se fosse minha, pois o fim daquele torneio, simbolizava para eles e para mim, o fim de uma etapa importante. Festejámos, tiramos fotografias, trocamos palavras de agradecimento e despedida. Fomos embora com a promessa de nos reencontrarmos e com o sentimento de dever cumprido.

Torneio de Futsal Solidário

A paixão pelo futebol/futsal vive-se um pouco por todo o mundo e a minha turma é composta por vários alunos que são apaixonados por ambas as modalidades. A escola organiza todos os anos um torneio de futsal para os finalistas, mas como este só acontece no final do ano, a minha turma propôs a realização de um torneio de futsal solidário (anexo VI).

Uma vez que o torneio não estava previsto no planeamento, os alunos ficaram responsáveis pela organização do mesmo, nomeadamente, pela realização do cartaz, pelo contacto com as turmas interessadas, pelo calendário de jogos, pelos prémios, pelos árbitros e por arranjar professores que colaborassem na vigilância do torneio. Cada participante e cada espectador do torneio teria de levar consigo um bem alimentar (anexo VI) para doar a uma instituição.

O torneio foi muito emocionante, todos os alunos que participaram tinham muito garra e vontade de vencer, e fizeram do torneio solidário um sucesso. A parte mais difícil de gerir é a tensão que inevitavelmente existe entre as equipas ou turmas, mas considero que houve uma boa gestão por parte dos professores colaborantes.

A minha turma, organizadora do evento, tinha a expectativa muito alta no que toca aos resultados, até porque no ano anterior tinha sido a vencedora de um torneio idêntico. Apesar de todos os esforços, ficaram em 3º lugar e momentaneamente desiludidos. Assim que termina o torneio e viram a quantidade de bens alimentares que foram amealhados devido à sua boa ação, ficaram muito felizes, e no fim, é isso que importa!

5. Área 3 – Ensaio Investigativo

Percepção dos alunos sobre a sua prestação e resultados: um estudo realizado em contexto de estágio através da autoavaliação ao longo dos três períodos letivos

5.1. Resumo

O presente estudo teve como objetivo principal analisar a percepção dos alunos sobre a sua nota em Educação Física (EF), através da autoavaliação, em relação ao gosto pelas diversas modalidades. A amostra foi composta por 20 alunos do 9º ano de escolaridade, dos quais 14 eram do sexo masculino e 6 do sexo feminino, com idades entre os 13 e os 16 anos. A recolha de dados foi realizada por meio de fichas de autoavaliação e de um questionário, configurando-se, assim, como uma investigação qualitativa. Os resultados da investigação mostraram que a maioria dos alunos reconhece o esforço como o principal fator para a sua avaliação. Além disso, a pesquisa revelou que os alunos tendem a obter melhores notas nas modalidades que mais apreciam, resultado da motivação e do envolvimento demonstrados. No entanto, alguns alunos conseguem alcançar bons resultados em modalidades que não são do seu agrado. Este fenómeno reforça a importância do esforço e da participação no desempenho final, independentemente da preferência pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: AUTOAVALIAÇÃO; PERCEÇÃO DE DESEMPENHO; EDUCAÇÃO FÍSICA; ANÁLISE DE QUESTIONÁRIOS.

5.2. Abstract

The present study aimed to analyze students' perceptions of their grades in Physical Education (PE) through self-assessment, in relation to their enjoyment of various sports. The sample consisted of 20 students from the 9th grade, including 14 males and 6 females, aged between 13 and 16 years. Data collection was conducted using self-assessment forms and a questionnaire, thus framing it as a qualitative investigation. The results showed that most students recognize effort as the main factor for their evaluation. Additionally, the research revealed that students tend to achieve better grades in the activities they enjoy most, as a result of the motivation and engagement they demonstrate. However, some students manage to achieve good results in activities they do not like. This phenomenon reinforces the importance of effort and participation in final performance, regardless of personal preference.

KEYWORDS: SELF-ASSESSMENT; PERFORMANCE PERCEPTION; PHYSICAL EDUCATION; QUESTIONNAIRE ANALYSIS.

5.3. Introdução

A investigação sobre a relação entre as notas dos alunos em Educação Física e as suas preferências desportivas proporciona uma perspetiva valiosa sobre os fatores que influenciam o desempenho dos estudantes. Este tema torna-se particularmente relevante ao considerar que, para muitos alunos, existe uma forte ligação entre a motivação pessoal e o sucesso académico. Ao longo da prática pedagógica, diversos professores têm observado que a motivação gerada pela afinidade com certas modalidades desportivas pode impactar diretamente o envolvimento dos alunos e, conseqüentemente, as suas notas finais.

Além disso, o processo de avaliação em Educação Física não se restringe apenas à capacidade física. Fatores como o esforço, a participação ativa e a atitude na sala de aula são igualmente determinantes para o desempenho dos alunos. Assim, este ensaio investigativo analisa como a percepção dos alunos sobre as suas notas pode variar consoante as suas preferências desportivas e como estes fatores interagem no contexto educacional. O estudo fundamenta-se também em teorias e investigações anteriores que indicam que o prazer e o envolvimento numa atividade estão interligados ao desempenho, refletindo-se diretamente nas avaliações dos alunos (Dias et al., 2016).

Estas conceções são cruciais para refletir sobre como os currículos escolares podem ser mais bem adaptados, de modo a alinhar as atividades oferecidas com os interesses dos alunos, promovendo assim um ambiente mais inclusivo e motivador.

5.3.1. Justificação

Ao longo do ano letivo, fui percebendo que muitos alunos da turma tinham uma percepção errada sobre a nota que achavam merecer. Para corrigir eventuais falhas de interpretação, reiterei os critérios de avaliação, especificando todos os parâmetros que valorizava e que deveriam ser cumpridos para que cada aluno pudesse receber uma nota justa.

