



Da Teoria à Prática: Desafios e Aprendizagens no Estágio em Ensino de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do 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 nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Duarte Almeida Guimarães Costa Silva

Porto, setembro 2024

Ficha de Catalogação

Silva, D. (2024). *Da Teoria à Prática: Desafios e Aprendizagens no Estágio em Ensino de Educação Física*. Porto: D. Silva. 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: EDUCAÇÃO FÍSICA, ATITUDES E VALORES, PRÁTICA DESPORTIVA, BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO.

Dedicatória

À minha mãe e ao meu pai por todo o esforço feito e apoio dado ao longo deste percurso.

Ao meu irmão por ser o verdadeiro significado da palavra.

À minha namorada por ser o meu porto de abrigo e ter estado sempre presente em todos os momentos.

Aos meus amigos que me acompanharam nesta longa jornada.

Agradecimentos

Aos meus pais, sem vocês e todo o suporte que me deram não teria sido possível viver esta linda jornada.

Aos meus avós, por todas as conversas que me ajudaram a tornar num melhor ser humano.

Ao meu irmão, por ter sido um enorme apoio e por estar comigo ao longo deste percurso

À minha namorada, por estar presente em todos os momentos e por me tornar uma melhor pessoa todos os dias

Aos meus amigos, convosco partilhei experiências que nunca pensei viver e por poder partilhar tantos momentos de felicidade.

À Professora Doutora, Paula Queirós, por toda a ajuda e dedicação que colocou, de forma a realizar este projeto

À Professora Cooperante, Júlia Gomes, por ter sido um exemplo a seguir e uma voz da razão, ajudando-me em todo este percurso.

À professora Maria João, por toda a partilha de conhecimentos, que me ajudaram a melhorar imenso enquanto professor.

À turma do 12ºTD, que ficarão para sempre marcados no meu coração como minha primeira turma.

Ao Núcleo de Estágio, os meus companheiros de jornada, na qual partilhámos experiências que ficarão para sempre marcadas.

O meu muito obrigado a todos vocês!

Índice

Dedicatória	III
Índice de Figuras.....	IX
Índice Gráficos	X
Índice de Anexos.....	XI
Resumo.....	XII
Abstract.....	XIII
Lista de Abreviaturas.....	XIV
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal	2
2.1. Apresentação do Estudante	2
2.2. Expectativas Iniciais.....	4
2.3. Conceitos.....	5
2.3.1. Qual a conceção de Educação Física?	5
2.3.2. Estágio Curricular.....	6
2.3.3. Qual o papel da Escola na sociedade atual?	7
3. Enquadramento da Prática	9
3.1. A escola como instituição	9
3.2. A Escola Cooperante	11
3.3. Professora Cooperante	12
3.4. Núcleo de Estágio	13
3.5. Diferença entre Ensino Regular e Ensino Profissional.....	14
3.6. Curso profissional de Técnico de Desporto	16
3.7. Diferenças entre lecionar uma Disciplina prática e uma Disciplina teórica	17
3.8. Caracterização da Turma 12º TD.....	19
4. Realização da Prática Profissional	22
4.1. Planeamento Anual	22
4.2. Disciplina Teórica Atividades Animação e Lazer	23
4.3. Disciplina Desportos Coletivos.....	28
4.4. Avaliação e Observação da Prática Pedagógica.....	31
4.4.1. Avaliação Diagnóstica	31
4.4.2. Avaliação Formativa	32
4.4.3. Avaliação Sumativa.....	32
4.5. Atividades Escolares	33
4.5.1. Torneio Voleibol	33

4.5.2 Torneio Futebol	35
5. Estudo: De que forma o desporto molda uma pessoa nas suas atitudes e valores?	36
5.1.1. Resumo	36
5.1.2. Abstract.....	37
5.1.3. Introdução.....	38
5.1.4. Objetivos	39
5.1.5. Metodologia	39
5.1.6. Apresentação e discussão de Resultados	40
5.1.7. Conclusão	51
5.1.8. Referências Bibliográficas	53
6. Conclusão e Perspetivas Futuras	54
7. Referências Bibliográficas	56
8. Anexos	XV

Índice de Figuras

Figura 1. Distribuição da carga horária do curso técnico de desporto.....	16
Figura 2. Planeamento anual de aulas AAL.....	23

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Tempo de prática desportiva dos inquiridos.	41
Gráfico 2. Modalidades praticadas pelos alunos inquiridos.	42
Gráfico 3. Frequência da prática desportiva dos inquiridos.	42
Gráfico 4. Nível de competição praticada pelos alunos inquiridos	43
Gráfico 5. Atitudes e Valores desenvolvidos e adquiridos pelos alunos inquiridos devido à prática desportiva.	44
Gráfico 6. Diferentes formas de como a prática desportiva influenciaram a vida escolar e pessoal dos alunos inquiridos.....	45
Gráfico 7. Valores adquiridos na prática desportiva que os alunos inquiridos consideram mais importantes.	47
Gráfico 8. Desafios que surgem aquando da prática desportiva.	48
Gráfico 9. Desafios enfrentados na prática desportiva.	50
Gráfico 10. Diferentes impactos que a prática desportiva tem no bem-estar geral dos alunos inquiridos.	51

Índice de Anexos

Anexo 1. Qr code questionário GL	XV
Anexo 2. Qr code questionário Avaliação GL – a aula	XVI
Anexo 3. Qr code questionário CardioFitness e Musculação	XVII
Anexo 4. Diploma 1º Lugar Torneio Voleibol.....	XVIII
Anexo 5. Cartaz Torneio Voleibol.....	XIX
Anexo 6. Template Plano de Aula	XX

Resumo

O estágio curricular realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tinha como objetivo a conclusão da formação com obtenção do grau de Mestre e ser um primeiro contacto com a realidade de ser professor. Este relatório de estágio retrata todas as aprendizagens, experiências e desafios pelos quais passei durante estes nove meses de prática pedagógica. Ao longo deste estágio, compreendi todas as dificuldades relacionadas com o ser Professor de Educação Física, a preparação detalhada de cada aula, o relacionamento com os alunos e o processo reflexivo inerente à profissão. A redação deste documento tem como objetivo expor todas as experiências vividas neste estágio. O estágio foi realizado na Escola Secundária António Nobre, do distrito do Porto. Durante o ano letivo fiquei responsável pela turma do 12º ano, nas disciplinas de Desportos Coletivos e Atividades de Animação e Lazer. Irei então apresentar todas as diferenças encontradas e associadas ao ensino de uma disciplina teórica e de uma disciplina prática. No presente documento estará também incorporado um projeto de investigação. Este, baseia-se no estudo da influência do desporto nas atitudes e valores dos alunos e a forma como estes os enquadram nas aulas. Assim, este documento tem como objetivo demonstrar o meu percurso e a minha aprendizagem em ser professor através da exposição de todas as tarefas em que estive envolvido e na dedicação que depus nesta fase do meu percurso para conseguir melhorar e ser o melhor professor que consigo ser. Além disso, este relatório também tem como objetivo demonstrar a importância que a prática desportiva pode ter na vida de estudantes do 12º ano, quer a nível do desenvolvimento e aquisição de atitudes e valores, como nos benefícios e vantagens que pode trazer.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ATITUDES E VALORES, PRÁTICA DESPORTIVA, BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO.

Abstract

The school placement carried out as part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, at the Faculty of Sport of the University of Porto, was intended to conclude the training with a Master's degree and to be a first contact with the reality of being a teacher. This internship report portrays all the learning, experiences and challenges I went through during these nine months of teaching practice. Throughout this school placement, I understood all the difficulties involved in being a Physical Education teacher, the detailed associated with the preparation of each lesson, the relationship with the students and the reflective process inherent in the profession. The purpose of writing this document is to describe all the experiences I had during this internship, which took place at the School in the district of Porto. During the school year, I was in charge of the 12th grade class, in the subjects of Team Sports and Leisure Activities. I will then present all the differences I encountered and associated with teaching a theoretical subject and a practical subject. This document also includes a research project. This is based on the study of the influence of sport on students' attitudes and values and the way they frame them in class. Therefore, the aim of this document is to demonstrate my journey and my learning process in becoming a teacher by showing all the tasks I've been involved in and the dedication I've put into this phase of my journey in order to improve and become the best teacher I can be. In addition, this report also aims to demonstrate the importance that sports practice can have in the lives of 12th grade students, both in terms of the development and acquisition of attitudes and values, as well as the benefits and advantages it can bring.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, ATTITUDES AND VALUES, SPORTS PRACTICE, PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.

Lista de Abreviaturas

AAL- Atividades Animação e Lazer

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

DC- Desportos Coletivos

EC- Estágio Curricular

EE- Estudante Estagiário

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCDEF-UC – Faculdade de e Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário

NE- Núcleo de Estágio

1. Introdução

O segundo ano de Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) é maioritariamente ocupado pela realização do Estágio Profissional.

O relatório terá como principal objetivo expor a minha experiência no Estágio Curricular, realizado na Escola Cooperante no distrito do Porto. Este permite aos futuros docentes utilizar todos os conteúdos teóricos aprendidos durante a Licenciatura e o primeiro ano de Mestrado e ainda desenvolver todas as habilidades pedagógicas e didáticas imprescindíveis para a construção de um docente competente e capaz de ensinar. Em consonância com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores (Mendes, 2019), o estágio assume um papel fundamental na formação inicial de professores, possibilitando aos futuros docentes uma vivência prática e reflexiva, preparando-os assim para os desafios da docência atual.

Atualmente, a educação pauta-se por estar envolvida em constantes mudanças e desafios, com isto, a formação de professores de EF assume um papel fundamental de uma educação de qualidade e inclusiva para todos. Neste espectro, o estágio assume um papel fundamental na preparação dos futuros docentes, permitindo-me tirar proveito de todos os conhecimentos teóricos em situações reais, aprimorando assim todo o conhecimento obtido, assim como promove a capacidade de planeamento e organização de cada aula da melhor forma possível. Este fator está obviamente associado ao fator de adaptação também desenvolvido de aula para aula, pois como se sabe as aulas não decorrem exatamente como planeado. A capacidade de reflexão sobre a prática é um tema fulcral, sendo que os professores devem ser dotados da capacidade de refletir sobre a sua prática docente, sendo assim capazes de identificar pontos positivos e negativos e estar dispostos a melhorar seguindo essa mesma reflexão.

Um Estudante Estagiário (EE), é um estudante que procura sempre referências passadas, como professores ou até treinadores, na forma de pensar e

forma de atuar em cada situação, também para isso o Estágio tem um papel fundamental, é na prática que o EE começa a desenvolver a sua identidade profissional, moldando assim toda a sua forma de lidar com as situações do dia a dia, moldando assim a forma como interage com os seus alunos e a forma como pode influenciar a formação integral dos mesmos.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Apresentação do Estudante

O meu nome é Duarte Almeida Guimarães Costa Silva, nasci a 14 de novembro de 2001, em São João da Madeira, onde desde cedo fomentei o meu gosto pelo desporto. Aos três anos comecei a minha atividade desportiva através da Natação, desporto este que foi o único na minha vida durante dois anos, pois aos cinco juntei-me ao Clube Ténis de Azeméis (CTA), começando assim a minha jornada na modalidade. Esta vertente do desportiva do Ténis sempre esteve presente na minha vida pois foi o meu bisavô que fundou o CTA e tanto o meu pai como o meu tio sempre praticaram a modalidade desde muito novos. Através da Educação Física, comecei a ter contacto com diversos desportos, tanto coletivos como individuais e esta experiência fez-me alterar os desportos que praticava. Na entrada para o segundo ciclo, já tinha deixado a natação e dedicava-me exclusivamente ao Ténis, no entanto sempre com o bichinho de experimentar o futebol como Guarda-Redes. Assim sendo, esta transição aconteceu e durante um ano pratiquei Ténis e Futebol em simultâneo, passando depois a praticar apenas Futebol.

Após a conclusão do nono ano, segui a área de Ciências e Tecnologias, algo que sempre planeei, desde que tive contacto com as opções a seguir no secundário, por me interessar muito pela Matemática e pela Biologia, para além do amor que sempre existiu pela Educação Física. Durante o secundário sempre fui capaz de conciliar os estudos com o futebol, algo que sempre me foi passado pela educação que tive da minha família.

Aos dezassete anos, e aquando da conclusão do 12º ano, surgiu a época de escolha das opções para a Faculdade, e de todas as opções possíveis apenas considerei seguir Ciências do Desporto e assim fui colocado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Considero esta fase da minha vida, a fase que me permitiu desenvolver mais pessoalmente pois tive de sair de casa dos meus pais para morar em Coimbra, com todas as condicionantes que um estudante deslocado está sujeito. Durante esta etapa existiu um período que me marcou bastante, período este que aconteceu no meu segundo ano de faculdade e que coincidiu com a segunda vaga e confinamento devido à COVID-19. Este período foi muito desafiador pois era necessária uma grande logística da minha parte para conciliar os estudos com o desporto, pois durante o período de aulas eu tinha treinos de manhã, o que me fazia faltar a algumas aulas e depois ter de compensar com estudo e acompanhamento durante o tempo em que não tinha aulas. No terceiro ano, eu, em conjunto com três colegas decidimos enveredar numa das maiores aventuras da nossa vida e fomos até à Polónia durante cinco meses para realizar Erasmus. Este programa trouxe toda uma nova forma de pensar e de analisar todas as situações à nossa volta, trouxe um contacto muito próximo com culturas muito diferentes da nossa, como a turca e a da Europa do Leste.

Terminando o período de três anos de Licenciatura, decidi mudar outra vez e ter outra experiência de estudo, enveredando no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Esta opção tem sido uma enorme curva de aprendizagem na minha formação e a cada dia que passa apenas tenho mais a certeza que fiz a escolha certa e que escolhi o que realmente me faz feliz e que desde pequeno foi sempre a opção que criava um 'bichinho' dentro de mim e me fazia brilhar sempre que falava no assunto.

2.2. Expectativas Iniciais

Desde pequeno que sou apaixonado pelo desporto e respetivas áreas associadas, o que me fez ingressar na Licenciatura em Ciências do Desporto. Durante os anos que frequentei a licenciatura, fui desenvolvendo um novo objetivo: ser professor. Com este objetivo em mente ingressei no MEEFEBS e, passado um ano, finalmente chegou o momento de perceber de facto o que é ser professor e perceber se as minhas expectativas iam ao encontro da realidade.

Durante este ano a ter a experiência de lecionar, esperei desenvolver competências que me permitissem tornar num professor excelente, com capacidade de ter um impacto positivo nos alunos com quem contactei no dia a dia e, desta forma, contribuir e ajudá-los no seu sucesso.

Dentro das competências que desejei obter estavam incluídas a capacidade de comunicação, de forma a que o feedback dado fosse o mais claro e assim os alunos conseguissem tirar o maior proveito das aulas e matéria lecionadas; obter conhecimentos que me permitissem lecionar as aulas da forma mais objetiva e simples possível, para que o conhecimento fosse facilmente transmitido a todos os alunos, independentemente da sua capacidade de aprendizagem; aprender ferramentas que me ajudassem a encarar diferentes personalidades que existissem dentro de uma turma, de forma a que fosse capaz de adequar a minha forma de ser e estar consoante as características de cada aluno; e melhorar a minha capacidade de me ajustar às circunstâncias.

Para além disso, esperava que a minha professora cooperante me acompanhasse, ajudasse a vivenciar o máximo de experiências possíveis para que pudesse desenvolver mais eficaz e eficientemente todas as competências acima mencionadas e tivesse a confiança em mim para me permitir ter a liberdade suficiente para preparar e lecionar as aulas sozinho, de forma que pudesse errar e aprender pelos meus erros.

Por fim, esperava também contar com os meus colegas de estágio para ajuda mútua, de forma que pudéssemos trocar ideias e discutir as experiências de cada um, aprendendo uns com os outros e obtendo novas perspetivas e formas de pensar.

2.3. Conceitos

2.3.1. Qual a concepção de Educação Física?

No meu entendimento a educação física é uma disciplina que promove o desenvolvimento motor, físico, cognitivo, social e emocional dos alunos, e permite compreender a prática de atividades físicas, desportivas e corporais. Contudo, a concepção de EF tem vindo a evoluir ao longo dos tempos, tendo por base as necessidades do momento.

Inicialmente, a EF era vista como uma forma de melhorar a saúde e a moral dos indivíduos, ajudando na prevenção de doenças e no desenvolvimento humano (Freire 1989).

Na transição do século XVIII para o século XIX, na Europa vivia-se uma época em que a sociedade se caracterizava pelo capitalismo, existindo a necessidade de o homem ser mais forte, habilidoso e empreendedor. Além disso, a obtenção da riqueza por parte dos mais pobres advinha da força dos seus corpos, pois era aquilo que eles tinham e que acabava por atuar como fonte de lucro. Desta forma, os exercícios físicos tinham o objetivo cuidar do corpo, permitindo a aquisição de um corpo saudável, disciplinado e ágil, tal como a sociedade exigia. Com isto, a EF passou a ser mais relevante pois ia ao encontro dos interesses da classe social que orienta politicamente e intelectualmente a sociedade (Freire 1989).

Posteriormente, a EF passou a ser vista como uma forma de fortalecer fisicamente os indivíduos e de lhes inculcar valores como disciplina e obediência, o que é relevante para a defesa da nação e a inserção nos exércitos (Freire 1989) .

Atualmente, além de ser vista como uma disciplina que promove o desenvolvimento físico e motor dos alunos, o seu bem-estar mental, interações sociais e o aprimoramento do seu estado emocional dos alunos, a EF também promove a Inclusão e Diversidade. Desta forma, esta deve ser inclusiva, adaptando todas as atividades para satisfazer às necessidades de todos os alunos, independentemente das suas limitações (McLennan 2015).

Além disto, deve-se centrar também na consciencialização de um estilo de vida ativo, tendo assim o professor um papel fundamental para passar esta mensagem

aos seus alunos e contribuir para um elevado grau de educação para a cidadania, passando valores como o respeito, fair play, ética desportiva e trabalho de equipa. Estes princípios são a base para uma boa vivência em sociedade (McLennan 2015).

Assim, a EF desempenha um papel fundamental no currículo escolar, sendo, na minha opinião, a disciplina que pode impactar de maior forma no bem-estar dos alunos.

2.3.2. Estágio Curricular

O Estágio Curricular assume um papel fundamental na formação inicial de professores, possibilitando aos futuros docentes uma vivência prática e reflexiva, preparando-os assim para os desafios da docência atual.

A experiência prática é considerada um alicerce da aprendizagem e nesse sentido, o estágio possibilita aos futuros professores pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos até então, vivenciando todos os desafios associados à prática docente. Sejam estes através do contacto com os alunos, colegas de departamento e outro qualquer elemento integrante da escola. A interação com diferentes pessoas, com diversas vivências, proporciona ao EE um desenvolvimento das suas capacidades de comunicação, colaboração, assim como, ajuda na premissa de desenvolver a sua identidade enquanto professor. Para além destas capacidades sociais possivelmente adquiridas no estágio, os EE podem colocar em prática toda a sua capacidade de planear e organizar aulas ou até mesmo eventos escolares, como torneios. Está também presente a oportunidade de desenvolver a sua capacidade de avaliação, seja esta realizada através de diferentes técnicas ou instrumentos, esta capacidade é fundamental na criação de um Professor de Educação Física que é capaz de acompanhar todo o progresso dos seus alunos, assim como identificar todas as suas necessidades. Todo este processo só é possível, caso seja proporcionado, aos alunos, um ambiente de aprendizagem seguro e positivo, caso contrário, teremos alunos desmotivados que não permitirão que as suas necessidades sejam identificadas.

Este procedimento culmina na capacidade de Reflexão Crítica do EE, é esta capacidade de reflexão que permitirá que este melhore todos os seus aspetos relacionados com a prática pedagógica. É através da observação e reflexão crítica que o EE se vai questionar acerca da sua prática, indo assim, à procura de soluções para cada desafio apresentado; permite que estes adaptem a sua abordagem a cada contexto e realidade dos alunos e se tornem professores mais confiantes e autónomos.

2.3.3. Qual o papel da Escola na sociedade atual?

Atualmente, na sociedade em que vivemos, verifica-se que cada vez mais a escola e, por consequência, os professores têm um grande impacto na vida tanto na vida dos alunos como na vida dos pais. Por definição, a escola é um “estabelecimento de ensino, público ou privado, onde se ministram coletivamente determinadas matérias, geralmente segundo programas e planos sistemáticos, adaptados às idades dos alunos” (Porto Editora 2024). Na sociedade atual, as crianças passam grande parte do seu dia na escola, a frequentar as aulas, a adquirir conhecimentos e a conviver com os colegas e professores. Para além disso, cada vez mais existe a precariedade em diversas situações da vida, estando os encarregados de educação bastante preocupados com a sobrevivência, acabando por não ter tanto tempo para os educandos. A escola desempenha um papel fundamental na sociedade atual, indo muito além da simples transmissão de conhecimentos académicos. De acordo com Émile Durkheim, a educação transmite regras e valores essenciais para a vivência em sociedade, como ética, respeito e solidariedade, tal que na escola as crianças aprendem a conviver e a respeitar as regras implícitas em viver numa comunidade. Desta forma, a escola contribui para a formação de cidadãos com valores e conhecimentos universais, que contribuam para a estabilidade de uma sociedade democrática (Thompson 2023). A escola deve ter um papel fundamental na inclusão, valorizando a diversidade, assim como, impulsionando o respeito pelas diferenças. A educação pode também ter um papel importante na conscientização dos alunos para as injustiças sociais, preparando-os

para questionar a realidade e desta forma promover um melhoramento da justiça e igualdade da sociedade (Freire 2019). Através desta educação, e devido à diversidade de cultura e de personalidades existentes numa escola, as crianças e jovens aprendem a respeitar as diferenças existentes e a não julgar o outro, mas também desenvolvem a sua identidade cultural e pessoal (Thompson 2023). Para além do fator da inclusão, a escola assume um papel fundamental de incutir a cada aluno um desenvolvimento pessoal, fomentado a sua autonomia, responsabilidade, criatividade, senso crítico, construindo assim o indivíduo como um todo, algo que terá muito impacto também na preparação para o mundo do trabalho, onde só um indivíduo com capacidade de comunicação, criatividade e capacidade de trabalhar em equipa terá sucesso na sua futura carreira.

Resumindo, a escola funciona como agente transformador da sociedade, formando todos nós não só para cumprirmos os nossos deveres como cidadãos pertencentes a uma sociedade, que se espera ser harmoniosa, estando assim mais preparados e confiantes para enfrentar todas as adversidades que surgirão diante de nós, assim como assume um papel fundamental na preparação e enquadramento individual no futuro mercado de trabalho, fornecendo as bases e permitindo a cada um desenvolver as suas próprias capacidades em prol do seu objetivo individual.

3. Enquadramento da Prática

3.1. A escola como instituição

Primeiramente, considero importante enquadrar a escola como instituição e a sua evolução ao longo do tempo antes de expor as características específicas da escola onde estive inserido.

Ao longo de toda a história, a escola desempenhou um papel crucial no desenvolvimento de todo o ser humano, moldando todas as suas ideologias.

A primeira ideologia de escola, sendo esta ainda muito longe do conceito que conhecemos atualmente, surge através das mais importantes antigas civilizações, como a Grécia, Roma e Egito, estando a educação diretamente ligada a crenças religiosas e burocráticas. Relativamente ao Egito antigo, as escolas tinham como base a formação de escribas, sendo estes treinados em templos ou casas de instrução anexas aos palácios, onde aprendiam cálculo e a escrita hieroglífica (Morenz 1992).

No século XVI, Martinho Lutero, inicia a Reforma Protestante, este defendia que todos os cristãos deviam ler a bíblia na sua língua nativa, pelo que procede à criação de escolar para ensinar todas as crianças a ler e a escrever. Este modelo resultou na implementação de sistemas de educação obrigatória em diversas partes da Europa, entre elas a Alemanha e a Escandinávia (Green 1990).

No século XIX, com o surgimento da Revolução Industrial, urge a necessidade de mão de obra alfabetizada, pelo que surge a expansão dos sistemas educacionais em muitos países, fazendo assim com que a educação pública, gratuita e obrigatória foi introduzida em vários países europeus e americanos. Segundo (Simon 1960), em 1870, o Reino Unido promulgou a Lei de Educação Elementar, que tornou a educação básica obrigatória para todas as crianças. Tornando assim a escola num meio fundamental para a construção da cidadania, promovendo também uma igualdade de oportunidades, sem olhar a estatutos sociais. É também no decorrer do século XIX, que surge a maior expansão da educação superior, surgindo as primeiras Universidades Modernas, como a

Universidade de Berlim, que se tornou um modelo para as universidades em todo o mundo, promovendo a pesquisa científica e a liberdade acadêmica (Humboldt 1903).

Na sociedade contemporânea, a escola ocupa um papel central na formação, no entanto enfrenta diversos desafios. No século XX, a educação tornou-se cada vez mais acessível e inclusiva, devido ao facto de diversos países terem adotado as políticas de educação universal. Com o surgimento da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948, é consagrado o direito à educação como fundamental, tendo existido, desde então, incontáveis esforços de forma a garantir que todas as crianças têm acesso à educação, não havendo qualquer preconceito quanto à sua origem (UNESCO 2020).

Com todos os avanços tecnológicos, as escolas também tiveram de se adaptar e moldar ao novo mundo, introduzindo uma disciplina como TIC, ou até de mudanças mais superficiais como a mudança de quadros de giz para quadros interativos e até a colocação de computadores em todas as salas, uma ferramenta muito útil para qualquer professor atualmente. Mais recentemente, este evoluir de plataformas de ensino, permitiu enfrentar a pandemia da COVID-19 sem que os alunos perdessem total contacto com a escola. Com o evoluir da educação à distância foi possível fornecer aos alunos um ensino à distância, assegurando assim a segurança de todos, sem descorar o ensino.

A escola contemporânea enfrenta também desafios no que toca à diversidade e à inclusão. A educação inclusiva, procura integrar todos os estudantes no sistema regular de ensino, no entanto ainda enfrenta barreiras práticas significativas, ou seja, em diversos países ainda existem discussões em relação a questões de género, raça, classe social e em como estas devem ou não ser tratadas como iguais. Com isto, a escola deve desempenhar um papel fundamental promovendo a justiça social, transmitindo aos estudantes a importância de valores como o respeito e a igualdade.

Paulo Freire, critica o facto da informação e o conhecimento ser simplesmente despejados nos alunos, sem qualquer preocupação com o seu desenvolvimento. Este, defende que os professores e alunos devem ser capazes

de construir conhecimento juntos, elaborando um processo de conscientização e emancipação, dando assim ênfase à importância da educação como meio de transformação social (Freire 1996). Os alunos devem ter acesso a uma educação que lhes permite desenvolver a sua capacidade de inovação e pensamento crítico, fazendo assim com que estes não sejam apenas preparados para o mercado de trabalho, mas que se tornem também cidadãos críticos, tendo capacidade de criar uma opinião com base nas suas ideologias e através de factos, sendo assim este fator um pilar base da pedagogia contemporânea.

Concluindo, desde a sua criação, a escola assume um papel fundamental na criação dos indivíduos. Ao longo da história, a escola evolui, tendo como propósito, cada vez mais, responder às necessidades sociais, económicas e políticas, sendo a base na preparação dos indivíduos para os desafios que virão a enfrentar, não descurando a obrigação que tem na promoção da igualdade e da inclusão.

3.2. A Escola Cooperante

No que concerne à Escola Cooperante, esta situa-se no centro da cidade do Porto, tendo sido construída no meio de vários campos agrícolas e inaugurada no ano de 1972. Atualmente esta caracteriza-se por possuir uma forte acessibilidade de vias de comunicação, como a VCI, Circunvalação, A3, A4, etc., e também de meios de transporte públicos, destacando-se a proximidade de duas estações do Metro do Porto, Salgueiros e Combatentes. A Escola é composta por quatro blocos, com ligações através de alpendres, que asseguram o contacto permanente dos alunos com a zona exterior. Dentro destes quatro blocos, existe um mais central, onde estão Órgãos de Gestão, os Serviços Administrativos e Académicos, a sala de Atendimento aos Pais e Encarregados de Educação, o Bufete, a Cantina, a Reprografia/Papelaria, a Biblioteca e o Centro de recursos. Também neste bloco central, pode-se encontrar o Polivalente que funciona como espaço de convívio dos alunos e onde se realizam os Saraus e inúmeros eventos da escola. No que diz respeito aos três blocos restantes, bloco A, bloco B e bloco C, estes contêm dos pisos e no caso do bloco C, este ainda se subdivide em C1 e C2. Os blocos incluem salas de aulas convencionais e também alguns laboratórios de Ciências,

Física e Química, salas de Informática, de Educação Visual e Tecnológica e o Auditório da escola. Existe ainda um pavilhão Gimnodesportivo capacitado para várias modalidades, o exterior do pavilhão encontra-se rodeado por três campos de jogos.