Existem dois casos a considerar. Por um lado, havia alunos que possuíam todas as competências para alcançar uma nota de nível 5, mas, devido à confiança excessiva, acabavam por desleixar-se em vários aspetos. Por outro lado, alunos que enfrentavam mais dificuldades a nível motor frequentemente chegavam às aulas com uma atitude de "derrota", convencidos de que não conseguiriam, mesmo que tentassem. Este último grupo tinha plena consciência das suas dificuldades e tendia a sugerir notas mais baixas.

Um dos meus principais objetivos como profissional é despertar nas crianças o mesmo amor pela Educação Física que eu senti e que ainda mantenho. Acredito que a Educação Física deve ser acessível e apreciada por todos. Ao observar os mencionados comportamentos da minha turma, senti uma forte vontade de transformar a forma como olham para a disciplina, inspirando-os e mostrando-lhes que, além de eu acreditar neles, o mais importante é que eles acreditem em si mesmos.

Com base nesta linha de pensamento, decidi estudar a percepção dos alunos em relação às suas notas, utilizando fichas de autoavaliação e aplicando um questionário mais detalhado que também abordava questões relacionadas com as preferências desportivas.

A razão que me levou a realizar este ensaio investigativo foi compreender como os alunos percecionam os fatores que influenciam as suas notas e de que forma o gosto pelas modalidades pode interferir nesse resultado. Por exemplo, um aluno cuja modalidade preferida é o futebol pensa que, devido a esse gosto, a sua nota será mais alta? Pelo contrário, se esse mesmo aluno não gosta de andebol, acredita que a sua nota será mais baixa? Também é importante perceber se os alunos que apresentam mais dificuldades em determinadas modalidades acreditam ser incapazes de alcançar um nível mais elevado; por outro lado, alunos que costumam ter sucesso em todas as tarefas acreditam que merecem uma nota mais alta?

5.4. Objetivos

Este ensaio investigativo teve como principal objetivo analisar a percepção dos alunos acerca da sua nota em Educação Física, através do preenchimento de fichas de autoavaliação no término de cada período letivo e de um questionário aplicado apenas no último período. Além disso, tem como interesse relacionar a percepção das notas com o gosto pelas diferentes modalidades abordadas ao longo do ano letivo.

Interessa ainda perceber de que forma é que a pesquisa deste tema pode contribuir para melhorar o processo de ensino, tendo em conta a motivação dos alunos consoante as modalidades escolhidas para ser lecionadas.

5.4.1. Metodologia

Este capítulo apresenta a fundamentação da metodologia adotada no âmbito do presente ensaio, incluindo informações sobre a natureza do estudo, as estratégias e os procedimentos utilizados para a recolha e análise dos dados.

A amostra deste estudo é composta por 20 alunos do 9º ano do ensino básico, com idades entre o 13 e os 16 anos.

O inquérito, segundo Coutinho (2011) e Morgado (2013) in Batista et al. (2021), é considerado uma técnica e/ou estratégia de recolha de dados. Trata-se de um método que varia consoante o tipo de problema, as questões e os objetivos da investigação, utilizando um conjunto sistematizado de perguntas que pode ser administrado de forma direta ou indireta, recorrendo a técnicas de inquérito sobre uma determinada realidade ou fenómeno social (Ghiglione e Matalon, 2001; Hill, 2014) in Batista et al. (2021).

As respostas dos participantes foram obtidas através de um questionário, com o objetivo de reunir informações relevantes para a investigação, podendo ser consultado no Anexo VII. Como refere Coutinho (2011) in Batista et al. (2021), recorre-se ao inquérito por questionário quando se pretende inquirir um conjunto de indivíduos sobre uma determinada realidade ou fenómeno social. Sendo o inquérito uma técnica de recolha de dados que se insere no âmbito do método de medida, incorpora “testes e escalas de atitudes e opiniões que visam aferir um certo tipo de comportamentos e reações, avaliando a intensidade de determinadas opiniões e atitudes” (Dias, 1994) in Batista et al. (2021). O uso do questionário permite ao investigador obter “dados comparáveis e generalizáveis de análises quantitativas” (Gonçalves, 2002) in Batista et al. (2021).

Embora o inquérito por questionário seja frequentemente associado a planos de investigação de natureza quantitativa, é importante considerar este posicionamento quase exclusivamente sob um ponto de vista teórico. Na prática, tanto o inquérito como a entrevista apresentam diferentes potencialidades e limitações na sua utilização (Batista et al., 2021).

Neste contexto, optou-se por um questionário que aborda questões como “gosto pelas modalidades”, “perceção das notas por modalidade”, “fatores que podem influenciar as notas” e “de que forma as capacidades físicas de cada aluno são ou não um fator decisivo para a nota final”.

As fichas de autoavaliação contêm questões relacionadas com as notas finais de cada período letivo, onde os alunos devem atribuir uma nota a cada modalidade lecionada, em níveis de 1 a 5. Além disso, é solicitado aos alunos que concluam a sua autoavaliação com uma reflexão escrita, justificando a atribuição das suas notas com base nos critérios que foram discutidos ao longo das aulas e no momento anterior à entrega da ficha. Um exemplar do documento encontra-se no Anexo VIII.

5.4.2. Instrumentos

Antes da entrega do questionário, foi fornecido um texto a toda a turma, explicando o objetivo do estudo e orientando sobre a forma como o questionário deveria ser preenchido. O meu intuito foi evitar influenciar as respostas dos alunos durante a explicação do procedimento, de modo a garantir que os resultados fossem individuais e autênticos.

A recolha dos dados, tanto do questionário como das fichas de autoavaliação, foi realizada em papel, e os resultados foram posteriormente transcritos para tabelas num documento Word. Os primeiros resultados podem ser consultados nos Anexos IX e X. Para assegurar o anonimato de cada participante, foram atribuídos códigos identificadores como “A1, A2”, entre outros.

A primeira tabela (Anexo IX) apresenta as respostas dos alunos relativamente à sua modalidade preferida e à menos preferida. À frente de cada modalidade, está discriminada a nota que os alunos acreditam ser capaz de atingir, segundo a sua perceção.

Na segunda tabela (Anexo X), as informações estão organizadas de acordo com as modalidades lecionadas ao longo do ano letivo. No questionário, os alunos classificaram as modalidades em função da sua preferência, atribuindo a classificação de 1 à modalidade que mais gostavam e 8 à que menos preferiam.

5.4.3. Amostra

O presente ensaio contou com a participação da minha turma de alunos do 9º ano de escolaridade, da Escola Básica de Lamações, do agrupamento de Escolas D. Maria II, no ano letivo de 2023/2024.

A amostra é constituída por 20 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, apresentando uma média de idades de $\pm 14,14$ anos.

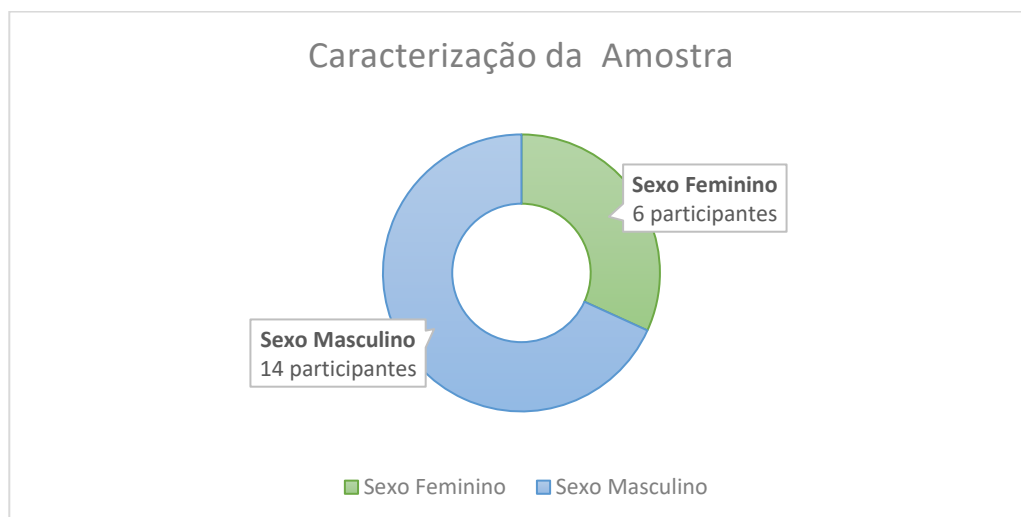


Figura 2 - Caracterização da amostra em relação à idade

Dado que todos os participantes do estudo eram menores de idade, foi entregue e assinada uma autorização pelos respetivos Encarregados de Educação, designada por consentimento informado, a toda a turma. Este documento incluía informações sobre o objetivo do estudo, os procedimentos a realizar e o tipo de informações que seriam solicitadas. Tanto os alunos como os Encarregados de Educação tiveram total liberdade para consentir ou não a participação neste estudo, sem sofrerem qualquer tipo de condicionamento.

5.5. Apresentação e interpretação dos resultados

A investigação atual trata-se de uma investigação qualitativa, uma vez que a interpretação dos resultados foi realizada através de uma análise cuidada e refletida. De modo a garantir uma coerência ao longo de toda a pesquisa, apenas eu, investigadora, fui responsável pela análise e interpretação dos dados recolhidos.

Para a análise dos dados recolhidos, procedeu-se à análise dos questionários apresentados aos participantes, bem como as respetivas autoavaliações nos 3 períodos letivos.

Análise dos Resultados das Fichas de Autoavaliação

A primeira categoria de análise foi realizada através das Fichas de Autoavaliação onde se verificou se as notas que os alunos percecionavam que deviam ter, correspondiam ou não às notas atribuídas pela professora.

Desta forma, explorando a perceção dos alunos sobre as suas notas de EF, desde o 1º período letivo, observa-se que as opiniões em relação aos fatores decisivos de atribuição da nota final, são diversas.

Alguns alunos entendem que a sua nota depende, em grande parte, das suas capacidades físicas, como demonstrado no quadro seguinte:

| | |
|--|------------------------------|
| A3. «Mereço um 5 porque fiz tudo direito. » | (Resposta: 1ºPeríodo – 5/5) |
| A7. «O meu desempenho foi muito bom em todas as aulas sendo constante, por isso mereço um 5.» | (Resposta: 1ºPeríodo – 5/5) |
| A5. «Eu acho que mereço um 4 porque tenho um bom desempenho nos exercícios físicos.» | (Resposta: 2º Período – 5/4) |

No caso dos alunos A3 e A7, a nota atribuída corresponde à nota obtida no final do 1º Período. Apesar destas notas corresponderem à realidade é importante referir que não dependeram apenas das suas capacidades físicas. No entanto o aluno A5, no 2º período, acredita ser merecedor um nota de nível 4, quando na realidade não cumpriu com sucesso os restantes critérios de avaliação. Este último exemplo confirma erradamente, o

ponto de vista de que as notas finais são decididas consoante as capacidades físicas dos alunos.

Por outro lado, alguns alunos referem que apesar de apresentarem algumas dificuldades no que toca à condição física, esse não é o fator fundamental para tirar uma boa nota. Referem ainda que, na maioria das vezes, o esforço é o mais importante, como demonstrado:

A8. «Nas aulas de Educação Física **esforço-me** para realizar bem tudo o que me é pedido. Sou assíduo e pontual e respeito todas as pessoas presentes.»

(Resposta: 1º período – 5/5

A9. «Acho que mereço um 5 porque prestei atenção nas aulas, coloquei em prática as regras estabelecidas pela professora, apliquei todo o meu conhecimento, seja no futebol, voleibol ou em atletismo. **Esforcei-me** muito durante as aulas, por isso mereço um 5.»

(Resposta: 1º período – 5/5

A20. «Tento ser melhor todos os dias, inclusive em Educação Física. Posso não saber muito, mas estou sempre atento nas aulas. Mesmo não sendo muito apto fisicamente, **esforço-me** em todas as modalidades. Entendo assim que mereço um 4, mas baixo.»