Fui responsável por apenas uma turma de 12º Ano do curso de Técnico de Desporto constituída por quinze rapazes e três raparigas na qual lecionei as disciplinas de Desportos Coletivos e Atividades de Animação e Lazer, esta última acrescenta-me um desafio ainda maior por se tratar de uma disciplina teórica que requer um maior estudo e preparação da minha parte para que as aulas possam correr da melhor forma e para que possa passar as melhores informações para os meus alunos.

3.3. Professora Cooperante

No meu caso, tenho de dar destaque ao papel fundamental que a professora cooperante, Júlia Gomes, teve no meu desenvolvimento como futuro docente. Dou destaque também à Professora Maria João, que desempenhou de forma sublime o papel de professora co cooperante, visto que estava responsável pela disciplina teórica de Atividades Animação e Lazer.

Assim sendo, tive a sorte de poder dispor da ajuda de duas professoras experientes, competentes e acima de tudo disponíveis para passar todo o seu conhecimento para que eu pudesse absorver o máximo do mesmo. A todo este processo não se pode descurar toda a exigência e responsabilidade que foram postas no meu trabalho enquanto professor estagiário. Isto aliado a toda a autonomia e liberdade que me foi dada para desempenhar a minha função, tendo assim toda a liberdade para conceber os planos de aula sem restrições, fazendo-nos assim perceber se o nosso planeamento a curto e longo prazo estavam adequados às necessidades dos alunos. Este processo foi longo e adjacente com alguns erros, no entanto, tudo mostrou ter um papel fundamental no meu processo evolutivo. É importante também mencionar que as professoras tinham métodos diferentes de lecionar, algo que se deve também ao facto do tipo de disciplina ao qual estive associado com cada uma, no entanto, estes diferentes tipos de pontos de vista sobre situações semelhantes permitiu-me ver um pouco

além do que me parecia o óbvio e qual decisão tomar em cada situação. Assim, poder presenciar e estar em contacto com ângulos e opiniões diferentes permitiu-me efetuar uma reflexão mais completa e complexa para cada caso e cada contexto específico.

Nesta fase, consigo garantir que as professoras cooperantes me transmitiram excelentes exemplos e capacidades, sendo assim parte fundamental da evolução e edificação do meu eu profissional.

3.4. Núcleo de Estágio

Em toda esta aventura do EP é impossível descurar toda a importância que o Núcleo de Estágio (NE) teve. Inicialmente, o NE era composto por quatro alunos, no entanto, ainda numa fase muito inicial houve a desistência de um dos membros e então ficou composto por três. A minha relação com o Pedro advém do 1º ano do Mestrado, desde o início criámos uma grande amizade, tendo partilhado quase sempre grupos de trabalho, todo este companheirismo refletiu-se no nosso trabalho, sentimos uma leveza enorme a trabalhar juntos e as coisas sempre fluíram da melhor maneira. Quanto ao Eduardo, a nossa relação começou apenas quando

sabíamos que íamos ser colegas durante o Estágio, no entanto, as coisas também se tornaram muito simples e o trabalho que desempenhámos juntos sempre correu bem.

Como seria de esperar, apesar da boa relação entre nós, nem sempre tínhamos os mesmos pontos de vista, quer em relação a que decisão tomar quando existia certo comportamento de um determinado aluno, quer quando tínhamos de realizar ou elaborar algum planeamento em conjunto. Apesar dos pontos de vista não serem sempre convergentes, acabávamos sempre por chegar a um consenso acerca da melhor decisão a tomar, sendo tudo isto possível através de um grande respeito mútuo, troca de ideias ou opiniões. Tudo este bom trabalho que realizamos em conjunto teve repercussões por exemplo no torneio anual de Voleibol, o torneio foi um sucesso, tendo os alunos desfrutado ao máximo daquele dia e ainda gostado mais da decisão que tomámos ao realizar um jogo Professores x Alunos dentro do próprio torneio, inclusive foi descrito por professores e alunos como “algo a repetir todos os anos”.

Assim, afirmo que este EP não teria tido tanto impacto em mim sem a contribuição dos meus colegas do NE, a nossa entreaajuda permitiu-nos superar desafios e adversidades, tendo sempre como base um bom ambiente de trabalho, fazendo assim com que este EP tenha ajudado num crescimento mútuo e um reforçar de laços de amizade, lembrando-nos que o trabalho em equipa, quando bem executado, pode trazer excelentes resultados.

3.5. Diferença entre Ensino Regular e Ensino Profissional

O Ensino Regular e o Ensino Profissional sempre se pautaram por diferenças e formas de atuar diferente na formação dos alunos. O Ensino Regular é pautado por um ensino mais tradicional e teórico, onde alguns alunos podem sair diretamente para o mercado de trabalho, no entanto a formação académica é o foco, sendo também o tipo de ensino que mais alunos optam por ser o “mais convencional”, por outro lado, o Ensino Profissional pauta-se por ser um tipo de

ensino que proporciona aos alunos mais ferramentas práticas, sendo mais orientado para o mercado do trabalho, sendo uma formação de técnica e prática específica, acrescentando, ao ensino na escola, um estágio curricular quer no 11º ano, quer no 12º ano, este exemplo em específico no curso onde estou inserido como professor estagiário que é o Técnico de Desporto.

No que se refere ao acesso ao Ensino Superior, os alunos do Ensino Regular têm uma preparação mais aprimorada para os exames nacionais que, para além da média interna, são os requisitos para ingressar nas Universidades. No Ensino Regular, normalmente terá de existir um maior acompanhamento extracurricular por parte dos alunos.

No entanto, não se pode descurar o preconceito que existe em relação aos cursos profissionais. Existe uma tendência natural em recriminar quem opta por um curso profissional em detrimento de um curso regular, onde os alunos que optam por esta escolha são vistos como os alunos com menos capacidade, que têm apenas em mente acabar o 12º ano sem terem preocupações com o seu próprio futuro. É necessário desconstruir estes pré-conceitos, mudando a mentalidade de quem assim pensa e abrindo horizontes para o que de bom têm os cursos profissionais, toda a preparação prática que proporcionam aos alunos, para além da ligação direta que existe com empresas, através dos estágios muito bem estruturados proporcionando assim uma grande futura empregabilidade dos alunos.

Assim, cada aluno deverá escolher o percurso educacional que mais se adequa com os seus interesses, objetivos de carreira e habilidades. Ambos os sistemas desempenham papéis importantes na formação educacional do país, contribuindo para a diversidade e adaptabilidade da força de trabalho e para o desenvolvimento pessoal dos estudantes.

3.6. Curso profissional de Técnico de Desporto

O curso Profissional de Técnico de Desporto (TD) corresponde a uma formação no nível de ensino do secundário, ou seja, do 10º ano até ao 12ºano. O curso está estruturado então para ser realizado em três anos letivos, incluindo várias componentes, entre elas, Formação Científica, Formação Tecnológica, Formação Sociocultural e Prática em contexto de trabalho, mais conhecido como o Estágio. Pressupõem-se que os alunos que optem por seguir o seu percurso académico neste curso sejam alunos com interesse de, posteriormente, trabalhar em áreas como a Educação Física, treino desportivo, ginásios ou até mesmo o lazer desportivo. Como a seguinte imagem demonstra, o curso tem um total de 3300 horas, às quais podem ser acrescentadas 81 horas, caso os alunos optem por frequentar a disciplina Educação Moral e Religiosa.

Componentes de Formação	Total de Horas (ciclo de formação)
COMPONENTE DE FORMAÇÃO SOCIOCULTURAL	
Português	320
Inglês	220
Área de Integração	220
Tecnologias da Informação e Comunicação	100
Educação Física	140
Subtotal	1000
COMPONENTE DE FORMAÇÃO CIENTÍFICA	
Matemática	200
Psicologia	100
Estudo do Movimento	200
Subtotal	500
COMPONENTE DE FORMAÇÃO TECNOLÓGICA	
Introdução ao Desporto	200
Desportos Coletivos	350
Desportos Individuais	275
Atividades de Animação e Lazer	375
Subtotal	1200
Formação Contexto Trabalho	600
Total de horas/curso	3300*

* Educação Moral e Religiosa – 81 horas a acrescentar ao total de horas do curso.
Disciplina de oferta obrigatória e de frequência facultativa.

Figura 1. Distribuição da carga horária do curso técnico de desporto.

Para se poder ingressar no curso de TD é necessário preencher um formulário, formulário este que providenciará informações à escola qual a modalidade de ensino que o aluno frequentou no ano anterior, qual a escola que frequentou e qual

a sua ordem de preferência dos cursos profissionais disponíveis na escola. Após este formulário os alunos podem ser chamados à escola para realizar uma entrevista que lhes permitirá a entrada no curso. Após a realização de todas as componentes do curso, incluindo o Estágio do 11º ano e do 12º ano, o aluno fica com o título de Profissional de Desporto, pelo que terá diversas saídas profissionais, como:

- Prosseguimento de estudos para cursos de Nível V (Treino Desportivo de Jovens, Lazer Desportivo e Desporto e Turismo de Natureza);
- Comércio e fabrico de material desportivo;
- Organização de Eventos Desportivos;
- Ingresso nas Forças Armadas;
- Ingresso no ensino superior na área do desporto;

Iniciar e prosseguir a carreira como Profissional de Desporto em:

- Clubes desportivos;
- Associações desportivas;
- Ginásios;
- Autarquias; entre outras.

3.7. Diferenças entre lecionar uma Disciplina prática e uma Disciplina teórica

No início do ano letivo foi-me proposto que lecionasse uma disciplina prática, a qual Desportos Coletivos (DC) e uma disciplina teórica, Atividades Animação e Lazer (AAL).

Confesso que no início me senti um pouco receoso ao saber que teria de lecionar uma disciplina teórica, no fundo, seria algo para o qual não estava totalmente preparado nem totalmente instruído para o fazer, no entanto, apesar de dominar parte da matéria, devido às aprendizagens que obtive durante a licenciatura, não há nada como trabalhar e estudar para saber mais acerca do que iria lecionar e dos temas que teria de dominar para poder passar ensinamentos sobre os mesmos, pois, só dominando realmente a matéria seria capaz de a

ensinar. Porém, lecionar uma disciplina teórica não se prende apenas em transmitir matéria para que os alunos a possam passar no seu caderno e a decorem, foi necessário um domínio em todos os aspetos da sala de aula, assim como a criação de planos de aula dinâmicos que permitissem aos alunos aprender de facto e não apenas decorar para depois mais tarde esquecerem. Assim, de forma a criar uma maior dinâmica nas aulas, as mesmas não eram só realizadas dentro da sala de aula, foram realizadas aulas no parque da Quinta do Covelo, onde os alunos após terem realizado planos de aula em contexto de sala de aula foram aplicar os mesmos nas máquinas disponíveis no parque, ou então, outra atividade como ser definida uma máquina a cada aluno e estes teriam de gravar um vídeo, editando eles o mesmo, onde apresentariam um exercício que fosse possível realizar ali, dizendo também qual o principal grupo muscular a trabalhar, e exemplificando a execução correta do exercício.

Para além de tudo isto, a minha maior dificuldade e o que solicitou mais atenção da minha parte, foi a falta de à-vontade ao lecionar uma aula em sala de aula e não num pavilhão ou ginásio. Organizar a turma dentro da sala de aula começou por ser bem mais complicado do que eu estava à espera, até porque a turma à qual eu lecionei as aulas teóricas foi a mesma à qual eu lecionei as aulas práticas e por isso, numa fase inicial os alunos não distinguiam a diferença entre os comportamentos a ter numa sala de aula e no pavilhão. Com o decorrer do ano letivo e o aumento do interesse dos alunos nas aulas e em como estas estavam a ser lecionadas, o comportamento foi melhorando, assim como a sua participação e envolvimento em cada tarefa que tinham de desempenhar.

Relativamente às aulas práticas, sentia-me preparado para abraçar o desafio de ser professor de uma turma e guiar as suas aulas de início ao fim durante um ano letivo, apesar disso, confesso que os primeiros tempos de adaptação não foram fáceis, tendo em conta todo o contexto externo da turma que me foi atribuída. Inicialmente, a turma era bastante irreverente, tal que tive a necessidade de avançar com processos disciplinares, que resultaram em duas suspensões. Apesar de, no momento, estas experiências terem sido complicadas de gerir, acabei por aprender bastante com elas e tornei-me um professor melhor e mais completo. Com o

decorrer do ano letivo, a minha relação com os alunos foi-se tornando muito boa, sentindo que eles me respeitavam como professor e viam em mim um exemplo a seguir.

No início, pensava que a maior dificuldade que teria seria conseguir transmitir os fundamentos técnicos ou táticos de cada modalidade aos alunos. Por um lado, visto que, de uma forma geral, eles eram muito dotados a nível físico e que não tinham muitas dificuldades em compreender os feedbacks que eu lhes transmitia, ensinar-lhes não foi complicado. Por outro lado, pelas aulas práticas percebi que, para mim, a maior dificuldade em lecionar é gerir todos os seus comportamentos e aumentar o seu empenho e motivação nas modalidades que não apreciavam tanto.

Concluindo, a necessidade de lecionar uma disciplina teórica exigiu da minha parte um esforço adicional, não só na preparação da matéria a abordar, mas também na adaptação à sala de aula e na criação de estratégias que fossem eficazes na aprendizagem de cada aluno. Nas aulas práticas, desenvolvi a minha capacidade de gestão do comportamento e motivação dos alunos, sendo que o início foi muito desafiador, mas com o decorrer do tempo, construí uma relação de respeito e confiança mútua com os alunos, resultando assim num ambiente de aprendizagem saudável e mais produtivo. Assim, esta alternância entre aula teórica e aula prática, reforçou em mim, a ideia que ser professor é ir além da matéria a lecionar, sendo, acima de tudo uma forma de guiar e inspirar os alunos no seu próprio caminho.

3.8. Caracterização da Turma 12º TD

A turma era composta por dezoito alunos, quinze rapazes e três raparigas.

Nas reuniões que antecederam o início das aulas, com a professora cooperante, recebi uma breve apresentação de cada aluno que ia constituir a minha turma. Como é obvio, esta apresentação e caracterização de cada indivíduo prendia-se muito na opinião pessoal da professora e, como tal, não quis criar qualquer ideia prévia sobre alunos em específico.