(Resposta: 2º Período – 4/4

Os exemplos acima são de alunos que referem o esforço como um fator que favorece a sua nota. Pelo contrário, o aluno citado em baixo afirma que a falta de esforço foi um fator que o prejudicou na nota final.

A18. «Acho que me devo esforçar mais, ter menos preguiça. Sei que sou uma aluna de nível 4, mas este período não me esforcei o suficiente.»

(Resposta: 1º período – 3/3

De um modo geral, apenas uma pequena percentagem de alunos acredita que a sua nota depende apenas de fatores como a capacidade física. Os restantes alunos referem que a sua nota depende essencialmente do esforço realizado durante as aulas. Apenas uma aluna contraria este último ponto, onde afirma que apesar do seu esforço, não é capaz de atingir o nível 3.

A12. «Acho que mereço um 2 porque mesmo tendo um bom comportamento e esforçando-me, penso que ainda tenho muito a melhorar e a treinar.»

(Resposta: 3º período – 2/3

Apesar de não se verificar com grande peso ao longo do estudo, este tipo de afirmações e esta forma de pensar, era comum nos alunos que apresentavam mais dificuldades nas tarefas propostas nas aulas de EF. O meu trabalho enquanto professora foi demonstrar-lhes que a avaliação em Educação Física não depende apenas das competências para realizar um determinado movimento ou habilidade. No fundo, explicar-lhes a importância do caminho a percorrer até à avaliação final é fundamental e pode ser decisivo para a sua nota final.

Análise de Resultados dos Questionários

A segunda categoria de análise e discussão de dados trata-se da análise da perceção dos alunos em relação às suas notas de EF, relacionando-as com o gosto que possuem por cada modalidade.

Após a primeira recolha dos dados, conclui-se que as modalidades em que os alunos apresentam melhores notas, são normalmente, as modalidades preferidas. As pesquisas neste tema reforçam a ideia de que as modalidades onde os alunos apresentam melhor desempenho nas aulas de EF, geralmente coincidem com as que mais gostam de praticar, devido ao maior envolvimento e motivação pessoal nas mesmas. (Dias et al. 2016)

Relativamente às modalidades que menos apreciam, a percentagem é ligeiramente diferente, uma vez que os melhores alunos da disciplina, apesar de não gostarem de uma modalidade conseguem obter uma boa nota na sua prática.

Por outro lado, existe ainda alunos que apesar de ser a modalidade preferida, percecionam, de uma forma bastante realista, que a sua nota não corresponde a um nível alto, como é exemplo o seguinte aluno:

| |
|---|
| A3: Modalidade preferida: Futebol |
|---|

| |
|--------------------------------------|
| Perceção da sua nota: Nível 3 |
|--------------------------------------|

À partida se o aluno realiza a sua modalidade preferida sentir-se-á com vontade e motivação para participar na aula, uma vez que, tendo a perceção de que gosta da modalidade e por sentir que é uma atividade prazerosa, o resultado será uma nota alta. Mas em boa verdade, as notas não dependem apenas de fatores como a motivação ou o gosto.

No início do ano letivo foram apresentados os vários critérios de avaliação que a disciplina requer e foram constantemente lembrados ao longo do ano letivo. De modo a perceber quais os fatores que a turma entendia ser influenciadores nas notas finais, selecionei as seguintes opções: a) capacidade física e mental; b) esforço; c) participação e envolvimento; d) ambiente da aula; e) professor(a); f) colegas/turma; g) atitudes e valores.

As análises destes resultados revelam que para os alunos existem três fatores que têm influência nas suas notas finais, sendo eles a **capacidade física e mental**, o **esforço** e a **participação e envolvimento**. No entanto, o fator que foi mencionado em maior número foi o esforço. Uma vez que, ao longo de todo o ano letivo fui reforçando a ideia de que tinham de se aplicar e esforçar para a aprender nas aulas, e tendo em conta que o questionário apenas foi apresentado no final do 3º período, naturalmente os alunos percecionam como maior fator influenciador da sua nota, o esforço.

Além disto, foi possível ainda recolher dados que corroboram com o ponto mencionado no capítulo 4 (*Enquadramento da Prática Profissional*), no subtópico 4.1.1 – *Plano Anual*, onde se observou que os alunos se mostraram bastante motivados, devido ao facto da modalidade de futebol ser lecionada no 1º período letivo. Algo que foi confirmado, com a questão número 5 “*Organiza de 1 a 8 quais as tuas modalidades preferidas, sendo que 1 é a que mais gostas e 8 a que menos gostas.*”, onde os resultados apontam que o futebol é, com uma grande margem de diferença (50% da amostra), a “modalidade preferida” da turma e a dança como a modalidade “menos preferida” (Anexo

X). Estes dados fazem todo o sentido, tendo em consideração o fator “gênero”, isto porque a amostra conta com um maior número de alunos do sexo masculino (14) em relação ao sexo feminino (6). Para complementar e validar a afirmação supracitada, os autores Dias et al. (2016) referem que os alunos do sexo masculino tendem a mostrar preferência por modalidades como as lutas e o futebol, enquanto as alunas demonstram interesse pela modalidade de voleibol e dança.

5.6. Conclusões

Os resultados da primeira categoria de análise, fundamentados nas fichas de autoavaliação, revelam que a maioria dos alunos reconhece a influência de diversos fatores na atribuição das notas, destacando o esforço como o elemento mais valorizado. Embora uma pequena percentagem de alunos ainda perceba que a nota é determinada exclusivamente pelas suas capacidades físicas, o estudo indicou que outros fatores, como a participação, o envolvimento nas aulas e as atitudes, desempenham um papel crucial no processo de avaliação. Esta constatação é particularmente relevante no contexto da EF, onde as capacidades físicas são tradicionalmente vistas como o principal critério de avaliação. O exemplo do aluno A5, que acreditava merecer uma nota superior àquela atribuída, apesar de não cumprir integralmente os critérios, sublinha a importância de uma avaliação equilibrada que considere múltiplas dimensões do desempenho.

A segunda categoria de análise, que se foca na relação entre as modalidades preferidas e as notas, revela uma forte associação entre o gosto dos alunos por determinadas modalidades e o seu desempenho. O envolvimento e a motivação pessoal tendem a aumentar o desempenho, especialmente nas modalidades preferidas, como o futebol, particularmente entre os alunos do sexo masculino. Contudo, a pesquisa também evidenciou que a preferência por uma modalidade não garante automaticamente uma nota elevada, uma vez que fatores como a competência técnica e a capacidade de cumprir os critérios continuam a ser determinantes. Este ponto é crucial para desmistificar a ideia de que a motivação ou o gosto pessoal são os únicos fatores que influenciam a avaliação.

Os dados também mostram que, embora os alunos tenham compreendido ao longo do ano letivo a importância do esforço e do envolvimento, existem variações nas percepções individuais, especialmente entre aqueles com maiores dificuldades nas tarefas propostas. Como investigadora, desempenhei um papel central ao ajudar os alunos a entender que a avaliação em EF vai além das capacidades motoras, envolvendo também atitudes e o processo de aprendizagem como um todo. Isso reforça a necessidade de uma abordagem formativa, onde o feedback contínuo e a clarificação dos critérios de avaliação são fundamentais para o desenvolvimento dos alunos.

Por fim, os resultados confirmam que o género influencia, em parte, as preferências dos alunos pelas modalidades, corroborando o estudo de Dias et al. (2016). Os alunos do sexo masculino tendem a preferir modalidades como o futebol e as lutas,

enquanto as alunas demonstram maior interesse pelo voleibol e pela dança. Este dado reforça a importância de adotar estratégias pedagógicas inclusivas que considerem as preferências e necessidades individuais dos alunos, sem comprometer a equidade e a objetividade na avaliação.

A compreensão dos alunos sobre a influência das suas notas evoluiu ao longo do ano letivo, com o esforço a emergir como o fator preponderante. Além disso, a correlação entre o gosto pelas modalidades e o desempenho destaca a importância de adaptar o ensino para promover o envolvimento ativo dos alunos, sem descuidar a objetividade e a clareza nos critérios de avaliação. Em suma, a avaliação em EF deve ser encarada de forma holística, promovendo o desenvolvimento global dos alunos e não apenas a performance física.

5.7. Referências Bibliográficas

Batista, B., Rodrigues, D., Moreira, E., & Silva, F. (2021). *Técnicas de recolha de dados em investigação: inquirir por questionário e/ou inquirir por entrevista*. Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: recolha de dados, 2, 13-36.

Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: teoria e prática*. Edições Almedina, S.A.

Dias, A. F., Moreira, R. B., Gaya, A., & Gaya, A. (2016). Preferências de atividade física e esportes para escolares no ensino fundamental. *Kinesis*, 34. DOI: <https://doi.org/10.5902/2316546422291>

Dias, M. I. C. (1994). *O inquérito por questionário: problemas teóricos e metodológicos gerais*. Universidade do Porto.

Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O inquérito: teoria e prática* (4.a ed.). Celta editora.

Gonçalves, A. (2004). *Métodos e Técnicas de Investigação Social I - Programa, Conteúdo e Métodos de Ensino Teórico e Prático*. Retrieved from <https://tendimag.files.wordpress.com/2012/09/mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-deinvestigac3a7c3a3o-social-i.pdf>

Morgado, J. C. (2013). *O Estudo de Caso na Investigação em Educação* (4.a ed.). De Facto Editores

Nunes, P. M. M. P. (2012). *A motivação Para a Aula de Educação Física: Estudo Realizado Em Alunos do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico do Concelho de Tomar* (Master's thesis, Universidade da Beira Interior (Portugal)).

6. Conclusões e Perspetivas Futuras

Desafio e superação são as palavras que descrevem com exatidão a experiência vivida durante este estágio profissional. Estava plenamente consciente de que seria um período repleto de esforço, comprometimento e, sem dúvida, superação. Hoje, após tantas aprendizagens, sinto que já não sou a mesma pessoa e considero-me uma profissional mais segura e melhor preparada para enfrentar o futuro.

Ao olhar para trás e ao refletir sobre tudo o que vivi nesta etapa, percebo como foi uma parte essencial da minha formação. No meio de tantas dúvidas e incertezas, a certeza que me acompanhava era a de que desejava fazer a diferença na vida dos alunos que se cruzassem comigo, especialmente neste ano, que foi o meu primeiro como professora de Educação Física. O meu papel, além de guiar a aprendizagem destes alunos, consistiu também em orientá-los para o futuro que os aguarda.

Fiquei muito satisfeita por conseguir estabelecer uma relação muito positiva com a turma, a ponto de, na fase final do ano letivo, a única vontade era a de acompanhar a turma nos anos seguintes. No entanto, apesar de todas as facilidades e dificuldades enfrentadas durante o estágio, devo confessar que o momento mais difícil foi o “adeus”. Cada aluno tocou-me de uma forma única, cada um com as suas particularidades, mas todos contribuíram para que eu me tornasse, a cada dia, um pouco melhor. A despedida foi um momento muito emotivo, transmitindo-me a sensação de dever cumprido.

Quanto às perspetivas futuras, conhecendo a realidade do ensino nos dias de hoje, estou ciente de que iniciar uma carreira na Educação pode ser um desafio, especialmente devido à saturação já existente. Assim, como reflexão sobre esta última etapa da minha formação, o meu foco dirige-se atualmente para outras áreas dentro do desporto, que pretendo explorar para absorver conhecimento e experiência.

7. Referências Bibliográficas

Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A supervisão Pedagógica em Educação Física - A perspectiva do orientador de estágio*. Lisboa: Livros Horizonte.

Brait, L. F. R., de Macedo, K. M. F., da Silva, F. B., Silva, M. R., & de Souza, A. L. R. (2010). *A relação professor/aluno no processo de ensino e aprendizagem*. *Itinerarius Reflectionis*, 6(1).

Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*, 14(2), 21-31. Conceição, J. S., SANTOS, J. F. D., SOBRINHA, M., & OLIVEIRA, M. A. R. D. (2019). *A importância do planejamento no contexto escolar*. Faculdade São Luís de França, 4.

Caseiro, C. C. F., & Abou Gebran, R. (2008). Avaliação formativa: concepção, práticas e dificuldades. *Nuances: estudos sobre Educação*, 15(16).

Dewey J. Democracia e educação. São Paulo: Companhia Editora Nacional; 1979.

Direção Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais Educação Física 9º Ano. Articulação com o Perfil dos Alunos*. Retrieved from https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf.

HADJI, C. A avaliação – regras do jogo: das intenções aos instrumentos. Portugal: Porto Editora, 1994.

Lima, R., Cardoso, S. M. C. F., Resende, R., Albuquerque, A., Castro, J., & Pimenta, N. (2014). Formação inicial de professores de educação física: A perspectiva dos estudantes estagiários. *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional*, 77-92.

Lima, T. (1987). *Competições para Jovens*. Treino Desportivo, Rev. Nº6 II.

Mizukami, M. D. G. N. (2005). *Aprendizagem da docência: professores formadores*. *Revista E-curriculum*, 1(1), 0.

Moreira, E. C. (2008). *Pensando e planejando a Educação Física escolar*. In III Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte.

Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). *A reflexão e o professor como investigador. Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, 29(29-42).

Teles, S. M., Rossato, M. (2023). *O estágio supervisionado como espaço de produção de significados sobre a profissão docente*. Boletim de Conjuntura. Vol. 15, 48-65.

ANEXOS

Anexo I – Ficha de Apresentação



FICHA DE APRESENTAÇÃO

Ano letivo 2023/24

Nome: _____

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Disciplina(s) que mais gostas: _____

Disciplina(s) que menos gostas: _____

Qual foi a tua nota a Educação Física no ano anterior? _____

Qual a modalidade que mais gostas? _____

Qual a modalidade que menos gostas? _____

De 0-10, o quão motivado(a) estás para as aulas de EF? _____

O que mais te motiva nas aulas de EF? _____

Praticas algum desporto?

Sim Não

Se sim, qual(is)? _____

Consideras que tens uma alimentação saudável?

Sim Não

Tomas o pequeno-almoço?

Sim Não

Costumas dormir bem?

Sim Não

Quantas horas costumas dormir?

Menos de 8h Cerca de 8h Mais de 8h

Qual é o teu meio de transporte para vires para a escola? _____

Tens algum problema de saúde?

Sim Não

Se sim, qual(is)? _____

Precisas de óculos para a aula de EF? _____

Anexo II – Ficha de Observação



Agrupamento de Escola Dona Maria II
Escola Básica de Lamações

Ficha de observação

| | |
|-------------------------|------------------|
| Nome do observador: | Data: xx/xx/xxxx |
| Nome do observado: | Local: |
| Unidade Didática: | |
| Objetivo de observação: | |

| Aspetos observados | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| PREPARAÇÃO DOS ALUNOS – verifica se os alunos estão prontos para realizar a aula em segurança (sem acessórios e de cabelo preso). | | | | | |
| INTRODUÇÃO DA AULA – informa os alunos dos objetivos da aula, de forma sucinta, relacionando com as aulas anteriores. | | | | | |
| GESTÃO DO TEMPO – gere eficazmente os períodos de instrução, de demonstração, de organização e transição. | | | | | |
| GESTÃO DOS RECURSOS MATERIAIS – utiliza todos os recursos disponíveis de forma eficiente, adaptando-se a imprevistos. | | | | | |
| OCUPAÇÃO DO ESPAÇO – faz uma ocupação racional do espaço disponível em todos os momentos da aula. | | | | | |
| SEGURANÇA – prepara a aula e adota estratégias em função de obter a máxima segurança. Antecipa situações de risco. | | | | | |
| INSTRUÇÃO – explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício. Recorre a alunos, quando necessário, para apoio na demonstração/explicação. Utiliza linguagem adequada aos alunos ainda que com terminologia específica da modalidade. | | | | | |
| FEEDBACK – intervém sistemática e eficazmente na ação dos alunos. Usa todos os tipos de feedback adequados a cada situação específica, a fim de os orientar na execução correta ou de reforçar uma boa ação. | | | | | |
| POSTURA DURANTE A AULA – posiciona-se de forma a ter um campo de visão alargado sobre todos os alunos, circulando pelo espaço. Adota uma postura condizente com a profissão. | | | | | |
| MED – utiliza estratégias relativas ao Modelo de Educação Desportiva (promove trabalho em equipa, distribui tarefas por todos, visa a autonomia e a competição). Controla a monitorização. | | | | | |
| ALUNOS “NÃO PARTICIPANTES” – realizam tarefas como arbitragem, gestão da aula, anotações estatísticas, etc. | | | | | |
| CONCLUSÃO DA AULA – conclui a aula de forma sereno e tranquilo, realizando um balanço da mesma. | | | | | |

CONSTRUÇÃO DO PLANO/ADAPTABILIDADE – estrutura coordenada, coerente, contínua e sem quebras de intensidade. Dificuldade das tarefas adequada às capacidades da turma. A aula decorre de acordo com o plano ou, perante imprevisibilidades, é facilmente ajustada sem perder os objetivos inicialmente propostos.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

NOTAS:

-

Legenda:

1. Desempenho insuficiente; 2. Desempenho pouco suficiente; 3. Desempenho suficiente; 4. Desempenho bom;
5. Desempenho excelente.