Como uma forma de apresentação, na primeira aula realizei uma pequena atividade com os alunos tentando perceber de que forma é que eles se viam passados 5 anos. Numa fase inicial isto pareceu-lhes bastante abstrato, sendo que alguns deles até tiveram dificuldade em realizar a atividade. Com isto, como forma de criar uma espécie de ponte, questionei-os acerca do que queriam fazer no ano seguinte, ou seja, quando acabassem o 12º ano. Confesso que não estava à espera das respostas que recebi, pessoalmente tinha em mente que ao estarem num curso profissional de desporto uma grande parte dos alunos queria seguir algo direcionado com a vertente do desporto. No entanto, uma grande parte dos alunos disse que queria seguir a tropa, por ser “um sítio onde se recebia bem”, isto referenciado pelos próprios, outros queriam apenas acabar o secundário e ter um trabalho, seja ele em que área fosse e apenas três alunos queriam seguir o ensino superior relacionado com o estudo do desporto. Estas respostas abriram-me um pouco os olhos para quais as dificuldades relacionadas com a turma que iria dirigir, sendo que, com algumas exceções, eram alunos que estariam naquele curso apenas com o objetivo de o terminar e não com o objetivo de retirar de facto algo útil com o mesmo. Deste modo, foi importante estabelecer logo um conjunto de regras, no que toca à pontualidade, à indumentária adequada para a prática de desporto, à higiene, à utilização do telemóvel e onde deveriam ser guardados todos os pertences dos alunos.

Com o início das aulas práticas, rapidamente identifiquei que as deficiências técnicas dos alunos eram poucas e as dificuldades sentidas nas aulas eram relativamente à vontade que cada um tinha em realizar a aula e ao comportamento dentro da mesma. Assim, percebi que o meu foco teria de ser no tratamento personalizado com cada um dos alunos, tentando também perceber o lado social de cada um, pois muitos dos alunos viviam uma situação muito frágil em casa, algo que se refletia nas aulas e nos seus comportamentos, ou seja o foco da aula seria esta ser dinâmica e divertida, não sendo, assim propícia a que houvesse maus comportamentos. O meu papel como professor seria então um papel muito pedagógico e de apoio emocional em diversos momentos, de forma que os alunos tivessem a abertura de explicar os seus problemas, para que eu os pudesse

compreender da melhor maneira e conseguisse ser um meio de ajuda dentro da escola.

Como referido anteriormente, um dos maiores desafios foi melhorar o envolvimento dos alunos nas aulas, de forma que estes sentissem prazer em realizar as aulas de Desportos Coletivos. A solução encontrada passou por realizar muitos exercícios competitivos nas aulas, pois, devido ao bom nível técnico dos alunos, eles eram muito estimulados com a competição entre si, quer fosse ela de forma coletiva ou individual.

Desta forma, é possível afirmar, que com bastante esforço da minha parte e também dos alunos, em se adaptarem às aulas, a turma foi ganhando a capacidade de se tornar mais participativa e empenhada em cada aula.

4. Realização da Prática Profissional

4.1. Planeamento Anual

O Planeamento Anual é um processo fundamental para proporcionar um ensino de qualidade, estruturado e por consequência, planeado. É necessário definir objetivos a cumprir durante o ano letivo e a forma como se vão atingir esses objetivos.

No meu caso, o planeamento foi simplificado, devido ao facto de as disciplinas estarem dispostas por módulos. Assim sendo, os objetivos são previamente definidos, assim como a quantidade de horas direcionadas ao ensino de cada módulo. Em DC, foram abordados quatro módulos, Andebol, Voleibol, Basquetebol e por fim Futebol. Sendo atribuídos 25h de aulas a cada módulo, o que corresponde a 30 tempos. Relativamente a AAL, esta disciplina estava também dividida em quatro módulos, sendo eles, Ginástica Localizada - A aula, Ginástica Localizada – Metodologia, Cardiofitness e Musculação - Equipamentos e Exercícios e Cardiofitness e Musculação - O treino. As horas e tempos atribuídos eram iguais à disciplina de DC.



Figura 2. Planeamento anual de aulas AAL.

4.2. Disciplina Teórica Atividades Animação e Lazer

Como referido anteriormente, senti-me receoso ao saber que iria lecionar esta disciplina teórica, disciplina esta que tinha como base o domínio do corpo humano ao nível da sua anatomia e na forma como poderíamos praticar exercício físico recorrendo a poucos materiais. A disciplina obrigou-me a um trabalho de casa de grande relevo, para além do domínio necessário da matéria, era importante também arranjar formas diferentes e interativas de lecionar a matéria. E este ponto foi precisamente o mais complicado para mim, toda a dificuldade envolvente na criação de um plano de aula que fosse interessante para os alunos e ao mesmo tempo englobasse a matéria a lecionar, sem que os mesmos ficassem entediados. Uma das estratégias adotadas foram *quizes*, seja em grupo ou individuais, na plataforma

Kahoot, como forma de competição entre os alunos. Era uma forma de aprendizagem que, na turma em questão, resultou quase na perfeição, pois os alunos precisavam imenso do estímulo da competição para interagirem numa atividade e com isto, estavam tao envolvidos que acabavam por, involuntariamente, perceber a matéria e não só decorá-la para depois escrever num teste. Também procurei que os alunos realizassem diversos planos de aula relacionados com os diferentes temas que foram abordados, de forma que estes se fossem preparando para uma escrita assertiva, para mais tarde aplicarem na sua PAP. Na sequência da elaboração dos planos de aula, os alunos aplicariam os mesmos, por vezes no pavilhão da escola, mas de forma que fosse mais interativo e menos monótono, alguns planos de aula foram aplicados no Parque Quinta do Covelo, onde, para além disto, numa espécie de atividade lúdica também foi realizado um percurso de Orientação. Na fase final das aulas e no último plano a apresentar relacionado com o módulo de Cardiofitness e Musculação - O treino, com permissão especial Sr. Professor Doutor Rui Corredeira e da Doutora Otília Pereira, visitámos a Sala de Musculação da FADEUP, dando também a oportunidade aos alunos de aplicarem as suas aulas naquelas instalações.

A disciplina estava dividida em 4 módulos de 30 tempos cada, o que correspondia a um total de 25 horas por módulo. O primeiro módulo abordado foi Ginástica Localizada - A aula, no fim do mesmo, o objetivo para os alunos seria que estes fossem capazes de:

- Identificar as vantagens do uso da música na Ginástica Localizada (GL) e efeito da velocidade da música na postura do praticante;
- Explicar a estrutura de uma aula de GL;
- Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.

Este módulo foi o que mais me criou dificuldades ao longo de todo o ano letivo, em primeiro lugar porque eu ainda andava à procura do meu eu enquanto professor de uma disciplina teórica e por vezes focavam-me tanto no meu comportamento que era difícil estar atento a todas as situações dentro da sala de aula, em segundo lugar, este foi o módulo mais teórico e mais direcionado para o

ensino muito pormenorizado de regras e cuidados a ter numa aula de GL e como tal, o foco dos alunos não era o desejado, pois, existiram momentos em que os mesmos demonstraram estar algo saturados daquela matéria, até por já a terem abordado em anos anteriores. No entanto, como professor, tive de garantir que os alunos dominavam quais os objetivos de uma aula de GL, quais os benefícios da mesma, entre eles, o aumento da densidade mineral óssea, prevenção da osteoartrite, melhoria do bem-estar psíquico e social, etc. Foi necessário também, existir um domínio no que toca a quais materiais utilizar numa aula de GL, assim como, saber que a aula se divide em 3 fases; aquecimento; Parte Fundamental e Alongamento, algo que seria fundamental para depois aplicar na prática. Por fim, uma aula de GL pressupõe o uso de música e como tal era preciso entender os benefícios da mesma numa aula e que tipo de música utilizar em cada momento da aula.

O módulo seguinte era Ginástica Localizada – Metodologia, onde no fundo os pressupostos teóricos eram os mesmos, mas era necessário aplicá-los na prática e, para tal, foi necessário abordar e dar a conhecer quais eram os conceitos básicos de treino. Entre eles:

1. Duração
2. Volume
3. Intensidade
4. Carga
5. Densidade
6. Frequência

Após o domínio sobre estes conceitos, as aulas seguiram um rumo mais prático e por consequência mais do agrado dos alunos, sendo que, foi nesta altura que os mesmos foram solicitados a idealizar, planear e executar planos de aula da sua autoria para mais tarde os apresentarem aos colegas, passando assim para um papel de professor.

A maior dificuldade que senti neste módulo foi como conseguir trazer aulas com conteúdo diferente e do agrado dos alunos, visto que, a matéria a abordar já tinha sido abordada no módulo anterior e, embora no início os alunos tivessem

apresentado dificuldades em realizar planos de aula, não era estimulante para eles terem de executar a mesma tarefa durante um módulo inteiro.

Após a pausa letiva de Natal, deu-se início ao terceiro módulo, sendo este, Cardiofitness e Musculação - Equipamentos e Exercícios. Desde início que senti um maior à vontade por parte dos alunos e uma maior vontade de intervir e aprender de praticamente todos eles. Este fator está ligado ao facto de que atualmente, uma grande parte dos jovens adultos estão mais conscientes dos benefícios da atividade física, mais especificamente do ginásio e começam a frequentar o mesmo, cada vez mais cedo. Outro fator ligado a este fenómeno é a enorme importância que os jovens dão à sua aparência. Cada vez mais um jovem quer ser visto como bem parecido, recorrendo seja a roupas caras ou a sapatilhas caras e, como tal, um dos maiores complementos é possuir o corpo que idealiza, para atingir esse objetivo, os jovens iniciam o seu trajeto no ginásio e com o passar do tempo e ao verem que obtêm resultados começam-se a interessar pelo fenómeno e a querer dominar várias vertentes ligadas ao seu sucesso, como por exemplo quais os melhores exercícios a fazer, qual a frequência com que devo trabalhar um determinado grupo muscular ou então quantas vezes preciso de descansar para permitir que o meu corpo recupere totalmente dos esforços que estou sujeito.

Neste sentido, a primeira aula do módulo funcionou como um debate, onde eu defini algumas questões/temas que seriam abordados e aprofundados no decorrer do módulo para que pudesse também perceber o que é que os alunos me tinham para transmitir e qual o tipo de conhecimento prévio que obtinham. Este debate serviu também para os alunos começarem a desenvolver o seu sentido crítico, tendo assim liberdade para questionarem qualquer coisa que fosse dita. É necessário fomentar este sentido crítico nos alunos, pois este aumenta a capacidade de análise e juízo dos alunos perante diversas situações. Isto é um fator cada vez mais importante, tendo em conta que vivemos num mundo onde cada vez mais há informações e desinformações e é através do pensamento crítico que os alunos aprendem a questionar o que veem, ouvem e leem, evitando assim uma plena aceitação de qualquer informação que lhes é transmitida, sendo então capazes de tomar decisões informadas. Assim, o pensamento crítico é a capacidade

de analisar a informação a partir de uma posição lógica e é uma abordagem pessoal e psicológica para aplicar os resultados recebidos, a situações, questões e problemas, sejam estes vulgares ou invulgares; é a capacidade de levantar novas questões, de desenvolver argumentos, para tomar decisões independentes e refletidas (Akramova 2017).

A importância do desenvolvimento crítico pode ir além da melhoria da capacidade de análise de cada informação recebida, permite aos alunos identificarem problemas e posteriormente analisarem diferentes perspetivas e soluções, tornando-os assim mais flexíveis e autónomos, aumentando assim a sua capacidade de se tornarem pensadores, construindo a sua própria visão e opinião sobre cada situação, tendo sempre como base evidências e um raciocínio lógico. Permite também uma melhoria na sua formação enquanto cidadãos preocupados e envolvidos no código social, tendo a capacidade de compreender melhor o que os rodeia, identificando injustiças e percebendo como é que poderão ter um impacto positivo nas mesmas, contribuindo para um bem-estar coletivo. Desta forma, o pensamento crítico vai além da importância meramente académica, é importante para que os alunos possam encarar a sua vida de uma forma mais consciente, responsável e informada.

Senti então, que neste módulo os alunos estiveram muito envolvidos e empenhados nas tarefas que lhes foram propostas, também com a melhoria do tempo, foi-nos permitido realizar algumas aulas ao ar livre no Parque Quinta do Covelo, onde os alunos tiveram contacto com algumas máquinas diferentes das quais estavam habituados. Para além disto, tiveram também de gravar um vídeo, onde exemplificavam como executar corretamente um exercício que trabalhasse um grupo muscular previamente escolhido pelos mesmos e posteriormente editá-lo e apresentá-lo em sala de aula.

Por fim, o último módulo foi Cardiofitness e Musculação - O treino, onde, mais uma vez, devido ao facto de ser um módulo onde a matéria abordada era praticamente a mesma do terceiro módulo, tive alguma dificuldade em conseguir criar aulas que não fossem monótonas para os alunos. Confesso que eles me ajudaram neste processo, pois, em várias aulas eles chegavam com dúvidas

relacionadas com o posicionamento a ter em determinado exercício e questionando o porquê de ser assim determinado posicionamento correto do exercício, embora lhes fosse mais confortável realizar de outra maneira. Também como ajuda para este processo, um aluno gravou um treino seu no ginásio e fizemos uma análise a todos os seus exercícios. Análise esta que consistia nos alunos identificarem se o exercício era adequado ao grupo muscular a trabalhar e se a execução do exercício era correta. Caso não fosse, os alunos teriam de identificar os erros e como os corrigir.

Como trabalho final, foi definido que os alunos teriam de criar um plano de aula para um determinado grupo de pessoas com condição especial, a ser sorteado. As condições especiais atribuídas foram: Diabetes; Insuficiência Cardíaca; Hipertensão; Obesidade; Idosos; Asma; Osteoporótica. A apresentação final deste trabalho, foi realizada na Sala de Musculação da FADEUP, onde os alunos tiveram também a oportunidade de contactarem com diversas máquinas e matérias dispareas.

Concluindo, o desafio de lecionar uma disciplina teórica tão abrangente como esta, que converge a anatomia humana e a prática de exercício físico num só, mostrou-se ser uma experiência enriquecedora. Apesar do receio inicial e das dificuldades, consegui evoluir e transcender-me como professor, desenvolvendo estratégias que permitiram um maior envolvimento por parte dos alunos, estando assim mais próximos de atingirem melhores resultados. Assim, percebi a grande importância de adaptar o ensino às necessidades e interesses dos alunos, desenvolvendo também o seu pensamento crítico para que, mais tarde, se possam tornar cidadãos com pensamento próprio, capazes de tomar decisões informadas.

4.3. Disciplina Desportos Coletivos

Esta é em tudo semelhante à disciplina de EF, no entanto, como o próprio nome indica, propõem-se apenas ao ensino das modalidades coletivas, no meu caso, os módulos abordados foram, o Andebol, o Voleibol, o Basquetebol e o Futebol. Em sentido contrário a AAL, nesta disciplina sentia-me confiante e preparado, devido a todos os conhecimentos adquiridos tanto na licenciatura como

no 1º ano de mestrado, este último realizado na FADEUP. Estes conhecimentos não se restringiam a conhecimentos teóricos, através das Didáticas lecionadas no 1º ano de mestrado, nas quais tive a oportunidade de aplicar na prática e desempenhar o papel de professor, embora não de forma totalmente autónoma, tendo assim a ajuda de outros colegas de curso neste processo. Esta prática inicial deu-me uma grande preparação para o que viriam a ser as aulas lecionadas no EC, sentia-me mais confiante para tomar decisões, dar feedbacks e também em relação ao posicionamento que deveria adotar na aula para poder ter uma visão sobre tudo o que acontecesse na mesma. A primeira disciplina lecionada foi o Andebol, disciplina esta fazia parte do passado e presente, de alguns alunos, enquanto atletas. Por este motivo, utilizei alguns destes alunos como exemplo a seguir, sendo eles então um modelo técnico dentro da sala de aula. A primeira dificuldade que senti quando me foi atribuída a modalidade foi desde logo a limitação do espaço de aula, foi-me atribuído um terço do pavilhão, terço este, com direito à baliza oficial de andebol, no entanto, numa fase inicial, foi complicado planear e executar aulas com um espaço tão limitado. No que se refere à prática da modalidade em si, senti que muitos alunos tinham dificuldade em perceber qual a melhor ocupação do espaço a fazer quando não estão na posse da bola, os alunos eram atraídos à bola, quando o espaço delimitado para o exercício permitia que estes se espalhassem mais pelo campo. No entanto, a nível técnico os alunos, de um ponto de vista geral, não apresentavam muitas lacunas, assim sendo as aulas centraram-se na evolução dos aspetos táticos do Andebol. Com o decorrer do módulo foi notória a evolução dos alunos, tiveram a capacidade de perceber que o drible era apenas utilizado como recurso no Andebol, aprenderam a ler os movimentos dos colegas posicionando-se no espaço vazio e estes pontos eram notórios quando nos era possível ter o campo inteiro, fazendo assim um jogo 6x6 ou 7x7. No decorrer do módulo dei também ênfase ao domínio das regras e sinais de arbitragem por parte dos alunos, pois, sempre que culminava em jogo formal nas aulas, existiam dois alunos, que ao invés de ficarem na posição de suplentes, ocupavam a posição de árbitro. Este domínio das regras de jogo e passagem de

cada indivíduo pela arbitragem, fez com que o respeito mútuo no seio da aula aumentasse.

O Voleibol, foi a disciplina que mais prazer me deu lecionar, muito devido à evolução notória de cada aluno nesta modalidade. Foi nesta modalidade que existiam mais debilidades a nível técnico por parte dos alunos, aliando-se também ao desinteresse por esta modalidade. Comecei então por desconstruir o voleibol como aquele desporto que os alunos não tinham interesse, através de muitos exercícios e técnicas adquiridas enquanto participei no projeto Erasmus+ em Varsóvia, durante o meu 3º ano de Licenciatura. Não senti necessidade de abordar o 1x1 nas aulas, pois, apesar do nível técnico ser mais baixo, comparativamente com as outras modalidades, senti que os alunos tinham domínio sobre o controlo da bola e eram capazes de manter a mesma no ar. Comecei então por abordar situações de jogo 2x2 e 3x3 onde os alunos tinham de aprender a se relacionar com o parceiro para terem sucesso na tarefa. Para além desta relação, foi também necessário introduzir o conceito de recetor, distribuidor e atacante, para que cada aluno se pudesse identificar com o seu papel específico em cada jogada. Ao longo do tempo e com o decorrer do módulo, foi notória a evolução tanto técnica como tática dos alunos e consequentemente o aumento do interesse pela modalidade. Ao se sentirem mais confiantes a jogar e que as jogadas não se restringiam simplesmente a um serviço sem resposta, o nível motivacional dos alunos cresceu ainda mais. Este fator foi complementado quando os alunos sentiram que eram capazes de realizar um jogo formal 6x6 de forma verdadeiramente eficaz. Confesso que a primeira vez que este jogo foi realizado fiquei muito surpreendido com a capacidade de cada um, de entender os momentos táticos do jogo.

O módulo de Basquetebol foi o módulo que senti mais dificuldades em lecionar. Foi muito complicado transmitir o gosto pela prática da modalidade aos alunos. No que toca a aspetos técnicos praticamente todos os alunos conheciam um dos principais conceitos do jogo de Basquetebol, o 'passa e corta para o cesto'. O Basquetebol requer muitos dinamismos na sua prática, pelo que os alunos que não têm bola têm de estar predispostos a realizar vários movimentos na procura da mesma, no entanto, é também muito importante dar a entender ao portador da bola

que não pode simplesmente driblar para o cesto sem sequer olhar para os seus colegas. Este momento de aprendizagem foi sem dúvida o mais complicado, quando realizava jogo 3x3 sem condicionantes e, por isso, foi necessário implementar muitos exercícios onde o portador da bola podia apenas realizar 1/2 dribles ou até mesmo nenhum, dando assim ênfase ao jogo coletivo. No que se refere à parte motivacional, foi com recurso a muitos jogos de competição que consegui mais envolvimento por parte de todos alunos. Os exercícios competitivos de lançamentos foram sem dúvida os exercícios onde obtive mais envolvimento por parte dos alunos. No que se refere à questão de arbitragem, os alunos que não se sentiam tão identificados com a modalidade mostravam dificuldades em identificar algumas irregularidades, como por exemplo os passos, presentes no jogo.

Por último, o módulo de Futebol, foi o módulo, onde numa fase inicial, parti com mais confiança para o abordar, isto devido ao facto do meu contacto com a modalidade e também por ser a modalidade que mais alunos pretendiam abordar. No entanto, dentro da turma existia uma grande heterogeneidade a nível técnico no futebol. Os alunos que tinham passado pela modalidade ou até nunca tinham sido atletas federados, mas gostavam da prática da mesma tinham um nível técnico bem diferente dos alunos que não tinham qualquer ligação à modalidade. Confesso que encontrar o equilíbrio entre ambos foi um processo com adversidades. Foi então necessário criar exercícios que se adequassem ao nível altos de uma parte da turma, mas que também permitissem aos alunos com mais dificuldade uma evolução e que pudesse promover o gosto pela modalidade. Esta modalidade fez-me crescer imenso do ponto de vista de professor criativo, tendo sempre presente a inclusão, sem descurar a qualidade da aula.

4.4. Avaliação e Observação da Prática Pedagógica

4.4.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica (AD) é um processo que tem como objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento (LMD de Carvalho 1994). Assim, através da AD consegui perceber o nível de cada aluno em cada modalidade

abordada, dotando-me assim da capacidade de análise da turma enquanto um todo e que modelo adotar ao longo do processo de aprendizagem. No meu caso, permitiu-me perceber que a turma era bastante evoluída em termos técnicos e físicos, pelo que, poderia introduzir componentes técnico-táticas de maior complexidade do que era esperado.

4.4.2. Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa (AF) é o processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos, ou seja, a aprendizagem (LMD de Carvalho 1994). Pessoalmente, considero esta avaliação a mais importante no processo ensino aprendizagem pois foi a que me permitiu estar mais por dentro e próximo da real aprendizagem dos alunos, foi através de todas as atividades realizadas durante o ano letivo que consegui perceber em que patamar cada um se situava e, também tendo em conta os feedbacks dos alunos, a AF permitiu-me moldar a forma como ensinava, de modo a ir ao encontro de um ensino mais enquadrado com as necessidades de cada aluno. Para isto, foi necessário escolher situações que sejam simultaneamente situações de avaliação e de treino/aperfeiçoamento das habilidades ou competências em causa e ainda escolher situações que permitam observar facilmente aquilo que elegemos como objeto de avaliação (LMD de Carvalho 1994).

4.4.3. Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa (AS) é realizada periodicamente para determinar, num estipulado momento o que os alunos sabem e não sabem (Garrison and Ehringhaus 2007). Durante todo o Estágio, realizei a AS de diversas formas, também devido à diferença de disciplinas que lecionei. No âmbito de AAL, recorri à realização de testes finais de módulo, testes estes que eram compostos por perguntas, podendo estas ser de escolha múltipla ou resposta livre, dizendo respeito

à matéria abordada em cada módulo. No que se refere a DC, a AS englobava todas as diretrizes de avaliação de cada modalidade, sendo bem definidos e explícitos, para todos os alunos, quais seriam os critérios de avaliação. Estes critérios eram apresentados na primeira aula de cada modalidade, reforçados ao longo do módulo e no dia da avaliação voltavam a ser apresentados e destacados.

Concluindo, a aplicação das diferentes formas de avaliação, durante o processo de ensino-aprendizagem, permitiu-me um acompanhamento mais abrangente e eficaz do progresso de cada aluno.

4.5. Atividades Escolares

4.5.1. Torneio Voleibol

Ao longo do ano letivo foi-nos proposto, a nós EE, que fôssemos parte do processo de criação de Atividades Escolares. Como tal, trabalhámos com afinco, no âmbito da criação do Torneio de Voleibol 4x4. De forma que todos os alunos sentissem que podiam ganhar o torneio e fazer parte do mesmo, de uma forma positiva, decidimos criar duas subdivisões do torneio, pelo que um era direccionado para o 3º Ciclo e 10º ano e o outro para o 11º ano, 12º ano e uma equipa surpresa de professores. Decidimos incluir o 10º ano com o 3º ciclo, pois, na nossa escola apenas existia uma turma do 7º, 8º e 9º ano. Com a inclusão dos alunos do 10º ano neste grupo, garantimos que nenhum aluno ficaria sem a oportunidade de competir. No que se refere à equipa de Professores, é importante destacar o facto que estes apenas participaram num jogo com alunos que se voluntariaram para participar, podendo estes ser de qualquer faixa etária.

Para realizarem a inscrição no torneio era necessário preencher um documento de inscrição *Google Forms* ao qual tinham acesso através de um *QR code* presente no folheto do torneio, existindo vários exemplares expostos em todas as zonas da escola, desde o polivalente a todos os blocos.

Quanto à logística do torneio em si, da parte da manhã foram disputadas as fases de grupos, tendo havido depois um interregno de 1h para almoço dos alunos, enquanto nós EE organizávamos e montávamos o campo para a tarde, onde se

disputariam as meias finais, as finais, a partida Professores x Alunos e ainda como evento final contámos com a presença do Professor João Bernardo, antigo EE da escola, que, após o nosso contacto teve a gentileza de se fazer acompanhar por um grupo de atletas do Clube Desportivo Fiães, equipa da qual era treinador e que proporcionaram um grande momento aos alunos que venceram o torneio, pois puderam jogar com atletas de alto nível. Durante a realização do torneio, tivemos ainda a ajuda de alguns alunos da turma do 12ºTD que assumiram o papel de árbitros e oficiais de mesa, durante a fase de grupos do torneio, momento em que se realizavam dois jogos ao mesmo tempo, pelo que necessitávamos de ajuda neste sentido. Nas meias-finais e finais os papéis de árbitro e oficial de mesa foram ocupados por nós EE.

Considero que, todo o torneio foi um sucesso, não existiu nenhum ato de indisciplina, algo que, pelos relatos que nos foram chegando era frequente acontecer aquando da realização de torneio, sejam eles de que modalidade forem, no entanto, como base desta boa atitude desportiva dos alunos esteve toda a nossa boa comunicação com eles, sendo bem explícitas com as regras e normas a cumprir e caso contrário a sua equipa seria desclassificada. O ponto alto do torneio, foi sem dúvida, o jogo entre Professores e Alunos, foi um momento onde os alunos sentiram uma grande proximidade com os professores, proporcionando momentos muito engraçados e de um convívio extremo. Foi também com grande felicidade que ouvi comentários muito positivos de professores acerca da realização deste jogo e que o mesmo se devia realizar todos os anos, como forma de aproximação entre aluno e professor.

Concluindo, o Torneio de Voleibol 4x4 revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, tanto para os alunos quanto para nós, EE. A organização cuidadosa e o envolvimento ativo dos alunos em todas as etapas do torneio não só garantiram o sucesso do evento, como também promoveram um ambiente de cooperação e respeito mútuo. A integração de todas as faixas etárias, assim como a participação dos Professores no torneio, permitiram um fortalecimento dos laços entre toda a comunidade escolar. Assim, este torneio não só atingiu os objetivos desportivos,

mas também contribuiu significativamente para a construção de um ambiente escolar mais coeso e positivo.

4.5.2 Torneio Futebol

A Associação de Estudantes (AE) da escola assumiu a responsabilidade pela organização do torneio de futebol, coordenando todos os aspetos logísticos necessários para garantir a realização do evento. Desde a definição das regras até à organização das equipas, foi a AE que liderou todo o processo. No entanto, ao longo dos preparativos, os membros da AE expressaram receio em desempenhar o papel de árbitros durante os jogos, por não se sentirem suficientemente seguros para lidar com as situações de conflito que pudessem surgir. Assim, foi-nos solicitado, a nós PE, que assumíssemos essa função.

Apesar de toda a logística ter sido cuidadosamente planeada, notei uma diferença significativa no comportamento dos alunos durante o torneio de futebol, em comparação com o torneio de Voleibol que organizámos anteriormente. Os alunos mostraram-se mais suscetíveis a conflitos e divergências, tanto entre si quanto em relação às decisões que tomávamos enquanto árbitros. Esta predisposição para a discórdia parece estar profundamente enraizada na cultura que envolve o futebol, um desporto onde, muitas vezes, as emoções são intensas e onde os participantes, no caso os alunos, se sentem no direito de contestar e questionar qualquer decisão ou incidente ocorrido durante o jogo.

Esse ambiente competitivo e, muitas vezes, conflituoso, evidenciou como a dinâmica do futebol pode ser diferente de outras modalidades desportivas.

5. Estudo: De que forma o desporto molda uma pessoa nas suas atitudes e valores?

5.1.1. Resumo

A prática desportiva está cada vez mais enraizada na sociedade, tendo uma grande importância na vida e no dia a dia dos jovens de atualmente. Através da prática desportiva é possível fomentar diversos valores e atitudes essenciais na nossa sociedade, entre eles, a disciplina, o fair-play, o trabalho em equipa, a responsabilidade, o respeito, etc. Apesar de diversos valores incutidos através da prática desportiva, esta também pode trazer adversidades e problemas a enfrentar, podendo então criar estados de ansiedade e stress. Assim sendo, é importante saber enquadrar a prática desportiva de uma forma saudável permitindo um bem-estar psicológico, físico e emocional. Este estudo, pretende enquadrar, os valores adquiridos durante a prática desportiva, nas aulas de Educação Física, procurando perceber se esses valores estão presentes na aula. Para tal, foi colocado um questionário aos alunos de 12ºTD da Escola Cooperante, que visava perceber qual a sua opinião relativamente aos valores e atitudes que consideram que adquiriram pela prática desportiva, bem como entender quais as adversidades e benefícios que a prática de uma modalidade pode trazer para o seu dia a dia. Pelos resultados obtidos, foi possível perceber que de facto a prática desportiva tem um grande impacto nas vidas dos alunos inquiridos, trazendo bastantes benefícios e valores, sendo alguns destes notáveis durante a prática das aulas de educação física.

5.1.2. Abstract

The practice of sport is becoming increasingly ingrained in society and is of great importance in the lives and daily lives of young people today. Through sports, it is possible to foster various values and attitudes that are essential in our society, including discipline, fair play, teamwork, responsibility, respect, etc. Despite the many values instilled through sport, it can also bring adversity and problems to deal with, which can create states of anxiety and stress. It is therefore important to know how to frame sports practice in a healthy way, allowing for psychological, physical and emotional well-being. This study aims to frame the values acquired during sports practice in Physical Education classes, trying to understand whether these values are present in the classroom. To this end, a questionnaire was sent to the 12th grade students, with the aim of finding out what they thought of the values and attitudes they had acquired through practicing sport, as well as understanding the adversities and benefits that practicing a sport can bring to their daily lives. From the results obtained, it was possible to see that sport does indeed have a big impact on the lives of the students surveyed, bringing many benefits and values, some of which are noticeable during physical education classes.

5.1.3. Introdução

A importância da prática desportiva no desenvolvimento dos jovens vai para além da saúde, assume um papel fundamental no bem-estar emocional e social, assim como na promoção de valores essenciais para a formação integral dos jovens.

A forma como os jovens percebem os benefícios e desafios associados à prática desportiva pode variar significativamente, influenciada por fatores como o tipo de modalidade praticada, a intensidade e a duração do envolvimento desportivo, e o nível de competição (Fraser-Thomas, Côté et al. 2005). O envolvimento em atividades desportivas pode estar relacionado de forma positiva com a promoção de valores como a disciplina, o trabalho em equipa e a gestão de tempo. A prática desportiva tem também influência na capacidade de aliviar o stress e melhorar a saúde mental, servindo assim como forma de escape para os problemas do dia a dia (Pedersen and Saltin 2015). Nos dias de hoje, os jovens estão sujeitos a diversos desafios e diferentes tipos de pressão, seja no ambiente escolar ou fora do mesmo, sendo que o desporto pode ser um benefício de extrema relevância.

Contudo, o desporto não traz apenas consequências positivas a quem o pratica, é necessário compreender a influência do desporto em aspetos como a ansiedade e o cansaço acumulado. Estes desafios podem ter influência na motivação para a prática e no rendimento escolar, pelo que podem ser levantadas questões no que se refere ao apoio que os jovens necessitam para lidar com este tipo de desafios (Martens 1990).

Através de um questionário estruturado em três partes, procurei recolher o máximo de dados que permitissem perceber a forma como os inquiridos percecionaram os benefícios e os desafios que a prática desportiva proporciona, enquadrando no contexto escolar.

5.1.4. Objetivos

O estudo tem como objetivo investigar a relação entre o desporto e a construção de atitudes e valores em alunos do 12º ano do curso de Técnico de Desporto na Escola Cooperante. Através de um questionário, pretende-se reconhecer a forma como o desporto contribui para o desenvolvimento de diversos valores como: (i) o companheirismo, verificando se os alunos são capazes de respeitar os colegas e transpor esse respeito para o seu quotidiano; (ii) o fair-play, verificando se existe ou não um respeito geral pelas regras e a forma como os alunos lidam com o sucesso ou insucesso desportivo; (iii) a Liderança, verificando de que forma os alunos são capacitados de uma auto-motivação e se conseguem transpor esta para os seus colegas, sendo capazes de os influenciar de forma positiva e (iv) ; a Cidadania, relacionada com a capacidade dos alunos no capítulo da inclusão.

5.1.5. Metodologia

Para ser viável a realização deste projeto de investigação foi necessário conceber um questionário que respondesse às necessidades do projeto. Foi necessário criar um questionário que se adequasse ao tema e não fosse demasiado extenso e complexo, complicando o trabalho dos alunos e que pudesse suscitar desinteresse dos mesmos aquando da realização dos mesmos o que poderia fazer com que as repostas não fossem dadas de forma sincera, pondo em causa a veracidade e exatidão do estudo.

O questionário foi aplicado à turma do 12ºTD da Escola Cooperante, composta por 18 alunos, sendo 15 do sexo masculino e 3 do sexo feminino.

O questionário estava dividido em três partes, a primeira dá ênfase à **Informação Pessoal** de cada aluno, tendo como base informações demográficas de cada aluno, entre elas, idade, sexo e desportos já praticado, tendo ênfase se ainda pratica ou não desporto. A segunda parte focar-se à nas **Atitudes e Valores** onde foram aplicadas perguntas de escolha múltipla por meio de uma escala Likert (1 a 5) e questões de resposta abertas de forma a explorar os sentimentos e as experiências dos alunos, de modo a identificar as suas atitudes e valores pessoais

dentro do contexto desportivo.de forma federada. Por fim, a terceira parte refere-se à **Percepção dos Benefícios e Desafios associados ao Desporto**, esta parte englobou perguntas de escolha múltipla e perguntas abertas para investigar a percepção dos benefícios e desafios dos alunos na prática desportiva.

Posteriormente, foi feita uma análise qualitativa dos dados adquiridos para procurar perceber a relação entre o desporto e a formação de atitudes e valores, testando hipóteses como de que forma os alunos que praticam desporto têm mais atitudes positivas dentro da prática do mesmo.

5.1.6. Apresentação e discussão de Resultados

Após a realização do questionário e a recolha de respostas por parte dos alunos da turma de 12ºano, segue-se a apresentação e análise dos resultados. Estes encontram-se apresentados de acordo com o modelo do questionário, pelo que estão divididos em três partes. A primeira parte corresponde às informações pessoais recolhidas de cada aluno e a segunda parte irá refletir a opinião dos alunos sobre como a prática desportiva os influenciou nas atitudes e valores que têm. Por fim, a terceira e última parte refletirá a percepção dos alunos relativamente aos benefícios e desafios que a prática desportiva lhes traz.

Parte 1: Informação Pessoal

Nos seguintes gráficos, encontra-se um resumo das informações pessoais recolhidas do conjunto de inquiridos.

Pelos resultados obtidos, verificou-se que a média de idades dos alunos é aproximadamente 18 e que 83% deles são do sexo masculino e 17% do sexo feminino. Além disso, foram obtidos resultados relativamente ao tempo de prática desportiva que se encontram apresentados no gráfico 1. A partir destes pode-se verificar que na grande maioria dos alunos (63%) o desporto e a sua prática já fazem parte da sua vida há muito tempo, pelo que nestes a influência desta prática estará mais enraizada.

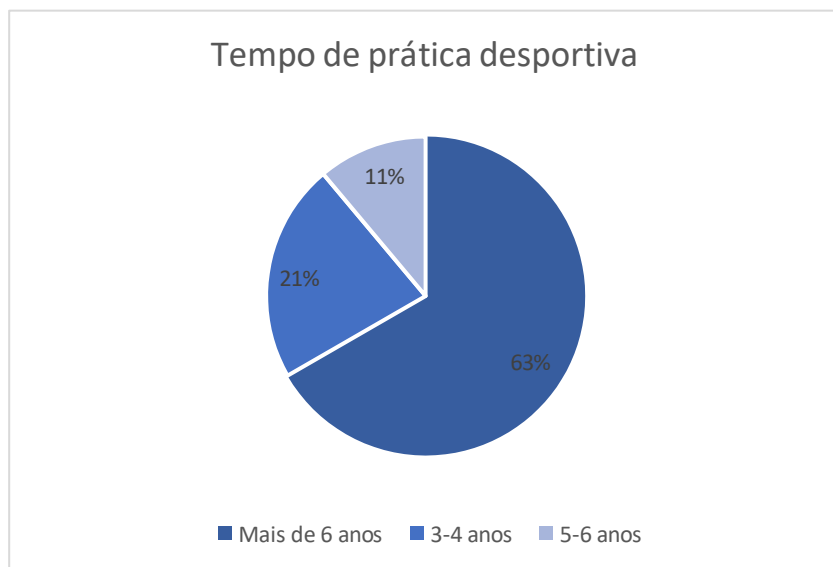


Gráfico 1. Tempo de prática desportiva dos inquiridos.

Por sua vez, nos gráficos 2 e 3 estão apresentados os resultados obtidos relativamente às modalidades praticadas pelos alunos inquiridos e ao tempo de prática desportiva que estes realizam semanalmente, respetivamente.

Por análise do gráfico 2, verifica-se que há uma grande diversidade de desportos praticados dentro de uma só turma, sendo que os mais praticados são andebol e natação. É ainda de notar que 16% dos alunos pratica basquetebol ou futebol.

Por análise do gráfico 3, é possível verificar que a prática desportiva é uma forte componente semanal na vida destes alunos, visto que 74% deles realiza desporto 4 ou mais vezes por semana.

Além disso, a partir do questionário também foi possível verificar que todos os alunos praticam desporto federado.

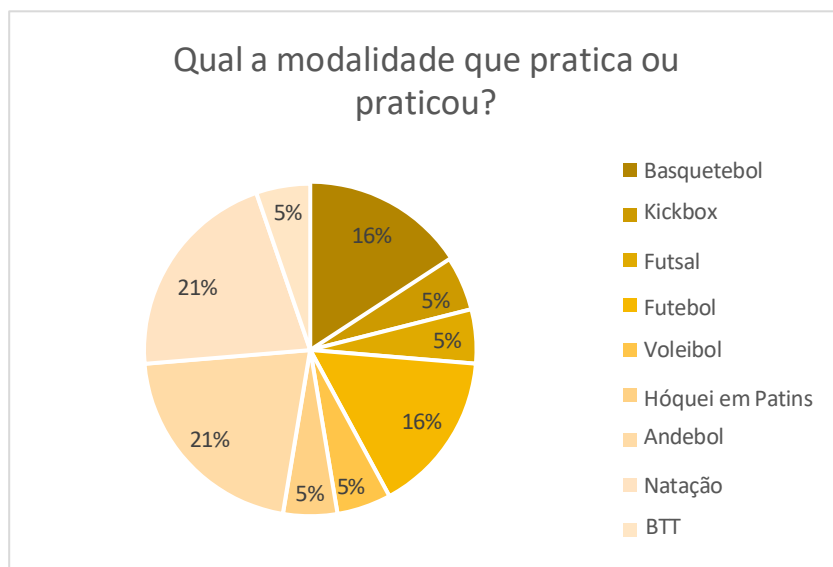


Gráfico 2. Modalidades praticadas pelos alunos inquiridos.

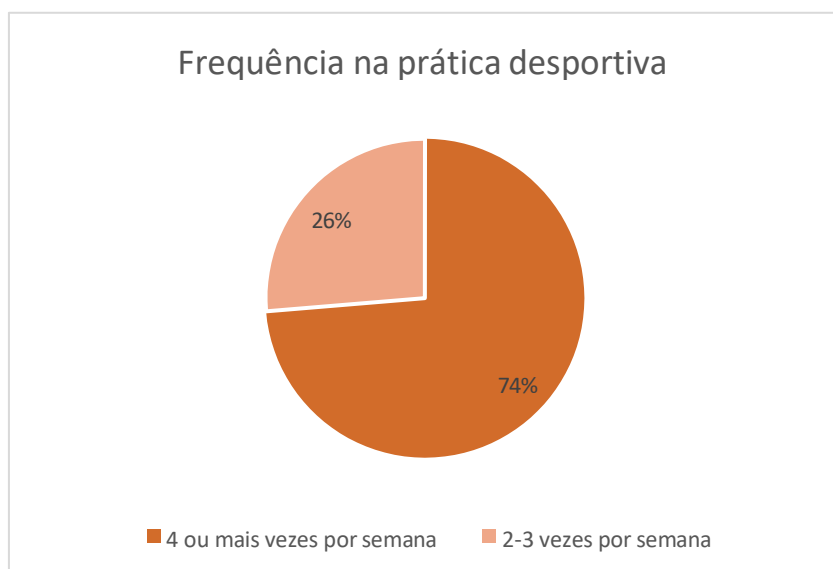


Gráfico 3. Frequência da prática desportiva dos inquiridos.

No gráfico 4, encontra-se apresentado a distribuição dos diferentes níveis de competição – distrital, nacional e internacional – na turma de 12º ano inquirida. Pela análise dos resultados, verifica-se que a competição é algo presente na vida destes alunos, tal que cerca de 44% deles compete a nível nacional e aproximadamente 11% compete no nível mais elevado, o internacional.



Gráfico 4. Nível de competição praticada pelos alunos inquiridos

Parte 2: Atitudes e Valores

Esta parte visava perceber qual a opinião dos alunos sobre a forma como a prática desportiva influenciava as atitudes que tinham e os valores que defendiam. Para tal, foram realizadas 7 questões, nas quais tinham de escolher um número de 1 a 5, que corresponde ao uma escala de discordo completamente a concordo completamente. A média das respostas obtidas, para cada questão, encontra-se resumida e apresentada no gráfico 5.

Através da análise destes resultados, verifica-se que, de uma forma geral, todas as atitudes e valores obtiveram uma pontuação alta, perto do 4, o que demonstra que os alunos acreditam que a prática desportiva lhes incutiu, mais ou menos intensamente, os valores apresentados.

De todos eles, verifica-se que a capacidade de liderança foi a competência que consideram que a prática desportiva não contribui tanto. Também a capacidade de lidar com a frustração, ou seja, lidar com a vitória e com a derrota de forma

equilibrada, foi a algo que os inquiridos consideram que a prática desportiva menos contribui.

Por sua vez, a ambição e a gestão de tempo foram valores para os quais a pontuação média já foi superior a 4, demonstrando que são aspetos que os alunos consideram que lhes foram incutidos ao longo da prática desportiva.

Por fim, os valores disciplina pessoal, *fair play*, trabalho em equipa e responsabilidade são as atitudes e valores que os alunos consideram que mais desenvolveram e adquiriram na prática desportiva.

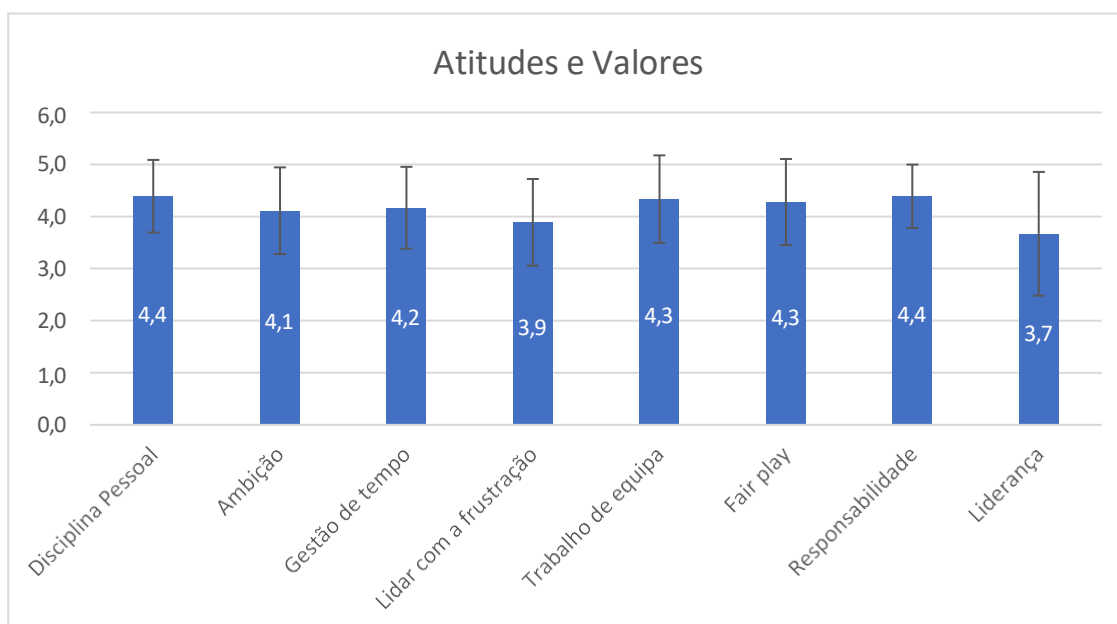


Gráfico 5. Atitudes e Valores desenvolvidos e adquiridos pelos alunos inquiridos devido à prática desportiva.

Após solicitar aos alunos para selecionarem entre várias opções quais as que melhor descreviam a sua perspetiva sobre a forma como a prática desportiva influenciava a vida escolar e pessoal, foram obtidos os resultados apresentados no gráfico 6.

Pela análise deste gráfico é possível verificar que 79% e 74% dos alunos considera que a prática desportiva ajuda na redução do stress do dia a dia e melhora a saúde, respetivamente. Além disso, também uma grande maioria deles admite que esta prática foi essencial para que aprendessem a gerir o tempo da melhor forma possível, devido à necessidade de conciliar os estudos com a elevada carga horária desportiva.

Surpreendentemente, foram poucos os alunos que consideraram que a prática desportiva contribuisse para o aumento do rendimento escolar, visto que apenas 26% e 32% mencionaram que a realização de desporto ajudava a manter o foco nas aulas e a melhorar o sucesso escolar, respetivamente.

Quando solicitados para mencionar um momento em que o desporto os ajudou a superar uma dificuldade, as respostas vão ao encontro dos resultados anteriormente obtidos, visto que voltou a ser mencionado que o desporto ajudou a superar a ansiedade e o stress gerado durante o dia. Mas, também foram mencionados novos benefícios sentidos na prática desportiva, como o impacto em questões de saúde mental, como pelo aumento da confiança e pelo estabelecimento de amizades, mas também na aprendizagem de como agir em situações de pressão.

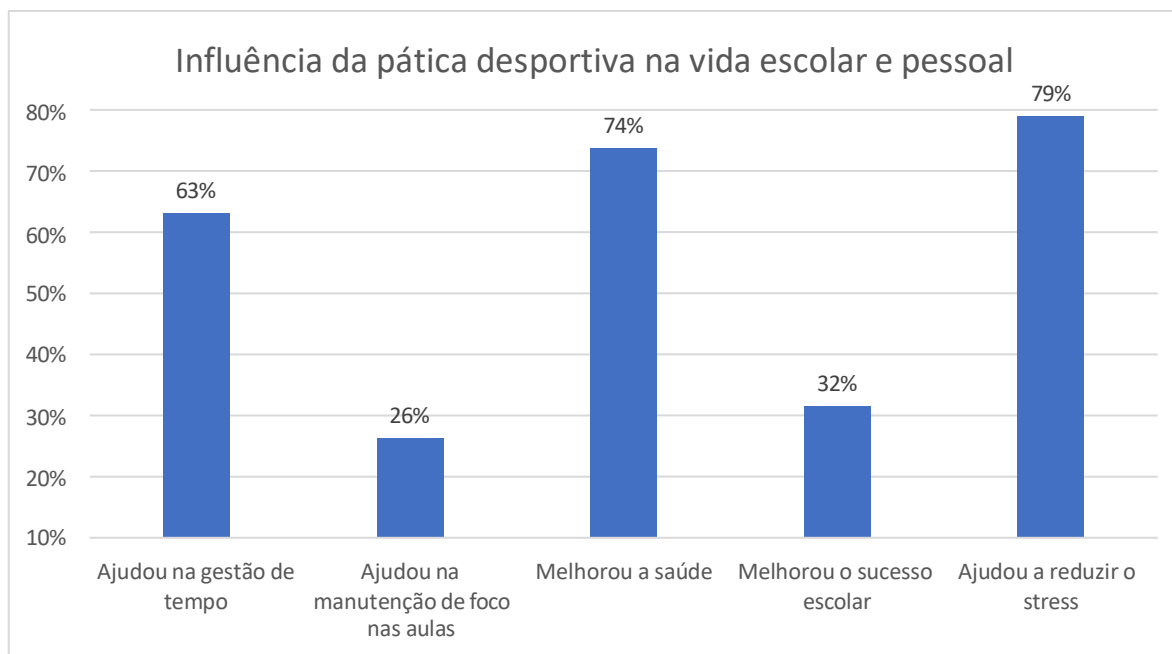


Gráfico 6. Diferentes formas de como a prática desportiva influencia a vida escolar e pessoal dos alunos inquiridos.

Além disso, quando questionados sobre de que forma a prática desportiva os ajudou a gerir situações numa aula de Educação Física, 53% dos inquiridos considera que a prática desportiva ajudou nas aulas de Educação Física em aspetos relacionados com agilidade motora, facilitando a realização dos exercícios propostos nas aulas.

Por sua vez, 32% menciona que o trabalho de equipa desenvolvido na prática desportiva, contribuiu para a cooperação com os colegas na aula de EF. Foi ainda mencionado, por 11% dos inquiridos, a ajuda na gestão do esforço.

Por fim, nesta parte do inquérito, foi questionado qual o valor, que aprendeu através do desporto, que considera mais importante. Os resultados a esta questão encontram-se apresentados no gráfico 7.

Através da análise destes resultados verifica-se que o valor, adquirido pelo desporto, considerado mais importante é a disciplina. Este resultado vai ao encontro do que visualizei nas aulas lecionadas. Também através das suas atitudes, os alunos demonstraram-se disciplinados aquando da prática.

Relativamente ao Respeito e Trabalho em equipa, 68% dos inquiridos consideram que estes foram valores adquiridos através da prática desportiva. Contudo, no que toca ao trabalho de equipa, através das aulas pude verificar que nem todos os alunos tinham este valor tão presente, o que se deve também a uma significativa parte dos alunos praticar uma modalidade individual, pelo que, o trabalho em equipa não é um dos fatores necessários para atingir o sucesso na modalidade.

A responsabilidade é também um dos fatores com o qual a maior parte dos alunos identifica como tendo sido adquirido pela prática de desporto. Por sua vez, a ética já não é considerada tão importante.

Por fim, quanto à paciência, a percentagem de alunos que a considera como sendo um valor importante é apenas de 32%, o que vai ao encontro do experienciado nas aulas, devido ao facto de em alguns momentos os alunos não estarem dispostos a lidar com diferentes exercícios ou até mesmo diferentes variáveis, ao considerarem que a modalidade a abordar não é do seu interesse.



Gráfico 7. Valores adquiridos na prática desportiva que os alunos inquiridos consideram mais importantes.

Parte 3: Perceção dos Benefícios e Desafios associados ao Desporto

Esta última parte tinha como objetivo perceber qual a opinião dos alunos quanto aos desafios enfrentados aquando da prática desportiva e como é que eles consideravam que esta prática contribui para o seu bem-estar físico e psicológico, ou seja, quais os seus benefícios. Para tal, foram realizadas questões na qual os alunos tinham de escolher uma opção de 1 a 5, correspondendo a uma escala de Likert entre o discordo totalmente a concordo totalmente. Estas questões permitiram perceber o que é que os inquiridos consideravam como sendo benefício do desporto e os resultados a estas questões encontram-se resumidos e apresentados no gráfico 8. Foi também pedido para que escolhessem dentro de vários desafios, aqueles que consideravam ser os principais que enfrentavam durante a prática desportiva, estando os resultados apresentados no gráfico 9. Por fim, no gráfico 10 estão apresentados os resultados obtidos relativamente à última questão, sobre como é que o desporto contribui para o bem-estar geral dos inquiridos.

Pelo gráfico 8, verifica-se que todas as opções dadas para os inquiridos selecionar como benefícios da prática desportiva obtiveram uma pontuação superior a 4, pelo que eles concordam que de facto a prática da sua modalidade os ajudou a crescer como indivíduos. O melhoramento do bem-estar físico e psicológico foi o benefício com o qual eles mais concordaram, demonstrando a importância que a prática desportiva pode ter na saúde mental e corporal. A gestão de tempo teve a segunda pontuação mais alta, o que vai ao encontro dos resultados anteriormente obtidos e à importância do desporto no desenvolvimento da capacidade de organização, o que tem consequência direta no desempenho escolar. Os inquiridos consideram que também beneficiaram bastante da prática desportiva visto que os ajudou a aprender a lidar com o stress e com a pressão e ainda lhes permitiu estabelecer amizades e relações interpessoais, contribuindo para um sentimento de pertença social.

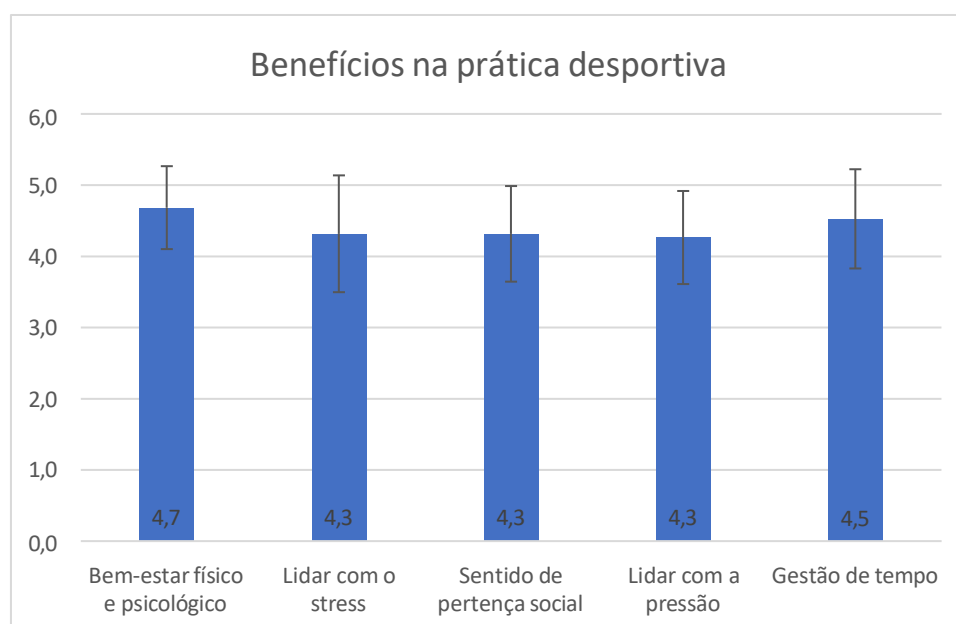


Gráfico 8. Desafios que surgem aquando da prática desportiva.

Apesar de ter muitos benefícios, na prática do desporto, os desportistas também enfrentam muitos desafios. Pelo gráfico 9, pode-se verificar que lidar com a frustração é o desafio que um maior número dos inquiridos enfrenta. Também a ansiedade, gestão de tempo, cansaço e trabalho em equipa são desafios a considerar. Cada vez mais, os jovens enfrentam casos de ansiedade, é verdade que o desporto pode facilitar o combate à ansiedade, no entanto, existem casos em que o contrário também se verifica, pois o desporto, através de toda a competição existente no mesmo pode ser uma via onde se iniciem os índices de ansiedade de muitos jovens (Martens 1990). A gestão de tempo e cansaço são dois desafios que se podem interligar, se por um lado, os alunos que praticam desporto com frequência têm de ser dotados de uma boa capacidade de gestão de tempo, que lhes permita conciliar o desporto com os estudos, também é verdade que toda esta carga horária se reflete num maior cansaço a médio-longo prazo num aluno. Este cansaço pode também estar relacionado com o horário dos treinos, já que em muitos dos casos, os alunos têm aulas até ao final da tarde, seguindo depois para o treino, o que faz com que estes após chegar a casa tenham apenas tempo de jantar e de dormir para no dia seguinte repetir esta rotina. Toda esta sequência pode-se refletir numa desistência da prática, por parte dos jovens. No que se refere ao trabalho em equipa, este é um dilema mais presente nas modalidades coletivas, para além disto, uma maior dificuldade de trabalhar em equipa pode estar ligada ao nível de exigência a que o aluno está exposto. Um nível desportivo mais elevado está relacionado com um maior ego por parte de cada elemento da equipa o que pode levar a uma menor capacidade de trabalhar em equipa. Por fim, apenas uma percentagem de 21% dos inquiridos sentiu que o facto de lidar com pessoas era um desafio presente, este direciona-se à dificuldade que é, em todas as modalidades, o relacionamento, com o treinador, staff, ou então mesmo os pais que também são parte do processo desportivo dos jovens.

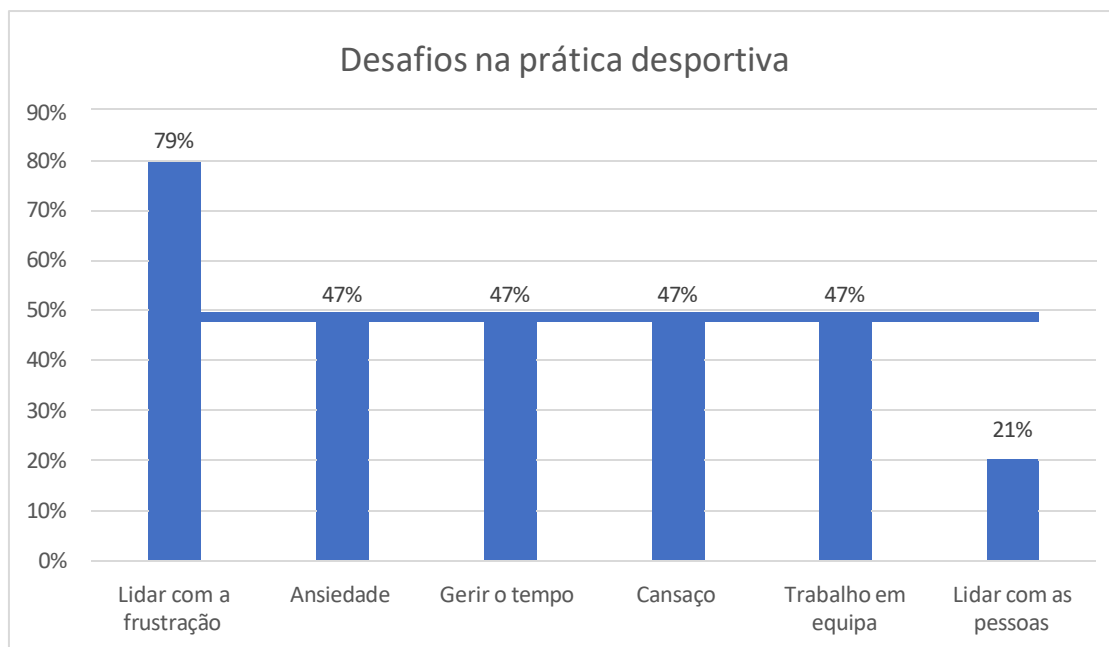


Gráfico 9. Desafios enfrentados na prática desportiva.

Pelo gráfico 10, é possível verificar que 95% dos inquiridos apontam à Felicidade como um sentimento em que o desporto tem impacto de forma direta. Assim, quem pratica desporto possui níveis de felicidade mais elevados (Dias, Corte-Real et al. 2008). A saúde e o relacionamento social surgem a seguir como aspetos no qual o desporto contribui de forma positiva, com 84% e 79%, respetivamente. No que se refere à saúde, é muito importante que os jovens pratiquem cada vez mais desporto como forma de combate ao sedentarismo. A prática regular desportiva também ajuda na prevenção de diversas doenças, desde doenças cardíacas, à obesidade e até mesmo diabetes, melhorando também os índices cardiovasculares, a força muscular, aspeto este que é fundamental para realizar as atividades gerais do dia a dia, e também a flexibilidade (Bull, Al-Ansari et al. 2020). Relativamente ao relacionamento social, através do relato de alguns alunos, foi possível apurar que o desporto os ajudou a encontrar novas amizades, amizades estas que se mantêm até ao dia de hoje. 68% dos inquiridos também apontam a Redução do stress como um benefício adquirido através da prática do desporto. Segundo, Pedersen e Saltin, 2015, o

desporto contribui para a saúde mental, reduzindo os níveis de stress, ansiedade e depressão, através da libertação da Endorfina, geralmente conhecida como hormona da felicidade.

Por fim, apenas 37% dos inquiridos considerou a Alimentação mais saudável como algo adquirido através do desporto. A alimentação saudável é um dos fatores fundamentais para o sucesso desportivo ao mais alto nível, ou seja, no alto rendimento. Deste modo, apenas os alunos que praticam desporto a um nível mais elevado têm em consideração a sua alimentação e a influência que esta tem no seu trajeto desportivo.

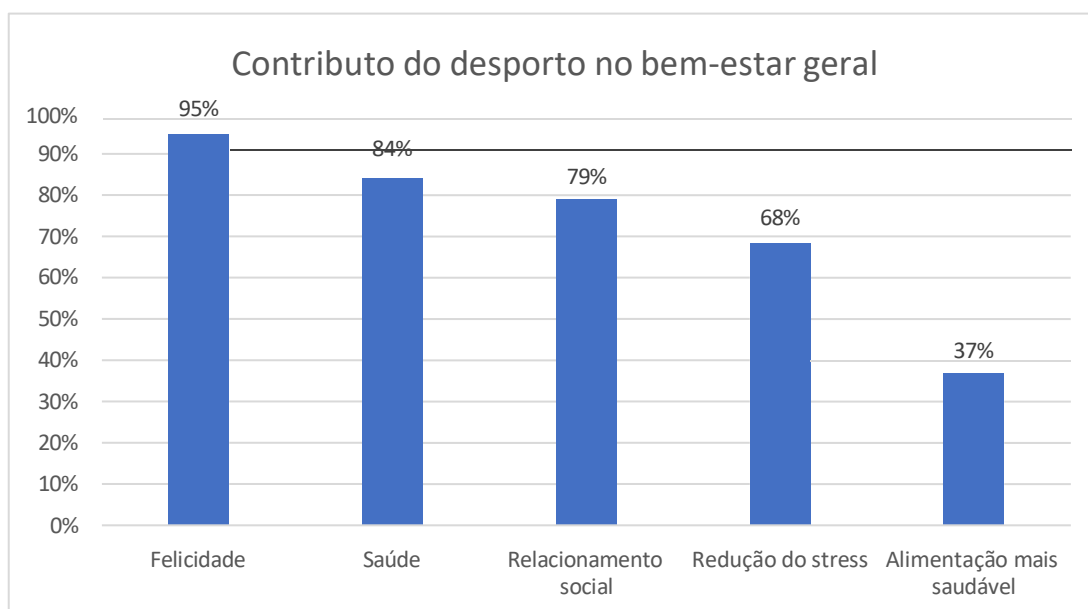


Gráfico 10. Diferentes impactos que a prática desportiva tem no bem-estar geral dos alunos inquiridos.

5.1.7. Conclusão

Este estudo teve como principal objetivo explorar de que forma o desporto molda os alunos nas suas atitudes e valores e de que forma estes estavam presentes nas aulas de EF. Assim, através da análise dos resultados é possível concluir que, para além do papel na saúde dos alunos, o desporto contribui de uma forma ímpar na construção do indivíduo, através do desenvolvimento de características como a disciplina, trabalho em equipa e a responsabilidade, sendo

este desenvolvimento fundamental na preparação dos alunos, de modo a terem a capacidade de enfrentar todos os desafios que surgirão na sua vida pessoal e profissional.

No entanto, o desporto também tem implicações negativas e impõem desafios muito complicados aos alunos, de destacar a forma como se lida com a frustração e a ansiedade, sendo estes pontos que requerem atenção por parte de cada interveniente do mundo do desporto. Segundo Hanini (2007), a pressão competitiva pode elevar os níveis de ansiedade, caso esta pressão não seja gerida de forma correta, tendo assim consequências negativas para o bem-estar mental e psicológico dos jovens. Como forma de combate a este fenómeno, as escolas poderiam englobar programas de apoio psicológico.

Relativamente aos benefícios da prática desportiva, de destacar o bem-estar físico e psicológico, pelo que na maioria dos inquiridos existe um sentimento de felicidade relacionado diretamente com a prática desportiva, melhorando assim o seu bem-estar. A capacidade de gerir o tempo também foi um dos fatores destacado pelos alunos, por causa do desporto os alunos são obrigados a agilizar melhor o seu tempo, tendo também a capacidade de definir prioridades. Esta capacidade não será só fundamental do ponto de vista académico, será um fator essencial no decorrer da vida adulta e no melhor desenvolvimento em diversas áreas da vida.

O desporto apresenta um papel crucial, do ponto de vista do impacto social, realçando assim a criação de amizades, confirmando a importância do desporto como ferramental de integração social e desenvolvimento de um sentimento de pertença (Holt et al., 2009). Através deste estudo foi possível verificar este fenómeno, visto que, 79% dos alunos consideraram que o desporto lhes permitiu desenvolver o relacionamento social, seja através da criação de novas amizades ou então como forma de fortalecimento de amizades já estabelecidas. Pessoalmente, foi também através do desporto que encontrei muitos amigos de longa data.

Por fim, todas estas características foram evidenciadas nas aulas de EF, através da lecionação das mesmas pude observar a influência que o desporto tinha nas atitudes dos alunos, no geral estava presente o fair-play, o respeito e a capacidade de trabalhar em equipa. Por outro lado, como também demonstra o

estudo, o desporto não teve uma grande influência na capacidade de liderança dos alunos, este caso também se refletia nas aulas, pelo que, os alunos não eram dotados de uma auto-motivação, não sendo capazes transpor esta para os seus colegas, de forma a influenciar de forma positiva.

5.1.8. Referências Bibliográficas

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13, 223-232.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.

Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. En G. Tenenbaum and RC Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*. (pp. 31-58). Hoboken.

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 37-59.

Martens, R. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.

Martens, R. (1990). Successful Coaching: United States Tennis Association Special Edition. *Illinois: Human Kinetics*.

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.

6. Conclusão e Perspetivas Futuras

Este foi, sem dúvida, um ano letivo muito entusiasmante e, ao mesmo tempo, muito desafiante em todos os aspetos.

No começo desta experiência enfrentei dilemas como: Será que os alunos que vão respeitar totalmente devido ao facto de termos idades próximas? Será que serei capaz de lidar com os atos de indisciplina provenientes dos alunos? Estas questões estavam constantemente na minha cabeça quando iniciei esta aventura do EC. A minha experiência em lidar com jovens cingia-se ao trabalho como treinador de guarda-redes, trabalho este que tinha sido desenvolvido com jovens de idades por volta dos 10 anos e claro a experiência adquirida no primeiro ano de mestrado onde tivemos a oportunidade de lecionar determinadas disciplinas no contexto escolar, no entanto, nunca como único professor responsável pelo planeamento da aula e leção da mesma. Assim, no início deste ano letivo, após uma reunião com a professora cooperante, por surpresa minha fiquei responsável por lecionar duas disciplinas diferentes à mesma turma. Este era um desafio para o qual não me tinha preparado mentalmente, no entanto, considero-me como alguém dado a desafios e, como tal, abracei este com todo o empenho e dedicação. Como referido, fiquei responsável por lecionar DC, disciplina prática e AAL, disciplina teórica. Esta distinção e mudança de abordagem de aula para aula fez-me, sem dúvida, tornar um melhor professor e um futuro docente mais preparado para os futuros desafios que se seguirão na minha vida. Contudo, o maior desafio deste ano não foi esta dicotomia entre disciplina teórica e disciplina prática, foi sem dúvida o contacto com alunos de realidades tão diferentes da minha. Quando me imaginei a dar aulas a alunos do 12º ano tinha como imagem na minha cabeça a minha turma do 12º ano, no entanto, devido ao facto das distâncias geográficas e contextos diferentes, a turma a mim atribuída, em nada tinha semelhanças ao contexto a que estava habituado. Foi sem dúvida desafiante, mas foi ainda mais gratificante ver alunos de contextos complicados virem para as minhas aulas com um sorriso na cara porque sabiam que ia ser um momento que poderiam disfrutar.

Para o futuro só imagino a minha vida numa via, a via do Ensino, via esta que sei que será muito complicada, tendo em conta todos os aspetos que estão relacionados ao começo da vida profissional de um professor, no entanto, a minha paixão pelo ensino faz-me querer seguir este caminho e tenho a certeza que será um caminho com muitos sucessos.

7. Referências Bibliográficas

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física*, 1, 33-52.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13, 223-232.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra

Garrison, C., & Ehringhaus, M. (2007, June). *Formative and summative assessments in the classroom*.

Green, A. (1990). *The Rise of Education Systems in England, France and the USA*. Macmillan.

Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. En G. Tenenbaum and RC Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*. (pp. 31-58). Hoboken.

Humboldt, W. (1993). *The limits of state action*. Cambridge University Press

Thompson, K. (2023). *Durkheim's perspective on education*. Revise Sociology.

de Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.

Martens, R. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.

Martens, R. (1990). Successful Coaching: United States Tennis Association Special Edition. *Illinois: Human Kinetics*.

McLennan, N., & Thompson, J. (2015). Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas.

Morenz, S. (1992). *Egyptian religion*. Cornell University Press.

Freire, P. (2019). Citizenship and education. In A. Peterson, G. Stahl, & H. Soong (Eds.), *The Palgrave handbook of citizenship and education*.

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.

Porto Editora. (2024). *Porto Editora-escola mo: Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa*. Porto Editora.

Simon, B. (1960). *Studies in the History 1780-1870*. Lawrence & Wishart.

Unesco. (2020). *Global Education Monitoring Report 2020: Inclusion and Education-All Means All*. UN.

Yolton, J. W. (1985). John Locke and education. *International Philosophical Quarterly*, 25(1).

8. Anexos

Anexo 1. Qr code questionário GL



Anexo 2. Qr code questionário Avaliação GL – a aula



Anexo 3. Qr code questionário CardioFitness e Musculação





A Escola atribui este certificado à equipa e atleta:

No dia 19/03/2023 classificou-se em **1º lugar no**
Torneio Prof. José Franqueira



Anexo 6. Template Plano de Aula

PLANO DE AULA			
DISCIPLINA: Desportos Coletivos			12ºTD
Nome:	Data:	Espaço: Pavilhão ESAN	
Material:			

	Nº REP/SÉRIES TEMPO	EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	GRUPO MUSCULAR	INDICAÇÕES/ CUIDADOS A TER
PARTE INICIAL					
PARTE FUNDAMENTAL					
PARTE FINAL					