OBSERVAÇÃO QUANTIFICADA

| Observação do professor | | |
|-------------------------|----------|-------|
| Categorias | Contagem | Total |
| Instrução | | |
| Feedback | | |
| Organização | | |
| Intervenções verbais | | |
| Observação | | |

| Observação do aluno | | |
|----------------------|----------|-------|
| Categorias | Contagem | Total |
| Atividade motora | | |
| Ajuda | | |
| Manipulação material | | |
| Atenção à informação | | |
| Espera | | |


NOTAS:

-

Anexo III – Instalações Desportivas da Escola Básica 2,3 de Lamações



Anexo V – Template do Plano de Aula

| | | | |
|---|--|----------------------------------|---------------------------|
|  Agrupamento de Escolas D. Maria II | Agrupamento de Escolas Dona Maria II – Escola Básica de Lamações Catarina Martins | | |
| Aula n° Data: Hora: Duração: Local: | Unidade Didática: Função Didática: Objetivos da aula: Material: | N° de Alunos: | |
| PLANO DE AULA N° | | | |
| 🕒 | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM | CRITÉRIOS DE ÊXITO |
| INICIAL | | | |
| FUNDAMENTAL | | | |
| FINAL | | | |
| OBSERVAÇÕES: | | | |
| REFLEXÃO SOBRE A AULA | | | |
| • | | | |
| _____ Núcleo de Estágio FADEUP | | _____ Ano Letivo 2023/24 | |

Anexo VI – Fotografias do Torneio de Futsal Solidário



Anexo VII – Template do Questionário de Investigação



Este questionário é composto por 10 questões e tem como propósito recolher informações sobre a percepção dos alunos em relação às suas notas em Educação Física. Este instrumento metodológico enquadra-se numa investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, a fim de produzir o respetivo Projeto de Investigação. Todas as informações recolhidas são estritamente confidenciais. Por favor, responde com sinceridade, a tua participação é muito importante.

Escolhe a opção que mais se adequa a ti:

1. Idade:

- 13 anos 14 anos 15 anos 16 anos 17 anos

2. Género

- Feminino
 Masculino
 Outro: _____

3. Praticas algum desporto?

- Não
 Sim. Qual? _____

4. Organiza de 1 a 8 quais as tuas modalidades preferidas, sendo que 1 é a que mais gostas e 8 a que menos gostas.

- Ginástica
 Atletismo
 Futebol
 Voleibol
 Basquetebol

- Badminton
- Andebol
- Dança

5. Com base na consciência que tens nas tuas notas, avalia de 1 a 5 quanto achas que poderia ser a tua nota nas seguintes modalidades.

- Ginástica
- Atletismo
- Futebol
- Voleibol
- Basquetebol
- Badminton
- Andebol
- Dança

6. No teu entendimento, as tuas notas dependem de que fatores? Selecciona as opções que mais se adequam a ti.

- Capacidade física e mental
- Esforço
- Participação e Envolvimento
- Ambiente da aula
- Professor
- Colegas/turma
- Atitudes e Valores

7. No teu entendimento, as tuas capacidades físicas podem influenciar a tua nota final?

De que forma?

8. No final do 1º período, se obtiveste a nota final de 4, assinala com um X a opção que mais faz sentido para ti:

- Cumpri com o objetivo, agora posso descansar/não me esforçar tanto nas aulas.
- Cumpri com o objetivo, mas quero manter a nota e vou continuar a esforçar-me.
- Ainda não cumpri com o meu objetivo, apesar de ter 4, tenho de me continuar a esforçar muito.
- Não obtive esta nota.

9. No final do 1º período, se obtiveres a nota final de 5, pensas de que forma:

- Cumpri com o objetivo, agora posso descansar/não me esforçar tanto nas aulas.
- Cumpri com o objetivo, mas quero manter a nota e vou continuar a esforçar-me.
- Ainda não cumpri com o meu objetivo, apesar de ter 5, tenho de me continuar a esforçar muito.
- Não obtive esta nota.

10. De que forma te poderias sentir mais motivado a frequentar as aulas e a praticar as modalidades que menos gostas?

Muito obrigada pelo teu tempo!

Anexo VIII – Ficha de Autoavaliação



FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

Ano letivo 2023/24

Nome: _____

Número: ____ Turma: ____ Idade: ____

Autoavalia o teu desempenho nas aulas de Educação Física com uma classificação de 1 a 5.

| Área das Atividades físicas - 70% | | |
|-----------------------------------|----------------|----------------|
| Andebol ____ | Ginástica ____ | Atletismo ____ |
| Classificação: ____ | | |

| Área da Aptidão Física - 20% |
|------------------------------|
| Classificação: ____ |

| Área dos Conhecimentos - 10% |
|------------------------------|
| Classificação: ____ |

Comportamento: _____

Classificação final: _____

Faz uma pequena reflexão sobre o teu desempenho nas aulas de Educação Física e justifica a classificação que achas que mereces:

Obrigada e Boa Sorte!

Professora Catarina Martins

Anexo IX – Tabela 1 de Resultados do Questionário

| Resultados | | | | |
|------------|----------------------|------|--------------------------|------|
| Alunos | Modalidade Preferida | Nota | Modalidade Não Preferida | Nota |
| A1 | Voleibol | 4 | Basquetebol | 3 |
| A2 | Futebol | 5 | Ginástica | 5 |
| A3 | Futebol | 3 | Dança | 3 |
| A4 | Futebol | 5 | Dança | 3 |
| A5 | Badminton | 4 | Atletismo | 3 |
| A6 | Futebol | 4 | Dança | 3 |
| A7 | Futebol | 5 | Dança | 3 |
| A8 | Badminton | 4 | Futebol | 2 |
| A9 | Futebol | 5 | Dança | 3 |
| A10 | Futebol | 5 | Dança | 5 |
| A11 | Futebol | 5 | Dança | 3 |
| A12 | Futebol | 4 | Dança | 3 |
| A13 | Badminton | 4 | Atletismo | 2 |
| A14 | Badminton | 4 | Futebol | 1 |
| A15 | Futebol | 5 | Ginástica | 4 |
| A16 | Andebol | 5 | Dança | 1 |
| A17 | Dança | 3 | Futebol | 2 |
| A18 | Basquetebol | 5 | Dança | 2 |
| A19 | Andebol | 4 | Futebol | 3 |
| A20 | Badminton | 4 | Ginástica | 3 |

Anexo X – Tabela de Resultados da Ficha de Autoavaliação

| Modalidades | 1ª opção | 2ª opção | 3ª opção | 4ª opção | 5ª opção | 6ª opção | 7ª opção | 8ª opção |
|----------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Ginástica | 0 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 | 3 |
| Atletismo | 0 | 2 | 1 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 |
| Futebol | 10 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 |
| Voleibol | 1 | 4 | 3 | 3 | 7 | 3 | 0 | 0 |
| Basquetebol | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 |
| Badminton | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 0 |
| Andebol | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| Dança | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 10 |

Anexo XI – Consentimento Informado



Consentimento de Participação

Caro(a)s Encarregados de Educação:

No âmbito do Estágio Curricular, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), venho por este meio realizar um pequeno estudo de investigação com o objetivo de adquirir competências e conhecimentos necessários para a minha atividade como futura professora de Educação Física. O trabalho é orientado pelo Exmo. Sr. Prof^o Ramiro Rolim e pela Exma. Sr.^a Prof.^a Cooperante Anabela Lopes no sentido de proporcionar a oportunidade de pôr em prática conhecimentos já adquiridos pela frequência do curso.

Objetivo do trabalho: Analisar a perceção dos alunos acerca da sua nota em Educação Física, através da análise de fichas de autoavaliação no final dos três períodos letivos, bem como um questionário final no último período letivo.

Procedimentos: A participação dos alunos decorrerá nas instalações da Escola Básica 2,3 de Lamações, através do preenchimento de fichas de autoavaliação e de um questionário em papel. Depois de preenchido, o questionário apenas poderá ser visto pelos docentes responsáveis. O questionário não pedirá qualquer informação que identifique o aluno e explorará áreas como: I) experiência desportiva; II) preferência de modalidades desportivas; III) perceção das notas em Educação Física; IV) fatores que interferem nas notas finais.

Riscos: Não serão colocadas questões que vão para além da natureza do estudo ou que possam criar qualquer tipo de desconforto. Todos os participantes são livres de não responder às questões e podem desistir da avaliação em qualquer altura.

Benefícios: Todos os jovens farão parte de um estudo que pretende contribuir para uma melhor formação dos profissionais de Educação Física e, conseqüentemente, um melhor ensino para os nossos alunos.

Contacto: Professora Estagiária Catarina Martins (Email: catarinamesquita@aedonamaria.pt)

Catarina Martins (estudante e professora estagiária do Curso de MEEFEBS)

Encarregado de Educação do Aluno

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____, nascido a ___/___/___, autorizo a sua participação neste estudo.

Anexo XII – Folha de Registo de Assiduidade

| Contagem de Faltas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------|------------|----------|-----------|----|---|----|---|----|-----|---|---|---|----|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|---|---|----|---|---|
| Falta de Presença | 4 | | | 2 | 1 | 5 | | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | 6 | 1 | | 4 | 1 | | 1 | | | | | |
| Falta de Atraso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Falta de Material | 6 | | 2 | | 2 | 4 | | | | | 1 | 1 | 2 | | | | | | | 3 | 1 | 3 | 2 | | | | | | 2 |
| Dispensa | | | | | | | | | | | 1 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Média da Avaliação | Andebol | 0 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 0 | 4 | 4 | 0 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | |
| Atletismo | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 0 | 5 | 5 | 0 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Continua | Ginástica | 3 | 5 | 5 | 0 | 3 | 0 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Total | | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Atletismo / Basquetebol | ## | Aula 3 46 | Exterior | Presença | F | P | P | P | P | F | P | P | P | P | P | P | P | P | P | FM | P | FM | P | P | P | P | P | P | |
| | | | | Avaliação | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Andebol | ## | Aula 4 47 | Exterior | Presença | FM | P | FM | P | P | F | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | F | P | P | P | P | P | P | |
| | | | | Avaliação | | 4 | | 4 | 1 | | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | |
| Andebol | ## | Aula 5 48 | Pavilhão | Presença | F | P | P | P | P | F | P | P | P | F | P | F | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | |
| | | | | Avaliação | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Andebol | ## | Aula 6 49 | Pavilhão | Presença | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Avaliação | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ginástica AVALIAÇÃO | ## | Aula 7 50 | Ginásio | Presença | FM | P | P | P | F | FM | P | P | P | P | P | P | | P | F | P | F | P | P | FM | P | P | FM | | |
| | | | | Avaliação | | 5 | 5 | 5 | | | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | | 4 | | 4 | | 4 | 2 | | 5 | 5 | | | |
| Atletismo (LP) | ## | Aula 8 51 | Ginásio | Presença | FM | P | P | P | P | FM | P | P | P | P | P | P | | P | P | F | P | P | F | P | P | P | P | P | |
| | | | | Avaliação | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | |
| Andebol | ## | Aula 9 52 | Exterior | Presença | FM | P | P | P | P | F | P | P | P | FM | P | FM | | P | P | F | FM | P | FM | FM | P | P | FM | | |
| | | | | Avaliação | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 3 | | 5 | | | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 5 | 3 | | | |
| Andebol | ## | Aula 10 53 | Exterior | Presença | F | P | FM | P | FM | P | P | P | P | P | FM | FM | | P | P | F | P | P | P | P | P | P | P | P | |
| | | | | Avaliação | | 4 | | 5 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | | |
| Andebol | ## | Aula 11 54 | Pavilhão | Presença | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Avaliação | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Andebol AVALIAÇÃO | ## | Aula 12 55 | Pavilhão | Presença | FM | P | P | F | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | F | P | P | F | P | P | P | P | | |
| | | | | Avaliação | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 3 | 5 | | |
| Teste + Lançamento do Peso | ## | Aula 13 56 | Ginásio | Presença | P | P | P | P | P | F | P | P | P | P | P | D | | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | |
| | | | | Avaliação | | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Aula Livre | ## | Aula 14 57 | Ginásio | Presença | F | P | P | P | P | F/P | P | P | P | P | P | P | | P | P | F | P | P | F | P | P | F | P | | |
| | | | | Avaliação | | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | | |