UM PROFESSOR NÃO ENSINA TUDO, MAS ENSINA QUASE, QUASE... TUDO "?"

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Paula Silva

João Pedro Avelãs Ferreira

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Ferreira, J. P. A. (2025). *Um professor não ensina tudo, mas ensina quase quase… tudo? "?".* Porto. J. Ferreira. Relatório de estágio profissionalizante, para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO, EDUCAÇÃO FÍSCA, PROFESSOR, REFLEXÃO, ALUNO

Dedicatória

"Educação não transforma o mundo. Educação muda pessoas. Pessoas transformam o mundo."

Paulo Freire

Agradecimentos

Dedico estas linhas a quem esteve ao meu lado desde o início desta jornada.

Aos meus pais, por emprestarem os seus ouvidos durante os meus desabafos nas refeições e pelos seus conselhos constantes.

Ao meu irmão, Martim, mesmo estando longe, o seu apoio foi sempre sentido desde o primeiro dia do Estágio Profissional.

À minha namorada, Beatriz, pela paciência em ouvir os meus desabafos sobre o estágio e pela alegria em cada pequeno avanço.

À Albertina Afonso, que para além de me oferecer casa, foi uma presença constante e amigável. Esteve presente desde o meu primeiro dia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto até ao último. Sem ela, nada disto era possível.

Ao Professor Cooperante, Gabriel Guerreiro, que abriu as portas da sala de aula, deixando-me participar nas decisões, nos erros e nas correções. O rigor no feedback foi o ponto de partida onde comecei a entender o verdadeiro sentido de ensinar. Para além de estar sempre presente e disponível para auxiliar, também estava disponível para ouvir as nossas preocupações e desabafos sobre o Estágio Profissional. Um exemplo de profissionalismo, que servirá de exemplo daqui em diante.

À Professora Orientadora, Professora Doutora Paula Silva, não só pela paciência, mas também pelo constante auxílio, independentemente do grande oceano que se encontrava entre nós. As suas palavras deram-me confiança que estava num bom caminho, e que durante o Estágio Profissional, nem tudo corre às mil maravilhas.

Ao Núcleo de Estágio, pelas trocas constantes de ideias, e pelos momentos partilhados durante este ano. Durante este ano, tivemos momentos altos e baixos, que contribuíram a nossa evolução e para a importância do trabalho em equipa.

Ao Departamento de Educação Física, pelo constante apoio durante o ano, cada professor partilhava as suas ideias e métodos de ensino, o que diversificava os nossos métodos de ensino. Para além disso, as reuniões de departamentos e o convívio diário promoveu um bom ambiente durante a realização do Estágio.

À Escola Secundária das Laranjeiras por me ter acolhido de braços abertos desde o primeiro dia do meu Estágio Profissional. A oportunidade de imergir na dinâmica quotidiana da escola permitiu-me colocar em prática os conhecimentos adquiridos.

Índice

Introdução 1

1. Enquadramento Geral 3

1.1 Quem sou eu 3

1.2 Estágio Profissional 3

1.3 Expetativas Iniciais 4

1.4 A Escola 5

1.5 O Departamento de Educação Física 6

1.6 Turmas 8

1.6.1 7º ano 8

1.6.2 11º ano 9

2. Realização da Prática Pedagógica 9

2.1 Área 1 – Organização e Gestão de Ensino Aprendizagem 9

2.1.1 Enquadramento 9

2.2 Organização / Planeamento 11

2.3 “Eu” Profissional” (Senhor Professor) 14

2.3.1 Avaliação 17

2.3.2 Avaliação diagnóstica 17

2.3.3 Avaliação Formativa 18

2.3.4 Avaliação Sumativa 19

2.4 Projeto 2º Ciclo 20

2.4.1 Enquadramento 20

2.4.1 Caracterização da Turma 20

2.4.2 Expetativas Iniciais 20

2.4.3 Reflexão da Atividade 21

2.5 Projeto a Tempo Inteiro 22

2.5.1 Enquadramento 22

2.5.2 Planeamento / Preparação 23
3. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade 26
3.1 Enquadramento 26
3.2 Direção de turma 26
3.3 Desporto Escolar 28
3.4 Jogos Desportivos Escolares – Professor/Treinador/Amigo 32
3.5 Pequeno Almoço Saudável 33
4. Área 3 – Desenvolvimento Profissional 35
4.1 Enquadramento 35
4.2 Entrevista ao Nelson Évora 38
4.3 Feira do Desporto 40
4.4 Relatório de Avaliação e Desempenho (Reflexão do Professor) 42
4.5 Outras formações 43
5. Relação Pedagógica- Investigação 43
6. Considerações Finais 48
Referências 49
Anexos xiv

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa ES Laranjeiras..... 5
Figura 2 - ES Laranjeiras..... 6

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Professores que estão em situação de estágio ou não 45
Tabela 2 - Itens mais valorizados 46
Tabela 3 - Média das Dimensões 47

Índice de Anexos

Anexo 1 - Calendário Escolar 2024/2025 xiv
Anexo 2 - Formação Judo na aula de Educação Física - 1ºedição xv
Anexo 3 - Certificado da Formação Cidadania Digital - Riscos e Oportunidades da Internet - 4 edição..... xvi
Anexo 4 - Relatório de Aula..... xvii
Anexo 5 - Regras da aula de Educação Física xix
Anexo 6 - Flyer das medidas de Autoproteção durante um sismo xx
Anexo 7- Certificado da formação "Eficiência no Meio Aquático da AMA às técnicas de nado - progressões pedagógicas"..... xxi
Anexo 8 - Conversas com Nelson Évora..... xxii
Anexo 9 - Cartaz para os treinos de captação da ESL..... xxiii
Anexo 10 - Aula com o professor / fisiologista João Macedo xxiv
Anexo 11 - Formação "Eficiência no Meio Aquático: da AMA às técnicas de nado - progressões pedagógicas"..... xxv
Anexo 12 - Treinos de captação para a equipa de voleibol da ESL xxvi
Anexo 13 - Questionário realizado na primeira aula do 7ºano xxix
Anexo 14 - Quiiz realizado na primeira aula do 7ºano..... xxx
Anexo 15 - Exemplo do Protocolo de Avaliação Inicial da ESL xxxi
Anexo 16 - Sequência de Ginástica Nível Avançado..... xxxii
Anexo 17 - Sequência de Ginástica Nível Elementar..... xxxiii
Anexo 18 - Sequência de Ginástica Nível Introdutório xxxiv
Anexo 19 - Capa do Relatório de Autoavaliação xxxv
Anexo 20 - Comitiva da ESL nos Jogos Desportivos Coletivos..... xxxvi
Anexo 21 - Documento de Organização e Gestão da ESL xxxvii
Anexo 22 - Livro Sucess Segundo Nelson Évora..... xxxviii
Anexo 23 - ATA nº 372 realizada por João Ferreira..... xxxix
Anexo 24 - Exemplo de uma Unidade Didática..... xiv
Anexo 25 - Referenciais de Sucesso ESL..... xv
Anexo 26 - Exemplo de um mapa de atividades mensal..... xvi
Anexo 27 - Mapa das instalações ("Roulement") xvii
Anexo 28 - Minuta do Plano de aula xviii
Anexo 29 - Horário de estágio..... xix

Resumo

Este relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional do segundo ano do segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O Estágio Profissional foi realizado na Escola Secundária das Laranjeiras, nos Açores. Sendo professor estagiário, durante o ano letivo, sou sujeito a remuneração pelo trabalho realizado. Neste sentido, foram atribuídas duas turmas, onde fico com a total responsabilidade, desde a lecionação até à participação em conselhos de turma e reuniões. Este relatório está estruturado em quatro partes distintas. A primeira aborda o enquadramento global da prática profissional, incluindo uma análise detalhada do contexto geral, institucional e funcional relacionado com o estágio. A segunda parte foca-se na prática pedagógica desenvolvida, apresentando reflexões e descrições das experiências vividas e das funções desempenhadas enquanto docente nas três áreas centrais do Estágio Profissional: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Vida Escolar e Relações com a Comunidade; e Desenvolvimento Profissional. A terceira parte é focada no estudo de investigação, que procurou analisar qual a dimensão mais utilizada pelos professores de Educação Física. A experiência evidenciou a importância da documentação rigorosa, da investigação contínua e do envolvimento em atividades de escola para consolidar uma prática docente reflexiva, ética e centrada no desenvolvimento integral dos alunos.

Palavras-chave: ESTÁGIO, EDUCAÇÃO FÍSCA, PROFESSOR, REFLEXÃO, ALUNO

Abstract

This report was prepared within the scope of the Practicum in the second year of the second cycle in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto. The practicum took place at Escola Secundária das Laranjeiras in the Azores. As an pre-service teacher, I was remunerated for the work performed throughout the academic year, and in this context, I was assigned two classes for which I bore full responsibility, from lesson delivery to participation in class councils and meetings. The report is structured into four distinct parts: the first addresses the overall framework of professional practice, including a detailed analysis of the general, institutional and functional context related to the internship; the second focuses on the pedagogical practice developed, presenting reflections and descriptions of the experiences lived and the roles undertaken as a teacher within the three core areas of the Professional Internship, Organization and Management of Teaching and Learning, Participation in School Life and Relations with the Community, and Professional Development; the third is devoted to the research study, which sought to determine which dimension is most utilized by physical education teachers in the classroom; and the fourth presents the final considerations, offering an overview of the Professional Internship. The experience underlined the importance of rigorous documentation, continuous research, and engagement in school activities to consolidate a reflective, ethical teaching practice centered on the holistic development of students.

Key Words: INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; TEACHER; REFLECTION; STUDENT

Lista de abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ESL – Escola Secundária das Laranjeiras

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

JDE – Jogos Desportivos Escolares

MEC – Modelo de Estrutura e Conhecimento

NE – Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PAA – Plano Anual de Atividades

PC - Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

Introdução

O presente Relatório de Estágio, tem o objetivo de retratar o meu Estágio Profissional (EP), sendo uma unidade curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O meu EP foi realizado na ilha de São Miguel, na Escola Secundária das Laranjeiras (ESL), sendo acompanhado por um Professor Cooperante (PC), docente da Escola Cooperante, e orientado por uma Professora Orientadora da FADEUP.

Na Região Autónoma dos Açores, o modelo de estágio sofreu alterações recentes devido à escassez de docentes. De acordo com o Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A, de 26 de junho (artigo 191.º, ponto 5), o estatuto de Professor Estagiário (PE) passou a depender do número de turmas lecionadas. Assim, apenas os estagiários que assumem a responsabilidade por duas turmas e colaboram integralmente nas tarefas atribuídas ao PC mantêm o estatuto de PE, com direito a remuneração. Nos restantes casos, o estagiário é considerado estudante, sem vínculo remunerado. Também, partilhei a lecionação da "Turma Piloto" sob a supervisão do PC.

Adicionalmente, lecionei durante duas semanas uma turma do 5.º ano e participei no subprojecto "Professor a Tempo Inteiro" que me possibilitou experimentar na prática, a rotina de 22 tempos letivos por semana.

Integrei o núcleo do Desporto Escolar e colaborei como assessor de um Diretor de Turma (DT). Na qualidade de PE, atuei ainda como professor vigilante nos Exames Nacionais e colaborei na elaboração e correção da prova de época especial destinada aos alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto. Por fim, elaborei o Relatório de Avaliação do Desempenho Docente

Devido a este estatuto de PE, apresentei-me ao serviço no dia 1 de setembro. Nesse dia, fui recebido pelo presidente do Conselho Executivo, que me deu as boas-vindas e disponibilizou-se para qualquer questão. Nesse mesmo dia, foi me apresentado as instalações da escola, bem como seu funcionamento.

A partir deste momento, senti que dava um grande passo na minha vida, pois este era o meu objetivo e é esta a carreira que quero seguir. Este relatório está organizado por quatro partes. O enquadramento Geral; Realização da Prática Pedagógica; Projeto de Investigação e considerações finais.

O enquadramento geral, onde procuro perceber o contexto legal, institucional e funcional do EP. Na realização da prática pedagógica, foco-me na descrição e na reflexão das minhas decisões ao longo do ano letivo, de acordo com as três áreas do EP (organização e gestão do ensino e aprendizagem, participação na escola e relações com a comunidade e desenvolvimento profissional). No projeto de investigação, realizo um estudo caso, onde procuro perceber quais as dimensões que os professores de educação utilizam no seu dia-a-dia e o porquê de as utilizarem e nas considerações finais, realizo um balanço sobre meu percurso neste no ano de EP.

1. Enquadramento Geral

1.1 Quem sou eu

O meu nome é João Pedro Avelãs Ferreira, nascido a 21 de abril de 1999, natural da ilha de São Miguel, nos Açores. Desde os seis anos de idade estou ligado ao futebol, inicialmente como jogador, e mais tarde aprofundando o meu conhecimento da modalidade ao realizar o estágio em Metodologia do Futebol no âmbito da licenciatura em Ciências do Desporto, pela FADEUP. A decisão de enveredar pela via do ensino surgiu de forma natural, influenciada pelo exemplo de vários familiares, professores, e consolidada pelo gosto genuíno em lecionar e transmitir conhecimento. A vocação para ensinar, aliada à paixão pelo desporto, levou-me a escolher o caminho da docência, onde posso conjugar experiência prática com o desejo de contribuir para o desenvolvimento dos alunos através da Educação Física (EF). Além disso, o facto de lecionar aulas de natação e aulas de grupo num ginásio, ajudou-me a consolidar o meu gosto de dar aulas.

1.2 Estágio Profissional

Antes de ingressar no mestrado e entrar para a FADEUP, eu não tinha um objetivo muito claro. No início do Ensino Secundário, pensei que o meu futuro seria na área de Direito, mas com o tempo percebi que essa não era a minha vocação. Percebi que a profissão de professor poderia ser uma opção ao ser aluno de um professor de EF que me chamou a atenção em dois aspetos: primeiro, pela forma como ele interagia com os alunos e conseguia transmitir conhecimento de maneira cativante, segundo, pelo fato de ele ser diretor de turma, o que nos dava mais tempo de contacto e permitia conhecê-lo fora do contexto da aula.

A exigência exigida no EP é elevada, mas com a entrada em vigor do ponto três do artigo 185.º do Decreto Legislativo Regional (DLR) n.º 23/2023/A, de 26 junho, só veio intensificar essa exigência. A escola acolhedora adotou um modelo de EP em que os estagiários são reconhecidos como Professores Estagiários. Nesse formato, recebem remuneração pelo índice 112 e assumem a responsabilidade de duas turmas como professores titulares. Além disso, também preparam e, ocasionalmente, lecionam aulas para a Turma Piloto, atribuída ao PC e supervisionada por este, conforme indicado no artigo 192.º do decreto referido. A lecionação desta turma, em colaboração com os demais membros do Núcleo de Estágio (NE) e do PC, envolveu a aplicação de diversas estratégias pedagógicas, modelos educativos e um conjunto variado de exercícios, visando proporcionar um repertório de conhecimentos amplo e sólido. O EP, estrutura-se em três áreas de desempenho; Área 1 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, Área 2 Participação na Escola e Relações com a Comunidade, e Área 3 Desenvolvimento Profissional. Cada uma delas com objetivos, competências e tarefas específicas a desenvolver pelos estudantes-estagiários. Assim, a aplicação de diversas estratégias pedagógicas, modelos educativos e exercícios variados visou, não apenas enriquecer o processo de ensino-aprendizagem, mas também responder de forma integrada e reflexiva às exigências de cada uma dessas áreas de desempenho, promovendo um desenvolvimento profissional completo e contextualizado

No EP, as turmas que lecionei durante o ano letivo, foram uma turma do 7ºano de escolaridade e uma turma do 11ºano do Ensino Profissional do Curso Técnico/a de Desporto. A Turma Piloto foi uma turma do 8ºano de Escolaridade.

1.3 Expetativas Iniciais

Na primeira semana do EP, o PC lançou a questão: “O que é ser professor?”. Desde então, estabelecemos o objetivo de, ao final do estágio, termos uma resposta para essa pergunta. Esse questionamento começou a ser desenvolvido a partir do momento que entrei na ESL. As minhas expectativas para este ano letivo eram elevadas, pois era a primeira vez a lecionar a disciplina que mais

gosto. Ao mesmo tempo, sentia nervosismo, pois não sabia como seriam os alunos, nem como reagiriam ao ter um novo professor de EF.

As primeiras impressões sobre o estágio confirmaram a expectativa de um ano exigente e de alta carga de trabalho. Embora de desafios, a realidade surpreendeu-me pela complexidade do trabalho docente, que vai além de preparar e lecionar aulas. A elaboração de documentos e o desenvolvimento de projetos para a escola exigem bastante do nosso tempo, mas acredito que, no final, todo esse esforço será recompensado. Além disso, sinto que preciso de melhorar na elaboração de documentação, pois ainda tenho alguma dificuldade em expressar claramente as minhas ideias, mas acredito que, com o tempo, essa habilidade será aprimorada.

1.4 A Escola

No âmbito do EP do 2ºano do Mestrado Em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade do Porto da Universidade do Porto, a escola onde fiquei colocado foi na ESL. Esta escola localiza-se na ilha de São Miguel, no Arquipélago dos Açores, local onde moro. Uma das primeiras tarefas que realizei no início do ano letivo, foi a leitura de documentos da escola e dos processos dos alunos das turmas que vou lecionar. Teve o objetivo de analisar e perceber o local de estágio e o tipo de alunos que iria ter. Além disso, também teve como propósito ajudar-me no planeamento das aulas durante o ano letivo.

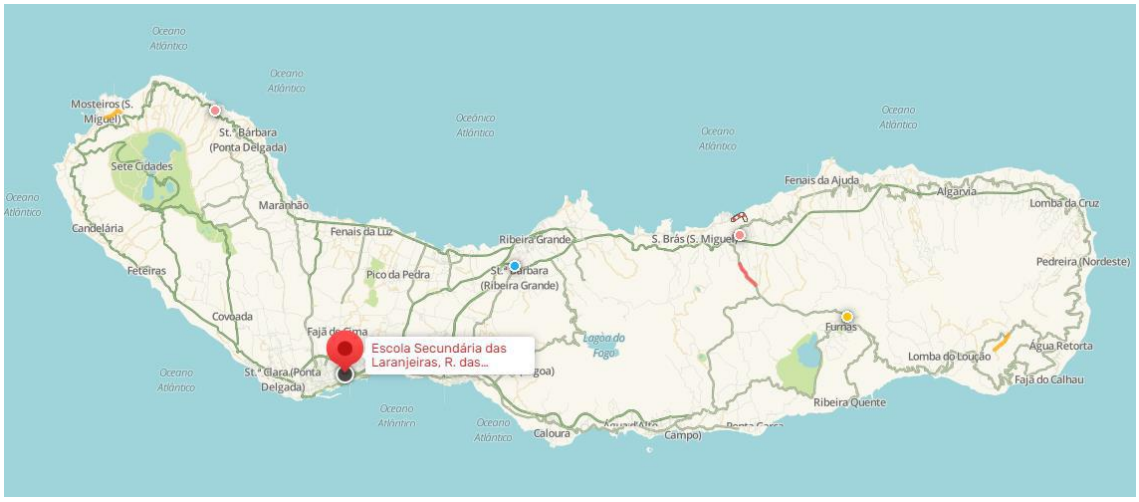


Figura 1 - Mapa ES Laranjeiras

A ESL foi inaugurada no dia 17 de dezembro de 1986 e está situada na Cidade de Ponta Delgada. A escola apresenta vários serviços especializados de apoio à educação, nomeadamente: administração escolar, biblioteca, anfiteatro, gabinete de apoio tecnológico, reprografia, papelaria, refeitório, sala de estudo, sala de alunos, sala de encaminhamento disciplinar, serviço de psicologia e orientação, núcleo de educação especial, equipa de educação para a saúde, gabinete de prevenção da violência e promoção da cidadania, gabinete do coordenador EPIS, equipa multidisciplinar e de apoio socioeducativo.



Figura 2 - ES Laranjeiras

1.5 O Departamento de Educação Física

O departamento curricular é uma estrutura que colabora com o conselho pedagógico e assegura a articulação curricular. O Departamento de EF é composto por todos os docentes pertencentes ao grupo 620. O coordenador do departamento deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do CE.

O Documento de Organização e Gestão (DOG) é um documento elaborado pelos docentes que integram o Departamento de EF e Desporto da ESL e pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente e

facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Sendo um documento dinâmico é revisto todos os anos. Os docentes que pertencem ao departamento de EF têm de executar as tarefas de articulação curricular, promovendo nomeadamente a cooperação entre os docentes que integram o departamento para haver a capacidade de criar eventos que motivem os alunos a praticarem desporto fora do contexto escolar.

A ESL para a disciplina de EF conta com o auxílio das instalações desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras, entre as 8:30h e as 17:35h. O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel, encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras. Este complexo desportivo, devido à grande diversidade e às boas condições das instalações desportivas e equipamentos, permite aos docentes da área de EF proporcionar aos alunos o ensino de diversas matérias presentes no Programa Nacional de Educação Física, através das instalações, tais como:

- Sala de Judo (12mx12m);
- Pavilhão desportivo com bancadas (40mx20m);
- Piscina de Natação de 25 metros;
- Sala de Ginástica equipada (21mx21);
- Sala de Treino Físico;
- Polidesportivo de Ar livre;
- Campo de futebol com relvado natural (dimensões 100x64 metros);
- Pista de atletismo com 6 corredores de 400 metros.

No que toca à EF e ao Curso Profissional de Desporto, as atividades letivas desenvolvidas decorreram nos programas dos cursos do ensino regular, no ensino básico 3º Ciclo e no secundário, no PROFIJ (nível II, III e no nível IV) no curso de Técnico de Desporto e, nos programas especiais despiste e orientação vocacional, Ensino pré profissionalizante e Programa Ocupacional, e no ensino especializado em desporto.

Relativamente à lecionação da EF, no início do ano letivo, foi realizado por uma docente do departamento, o mapa anual de rotação das instalações, que dita onde e quando são lecionadas as aulas das turmas nas respetivas instalações.

O mapa apresenta 6 instalações desportivas, e neste ano letivo, em média, as rotações tiveram uma duração de 3 semanas.

Está definido no Regulamento Interno (subsecção III – complexo desportivo das laranjeiras- Artigo 95.º Normas de Utilização) os espaços alternativos de aula em caso de as condições atmosféricas impossibilitarem a efetuação das aulas na Pista de Atletismo e no Polidesportivo de Ar Livre, sendo as alternativas a utilização da Sala de Treino e a utilização de um terço do Pavilhão, respetivamente. Assim, garantia-se sempre a lecionação numa instalação desportiva e, por meio de um plano de aula alternativo, era possível a realização da aula.

1.6 Turmas

“A actividade educativa não pode esquecer que no seu horizonte não está o homem-objecto mas a pessoa” (Mesquita & Bento, 2012, p. 242). Dando seguimento aos autores, o objetivo da lecionação, para além transmitir conhecimento, é a transmissão de valores para que o aluno esteja pronto para enfrentar a sociedade como uma pessoa preparada.

1.6.1 7º ano

A turma do 7º da ESL era composta por quinze alunos, nove do sexo feminino e seis do sexo masculino. A turma apresentava uma média de idades de 12 anos, sendo o aluno mais novo com 11 anos e o mais velho com 13 anos. Em termos de comportamentos apresentavam um comportamento exemplar, demonstrando respeito nas aulas.

Focando nos processos dos alunos, um aluno necessitava de apoio personalizado e outro apresentava retenções e situações disciplinares. Para conhecer melhor a turma, no primeiro dia de aulas, realizei um questionário à mesma (Anexo 13). O questionário continha questões desde as disciplinas preferidas, até à sua alimentação. Na análise das disciplinas favoritas, foi verificado um dado peculiar. Isto é, 87% da turma tem como disciplina favorita a

EF. Há 5 alunos federados e o resto não pratica nenhum desporto federado. Os desportos destes alunos federados são: o voleibol (3), equitação (1) e futebol (1).

1.6.2 11º ano

A turma do 11º da ESL era composta por 18 alunos, sendo que 14 são do sexo masculino e 4 são do sexo feminino. A média de idades era de 16.7 anos, sendo o aluno mais novo com 16 anos e o mais velho com 19.

Esta turma faz parte do Curso Profissional Técnico de Desporto. O comportamento caracterizava-se por grande respeito e organização e apresentavam empenho e curiosidade durante as aulas.

2. Realização da Prática Pedagógica

2.1 Área 1 – Organização e Gestão de Ensino Aprendizagem

2.1.1 Enquadramento

Ao refletir sobre o meu percurso enquanto professor, reconheço que, numa fase inicial, enfrentei dificuldades significativas no planeamento e na condução das aulas. Inácio et al. (2014) destacam que muitos estagiários de EF apresentam lacunas na articulação entre objetivos, métodos e avaliação, o que compromete a coerência dos seus planos de aula. A estrutura que idealizava nem sempre se adequava à modalidade em questão, e o feedback que fornecia aos alunos não era suficientemente ajustado ao seu nível de desenvolvimento. Esta constatação levou-me a repensar a minha prática pedagógica, procurando alinhar melhor os objetivos das aulas com as necessidades reais dos alunos. Esta reflexão sobre a minha prática vai ao encontro de Nóvoa (2009), que diz:

> “Para sermos docentes, temos que possuir uma grande capacidade de reflexão e questionar a nós mesmos tudo o que fizemos e todas as decisões que tomamos, sejam estas positivas ou negativas, no sentido de

compreender se foram decisões corretas ou não, e não voltar a cometer os mesmos erros”

Iniciar a prática docente representa, para muitos estagiários, um momento decisivo, como bem descreve (Batista et al., 2014, p. 70) "as primeiras experiências vivenciadas pelos professores em início de carreira têm influência direta sobre a sua decisão de continuar ou não na profissão, porquanto este é um período marcado por sentimentos contraditórios que desafiam quotidianamente o professor e a sua prática docente." Essas primeiras aulas são, uma fase de descoberta, onde o estagiário aprende a lidar com as complexidades do ensino, incluindo a sua própria ansiedade e expectativas.

O facto de ter participado em formações, de manter um contacto regular com os professores do meu Departamento, bem como o seu apoio e a partilha dos seus saberes, revelaram-se fundamentais para o meu crescimento profissional. Estes momentos de partilha e discussão permitiram-me refletir sobre a minha prática, confrontar diferentes perspetivas e enriquecer o meu repertório pedagógico. Como referem Caetano e Estrela (2009, p. 220), “a formação inicial é igualmente uma fase de um processo de desenvolvimento pessoal, de socialização e construção da identidade profissional que, através de um exercício de reflexão crítica, convida à desconstrução de modelos e de conceitos da profissão interiorizados pela experiência de aluno.”

O Projeto “Professor a Tempo Inteiro” (PTI) e o trabalho com a turma do 2.º ciclo, transformaram a minha forma de conceber e operacionalizar planos de aula, reforçando a flexibilidade e o foco na diferenciação pedagógica.

No PTI, cada turma que escolhi trazia perfis e ritmos de aprendizagem distintos, o que me obrigou a planear com objetivos claros, mas com bastantes variáveis de acesso ao conteúdo. Esta atividade foi bastante gratificante quer pessoalmente, quer profissionalmente, pois percebi que o trabalho em equipa é essencial para haver uma aprendizagem significativa para cada aluno. Ao iniciar esta atividade estava um pouco ansioso, pois não sabia que tipo de alunos iriam estar à minha frente, mas com a presença do docente da turma a ansiedade diminuiu. Nesta atividade foi necessário adaptar a minha postura e forma de

comunicar com os alunos, pois cada turma apresentava características únicas e foi necessário ajustar-me às condições que a turma apresentava. Isto vai ao encontro de Altet (2001, p. 27.) que refere: “a Pedagogia concorre para a transformação da informação em Saber por meio de trocas cognitivas e sócio-afetivas trazidas pelo professor por meio de interações, retroações, ajustes, adaptações interpessoais e aplicações em situação de sala de aula, durante o tempo real em que ocorre a intervenção”.

Já com o 2.º ciclo, deparei-me com um desafio complementar: não bastava variar o grau de complexidade dos conteúdos, mas também era preciso ajustar toda a comunicação: tom de voz, linguagem e a postura para cativar os alunos. Os planos de aula incluíram atividades lúdicas, e jogos rápidos de ativação mental, garantindo que permaneciam focados e motivados. O papel de investigador de informação foi fundamental: analisei publicações e artigos sobre psicologia do desenvolvimento, incorporei sugestões de práticas recomendadas e criei suportes ajustados à faixa etária. Além disso, falei com o docente responsável da turma, que me forneceu as informações necessárias para que eu conseguisse realizar um processo de ensino-aprendizagem adequado à turma.

Com o decorrer do estágio, senti-me mais capaz de lidar com as situações inesperadas em sala de aula, desenvolvendo estratégias mais eficazes de gestão do tempo, dos recursos e da comunicação com os alunos. O facto de observar as aulas do PC na turma piloto, e receber constante *feedback* sobre as minhas ações, ajudou-me a ganhar confiança para conseguir resolver estes problemas. Esta evolução não significa que tenha atingido um ponto de chegada, mas sim que estou num processo contínuo de aprendizagem e aperfeiçoamento.

Ao concluir o estágio ainda persigo a resposta à pergunta do PC “O que é ser professor?”. Sinto que para conseguir responder a esta questão tenho, primeiro, que terminar de construir a minha identidade, sendo, segundo Nóvoa (2009), necessário solidificar o “eu profissional” em conjunto com o “eu pessoal”.

2.2 Organização / Planeamento

Segundo Leite (2010), o planeamento do ensino representa uma área central na formação de professores. Espera-se, assim, que o professor participe ativamente na reelaboração e planificação curricular face a um dado contexto,

exercendo um juízo crítico para selecionar, sequencializar e organizar objetivos e conteúdos e criando dispositivos de aprendizagem adequados à diversidade dos alunos (Fernandes, 2000).

A primeira etapa consistiu na elaboração do Plano Geral de Estágio e do Plano Anual de Atividades (PAA). O Plano Geral de Estágio, define as grandes linhas de ação e organiza, a nível macro, todas as atividades previstas para as diversas áreas do estágio ao longo do ano letivo. O PAA aprofunda essa estrutura, pormenorizando cada fase do processo ensino-aprendizagem. Para construir ambos recorri a vários documentos-chave. O DOG (Anexo 21), onde estão listados os referenciais de sucesso da disciplina, o mapa de rotação das instalações desportivas da escola, que organiza os vários espaços de lecionação da disciplina de EF, as Aprendizagens Essenciais (AE), que definem os conteúdos a adquirir no final de cada ciclo de ensino e, os registos de caracterização das turmas. Para esses registos, foi realizada a leitura dos processos de cada aluno e na primeira aula foi realizado um questionário para conhecer melhor os alunos.

Para o 3.º ciclo, organizei cada bloco de aulas em função do espaço desportivo disponível, adotando o Modelo por Blocos. Este modelo foi influenciado pela rotação de espaço, ou "roulement", definida no início do ano letivo pelo departamento de Educação Física, que elabora o mapa anual de rotação das instalações e determina onde e quando as turmas passam pelas respetivas instalações. O mapa apresenta seis instalações desportivas e, neste ano letivo, as rotações têm, em média, a duração de três semanas. Assim, seguindo as indicações do DOG, o atletismo decorreu na pista de atletismo, o voleibol no pavilhão, o andebol no polidesportivo exterior, a natação na piscina e a ginástica na sala de ginástica. As AE conferem ainda ao professor a possibilidade de introduzir uma modalidade à sua escolha; em articulação com o PC e o NE, optei por judo, uma vez que o Complexo Desportivo dispõe de uma sala própria para esta disciplina. O facto de lecionar esta modalidade, deu-me a oportunidade de evoluir como professor, pois é uma modalidade que não conhecia muito bem. De tal modo, que no final do ano letivo realizei uma formação de Judo, para aumentar o meu conhecimento sobre a mesma. O planeamento é o momento indicado para analisar as situações e escolher consciente e deliberadamente a

forma de agir sobre elas, fundamentando as escolhas que se fazem e identificando as suas possíveis consequências (Leite, 2010). Também foram aplicados testes fit escola e uma ficha de conhecimentos. No decorrer do ano letivo, entretanto, acabei por não seguir o Planeamento Anual (PA) ao pormenor. A versão que construi exigiu que eu planificasse conteúdos e funções didáticas para cada modalidade sem ainda conhecer bem os alunos, o que acabou por desencadear sucessivos reajustes nas unidades didáticas e nos planos de aula.

Dando foco ao Curso do Ensino Profissional, também na lecionação adotei o Modelo por Blocos, organizando cada módulo no espaço mais adequado: o módulo de Atletismo I decorreu na pista de atletismo, o de Aptidão Física/Treino Funcional realizou-se na sala de treino físico e na pista de Atletismo, o de Jogos Desportivos Coletivos II ocupou o pavilhão, o de Ginástica I teve lugar na sala de ginástica, o de Dança II foi lecionado na sala de judo e o de Atividade Física/Contexto de Saúde dividiu-se entre o anfiteatro e a sala de aula.

A realização dos PA foi um trabalho de constante adaptação. "(…) as principais dificuldades dos estagiários no ensino se verificaram ao nível do planeamento (…)"(Teixeira & Onofre, 2009, p.1159); Porém, para que esse planeamento seja eficaz, é necessário que seja flexível e aberto, que crie uma direção estratégica e preveja múltiplas táticas (Altet, 2000). Durante o estágio foram realizadas várias alterações ao PA, devido a atividades letivas realizados ao longo do ano letivo. Estas alterações foram, por um lado, positivas, ao ser necessário tomar decisões, mas, por outro lado comprometeu os objetivos delineados no início do ano. Para uma comparação do meu PA inicial e do PA final, o PC pediu para não alterar o planeamento inicial, com o objetivo de verificar as diferenças entre cada um. Dando seguimento ao pensamento de Roldão (2009 p.56): "toda a acção desenvolvida pelo professor, desde a concepção e planificação ao desenvolvimento didáctico e à avaliação do aprendido – processo de desenvolvimento curricular – é em si mesma de natureza estratégica". É de referir que esse planeamento, por vezes não foi aplicado da melhor maneira, pois não foi adequado ao contexto presente. Acho que em termos de tomadas de decisão, senti-me bastante confiante ao realizá-las. Claro que no início essas decisões não foram ao encontro das necessidades dos alunos, mas com o apoio

do PC e com a evolução do “eu profissional”, essas tomadas de decisão começaram a estar alinhadas com as necessidades dos alunos.

Para a realização das unidades didáticas, apoiei-me no Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), inspirado em Vickers (1990). Esse modelo adota uma perspetiva transdisciplinar e divide-se em três grandes fases e oito módulos, articulando de forma integrada o conhecimento sobre a matéria com as metodologias e estratégias de ensino mais adequadas.

Durante a fase de planificação, enfrentei vários receios e incertezas, sobretudo no quarto módulo, onde é definida a extensão e a ordem dos conteúdos. Nessa altura senti o desfasamento entre a teoria e a prática, pois não tinha a certeza de que as minhas escolhas estivessem alinhadas com o perfil dos alunos ou de que, em contexto real, produzissem os resultados desejados. Estas dúvidas foram desaparecendo à medida que fui conhecendo melhor a turma e integrando as perspetivas e sugestões do NE, do PC e de colegas mais experientes.

Na realização dos planos de aula, estes tiveram como base o esquema utilizado nas aulas de voleibol do 1ºano de mestrado. Nas primeiras semanas, tive uma imensa dificuldade na realização dos mesmos. A dificuldade foi maior principalmente para as aulas de 90 minutos, pois era necessário realizar um plano adequado à turma. Além disso, eu ao planear imagino uma situação e chegava à prática e acontecia o oposto. Com o decorrer do ano letivo, o tempo que despendia para planear as aulas começou a diminuir, porque à medida que fui percebendo as competências motoras, o funcionamento cognitivo e o perfil psicossocial de cada aluno, passei a encarar o planeamento de forma diferente, sobretudo na sequência dos exercícios. As trocas de ideias com o NE, o PC e colegas mais experientes permitiram-me esse ajustamento, de modo que os meus planos de aula passaram a responder melhor às necessidades reais da turma.

2.3 “Eu” Profissional” (Senhor Professor)

Dia 10 de setembro de 2025

“No início da aula estava um pouco nervoso pois era a minha primeira aula”

(Reflexão da primeira aula)

“Ensinar é fazer aprender, o que pressupõe uma intencionalidade muito específica, a qual exige a concepção estratégica da forma pela qual se promove essa aprendizagem”. (Roldão 1999)

Na fase inicial, as minhas maiores apreensões residiam na organização eficaz das atividades e no controlo do comportamento dos alunos, precisamente os problemas disciplinares que Boggess, McBride e Griffey (1985) identificaram como os principais obstáculos enfrentados pelos professores estagiários. Sentia uma grande responsabilidade, pois era responsável por esta turma.

Diversos estudos (Leite & Weber, 2017; Slobodzian & Batista, 2020; Souza & Batista, 2018) retêm, a partir de Batista e Weber (2012), quatro padrões de liderança docente: (1) autoritativo, (2) autoritário, (3) permissivo e (4) negligente. No estilo autoritativo, o docente fixa regras e limites claros, mas age com empatia e apoio emocional, guiando o comportamento dos alunos; no autoritário, o foco está na obediência estrita e na manutenção da ordem, independentemente da afetividade; no permissivo, o professor abdica de impor normas e acompanha as preferências dos alunos, sem controlo rigoroso; já no negligente, não há definição de regras, nem supervisão dos comportamentos, nem vínculo afetivo com a turma. Inicialmente optei por uma atitude rígida e pouco tolerante, adotando o perfil autoritário descrito por Batista & Weber (2012), uma vez que o meu foco era sobretudo a implementação de regras, rotinas e disciplina. Com o tempo, porém, ao ver nos alunos exemplos de pontualidade, empenho e sentido de responsabilidade, fui evoluindo para um estilo autoritativo (Batista & Weber, 2012), combinando a firmeza nas normas com maior empatia e flexibilidade na liderança.

Com o decorrer do EP, os meus focos começaram a mudar e isso verificava-se nas reflexões dos planos de aula. No início o meu foco era cumprir com o tempo estipulado no plano de aula, por vezes prejudicando a turma. Teixeira e Onofre (2009) constataram também que as dificuldades relativas ao planeamento vão diminuindo do primeiro para o último período.

14 de Março 2025

“(…)Sinto que uma aula foi menos conseguida da minha parte e que na próxima aula tenho de ser mais rápido na transição e ser mais objetivo na

minha explicação. Sendo uma aula de 45 minutos, a turma esteve pouco tempo em atividade o que não era um dos objetivos da aula"
(Reflexão da aula)

Depois de contornar essas primeiras barreiras, passei a centrar-me nas quatro vertentes essenciais da didática, a organização da aula, os métodos de instrução, ambiente relacional e disciplina, tal como Mesquita (2022) sublinha, que um ensino eficaz só se constrói pela convergência entre o espaço instrucional, as interações sociais dos alunos e a gestão do tempo e dos recursos.

Ao centrar-me na gestão da aula, identifiquei que passava tempo de instrução em demasia, na tentativa de levar os alunos a executar cada exercício quase sem erro. Embora esse momento tenha vindo a reduzir-se, ficou claro, após uma conversa com o PC, que o erro deve ser encarado como parte integrante do processo de aprendizagem e não como fracasso. Para que isso se torne possível, é indispensável criar um clima de confiança e respeito, onde os alunos se sintam seguros para arriscar e aprender com os próprios equívocos. Nessa linha, Andrade (2010) enfatiza a importância de os estudantes refletirem não apenas sobre o que aprendem, mas também sobre como aprendem, transformando o erro numa valiosa oportunidade de evolução.

Feedback é a informação sobre a distância entre o nível onde o aluno se encontra e o nível de sucesso, que é usada para diminuir a distância entre os dois (Taras, 2005). O meu *feedback* por vezes era extenso, o que retirava o tempo útil de aula. Contudo, esta prática faz parte do percurso em que o PE, na transição da formação à profissão, sai do "eu pessoal", forjado pelas suas experiências de vida, rumo à formação inicial e aos primeiros anos de serviço (período de indução), fase em que começa a solidificar o seu "eu profissional" (Nóvoa, 2009) e a moldar uma identidade docente que se refaz continuamente ao longo do percurso profissional (Carrega, 2012)

No entanto, contar com uma turma tão empenhada e colaborativa reforçou a minha segurança em aula, pois o clima positivo tornou todas as sessões mais fluidas. Brait et al. (2010, p. 6) destacam que a relação entre professor e aluno deve ser realizada através de um "ambiente estabelecido pelo professor, da

relação empática com seus alunos, de sua capacidade de ouvir, refletir e discutir o nível de compreensão dos alunos e da criação das pontes entre o seu conhecimento e o deles". Durante o ano letivo, cumpri com as exigências do estágio, uns desafios ultrapassei com mais facilidade do que outros, mas mantive sempre a convicção de que ser professor é mesmo o meu rumo, e nunca pensei em desistir. Foi um esforço intenso desde o primeiro dia, mas hoje posso afirmar que dei os primeiros passos sólidos no caminho de aprender a ser professor.

2.3.1 Avaliação

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

Ao avaliar os alunos, senti alguma dificuldade em definir níveis que lhes iria atribuir, uma vez que não tinha clareza sobre o critério de julgamento a aplicar. Segundo Teixeira e Onofre (2009), essa dificuldade é particularmente evidente nos PE, pois enfrentam a pressão de fazer uma avaliação criteriosa do desempenho dos estudantes, o que lhes confere uma grande responsabilidade. Os critérios de avaliação estão presentes no DOG, que define o nosso planeamento e decisões para que o aluno tenha sucesso na avaliação.

Para garantir que o processo de avaliação fosse equilibrado e permitisse alcançar os melhores resultados, optei por recorrer a três tipos distintos de avaliação: a avaliação diagnóstica (AD), a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa.

2.3.2 Avaliação diagnóstica

Segundo Camargo (2010) este define a AD, como aquela que acontece geralmente no começo do ano letivo antes do planeamento, onde o professor verifica os conhecimentos dos alunos, o que eles sabem e o que não sabem sobre os conteúdos, não tendo a finalidade de atribuir *notas.*

A função desta avaliação é prever o nível que o aluno poderá alcançar no final do semestre. Caso a nota final seja diferente da previsão, será necessário analisar as razões dessa diferença. Santos e Maximiano (2013), realizar uma

AD e prognóstica que permite identificar o nível inicial de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de EF, possibilitando obter informações relevantes sobre quais os objetivos anuais, definir as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, quais as prioridades formativas e quais os objetivos prioritários. O objetivo principal é garantir um processo de ensino-aprendizagem eficiente e de qualidade. Para que esse processo seja o ideal, utilizei o Protocolo de Avaliação Inicial presente no DOG. As minhas dificuldades variavam entre modalidades, pois sentia-me mais confortável em certas modalidades do que outras. Esse conforto veio do facto de como já ter praticado certas modalidades, ou seja, as modalidades que não pratiquei apresentavam ser um desafio maior para a minha observação

Após conversar com o PC, recebi diversas sugestões de estratégias que poderiam tornar este processo mais eficiente. Entre elas, destacam-se a criação de circuitos com várias estações, a organização da turma em pequenos grupos e a definição de tarefas mais específicas e direcionadas, entre outras propostas.

2.3.3 Avaliação Formativa

Segundo (Haydt, 2008, citado por Conceição & Reis, 2018, p. 07), “É principalmente através da AF que o aluno conhece seus erros e acertos e encontra estímulo para um estudo sistemático. Essa modalidade de avaliação é basicamente orientadora, pois orienta tanto o estudo do aluno como o trabalho do professor”

A AF, considerada a mais importante para o processo de ensino-aprendizagem, e será realizada de forma informal ao longo de todas as aulas, através da observação do comportamento e desempenho dos alunos. Isso ajudará a identificar as suas capacidades e dificuldades. Com essas informações, será possível ajustar o processo de ensino-aprendizagem conforme necessário, para atender às necessidades dos alunos e garantir o sucesso deles. As várias alterações das planificações mostraram-me a importância desta forma de avaliação, pois foi a partir destas observações que foi possível adaptar o processo de aprendizagem à turma.

2.3.4 Avaliação Sumativa

A partir da definição de Haydt (2008), a AS é utlizada no final de um curso ou período letivo, e consiste em atribuir um nível os alunos de acordo com níveis de aproveitamento previamente estabelecidos.

Ao término do ensino de cada especialidade da modalidade, foi realizada uma AS com o objetivo de aferir a evolução dos alunos. Para isso, comparou-se o seu desempenho inicial com o desempenho final, utilizando diferentes grelhas de avaliação elaboradas em conformidade com o DOG. Essas grelhas foram desenvolvidas colaborativamente entre mim e os colegas do NE. No primeiro semestre, a avaliação focou-se nos critérios definidos pelo DOG., enquanto no segundo semestre, a análise centrou-se, para além dos critérios do DOG, na evolução individual de cada aluno, considerando o seu progresso ao longo do tempo. Considero que este modelo de avaliação promove maior justiça na atribuição das classificações, uma vez que reconhece o esforço, a responsabilidade e o compromisso demonstrados pelo aluno perante o professor e os colegas. Mesmo que existam limitações ao nível das capacidades motoras, o empenho e a atitude positiva em contexto de aula são valorizados, tornando o aluno merecedor de uma avaliação mais elevada.

Olhando para trás, este processo é bastante cansativo e, mentalmente, exaustivo. O trabalho em grupo, quer com o NE, quer com o PC, facilitou este processo. Observar a evolução dos alunos ao longo do processo de ensino-aprendizagem revela-se extremamente gratificante, sobretudo nos casos em que apresentaram maiores dificuldades na AD. É precisamente estas pequenas conquistas que reforçam a minha motivação para exercer a profissão docente, uma vez que acompanhar o progresso dos alunos representa uma das maiores recompensas do ensino.

2.4 Projeto 2º Ciclo

2.4.1 Enquadramento

Este projeto tem como principal objetivo proporcionar aos futuros professores a experiência prática de ensino a uma turma do 5º ano, permitindo, assim, não só o desenvolvimento de competências pedagógicas e didáticas, mas também a obtenção do Código 260, essencial para a qualificação profissional. Com este projeto, pretende-se a lecionação de aulas em contextos diferentes do que estamos inseridos e com turmas diferentes. Além disso, o projeto promove um espaço de crescimento para os estagiários, que são desafiados a ensinar alunos mais jovens, o que leva a uma capacidade de adaptação por parte do professor. Os alunos também são um alvo deste projeto, pois beneficiam de métodos de lecionação diferentes do que estão habituados. A turma na qual lecionei foi do 5º ano, que pertence ao meu colega, Rui Costa. Para compreender melhor o contexto, conversei com o Rui sobre a turma e as modalidades que iria ensinar. Além disso, visitei a escola e reuni-me com o PC do grupo de estágio da Roberto Ivens para conhecer as instalações e discutir os tipos de comportamentos que poderíamos encontrar.

2.4.1 Caracterização da Turma

A turma era composta por 13 alunas e 6 alunos. A turma tinha um aluno com autismo e, segundo as informações dadas pelo professor Rui Costa, as raparigas não se davam muito bem com os rapazes e vice-versa. Em termos de empenho, as raparigas apresentavam maior empenho nas aulas do que os rapazes e, eram mais participativas. Eram alunos pontuais e, apresentavam um gosto pela disciplina de EF.

2.4.2 Expetativas Iniciais

O facto de ter ido à Escola Roberto Ivens e ter visto as instalações com o PC do NE da Roberto Ivens e ter conversado com o professor da turma, o Rui Costa, ajudou-me na organização e planeamento das aulas. No entanto, estava um

pouco receoso para a primeira aula. Este receio veio do facto de ter de me adaptar às condições que a Escola Roberto Ivens oferece e adaptar-me à turma, sendo que 3 são mais novos que as turmas que leciono na ESL. Esta diferença de idades levou-me a pensar em modos de interação e de planeamento adequados para o 5ºano. Além disso, não sabia como a turma iria reagir à chegada de um professor novo.

2.4.3 Reflexão da Atividade

As aulas à turma do 5.º ano foram dedicadas às modalidades de Ginástica e Atletismo. Na ESL, a rotação das instalações ocorre a cada três semanas, alternando entre duas instalações diferentes. Já na Escola Roberto Ivens, durante esse mesmo período, as aulas acontecem sempre no mesmo espaço, sem mudanças de instalação. Em termos de condições físicas e materiais, notou-se uma diferença significativa entre as duas escolas, especialmente no que diz respeito à prática da ginástica. Enquanto na ESL existe uma sala exclusiva para esta modalidade, na Escola Roberto Ivens foi surpreendente verificar que, durante as aulas de ginástica, outra turma realizava simultaneamente voleibol no mesmo pavilhão. No entanto, apesar desta situação, a Escola Roberto Ivens oferece boas infraestruturas e equipamentos para a prática da EF, garantindo um ensino eficaz e uma experiência enriquecedora para os alunos. Dando foco aos alunos, estes foram assíduos, comparecendo pontualmente e devidamente equipados, o que reflete o seu sentido de responsabilidade e compromisso com as regras da escola. Comparando o 5.º e o 7.º ano, observou-se uma diferença no nível de envolvimento dos alunos, sendo os mais novos mais participativos e interessados nas atividades propostas. Esta diferença poderá estar relacionada com a idade, a maturidade e a forma como cada grupo encara a disciplina de EF. Um dos desafios ao lecionar para o 5.º ano foi a necessidade de adaptar a linguagem utilizada, especialmente no atletismo, onde foi preciso recorrer a analogias para facilitar a compreensão dos exercícios. Além disso, os alunos do 5.º ano mostraram se mais irrequietos do que os do 7.º ano, o que era esperado para a sua faixa etária. No entanto, mantiveram um desempenho positivo e demonstraram grande interesse, sobretudo na modalidade de atletismo. Apesar das dificuldades iniciais nesta modalidade, foi notória a motivação dos alunos para superar os desafios. No que toca ao envolvimento por género, as alunas

destacaram-se pelo elevado nível de concentração e interesse, participando ativamente e colocando questões sobre a execução dos exercícios, o que lhes permitiu assimilar rapidamente os conteúdos do atletismo, como o lançamento do peso, a salto em comprimento, a corrida de barreiras e estafetas. Já os rapazes mostraram maior propensão para distrações durante as explicações, além de existir uma clara separação entre os grupos de rapazes e raparigas, o que influenciou a dinâmica das aulas. Em termos de gestão de aula, foi necessário adaptar o plano de aula em certas situações. Uma dessas situações foi, numa aula de atletismo, que devido às condições meteorológicas, foi necessário alterar a instalação, durante os primeiros 45 minutos. Mesmo com essa adaptação, foi possível continuar a lecionar os conteúdos previstos. O facto de a turma ser empenhada e respeitadora, facilitou o processo de aprendizagem da turma e permitiu-me prosseguir com os objetivos delineados para as aulas. Concluindo, esta atividade permitiu-me experienciar as diferenças, entre turmas de diferentes níveis de ensino e diferentes níveis comportamentais. Para além disso, foi possível verificar as diferenças entre os métodos de trabalho de cada escola e o facto de ser necessário adaptar aos contextos que encontramos. Estes contextos são definidos pela escola e pelos alunos. Após lecionar as aulas no 2ºciclo, concluo que a minha preferência é lecionar às turmas do 3º ciclo. Esta decisão teve como base, a maturidade dos alunos, pois os alunos apresentam uma maior capacidade de responsabilidade, o que facilita a gestão da turma e da aula e, devido à participação da turma, o que tornava as aulas mais interessantes.

2.5 Projeto a Tempo Inteiro

2.5.1 Enquadramento

O objetivo principal desta atividade é proporcionar uma experiência prática e variada no contexto do ensino, permitindo a vivência de situações reais na comunidade escolar. Este processo é enriquecedor porque envolve a interação com alunos de diferentes níveis de desempenho, faixas etárias e atitudes, especialmente no âmbito da EF. Dessa forma, o contato com diversas perspetivas em relação à prática de atividade física e à própria disciplina permite desenvolver uma abordagem mais inclusiva e eficaz. Adicionalmente, a

oportunidade oferecida pela ESL e pelo PC, não só possibilita um maior conhecimento das dinâmicas escolares, mas também me deu a compreender melhor as exigências e desafios da profissão. Este projeto foca-se na reflexão sobre o papel do professor de EF com horário completo, que envolve 22 tempos semanais, contribuindo para uma preparação mais completa e uma maior aproximação com a realidade.

2.5.2 Planeamento / Preparação

Para a preparação deste projeto, foi necessário analisar todos os horários dos professores de EF, com o objetivo de formar um horário compatível com as minhas turmas do 7º ano e do 11ºano. O contato com os professores, que me autorizaram a lecionação das suas aulas a foi um dos pontos-chave, pois a caracterização da turma iniciava-se nesse momento.

Este processo revelou-se essencial para obter informações cruciais para uma planificação eficaz das aulas. Os professores forneceram esclarecimentos sobre aspetos importantes, como os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos, as estratégias de ensino direcionadas para alunos com necessidades específicas, diversas patologias ou outros fatores relevantes que pudessem influenciar a lecionação. Além disso, foram discutidas as matérias incluídas no Plano Nacional de EF e no DOG. Os professores mostraram-se totalmente disponíveis, indicando as matérias e conteúdos para serem abordados em algumas turmas, enquanto noutras turmas deixaram as matérias definidas, mas os conteúdos ficaram ao meu critério. Planeei as aulas considerando as especificidades de cada turma e outras informações relevantes fornecidas pelo professor titular. Além disso, utilizei o DOG, como ferramenta essencial para adaptar os conteúdos e práticas às necessidades e características das turmas. Durante a implementação das aulas, o professor responsável das turmas foi extremamente colaborativo em todos os aspetos, permitindo uma relação próxima e proporcionando total autonomia para a execução deste projeto. Além disso, ofereceram-me orientações que contribuíram significativamente para uma boa condução da aula. Refletindo sobre as turmas é necessário mencionar que 3 turmas de 9º eram turmas de PROFIJ, e após falar com os professores, foi percetível que têm poucos alunos, que apresentam dificuldades na disciplina de EF e que em termos de comportamento são muito diferentes das minhas turmas

do 7º, 8º e 11º. A turma do 9º ano, era uma turma de especialização em Futsal, ou seja, tinha uma disciplina focada no ensino da modalidade de Futsal em vez de ter Educação Visual. É uma turma com pouco mais de 9 alunos, muito competitivos, e que o comportamento é um ponto a melhorar. O 8º era uma turma de PROFIJ, constituída por 8 alunos que em termos de empenho precisam de bastantes estímulos, principalmente de carácter competitivo, mas bastante irrequietos. A turma de DOV (Despiste de Orientação e Vocacional) e PP2A (Pré-Profissional) são turmas compostas por alunos com necessidades educativas especiais, que mesmo com as suas dificuldades motoras e psicológicas realizam as aulas de forma empenhada.

A análise das aulas evidencia uma abordagem dinâmica e adaptativa perante diferentes desafios e contextos pedagógicos. Durante as aulas surgiram algumas dificuldades, como atrasos no início das atividades, desinteresse inicial de alguns alunos, dificuldades na gestão de comportamentos e necessidade de adaptação a imprevistos. A falta de pontualidade foi algo que me chocou mais, pois estou habituado que cheguem sempre a horas. Devido a esse imprevisto, a solução encontrada foi de tirar tempo a uns exercícios e colocar, nos exercícios possíveis, uma componente competitiva, para que o empenho dos alunos fosse maior. Esta solução mostrou-se eficaz, com os alunos a comparar resultados uns com os outros e a questionarem-me como conseguiam fazer melhor. O desinteresse inicial de alguns alunos foi superado por meio da reformulação das atividades. A introdução de situações de jogo e a realização de atividades lúdicas, ajudaram-me a manter o controlo sobre as aulas e sobre os alunos. Além disso, atividades cooperativas e desafios progressivos demonstraram ser boas estratégias para aumentar a motivação e o envolvimento, bem como a realização do trabalho autónomo. A gestão da turma foi um desafio em algumas situações, especialmente com alunos que inicialmente se mostraram resistentes à participação. Para contornar essa dificuldade, os conteúdos foram adaptados, inserindo elementos lúdicos e diversificando os exercícios, o que se revelou uma solução eficaz para estimular a integração dos alunos. A necessidade de adaptação esteve sempre presente, pois cada turma apresenta diferentes desafios, por isso foi necessário adaptar-me às situações que iam ocorrendo de aula para aula. O apoio de outros docentes também contribuiu para o bom

andamento das aulas. Por fim, imprevistos externos, como a greve dos funcionários, impactaram o planeamento, reforçando a necessidade de flexibilidade e capacidade de adaptação ao contexto escolar. De modo geral, a minha abordagem foi mudando conforme as dificuldades que iam surgindo, permitindo o envolvimento e da participação dos alunos. A aplicação de várias estratégias, a atenção às dinâmicas de grupo e a adaptação às circunstâncias foram elementos fundamentais para garantir o sucesso das sessões.

Concluindo, esta foi uma semana bastante exigente, tanto a nível físico quanto mental, mas, ao mesmo tempo extremamente produtiva para o meu crescimento como professor e como pessoa. No início, senti alguma ansiedade e nervosismo, pois sabia que as turmas iriam ser muito diferentes umas das outras à incerteza sobre como reagiriam a um professor novo. No entanto, a utilização de aulas com um carácter lúdico e competitivo ajudou-me na organização das atividades e na manutenção do interesse e empenho dos alunos ao longo das sessões. Houve necessidade de ajustar significativamente o plano de aula e, numa situação específica, a reformulação completa do plano foi essencial para manter a turma envolvida. Em termos disciplinares, apenas uma turma apresentou desafios mais acentuados, com alunos relutantes em participar. Para resolver essa situação, mantive um diálogo calmo e esclarecedor, destacando os benefícios da participação, o que acabou por surtir efeito positivo. O principal aprendizado desta experiência é que cada grupo de alunos possui características e necessidades únicas, exigindo abordagens pedagógicas diferenciadas. Comparando com as turmas com as quais já tenho experiência, percebo que a capacidade de adaptação e flexibilidade é essencial para a gestão eficaz da aula e para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. O facto de ter implementado várias estratégias nessas turmas ampliou a minha capacidade de organização e gestão das aulas nas turmas que já leciono.

Além disso, constatei que aprendi mais com os meus alunos do que eles comigo. As experiências vividas e as emoções despertadas em cada aula revelaram-se ainda mais enriquecedoras do que o próprio conteúdo que eu transmitia. Cada aula transformou-se num momento de aprendizagem recíproca: eles criavam o contexto da sala, com perguntas, reações e desafios, e eu tinha de ajustar-me a essas dinâmicas em tempo real. Essa interação contínua expandiu não apenas

o meu repertório de estratégias didáticas, mas também a minha capacidade de escuta e adaptação. A única diferença entre a minha aprendizagem e a deles é o papel de protagonista: enquanto eu conduzia o processo pedagógico, eram os alunos que geravam o ambiente e apontavam as direções do conhecimento.

3. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade

3.1 Enquadramento

A Área 2 do estágio pedagógico centra-se na compreensão das múltiplas formas de intervenção dos professores na gestão escolar e na sua interação com a comunidade educativa. Esta dimensão da prática docente revela-se essencial na construção de uma escola mais inclusiva, colaborativa e promotora do desenvolvimento global dos alunos. Ao envolver-se em funções como a Direção de Turma e o Desporto Escolar, o professor assume um papel que ultrapassa o ensino formal dos conteúdos programáticos, posicionando-se como mediador entre os vários intervenientes da comunidade educativa e facilitador de processos educativos mais amplos. Para além destas funções, esta Área abrange também a participação ativa do professor em iniciativas escolares, projetos interdisciplinares, parcerias com a comunidade local e momentos de sensibilização que enriquecem a vivência escolar dos alunos. Estas experiências demonstram que o professor não atua isoladamente, mas sim como um agente educativo profundamente implicado com os objetivos do projeto pedagógico da escola e com a missão de formar cidadãos mais conscientes, autónomos e participativos.

3.2 Direção de turma

Segundo Manuel Clemente (2013) “A função do diretor de turma incorpora um conjunto de vertentes de atuação, correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação” (EE). Além

disso, o facto de lidar com três grupos distintos requer um perfil multifacetado para haver sucesso na realização dessa função, que envolve não somente a gestão de dinâmicas escolares, mas também a orientação dos alunos para alcançar uma harmonização entre as suas capacidades, atitudes e interesses pessoais com as exigências do mundo exterior. Canário (2005) reforça esta visão ao destacar a importância de canais de comunicação contínuos com as famílias, como reuniões temáticas por turma, interação com os EE e contato constante com os mesmos para promover a sintonia e o envolvimento dos EE no processo formativo dos alunos.

Durante este ano de Estágio, exerci o cargo de assessoria de Direção de Turma do 7ºano. O contacto com a Diretora de Turma era realizado às quartas-feiras e às quintas-feiras, num horário de 45 minutos, onde realizávamos as funções de direção de turma. As funções incluíam o atendimento a EE, transmissão de informações importantes aos professores sobre os alunos, reuniões com a psicóloga ou assistente social para acompanhamento de casos específicos, gestão da assiduidade, comunicação de resultados aos pais e coordenação do processo avaliativo, entre outros. Estas experiências foram uma mais-valia, pois, vivenciei a realização do trabalho de Direção de Turma. Esta experiência revelou-se um verdadeiro privilégio, uma vez que pertencemos ao único NE que acompanha de perto a Diretora de Turma, algo que tem sido fundamental para o nosso crescimento enquanto futuros docentes. (Alarcão, 1996) (…) o EP constitui-se como um processo de descoberta em que os estudantes estagiários se conhecem como professores e conhecem as condições em que exercem a profissão para se assumirem como profissionais de ensino.

Uma das oportunidades mais marcantes foi o contacto direto com os EE. No início, senti algum nervosismo, sobretudo por não saber como seria recebido no papel de PE. Ter de dialogar com os encarregados, responder às suas dúvidas e comunicar ativamente obrigou-me a desenvolver competências essenciais de comunicação e de escuta. Avelino (2005, p. 76) apresenta um conjunto de estratégias, desde reuniões temáticas periódicas por turma ou ano, entrevistas individuais no início do ano, até convívios e visitas de estudo, que facilitam a sintonia e envolvimento dos pais no percurso escolar dos filhos. O facto de a Diretora de Turma estar sempre presente diminuía o meu nervosismo e

transmitia-me confiança, pois garantia apoio na aplicação destas práticas. Acrescento ainda que a passagem do papel de aluno para o de professor foi uma mudança de "imagem". Estar do outro lado da sala, agora como figura de referência, deu-me uma nova perspetiva sobre a complexidade da função docente. Deixei de observar apenas o ensino como aluno e passei a experienciar pessoalmente. Essa inversão de papéis levou-me a refletir mais conscientemente sobre a minha postura, o peso das palavras e a responsabilidade que carrego perante alunos, colegas e EE Isto vai de encontro com o pensamento de (Barros, I et all, 2018) que diz "O professor não só ensina regras, rotinas, disciplina e conteúdos, mas incute também princípios de profundidade e excelência, ensinando os alunos a saber estar na escola e na sociedade."

Com o decorrer do estágio e ao observar como a DT lidava com os EE, fiquei mais à vontade e confiante. É de apontar que os EE foram bastante acessíveis em todas as reuniões. Este trabalho de assessoria, ensinou-me que o trabalho de professor vai para além de dar aulas e que o contacto não é somente com os alunos e com os colegas de trabalho. O contacto com EE em situação de estágio é um aspeto fundamental no meu desenvolvimento profissional, pois sinto que a minha preparação para ser diretor de Turma é mais aprofundada do que os restantes NE, pois segundo (Roldão, 1991, p. 199) "O processo deverá desenvolver-se autonomamente, mas partindo de referentes de análise claros e coerentes, sujeitos a discussão e reflexão, com confronto de diversas análises teóricas possíveis em face de uma situação. "

3.3 Desporto Escolar

Enquanto docentes de EF, temos a possibilidade de assumir responsabilidades para além da função de ensinar. Podemos, por exemplo, ser nomeados diretores de turma ou integrar o núcleo do Desporto Escolar. De acordo com o artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o núcleo do Desporto Escolar é uma estrutura organizacional encarregue de pôr em prática as atividades do Desporto Escolar, sendo coordenada por um professor de EF. Participar nesta área proporciona-nos experiências, saberes e competências que contribuem para,

mais tarde, podermos exercer com competência funções como a de diretor de turma ou de coordenador do Desporto Escolar.

Na distribuição dos horários, confirmou-se que o NE iria estar presente nas atividades das Atividades Desportivas Escolares (ADES), visando acrescentar valor às atividades escolares. "O Regime de criação, autonomia e gestão das unidades orgânicas do sistema educativo regional (na sua versão atual, aprovada pelo Decreto Legislativo Regional n.º 19/2023/A, de 31 de maio)" define o Desporto Escolar como o conjunto de práticas lúdico desportivas e de formação desenvolvidas como complemento curricular e ocupação de tempos livres dos alunos, devendo este assentar num regime de participação voluntário, integrado no plano de escola e coordenado no âmbito do sistema educativo, em articulação com o sistema desportivo. O Desporto Escolar está dividido em quatro níveis:

A escola atribui um bloco e coordenador de atividades.

- Primeiro nível, nas ADES ;
- Segundo nível, nos Jogos Desportivos Escolares;
- Terceiro nível, em atividades físicas e desportivas com ou sem enquadramento federado, através dos Clubes Desportivos Escolares (CDE);
- Quarto nível, na participação nas atividades do Desporto Escolar Nacional e Internacional (DEN).

Trata-se de práticas desportivas complementares ao currículo, oferecendo uma ocupação enriquecedora dos tempos livres dos alunos. Essas atividades, realizadas em regime de participação livre, integram o plano de atividades escolares. Estas iniciativas permitem-lhes conhecer e explorar diferentes modalidades desportivas, ajudando-os a descobrir possíveis interesses. Neste contexto, foram realizadas, mega-sprint, mega-salto, o *Cross Running*, torneio de Raquetas, o Tribol, o torneio de Natação e o Sarau

3.3.1 Megas e *Cross Running*

Posteriormente, e com base nos documentos orientadores do Desporto Escolar, o Núcleo de Escola e um dos professores do Departamento de EF iniciaram a

preparação da fase escola dos Megas Escolares, com o objetivo de selecionar os alunos para a fase ilha. Durante este processo, fiquei encarregado da organização dos alunos nas provas de Mega Sprinter e Mega Salto, bem como da gestão das inscrições por escalões e do preenchimento das respetivas folhas de prova.

Ao contrário do ano letivo anterior, as condições meteorológicas revelaram-se favoráveis, o que permitiu a realização do Mega Salto e do Mega Sprinter em dias bastante agradáveis. No entanto, um dos principais obstáculos sentidos foi a reduzida participação dos alunos nestas atividades. Esta fraca adesão revelou-se algo desmotivadora, tendo em conta o empenho e o entusiasmo demonstrados pelo grupo responsável na preparação e organização destas iniciativas. Na realização do *Cross Running*, fiquei responsável por uma secção do circuito mais um grupo de alunos do Curso Profissional de Desporto. Organizei os alunos de forma que todos ficassem responsáveis pelas zonas definidas.

O número de participantes nesta atividade foi bastante significativo, tendo ultrapassado os 100 alunos, apesar de se ter realizado sob condições meteorológicas adversas, nomeadamente com chuva. Foi notório um maior entusiasmo por parte do grupo organizador, reflexo da boa adesão dos alunos. O facto de ter-me sido atribuída a responsabilidade de acompanhar e orientar um grupo de alunos do Curso Profissional de Desporto tornou a experiência ainda mais enriquecedora, evidenciando o grau de responsabilidade e envolvimento que se exige a um professor neste tipo de iniciativas.

3.3.2 Torneio de raquetas e tribol

A realização de um Torneio de Raquetas, concretamente um Torneio de Badminton e um Torneio de Ténis de Mesa, foi definida logo na primeira reunião de departamento e integrada no PAA. A dinamização destas iniciativas ficou a cargo do grupo das Atividades de Desporto Escolar (ADEs), contando com a experiência e especialização de uma das professoras responsáveis nesta área, o que contribuiu para a sua concretização. A minha função centrou-se na organização dos torneios, desde a preparação logística até ao acompanhamento

da sua execução. A adesão por parte dos alunos, incluindo de outros estabelecimentos de ensino, foi bastante positiva, o que contribuiu para o sucesso global das atividades.

O Torneio Tribol, atividade já implementada no ano letivo anterior, foi novamente integrado no PAA, ficando sob responsabilidade do grupo das Atividades de Desporto Escolar (ADEs). De um modo geral, tratou-se de um evento inovador que procurou quebrar com a tradição dos torneios centrados numa única modalidade, como é o caso do torneio de futsal. Para além de promover um ambiente de inclusão e fair-play, sem descurar o espírito competitivo, o Torneio Tribol permitiu ainda identificar alunos com potencial para integrar os Jogos do Desporto Escolar (JDE), reforçando a sua importância no contexto escolar

3.3.3 Sarau

O Sarau foi uma atividade organizada pelo Departamento de EF com o objetivo de apresentar à comunidade escolar o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Em reunião de departamento, foram selecionadas turmas representativas de cada ano de escolaridade, do 7º ao 12º ano. Cada professor responsável por uma dessas turmas ficou encarregado de elaborar uma coreografia para apresentar no evento.

Fiquei responsável por orientar duas turmas: a do 7º ano e a do 8º ano.

No caso da turma do 7º ano, elaborei uma coreografia com o tema da atividade física, tendo como base os testes do programa FitEscola. Para esta apresentação, os alunos foram divididos por estações de trabalho, de forma a facilitar a organização e a fluidez da coreografia. Um grupo de alunos representava o papel de professor, enquanto os restantes realizavam os testes físicos correspondentes a cada estação.

Com a turma do 8º ano, desenvolvemos uma coreografia de dança, mais especificamente, o Cha-Cha-Cha. Esta coreografia foi criada em colaboração comigo, com a professora Leonor Marques, colega do NE, e com o PC.

Durante a realização das coreografias, confesso que senti algum nervosismo, uma vez que o evento contou com a presença de toda a comunidade escolar,

incluindo o CE, professores, alunos e EE. No entanto, as apresentações decorreram de forma muito positiva, com os alunos a executarem as coreografias sem falhas e demonstrando empenho e entusiasmo.

De modo geral, considero que a atividade foi um sucesso, contribuindo para valorizar o trabalho do Departamento de EF e promovendo a integração entre a escola e a comunidade.

3.4 Jogos Desportivos Escolares – Professor/Treinador/Amigo

A participação nos JDE teve, para mim, um significado particularmente especial, uma vez que já havia vivido esta experiência enquanto aluno. Regressar agora como PE representou, de certa forma, o encerramento de um ciclo, mas também a oportunidade de viver o evento sob uma nova perspetiva. As memórias do entusiasmo, da competição saudável e dos laços criados dentro e fora do campo voltaram a emergir, desta vez no papel de professor.

Enquanto treinador-adjunto, em colaboração com o meu colega de estágio Gonçalo, que assumiu o papel de treinador principal, tive a oportunidade de acompanhar de perto os alunos ao longo dos três dias fora da ilha de São Miguel. Essa convivência permitiu o fortalecimento de laços com os alunos, contribuindo para uma relação pedagógica mais próxima, empática e humana.

Ao longo da competição, foi possível observar nos alunos os mesmos momentos marcantes que um dia vivi: partilha, espírito de equipa, respeito pelas regras e pelos adversários, e uma notável capacidade de superação. Estes valores, intrínsecos ao desporto, revelam o seu papel essencial na formação integral dos jovens.

É importante referir que o facto de estar constantemente atento e disponível para acompanhar e orientar os alunos tornou a experiência mais exigente em termos de responsabilidade. No entanto, essa exigência foi compensada pela enorme gratificação que senti ao ver o envolvimento e crescimento dos alunos. A conquista do torneio foi, sem dúvida, motivo de grande alegria e orgulho,

representando o reconhecimento do trabalho desenvolvido e da dedicação investida nesta atividade tão enriquecedora

Esta experiência reforçou em mim a importância de promover atividades extracurriculares como espaço de crescimento do aluno. Ver-me refletido nos alunos, e agora contribuir para que vivam experiências tão marcantes quanto as que vivi, foi, sem dúvida, um dos pontos altos do meu percurso como estagiário.

Em síntese, a experiência vivenciada no âmbito dos JDE veio reforçar a consciência de que a docência em EF vai muito além da sala de aula. O professor assume um papel central não só no ensino dos conteúdos programáticos, mas também na construção de relações, na orientação de comportamentos e no desenvolvimento de competências sociais e emocionais. A partir do trabalho de Direção de Turma e a dinamização do Desporto Escolar, torna-se um agente ativo na formação integral dos alunos, contribuindo para a construção de cidadãos mais conscientes, autónomos e cooperativos. Esta área, permitiu-me perceber a docência como uma missão complexa e profundamente humana. Foi neste cruzamento entre a sala de aula e os bastidores da vida escolar que compreendi o verdadeiro alcance do papel do professor: uma pessoa de referência que transmite conhecimento e que, ao mesmo tempo, auxilia os seus alunos.

3.5 Pequeno Almoço Saudável

No dia 16 de outubro de 2024, a ESL celebrou o Dia Mundial da Alimentação com a segunda edição do Pequeno-Almoço Saudável. O objetivo desta atividade era oferecer aos alunos um pequeno-almoço diversificado e conscientizá-los sobre a importância de uma alimentação saudável.

Para realizar esta atividade, contamos com o apoio de todos os professores do NE de EF e Desporto de 2024/2025, do PC, dos docentes e alunos do curso PROFIJ Cozinha e Mesa/Bar, e dos assistentes operacionais da escola. Também tivemos a colaboração das empresas Continente e Pingo Doce, que patrocinaram bens alimentares.

Esta atividade foi dirigida às turmas do 7º ano orientadas pelos professores estagiários do Núcleo de Estágio de Educação Física, bem como às turmas do DOV e Ocupacional. A iniciativa foi baseada numa proposta do PC, visando incentivar hábitos de vida mais saudáveis entre os alunos. Esta necessidade foi identificada através de um questionário, que revelou lacunas nos hábitos alimentares diários dos alunos. A análise dos processos individuais dos alunos também revelou contextos familiares e socioeconômicos desfavoráveis.

A decisão de realizar a atividade no Dia Mundial da Alimentação foi motivada pela constatação, feita em um questionário na aula de apresentação, de que muitos alunos não têm o hábito de tomar o pequeno-almoço. A atividade foi direcionada para as turmas do sétimo ano, onde os professores do Núcleo de Estágio de EF e Desporto prestam assessoria na direção de turma.

Com o decorrer da atividade convidámos as turmas 8ºano. bem como membros da comunidade escolar, nomeadamente, assistentes operacionais e o CE, de modo a abranger esta atividade a um maior número de alunos, e alargando a sensibilização de hábitos alimentários e a importância de um pequeno-almoço saudável.

O pequeno-almoço é amplamente considerado por diversos especialistas, incluindo profissionais de saúde e nutricionistas, como a refeição mais essencial do dia. A sua relevância deve-se ao facto de ter uma variedade de benefícios que afetam o rendimento do aluno. Nesse sentido, esta atividade teve como propósito principal aumentar a consciencialização sobre a importância de tomar o pequeno-almoço e seus efeitos positivos para a saúde, incentivando os alunos a desenvolver hábitos alimentares mais nutritivos, equilibrados e saudáveis, além de incorporarem o pequeno-almoço em sua rotina.

Na fase inicial de planeamento, houve um nervosismo da nossa parte, pois era a primeira vez que estávamos responsáveis por uma atividade deste tipo, que envolvia uma colaboração e coordenação com vários departamentos e áreas para que tudo funcionasse como pretendido, bem como não falhasse nada no próprio dia. Numa outra perspetiva, queríamos que este evento decorresse conforme planeado e fosse um sucesso no meio escolar, ou seja, que mantivesse a boa recetividade que obteve no ano letivo anterior.

As etapas de preparação foram cuidadosamente planeadas, começando no início de setembro e resultando num evento bem estruturado. A cerimónia de abertura destacou a importância do pequeno-almoço, e as interações com a equipe da RTP Açores contribuíram para a divulgação da atividade, aumentando a conscientização sobre os hábitos alimentares saudáveis na comunidade escolar. Após a atividade, o NE avaliou o evento, identificando áreas para melhorias futuras, como a necessidade de uma maior divulgação e envolvimento da comunidade escolar. Apesar das sugestões, a receção foi bastante positiva, reforçando a importância de eventos semelhantes que promovam a educação alimentar e incentivem hábitos saudáveis entre os jovens.

4. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

4.1 Enquadramento

Ao longo da formação e da carreira, os professores constroem não apenas competências técnicas, mas também adquirem valores e princípios que orientam a sua prática educativa. Esta área contempla experiências e atividades essenciais para consolidar uma postura reflexiva, ética e aberta à inovação, permitindo que o professor se reconheça como agente de transformação. O desenvolvimento contínuo deixa de ser apenas uma exigência profissional e passa a fazer parte da construção de uma identidade sólida, marcada pelo compromisso com a aprendizagem, a justiça educativa e a responsabilidade social. Estar disponível para novas ideias e abordagens fortalece não só o conhecimento, mas também os valores que sustentam uma prática docente consciente.

Para uma melhor preparação para o meu desenvolvimento profissional, a escola tem como documento de orientação, o DOG, que estipula as normas gerais de organização, funcionamento e gestão do meu PA. O DOG, é documento fundamental, pois as nossas tomadas de decisão têm de ir encontro com as normas nele estipuladas, que vai de encontro com Ribeiro, P.A.M.N (2010) “O processo de tomada de decisão pode ser desencadeado e conduzido por uma

pessoa, actuando isoladamente, ou por um grupo. Em ambas as situações, os factores de contexto organizacional afectam tanto o processo, como o resultado da decisão"

O professor desenvolve o seu trabalho num ambiente cada vez mais agressivo, é facilmente posto em causa pelos alunos, pelos pais, pelos colegas, pelo Ministério e pela opinião pública, em geral. Toma muitas decisões no seu dia-a-dia, algumas das quais por vezes em momentos bem difíceis (…) A valorização do professor como profissional passa assim pelo estudo do conhecimento que informa a sua ação prática e da forma como este conhecimento se desenvolve ao longo da sua carreira (Ponte, 1994). Ponte valoriza a procura do conhecimento, bem como a necessidade de "evoluir" e adaptar-se à sociedade que o rodeia, uma vez que tanto os seus alunos como os EE fazem parte desse mesmo tecido social.

Esteve (1995) acrescenta que, atualmente, ao conhecimento disciplinar soma-se o papel de facilitador da aprendizagem, organizador do trabalho em grupo e cuidador do equilíbrio psicológico e afetivo dos alunos, sublinhando a complexidade multifacetada das exigências à função docente.

A primeira fonte de aprendizagem surge no próprio espaço de trabalho do NE, onde a partilha constante de experiências e ideias entre colegas permite um crescimento colaborativo. As reuniões com o PC representam outro momento-chave, oferecendo oportunidades valiosas para troca de informações, para correção e reflexão de situações menos positivas e aprofundamento de estratégias pedagógicas. Além disso, as observações realizadas nas aulas da turma piloto proporcionarão uma visão prática e reflexiva da atuação docente. Importa ainda destacar que o Estágio contempla a realização de uma ação de formação creditada, o que implica a procura ativa por formações pertinentes e alinhadas com os objetivos do desenvolvimento profissional e da afirmação da identidade docente. Segundo o Decreto Legislativo Regional n.º 28/2006/A, que aprovou o Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores, o Artigo 71.º determina que o relatório de desempenho integre uma análise reflexiva do trabalho desenvolvido ao longo do período em avaliação e identifique as áreas de melhoria e de interesse a desenvolver no escalão ou período avaliativo seguinte.

Escolhi participar na formação *"Cidadania Digital – Riscos e Oportunidades da Internet – 4.ª edição"* precisamente por reconhecer a relevância crescente que as tecnologias digitais assumem no contexto educativo. Tendo em conta que os alunos utilizam manuais digitais como ferramenta regular de estudo e participação, tornou-se essencial aprofundar o meu conhecimento sobre os impactos, positivos e negativos, do uso da Internet no ambiente escolar.

Esta formação revelou-se particularmente pertinente porque os conteúdos vão de encontro com os temas debatidos na Assembleia de Turma, tais como o uso responsável da tecnologia, a segurança “online”, a convivência digital e os direitos e deveres no espaço virtual. Ao compreender melhor os riscos e oportunidades associados à Internet, sinto-me mais preparado para orientar os alunos numa utilização crítica e consciente das ferramentas digitais, promovendo não só o seu desenvolvimento académico, mas também a sua formação como cidadãos digitais responsáveis.

A participação na formação orientada pelo, promovida pelo Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada (CAFBPD), surgiu como uma oportunidade valiosa para consolidar e aprofundar o meu conhecimento na modalidade de Natação, disciplina nuclear na área da EF na ESL.

Embora já tivesse alguma experiência prévia no ensino desta modalidade, senti que enfrentava desafios na realização MEC e da gestão das aulas de Natação. Assim, motivado por uma atitude de melhoria contínua, à luz da perspetiva do profissional reflexivo de Schön (1984), decidi frequentar esta formação com o intuito de investigar e aperfeiçoar a minha própria prática pedagógica.

A formação revelou-se extremamente enriquecedora, tendo permitido expandir significativamente o meu repertório de estratégias e exercícios. Esta experiência contribuiu para o meu desenvolvimento profissional, tornando-me um professor mais preparado, reflexivo e competente com as exigências da prática letiva.

Atualmente, o papel do professor vai muito além da simples transmissão de conhecimentos. É também um agente de formação ética e cívica, promovendo valores que capacitam os alunos a tornarem-se cidadãos ativos e conscientes na sua comunidade (Perrenoud, 2001). Com o intuito de reforçar esta dimensão formativa, foi organizada, pelo NE, uma palestra no formato “TedTalk” com o

atleta olímpico Nelson Évora, cuja trajetória de vida e conquistas serviram de inspiração para toda a comunidade escolar.

Conseguir ter na escola um atleta como o Nelson Évora, é sempre uma experiência única, onde o atleta transmite os valores necessários para uma contribuição na nossa sociedade. Esses mesmos valores sustentam o sucesso no desporto e na aprendizagem: ambos exigem treino diário, correção de erros e metas progressivas.

Em suma, o trabalho cooperativo do NE, complementado pelo acesso a livros especializados e a ferramentas de pesquisa, constrói um ambiente de aprendizagem contínua e partilhada. Ao lecionar com a turma-piloto e ao observar o meu PC, ganhei confiança e autonomia para selecionar e planear conteúdos conforme os objetivos do ano e do ciclo. Essa liberdade pedagógica permitiu-me introduzir temas adicionais e diversificar estratégias didáticas.

Este percurso ganha ainda maior solidez no quadro do Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores — Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A, de 26 de junho, e a sua 1.ª alteração pelo Decreto Legislativo Regional n.º 9/2024/A — que vincula diretamente a avaliação do desempenho ao diagnóstico de necessidades formativas, reforçando a dimensão reflexiva, colaborativa e inovadora da prática docente e garantindo que cada iniciativa de desenvolvimento profissional contribua para a excelência educativa e para a construção de uma identidade docente ética e comprometida. Esta avaliação vai de encontro a um dos objetivos-chave do EP, sendo a formação de “professores reflexivos”.

Importa destacar que as falhas que ocorreram no decorrer deste percurso não foram obstáculos, mas sim oportunidades valiosas de reflexão: cada erro revelou-se um passo essencial para ajustar metodologias, reforçar competências e aprofundar o conhecimento. Afinal, errar faz parte do processo de aprendizagem e enriquece a prática docente.

4.2 Entrevista ao Nelson Évora

No dia 10 de dezembro, o Núcleo de Estágio de EF e Desporto da ESL (2024/2025) promoveu uma atividade em formato de podcast, que contou com a

presença do atleta de renome internacional Nelson Évora, especialista no triplo salto e ex-campeão olímpico.

A iniciativa teve como principal objetivo a transmissão de valores, princípios éticos e metodologias de treino, proporcionando aos alunos uma oportunidade única de escutar e aprender com a história de vida de um dos maiores nomes do desporto nacional. Esta ideia surgiu pelo facto de o atleta se encontrar na ilha e, juntamente com o nosso PC, entendemos que seria imperdoável não aproveitar esta oportunidade para beneficiar os nossos alunos, em especial aqueles que escolheram seguir a área do desporto.

O evento foi dirigido aos alunos do Curso Profissional de Desporto, bem como às turmas acompanhadas pelos professores estagiários. A conversa com Nelson Évora revelou-se uma fonte de motivação e inspiração para todos os presentes, abordando temas como a resiliência, a disciplina, a dedicação, a ética desportiva e a superação de desafios. Para além disso, o atleta partilhou as suas experiências relacionadas com a gestão de tempo, a conciliação entre os estudos e o treino de alto rendimento, e a importância do apoio familiar e dos treinadores no seu percurso.

Nelson descreveu também as metodologias de treino específicas para o triplo salto, detalhando os exercícios de força, velocidade, resistência e técnica que sempre fizeram parte da sua preparação. Um dos momentos mais marcantes foi quando referiu que, por treinar com os melhores do mundo, encarava cada sessão de treino como se fosse uma final de campeonato mundial, um exemplo claro da sua mentalidade competitiva e do seu compromisso com a excelência.

Pessoalmente, esta atividade representou um grande desafio e uma oportunidade de crescimento. Embora não tenha grandes dificuldades em falar em público, confesso que me senti bastante nervoso pelo facto de estar a conduzir uma atividade com um atleta de tão elevado estatuto e perante um auditório cheio, incluindo professores, colegas e alunos. Contudo, o próprio Nelson Évora foi incansável em criar um ambiente descontraído, transmitindo serenidade e simpatia desde o primeiro momento, o que me ajudou a ficar mais à vontade e a conduzir a atividade com mais confiança.

As minhas funções nesta atividade incluíram o contacto com os professores do Curso Profissional de Animador Sociocultural, a pesquisa sobre a carreira e a história de vida do atleta, a preparação das perguntas para o podcast e, no dia do evento, a condução da sessão em parceria com o meu colega César. Foi uma experiência extremamente enriquecedora e gratificante, tanto pelo contacto direto com um atleta de elite como pela responsabilidade assumida na organização e execução da atividade.

Em suma, considero que os objetivos propostos foram plenamente alcançados. Conseguimos transmitir aos alunos valores essenciais para a prática desportiva e para a vida, através do exemplo inspirador do Nelson Évora. O *feedback* por parte dos alunos e da comunidade escolar foi muito positivo, comprovando que o trabalho desenvolvido no planeamento e na realização desta atividade teve resultados efetivos e impactantes.

(https://acores.rtp.pt/desporto/nucleo-de-estagio-da-escola-secundaria-das-laranjeiras-entrevista-nelson-evora/)

4.3 Feira do Desporto

No âmbito da Semana da EF, realizada entre os dias 27 e 30 de maio, a ESL promoveu um conjunto de atividades desportivas e de promoção da saúde, dirigidas a toda a comunidade escolar. Este ano letivo, para além dos habituais torneios de Futebol e Natação, foi organizada, pela primeira vez, a I Feira do Desporto, da qual o Núcleo de Estágio de EF e Desporto foi o principal responsável.

A Iº Feira do Desporto foi uma iniciativa do NE do Mestrado em Ensino do 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário da FADEUP, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis e reforçar a ligação entre a escola e a comunidade. A atividade procurou divulgar boas práticas pedagógicas, proporcionando ações interativas e informativas, destinadas não só aos alunos, mas também a professores e EE. Para além disso, a feira também incluiu a apresentação das Provas de Aptidão Profissional (PAPs) dos alunos do 12.º ano

do Curso Profissional de Desporto, permitindo-lhes demonstrar as competências adquiridas ao longo do seu percurso formativo.

Com o intuito de garantir o sucesso do evento, foi necessário estabelecer parcerias com várias empresas e entidades locais. Fiquei pessoalmente responsável por contactar o Continente, que gentilmente patrocinou a atividade com bens alimentares, e várias padarias locais, que forneceram os aperitivos para o "coffee-break". Também articulei com os Bombeiros Voluntários de Ponta Delgada, que realizaram testes de glicémia durante a feira, contactei a MultiOpticas, que efetuou rastreios visuais, e diversas clínicas dentárias, para que realizassem rastreios de saúde oral. Para reforçar o envolvimento das entidades, desloquei-me presencialmente aos estabelecimentos, com o objetivo de sensibilizar e convencer os responsáveis sobre a importância desta iniciativa e os benefícios da sua colaboração.

A feira foi realizada numa área adaptada do refeitório da escola, onde o NE remodelou o espaço para montar os stands das diferentes empresas e entidades parceiras. Durante o evento, o apoio dos alunos do Curso Profissional de Desporto revelou-se fundamental, permitindo ao NE uma maior liberdade para gerir a atividade e atender às diferentes situações que surgiram.

A divulgação da feira contou ainda com o contributo da RTP Açores e do Jornal Açoriano Oriental, o que deu maior visibilidade à atividade, reforçando o seu impacto junto da comunidade.

(https://www.rtp.pt/play/p1766/e853939/acores-hoje)

Ao longo dos três dias da feira, as minhas funções passaram por gerir diferentes estações, assegurando que tudo estava a decorrer conforme planeado e intervindo sempre que necessário. Apesar de ter sido uma experiência exigente e fisicamente cansativa, o balanço final foi extremamente positivo, principalmente pelo feedback recebido dos restantes professores e dos participantes.

Isto realça que o papel do professor vai para além de ensinar, e que com estas atividades podemos "comunicar" com a comunidade e transmitir os valores necessários para a promoção de um bom cidadão.

Esta atividade permitiu-me compreender que o papel do professor de EF vai muito além da prática desportiva e da componente letiva. Envolve também a promoção de valores, a organização de eventos e a interação com a comunidade, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes, responsáveis e comprometidos com o bem-estar coletivo.

4.4 Relatório de Avaliação e Desempenho (Reflexão do Professor)

O Relatório de Avaliação do Desempenho Docente, vai de encontro com as diretrizes expostas no Decreto Legislativo Regional nº23/2023/A de 26 de junho. O documento tem o objetivo de refletir a atividade docente do ano letivo, bem como, o desenvolvimento pessoal e profissional a partir de e saberes, a colaboração entre pares e o estabelecimento de parcerias revelaram-se fundamentais no meu percurso de desenvolvimento pessoal e profissional. Estes elementos têm contribuído de forma decisiva para o fortalecimento da minha identidade docente, permitindo uma prática pedagógica mais refletida e eficaz. Assim, tem sido possível garantir a qualidade do processo de ensino e aprendizagem, promovendo, de forma consistente, o êxito dos alunos, objetivo central da nossa missão enquanto professores.

Devido ao meu estatuto de PE, e o facto de contabilizar o ano de estágio como tempo de serviço, realizei o meu Relatório de Avaliação do Desempenho Docente, com o auxílio do PC.

A realização deste documento teve um grande impacto na realização do presente, devido à reflexão que realizei sobre o meu trabalho como docente. Além disso, e citando Alarcão (1996, p19). “a reflexão sobre a reflexão na acção, processo que leva o profissional a progredir no seu desenvolvimento e a construir a sua forma pessoal de conhecer. A reflexão sobre a reflexão na acção ajuda a determinar as nossas acções futuras, a compreender futuros problemas ou a descobrir novas soluções”

4.5 Outras formações

Ao longo do ano letivo, investi na minha formação com base nas áreas de melhoria e de interesse que identifiquei durante o ano letivo. Reforcei o meu compromisso com a evolução contínua da minha prática docente, procurando integrar novas abordagens pedagógicas, aprofundar conhecimentos e responder de forma mais eficaz às necessidades dos alunos. Participei na formação "Cidadania Digital – Riscos e Oportunidades da Internet" (4.ª edição), promovida pela entidade formadora Desliga – Associação de Promoção da Cidadania Digital, que me permitiu refletir sobre os desafios da era digital no contexto educativo, especialmente no que diz respeito à segurança online, ética digital e ao desenvolvimento de uma cidadania mais consciente e informada entre os alunos. Realizei também a formação de "Judo na aula de Educação Física", dinamizada pela entidade formadora da ESL, que me proporcionou ferramentas e estratégias para integrar esta modalidade nas minhas aulas, respeitando os princípios da progressão pedagógica, da segurança e da promoção de valores como o respeito, a disciplina e o autocontrolo. Adicionalmente, participei na formação "Da AMA às Técnicas de Nado – Progressões Pedagógicas", promovida pelo Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada, que me permitiu aprofundar o trabalho técnico e metodológico na área da natação, com foco nas fases iniciais da aprendizagem, promovendo uma abordagem estruturada e eficaz à progressão dos alunos nas aulas em meio aquático.

Estas formações, associadas à reflexão contínua sobre a minha prática, permitiram-me enriquecer o meu repertório profissional, diversificar estratégias de ensino e reforçar o meu compromisso com uma educação de qualidade, atualizada e centrada no desenvolvimento integral dos alunos.

5. Relação Pedagógica- Investigação

5.1 Enquadramento

Ao longo do primeiro ano da nossa formação inicial, eu e o meu colega de estágio, Gonçalo, aprofundámos a importância da relação entre professor e aluno como um dos pilares fundamentais do processo educativo. Este tema

despertou em nós um interesse pessoal e académico significativo, pela sua influência direta no desenvolvimento intelectual, emocional e social dos estudantes e na construção de ambientes de aprendizagem inclusivos, motivadores e eficazes.

Este envolvimento levou-nos à necessidade de explorar mais profundamente os fatores que caracterizam uma relação pedagógica ideal, reconhecendo que a sua construção exige compromisso mútuo, empatia, respeito e confiança. Num contexto escolar, onde se promove o desenvolvimento da identidade pessoal dos alunos, bem como valores e competências sociais, torna-se essencial compreender como esta relação é percecionada pelos seus principais intervenientes, professores e alunos, e quais as atitudes, comportamentos e características valorizadas para que se estabeleça de forma equilibrada, construtiva e inspiradora.

5.2 Objetivo

O principal objetivo deste projeto de investigação-ação desenvolvido por mim e pelo meu colega de estágio, Gonçalo, foi recolher e analisar as perceções dos professores sobre a relação ideal entre professor e aluno, com o intuito de identificar os pilares que sustentam uma convivência pedagógica positiva, promotora da motivação, do envolvimento e do sucesso académico.

Para tal, recorremos a um questionário cientificamente validado, direcionado especificamente aos docentes, que possibilitou a recolha de um conjunto alargado de dados sobre as atitudes, comportamentos e expectativas que consideram fundamentais na construção de uma relação pedagógica equilibrada e construtiva. (de Oliveira, B. M. S. 2016).

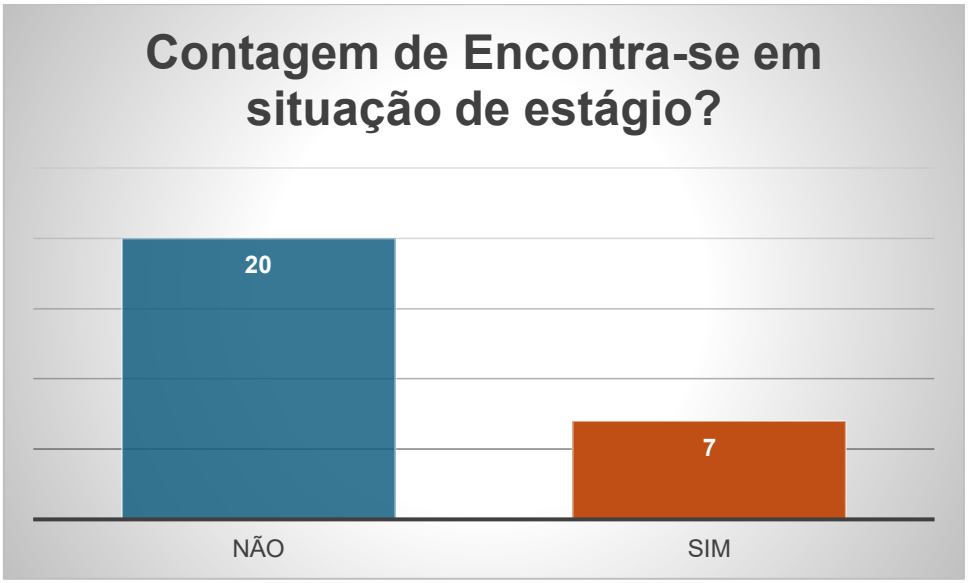
5.3 Metodologia

A metodologia adotada neste projeto insere-se nos princípios da investigação-ação, tendo como finalidade compreender a realidade educativa e promover a melhoria contínua da prática pedagógica. A amostra do estudo integrou 27 participantes, dos quais 74.1% não se encontravam em período de estágio e 25.9% sim (ver tabela 1). A recolha de dados foi realizada através da aplicação de dois instrumentos previamente validados cientificamente: um questionário

direcionado a professores. Todos os participantes responderam integralmente aos instrumentos, não se verificando a existência de dados em falta.

A análise incidiu sobre 35 afirmações, avaliadas numa escala de Likert de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente). Adicionalmente, foram exploradas quatro dimensões da relação pedagógica definidas por Trindade (2009), Afeto, Ajuda, Autoridade e Conflito, e procedeu-se à identificação de perfis de respondentes mediante uma análise de clusters.

Tabela 1 - Professores que estão em situação de estágio ou não

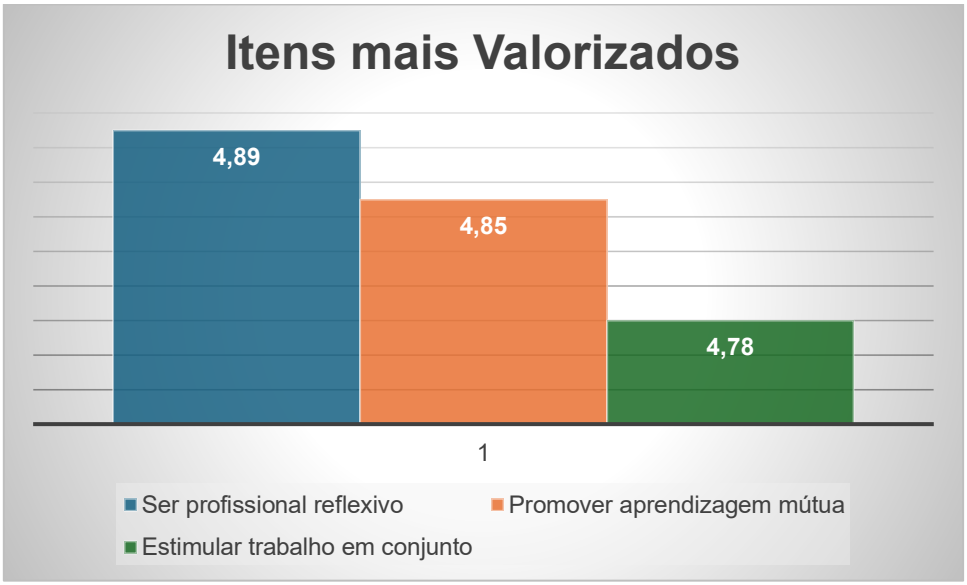


5.4 Análise dos Resultados

Os resultados evidenciam uma valorização significativa de abordagens pedagógicas que promovem a colaboração, a reflexão e a centralidade do aluno no processo de ensino-aprendizagem. A média global das respostas situa-se em torno dos 4,5 pontos, o que reflete uma tendência clara para práticas educativas mais interativas e dialógicas.

Entre os itens mais apreciados pelos docentes (ver tabela 2) destacam-se “Ser um profissional reflexivo” (M = 4,89), “Aprendizagem mútua” (M = 4,85) e “Privilegiar o trabalho em conjunto” (M = 4,78), confirmando uma perspetiva pedagógica alicerçada na partilha, no envolvimento ativo e na construção coletiva do saber.

Tabela 2 - Itens mais valorizados

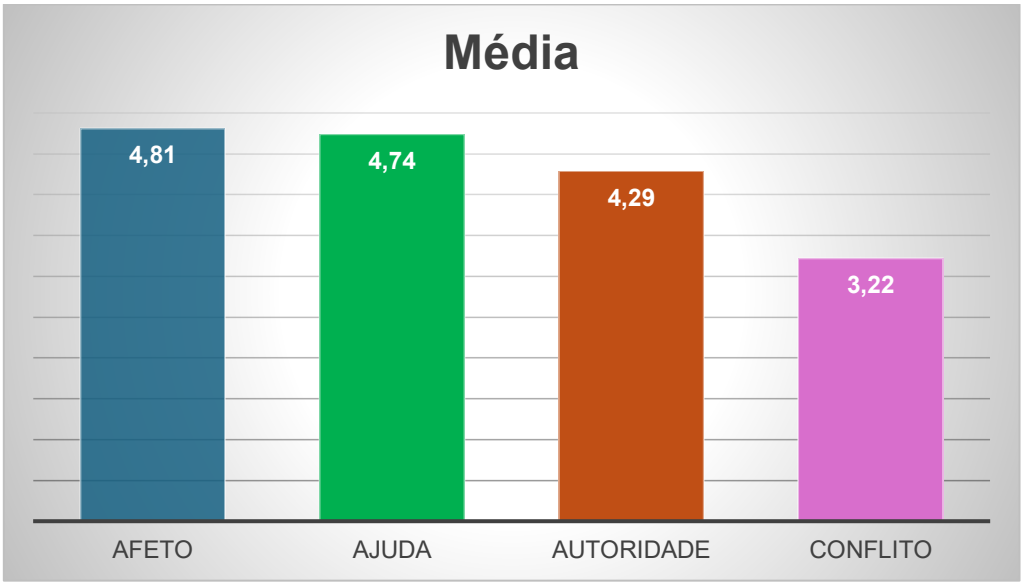


Em contrapartida, os itens menos valorizados incluem “O aluno é um sujeito passivo” (M = 1,78), “Apenas o professor transmite informação” (M = 1,83) e “Ensino e aprendizagem não se complementam” (M = 1,96), o que traduz uma rejeição evidente das práticas transmissivas e unilaterais, em favor de um modelo relacional, dinâmico e integrador.

A análise das dimensões (ver tabela 3) que caracterizam a relação pedagógica revelou que os professores atribuem especial importância à dimensão Afeto, que obteve a média mais elevada (M = 4,81), evidenciando a relevância atribuída à empatia, ao acolhimento e à proximidade emocional no processo educativo. Logo a seguir, destaca-se a dimensão Ajuda (M = 4,74), reforçando o papel do professor como facilitador da aprendizagem, disponível para orientar e apoiar os alunos de forma contínua.

A dimensão Autoridade foi avaliada de forma mais moderada (M = 4,29), sugerindo uma valorização equilibrada da liderança pedagógica, sem excessos autoritários. Já a dimensão Conflito apresentou a média mais baixa (M = 3,22), refletindo menor consenso entre os participantes e uma maior dispersão nas respostas, o que pode indicar diferentes interpretações sobre o seu impacto e gestão no contexto educativo.

Tabela 3 - Média das Dimensões



5.5 Impacto deste estudo na minha prática pedagógica

Ao analisar os resultados deste estudo, deparei-me que no início do estágio eu utilizava a dimensão de Autoridade, pois e indo de encontro com Postic (2008) Como se parte do princípio de que o professor possui um saber superior ao dos alunos, é-lhe atribuído um estatuto que lhe confere autoridade. Para além disso, Trindade (2009), afirma que a relação pedagógica possui um carácter assimétrico devido às responsabilidades que a profissão docente carrega.

Com o decorrer do ano letivo, sinto que comecei a entrar na Dimensão do Afeto, pois a relação com os alunos foi se moldando ao longo do ano letivo. Com o desenvolvimento da relação, comecei a perceber melhor as atitudes e os comportamentos da turma, indo de encontro com as palavras de van Mannen (1991), um professor que explore a dimensão da afetividade na relação pedagógica consegue perceber o humor da turma, detetar problemas, e os alunos veem o docente como alguém a quem podem recorrer para esclarecer dificuldades.

Após analisar estes dados, concluo que a dimensão do Afeto é, na minha opinião, a mais importante e eficaz no ato de lecionar, pois, segundo Rosado e Ferreira (2009), o ambiente afetivo tem impacto na sala de aula, já que pode influenciar o processo de ensino, através da "*motivação, o ambiente humano e*

relacional, a estrutura e coesão dos grupos, a gestão dos conflitos e de emoções, o empenhamento, a participação e o desenvolvimento pessoal e social" (p. 190).

6. Considerações Finais

Este estágio transformou-me de observador em interveniente ativo na minha própria evolução profissional. Logo nas primeiras semanas, deparei-me com o desafio de conceber e operacionalizar unidades didáticas completas. Os sucessivos reajustes de objetivos, métodos e recursos, impulsionados pelo *feedback* imediato dos alunos e pela imprevisibilidade escolar, revelaram-se determinantes para fortalecer o meu sentido de flexibilidade pedagógica. A gestão de sala de aula colocou-me perante a tensão entre autoritarismo e empatia. Se, num início ansioso, apostei na rigidez das regras, fui gradualmente aprendendo a acolher o erro como parte integrante do processo de aprendizagem, erguendo um clima de confiança que se traduziu em maior participação e autonomia por parte dos alunos. A produção de documentação, PA, relatórios de avaliação e fichas de caracterização, expôs-me a outra área de desenvolvimento: a necessidade de redigir com clareza, concisão e rigor pedagógico. Reconheço hoje que a elaboração de relatórios reflexivos e o registo sistemático de evidências de aprendizagem são competências que ainda carecem de maior polimento.

Envolver-me em projetos distintos, Professor a Tempo Inteiro, Direção de Turma, Desporto Escolar, aprofundou em mim a convicção de que a docência exige investigação e formação contínuas. Para os próximos anos, comprometo-me a desenhar planeamentos mais estratégicos, a diversificar instrumentos de AF e AS e a aprimorar a qualidade dos meus relatórios. Só assim poderei continuar a melhorar enquanto professor reflexivo e a promover aprendizagens significativas para cada um dos meus alunos.

Referências

Avelino, O. Participação dos pais na vida da escola e no acompanhamento dos filhos – A importância da sintonia e da coerência. In: CNE (Org.), Educação e família, seminários e colóquios (pp. 73–78). Lisboa: CNE, 2005.

Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. Revista da Faculdade de Educação, 22(2), 11–42.

A, M. (2001). As competências do professor profissional: entre conhecimentos, esquemas de ação e adaptação, saber analisar. In Formando professores profissionais: Quais estratégias (pp. 23–35).

Andrade, H. (2010). Students as the definitive source of formative assessment: academic self-assessment and self-regulation of learning. In H. Andrade & G. Cizek (Eds.), Handbook of Formative Assessment (pp. 90–105). New York: Routledge.

Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, 99(253), 605–632.

Batista, A. P., & Weber, L. N. D. (2012). Estilos de liderança de professores: aplicando o modelo de estilos parentais. Psicologia Escolar e Educacional, 16, 299–307.

Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. Porto: FADEUP.

Boggess, T. E., McBride, R. E., & Griffey, D. C. (1985). The concerns of physical education student teachers: A developmental view. Journal of Teaching in Physical Education, 4(3), 202–211.

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

Bratifische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. Revista da Educação Física/UEM, 14(2), 21–31.

Camargo, W. F. (2010). Avaliação da aprendizagem no ensino fundamental (TCC). Universidade Estadual de Londrina, Londrina.

Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. Exedra, (7), 71–85.

Conceição, M., & Reis, A. (2018). *Avaliação formativa e feedback no processo ensino-aprendizagem*. *Revista Educação e Desenvolvimento*, 10(2), 1–12.

de Oliveira, B. M. S. (2016). *A Construção da Relação Pedagógica em Educação Física: Um Estudo de Caso* (Doctoral dissertation, Universidade do Porto (Portugal)).

Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras. (2024/2025).

Escola Secundária das Laranjeiras. (2024). Regulamento dos cursos profissionais.

Estrela, M. T., & Caetano, A. P. (2012). Reflexões sobre a formação ética inicial de professores. *Revista Interacções*, *8*(21).

Haydt, R. C. (2008). Avaliação do processo ensino-aprendizagem. São Paulo: Ática.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. Revista Portuguesa de Pedagogia, 55–67.

Leite, T. (2010). Planeamento e concepção da ação de ensinar. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Mesquita, I. (2022). Categorias Didáticas: objetivo e conteúdo. Documentos de apoio à unidade curricular de Didática Geral do Desporto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I., & Bento, J. (Orgs.). (2012). Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.

Nóvoa, A. (2009). Para una formación de profesores construida dentro de la profesión. Revista Educación, 350, 203–218.

Nóvoa, A. (2017). Firmar a posição como professor, afirmar a profissão docente. *Cadernos de pesquisa*, *47*(166), 1106-1133.

Perrenoud, P. (2001). Construir competências desde a escola. Porto: Edições ASA.

Ponte, J. P. (1994). O desenvolvimento profissional do professor de Matemática. Educação e Matemática, 31, 9–12 e 20.

Postic, M. (2008). A Relação Pedagógica (C. M. Fonseca, Trad.). Lisboa: Padrões Culturais.

Ribeiro, P. A. M. N. (2010). Estilos de tomada de decisão: O professor de Educação Física e Desporto, líder e gestor (Tese de Mestrado). Universidade Técnica de Lisboa.

Roldão, M. C. (1991). *A prática pedagógica: Lugar de construção profissional do professor*. Porto: Porto Editora.

Roldão, M. C. (1999). *Ensinar e aprender: O saber e o agir docentes*. Porto: Porto Editora.

Roldão, M. C. (2009). Estratégias de Ensino: O Saber e o Agir do Professor. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto. Lisboa: Edições FMH.

Schön, D. A. (1984). The reflective practitioner: How professionals think in action. New York: Basic Books.

Secretaria Regional da Educação e dos Assuntos Culturais. (2023, 10 de julho). Portaria n.º 58/2023, de 10 de julho, que aprova o regulamento dos Programas Específicos de Escolarização e Formação. Jornal Oficial da Região Autónoma dos Açores, 1.ª série, n.º 82.

Santos, W., & Maximiano, F. L. (2013). Avaliação na Educação Física Escolar: Singularidades e diferenciações de um componente curricular. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 35(4), 883–896.

Taras, M. (2005). Assessment – summative and formative – some theoretical reflections. British Journal of Educational Studies, 53(4), 466–478.

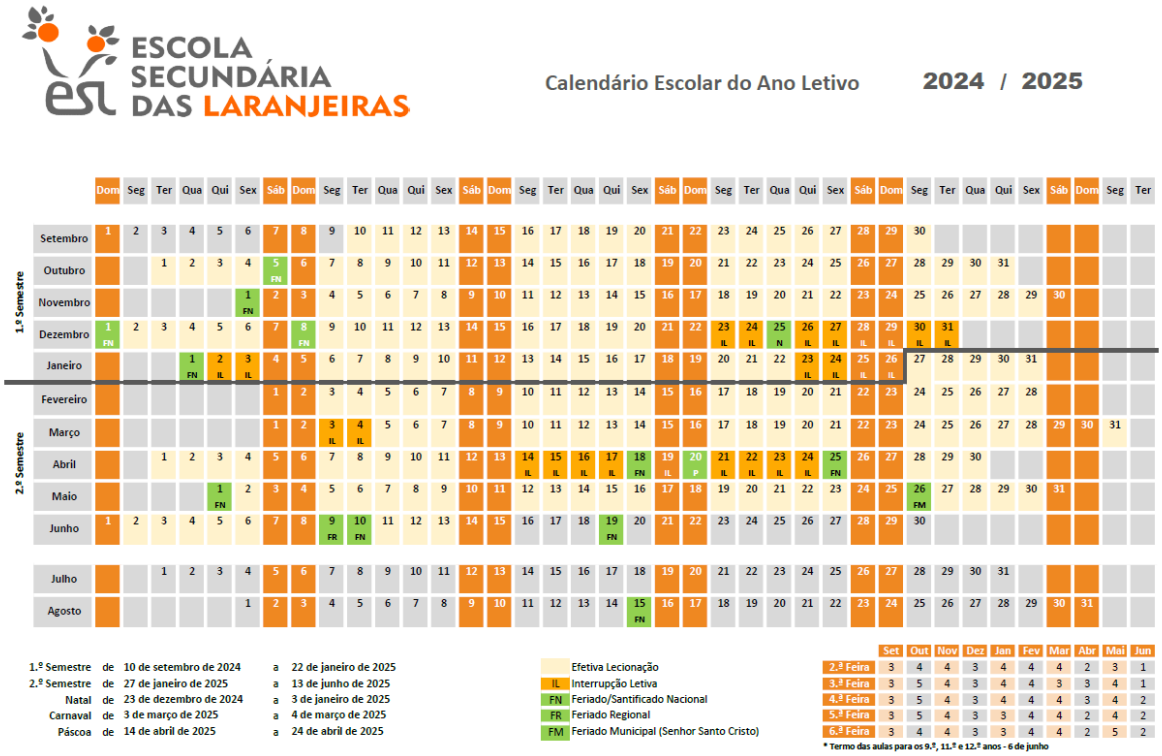
Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino: sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In X Symposium Internacional Sobre el Practicum y las Práticas en Empresas en la Formação Universitária (pp. 1159–1170). Vigo & A Coruña: AIDU.

Trindade, R. (2009). Escola, poder e saber: a relação pedagógica em debate. Porto: Livpsic.

van Mannen, M. (1991). The tact of teaching: The meaning of pedagogical thoughtfulness. New York: State University of New York.

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

Anexos



Anexo 1 - Calendário Escolar 2024/2025



GOVERNO DOS AÇORES
Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto

ENTIDADE FORMADORA

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

A Entidade Formadora «Escola Secundária das Laranjeiras» (DREAEAçores/ENT-RENOV/007/2024) certifica que o(a) formando(a) **João Pedro Avelãs Ferreira**, com número de identificação fiscal 229603980, realizou com aproveitamento a ação de formação abaixo indicada.

DADOS DO(A) FORMANDO(A)

Categoria Profissional: Docente com habilitação profissional
Unidade Orgânica / Entidade Patronal: Escola Secundária das Laranjeiras

FORMAÇÃO

Nome: **Judo na aula de Educação Física - 1.ª edição**
Código de Acreditação: DREAEAçores/AAFC/043/2025
Público-Alvo: Docentes
Modalidade: Curso de formação
Datas: de 01/07/2025 até 04/07/2025
Local: Complexo Desportivo das Laranjeiras
Formador(es): Jorge Manuel Freitas Batista, Nuno Pereira Carvalho
Grupo(s) de Recrutamento com Acreditação: 260, 620

AVALIAÇÃO

Classificação: 5 (Muito Bom)
Duração e Unidades de Crédito: 15 horas, equivalente a 0.6 unidade(s) de crédito

A presente ação, cujo certificado se emite, releva para efeitos de avaliação de desempenho docente, de acordo com o previsto no artigo 216.º do Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A de 26 de junho de 2023.

Coordenador(a) Ent. Formadora
Data : 2025-07-07 14:51:19

Presidente do C. Executivo
Data : 2025-07-07 15:31:04

Plataforma de Gestão de Formações dos Açores

© 2025 PGF-Açores | Plataforma de Gestão de Formações dos Açores. Todos os direitos reservados.

ID DE VERIFICAÇÃO: d33c0de3300c928ffeb3d87d6bfbdc66

Anexo 2 - Formação Judo na aula de Educação Física - 1ºedição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

A Entidade Formadora «Desliga - Associação de Promoção da Cidadania Digital» (DREAçores/ENT-AEF/001/2022) certifica que o(a) formando(a) **João Pedro Avelãs Ferreira**, com número de identificação fiscal 229603980, realizou com aproveitamento a ação de formação abaixo indicada.

DADOS DO(A) FORMANDO(A)

Categoria Profissional: Docente com habilitação profissional
Unidade Orgânica / Entidade Patronal: Escola Secundária das Laranjeiras

FORMAÇÃO

Nome: **Cidadania Digital - Riscos e Oportunidades da Internet - 4.ª edição**
Código de Acreditação: DREAEAçores/AAFC/107/2022
Público-Alvo: Docentes
Modalidade: Curso de formação
Datas: de 11/03/2025 até 06/05/2025
Local: Plataforma Ilhéu
Formador(es): José António Simões Freire
Grupo(s) de Recrutamento com Acreditação:

AVALIAÇÃO

Classificação: 5 (Muito Bom)
Duração e Unidades de Crédito: 25 horas, equivalente a 1 unidade(s) de crédito

A presente ação, cujo certificado se emite, releva efeitos de avaliação de desempenho de docentes (professores ou educadores de infância), de acordo com o previsto no artigo 216.º do Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A a 26 de junho de 2023.

Anexo 3 - Certificado da Formação Cidadania Digital - Riscos e Oportunidades da Internet - 4 edição

Relatório de Aula

Educação Física

Nome: _____ **Ano:**____ **Turma:**_____

Data: ____/____/_____ **Avaliação:** _____ **Assinatura Professor:**_____

1. **Quais foram os Objetivos da Aula?**

_____
_____
_____
_____
_____

2. **Quais foram os exercícios aplicados na aula?**

_____
_____
_____
_____
_____

3. **Quais foram os materiais utilizados pelo professor?**

_____
_____
_____
_____
_____

4. **Quais foram as informações mais importantes ditas pelo professor?**

_____
_____
_____
_____
_____

Anexo 4 - Relatório de Aula

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Regras da aula de Educação Física

A Educação Física é uma disciplina que tem como objetivo contribuir para um desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente. Nas tuas aulas de Educação Física, terás tempo para te divertires, para aprenderes e para conviveres com os teus colegas de forma saudável. Para que a aula decorra num ambiente agradável e pacífico, é necessário que sejas responsável e que sigas as seguintes indicações:

1. Traz para todas as aulas o equipamento da escola (**t-shirt laranja e calção preto**). Este deve encontrar-se limpo e deve ser utilizado apenas durante a aula;
2. Utiliza sempre **calçado apropriado** para a prática desportiva, mesmo em caso de dispensa;
3. Utiliza sempre o **cabelo amarrado** com uma elástico se o teu cabelo for comprido;
4. **Sê assíduo e pontual**. Entra para o balneário atempadamente e equipa-te de forma rápida para não te atrasares. **Não há tolerância!**
5. Retira todos os objetos que te possam magoar (relógios, pulseiras, brincos, anéis…) como também os objetos de valor (telemóvel, carteira…). Coloca-os no cesto no início da aula;
6. Evita brincar no balneário. Coloca as tuas coisas no local destinado à tua turma;
7. Só podes beber água se trouxeres uma garrafa de água. Não são permitidas idas à casa de banho para beber água (Sugestão: traz uma garrafa vazia e enches no balneário, **antes da aula**);
8. As paragens para beber água são feitas apenas à ordem do professor e ocorrem somente nas aulas de 90 minutos;
9. Para as **aulas de natação** deves trazer fato de banho/calção de licra/tanga, touca, chinelos e se quiseres óculos e t-shirt de licra;
10. Para as **aulas de ginástica** deves trazer sabrinas ou, em alternativa, descalço ou meias antiderrapantes. Não são permitidas a utilização de meias normais;

11. Para as **aulas de judo** deves trazer o equipamento adequado (quimono ou sweatshirt). Não são permitidas a utilização de meias;
12. Estima e preserva o material como se fosse teu;
13. Cumpre sempre as regras de segurança definidas pelo professor na utilização dos diferentes materiais e aparelhos, de modo a evitar acidentes que ponham em perigo a tua integridade física e a dos teus colegas;
14. Aguarda a chegada do teu professor para entrar no espaço de aula;
15. Só deves entrar na arrecadação do material, com a devida autorização do teu professor;
16. Deves sempre aceitar o desfecho de um jogo/competição, independentemente do resultado;
17. Durante a aula vais transpirar. Deves tomar banho após as aulas. Não te esqueças de trazer os chinelos, a toalha e de limpar bem os pés e a cabeça, sobretudo no Inverno;
18. Colabora com os teus colegas, ajudando-os a ultrapassar as suas dificuldades. Não culpabilizes os outros pelo insucesso na equipa;
19. Respeita as regras dos jogos e aceita sempre as decisões dos árbitros. Ser árbitro não é uma tarefa fácil!

Bom ano letivo, que tenhas muito sucesso!! 💪 🎓 🍀

Anexo 5 - Regras da aula de Educação Física



Anexo 6 - Flyer das medidas de Autoproteção durante um sismo



Anexo 7- Certificado da formação "Eficiência no Meio Aquático da AMA às técnicas de nado - progressões pedagógicas"





Anexo 8 - Conversas com Nelson Évora



Anexo 9 - Cartaz para os treinos de captação da ESL



Anexo 10 - Aula com o professor / fisiologista João Macedo



Anexo 11 - Formação "Eficiência no Meio Aquático: da AMA às técnicas de nado - progressões pedagógicas"



Anexo 12 - Treinos de captação para a equipa de voleibol da ESL

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Professor:
Ano Letivo 2024/2025

Questionário de Caracterização do Aluno

1. **Dados Pessoais**

   1.1. Nome: _____

   1.2. Data de Nascimento: ___/___/____

   1.3. Vives com os Pais? Sim ☐ Não ☐

   1.4. Quem é o teu Encarregado de Educação? Mãe ☐ Pai ☐ Outro ☐

   _____

2. **Dados Escolares**

   2.1. Indica as 2 disciplinas preferidas:

   Matemática ☐ Português ☐ E. Física ☐

   TIC ☐ Físico-química ☐ Ciências Naturais ☐ História ☐ Geografia ☐

   Francês ☐ Inglês ☐

   2.2. Indica as 2 disciplinas que gosto menos são:

   Matemática ☐ Português ☐ E. Física ☐ TIC ☐ Físico-química ☐

   Ciências Naturais ☐ História ☐ Geografia ☐

   Francês ☐ Inglês ☐

   2.3. No futuro qual a profissão gostavas de ter? _____

   2.4. Deslocação para a Escola? Carro ☐ autocarro ☐ a pé ☐ Outro ☐

   _____

   Quanto tempo demoras a chegar à escola? 5 min ☐ 10 min ☐ 15 min ☐

   20 min ☐ + 25 min ☐

3. **Dados Desportivos**

3.1. Indica 2 matéria/s favorita/s: Futebol ☐ Andebol ☐ Atletismo ☐
Voleibol ☐ Basquetebol ☐ Ginástica ☐ Outro ☐ _____

3.2. Indica 2 matéria/s que menos gostas: Futebol ☐ Andebol ☐ Atletismo ☐
Voleibol ☐ Basquetebol ☐ Ginástica ☐ Outro ☐ _____

3.3. Praticas algum desporto federado fora da escola? Sim ☐ Não ☐

3.3.1. Se sim, qual? _____

3.3.2. Praticas algum desporto que não seja federado? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual? _____

3.4. Já participaste nas atividades desportivas escolares? Sim ☐ Não ☐

3.3.1. Se sim, qual? _____

3.4.2. Se nunca participaste, gostarias de experimentar? Sim ☐ Não ☐

3.4.3. Se a Escola organizasse uma ADE, participavas?

Futebol ☐ Andebol ☐ Atletismo ☐ Voleibol ☐ Basquetebol ☐
Outro ☐ _____

4. **Dados de Saúde e Alimentação**

4.1. Tens alguma limitação que impossibilita fazeres alguma matéria da Educação Física? Sim ☐ Não ☐

4.2. Se sim, qual? _____

(ex: problemas visuais, auditivos, respiratórios; lesões musculares, entorses, fraturas)

4.2. Tens algum problema de saúde? Sim ☐ Não ☐

4.2.1. Se sim, qual/quais: _____

4.2.2. Tomas algum tipo de medicação regularmente? _____

4.3. Quantas horas costumas dormir: _____

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

Professor:
Ano Letivo 2024/2025

4.4. Tens hábito de tomar o pequeno-Almoço todos os dias? Sim ☐ Não ☐

4.4.1. Se não, quantas vezes por semana tomas? _____

4.4.2. Tens hábito de comer sempre antes da aula de Educação Física?

Sim ☐ Não ☐

4.5. Quantas refeições fazes por dia? _____

4.6. Quantas peças de fruta comes por dia? 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

4 ou mais ☐

Anexo 13 - Questionário realizado na primeira aula do 7ºano

Quizz

Voleibol

1- Quantos jogadores tem um jogo de voleibol?

a) 7
b) 4
c) 6
d) 5

2- No mini-voleibol, a rotação do serviço é feita quando?

a) A cada ponto ganhou

b) A cada dois pontos consecutivos da sua equipa

c) Quando a bola vai fora

d) Quando o arbitro diz

Futebol

1- Quantos minutos tem uma parte de um jogo de futebol?

a) 20 min
b) 30 min
c) 35 min
d) 45 min

2- Em que ano Portugal ganhou o EURO?

a) 2016
b) 2000
c) 1996
d) 2022

Basquetebol

1- Quantos passos/apoios podes dar com a bola na mão?

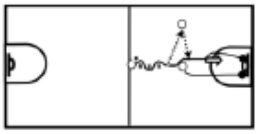
a) 1
b) 2
c) 3
d) 4

Anexo 14 - Quiiz realizado na primeira aula do 7ºano

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
NÚCLEO DE ESTÁGIO
Ano Letivo 2019/2020

Protocolo de Avaliação Inicial

BASQUETEBOL	
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.
Organização da Turma	1) 2 grupos, 1 em cada meio-campo. 3 elementos em prática de cada vez – Situação A
	2) Equipas de 3 elementos – Situação B
Regras de gestão/Segurança	1) O tempo de cada exercício é determinado pelo professor;
	2) Os grupos estão orientados na direção das tabelas;
	3) Os alunos estão em fila sendo a rotação dos alunos no exercício:
	A » B » C » D (vai buscar a bola e vai para o final da fila do seu grupo);
Material	Bolas, pinos e coletes.

Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
O aluno A dribla em progressão contornando os pinos, de seguida executa um passe para o aluno C, desmarca-se evitando o defesa passivo (aluno B), recebe o passe do aluno C e lança.	Jogo reduzido 3X3, em cada meio campo. A equipa que recupera a posse de bola tem que sair do garrafão para poder atacar.

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório					Situação B - Nível Elementar						Observações
		Passe Peito	Passe Picado	Receção	Drible	Lançamento em apoio	Lançamento na Passada	Remate em apoio	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

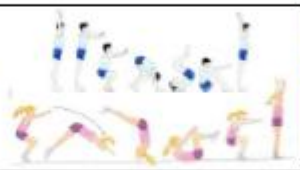
	Critérios	Indicadores
Situação A	Passe Peito	Coloca os cotovelos junto ao tronco;
		Empurra a bola na direção do peito do companheiro;
	Passe Picado	Coloca os cotovelos junto ao tronco
		Dirige a bola para o solo através da extensão do braços.
	Receção	Controla e amortece a bola.
	Drible	Não olha para a bola;
		Amortece o movimento de ressalto da bola;
		Realiza o movimento ao nível da cintura.
	Lançamento	Coloca a mão hábil por baixo da bola (dedos afastados) e a outra mão ao lado;
		Executa a extensão/flexão completa de pernas e braços.
Situação B	Lançamento na Passada	Eleva o joelho da perna
		Executa o lançamento com a mão do lado da perna livre.
	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para o cesto quando ganha a posse de bola.
	Tomada de Decisão	Progride no terreno se não tem oposição;
		Realiza passe a um companheiro desmarcado, caso não possa progredir;
		Lança se tem o cesto ao seu alcance.
	Desmarcação	Oferece linhas de passe.
	Atitude defensiva	Coloca-se perto do seu atacante, entre este e o cesto.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Anexo 15 - Exemplo do Protocolo de Avaliação Inicial da ESL

Nome: _____ Ano: ____ Turma:_____

SEQUÊNCIAS AVALIAÇÃO – GINÁSTICA DE SOLO
NÍVEL AVANÇADO

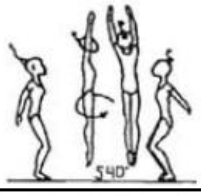
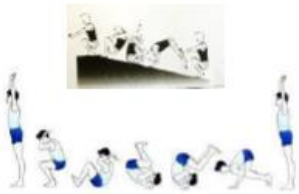
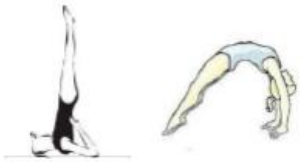
1	Opção 1: Avião **Opção 2: Bandeira**		**Componentes Críticas Avião:** 1 - As 2 pernas em completa extensão; 2 - Grande afastamento das pernas; 3 - Ligeira inclinação do tronco à frente; 4 - Cabeça levantada, olhar em frente, corpo contraído. **Componentes Críticas Bandeira:** 1 - Pernas em extensão completa e em grande afastamento; 2 - Corpo equilibrado, tronco direito e cabeça levantada a olhar em frente; 3 - A mão pode sefurar na zona do calcanhar; 4 - Contrair a perna de apoio para conseguir o equilíbrio.
2	Opção 1: Cambalhota à Frente **Opção 2: Cambalhota à Frente Saltada**		**Componentes Críticas:** 1 - Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; 2 - Queixo junto ao peito; 3 - Forte impulsão das pernas; 4 - Elevação da bacia; 5 - Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento; 6 - Repulsão das mãos no solo na parte final.
3	**Pino com / sem Cambalhota à Frente**		**Componentes Críticas:** 1 - Mãos no solo à largura dos ombros; 2 - Braços em extensão completa; 3 - Corpo em completo alinhamento e tonicidade; 4 - Flexão controlada dos braços na fase de rolamento.
4	Opção 1: Roda **Opção 2: Rondada**		**Componentes Críticas Roda:** 1 - Elevação e passo da perna que irá impulsionar o solo juntamente com a elevapaõ dos braços; 2 - Lançamento energético da perna livre; 3 - Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha dos pés; 4 - Passagem do corpo em extensão pela vertical; **Componentes Críticas Rondada:** 1 - Igual à Roda mas com um apoio da 2 mão no solo com uma rotação interna; 2 - Unir as pernas após a passagem pela vertical.
5	Opção 1: Cambalhota à Retaguarda com saída de Pernas Unidas **Opção 2: Cambalhota à Retaguarda para Pino**		**Componentes Críticas Cambalhota à Retaguarda:** 1 - Flexão do tronco sobre as pernas e o queixo sobre o tronco; 2 - Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; 3 - Corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento; 4 - Repulsão das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater. **Componentes Críticas Cambalhota à Retaguarda para Pino:** 1 - Fase inicial igual à anterior; 2 - abertura enérgica das pernas em relação ao tronco para facilitar a subida para Pino; 3 - Repulsão forte dos braços no solo 4 - "Encaixe" dos ombros e tonicidade geral
6	Opção 1: Ponte **Opção 2: Aranha à Retaguarda e Ponte** **Opção 3: Sapo**		**Componentes Críticas Ponte:** 1 - Manter as pernas e os braços em extensão; 2 - Manter a bacia elevada em relação ao solo. **Componentes Críticas Sapo:** 1 - Mãos no solo com os dedos bem abertos; 2 - Colocar os joelhos nos cotovelos e inclina o tronco à frente até os pés saírem do solo.

Aula	21/nov	26/nov	03/dez	10/dez	17/dez
Realizei					
Não Realizei					

Anexo 16 - Sequência de Ginástica Nível Avançado

Nome: _____ Ano: ____ Turma:_____

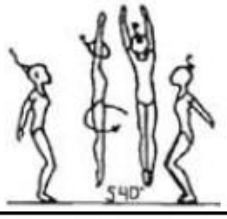
SEQUÊNCIAS AVALIAÇÃO – GINÁSTICA DE SOLO
NÍVEL ELEMENTAR

1	**Avião**		**Componentes Críticas:** **1 -** As 2 pernas em completa extensão; **2 -** Grande afastamento das pernas; **3 -** Ligeira inclinação do tronco à frente; **4 -** Cabeça levantada, olhar em frente, corpo contraído.
2	Opção 1: Cambalhota à Frente, num plano inclinado **Opção 2: Cambalhota à Frente**		**Componentes Críticas:** **1 -** Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; **2 -** Queixo junto ao peito; **3 -** Forte impulsão das pernas; **4 -** Elevação da bacia; **5 -** Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento; **6 -** Repulsão das mãos no solo na parte final.
3	**Corrida com salto em extensão e meia pirueta**		**Componentes Críticas:** **1 -** Realizar impulsão vertical (para cima); **2 -** Manter o teu corpo em extensão, com os braços elevados; **3 -** Cabeça levantada e olhar em frente
4	Opção 1: Cambalhota à Retaguarda engrupada, num plano inclinado **Opção 2: Cambalhota à Retaguarda engrupada**		**Componentes Críticas:** **1 -** Juntar bem as pernas flexionados sobre o tronco ("joelhos ao peito"); **2 -** Flexionar a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito; **3 -** Colocar as mãos no solo na largura dos ombros e viradas para a frente; **4 -** Manutenção do corpo bem fechado sobre si mesmo durante o rolamento; **5 -** Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.
5	Opção 1: Vela **Opção 2: Ponte**		**Componentes Críticas Vela:** **1 -** Em decúbito dorsal elevar as pernas e as costas; **2 -** Pernas em extensão e unidas; **3 -** Manter o corpo em equilíbrio; **4 -** Apoio das mãos nas costas. **Componentes Críticas Ponte:** **1 -** Manter as pernas e os braços em extensão; **2 -** Manter a bacia elevada em relação ao solo.
6			**Componentes Críticas:** **1 -** **2 -** **3 -** **4 -**

Anexo 17 - Sequência de Ginástica Nível Elementar

Nome: _____ Ano: ____ Turma:_____

SEQUÊNCIAS AVALIAÇÃO – GINÁSTICA DE SOLO
NÍVEL INTRODUTÓRIO

1	**Avião**		**Componentes Críticas:** **1 -** As 2 pernas em completa extensão; **2 -** Grande afastamento das pernas; **3 -** Ligeira inclinação do tronco à frente; **4 -** Cabeça levantada, olhar em frente, corpo contraído.
2	**Cambalhota à Frente, num plano inclinado**		**Componentes Críticas:** **1 -** Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; **2 -** Queixo junto ao peito; **3 -** Forte impulsão das pernas; **4 -** Elevação da bacia; **5 -** Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento; **6 -** Repulsão das mãos no solo na parte final.
3	**Corrida com salto em extensão e meia pirueta**		**Componentes Críticas:** **1 -** Realizar impulsão vertical (para cima); **2 -** Manter o teu corpo em extensão, com os braços elevados; **3 -** Cabeça levantada e olhar em frente
4	**Cambalhota à Retaguarda engrupada, num plano inclinado**		**Componentes Críticas:** **1 -** Juntar bem as pernas flexionados sobre o tronco ("joelhos ao peito"); **2 -** Flexionar a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito; **3 -** Colocar as mãos no solo na largura dos ombros e viradas para a frente; **4 -** Manutenção do corpo bem fechado sobre si mesmo durante o rolamento; **5 -** Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.
5	**Vela**		**Componentes Críticas:** **1 -** Em decúbito dorsal elevar as pernas e as costas; **2 -** Pernas em extensão e unidas; **3 -** Manter o corpo em equilíbrio; **4 -** Apoio das mãos nas costas.
6			**Componentes Críticas:** **1 -** **2 -** **3 -** **4 -**

Anexo 18 - Sequência de Ginástica Nível Introdutório



Anexo 19 - Capa do Relatório de Autoavaliação



Anexo 20 - Comitiva da ESL nos Jogos Desportivos Coletivos

DOCUMENTO DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO (DOG)

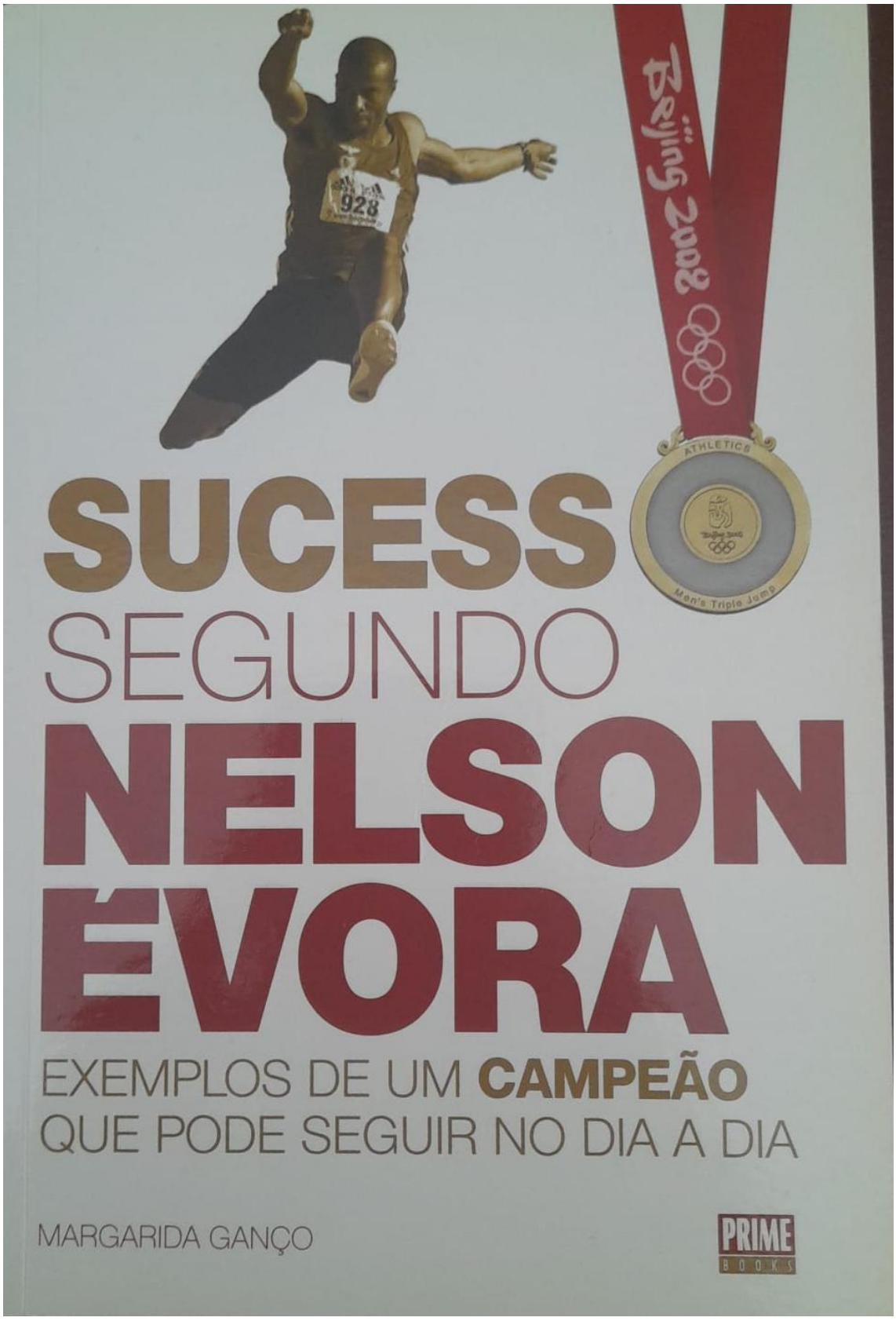
Departamento de Educação Física e Desporto

Nome: _____

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

2024/2025

Anexo 21 - Documento de Organização e Gestão da ESL



Anexo 22 - Livro Sucess Segundo Nelson Évora

----- A reunião contou com a presença de todos os elementos do departamento, à exceção da docente Cecília Ferreira e Mónica Franco.----------

----- Dando cumprimento ao primeiro ponto da ordem de trabalhos, procedeu-se à aprovação, de forma unânime, da ata da reunião anterior, trezentos e setenta, elaborada pelo professor estagiário Gonçalo Cabral.----------

------ No que concerne ao ponto dois da ordem de trabalhos, balanço final da semana da Educação Física e Sarau, o departamento considerou o balanço muito positivo, quer na organização, dinâmica e participação dos alunos. De referir que uma atividade fora do horário escolar e aberta à comunidade teve um impacto salutogénico. Foram vários os feedbacks positivos após a apresentação das atividades envolvidas nessa semana.---- Ainda no seguimento do ponto dois, a disponibilidade dos alunos e professores para os treinos, quer durante as aulas de Educação Física, quer durante aulas outras disciplinas, o departamento referiu que uma semana alargada como essa com atividades variadas, tem um impacto muito grande e pode prejudicar as outras disciplinas no que diz respeito ao cumprimento do programa. Em resposta a esta situação, o departamento de Educação Física, sublinhou que o Sarau foi uma atividade pontual que para além de valorizar a atividade física, valorizou a organização do departamento de Educação Física e valoriza a próprio escola, abrindo as portas ao exterior. O Sarau, promoveu o Curso Profissional de Técnico de Desporto e o Ensino Regular, com a participação de várias turmas, do Ensino Regular e do Curso Profissional de Técnico de Desporto. ----------

----- Seguidamente, no terceiro ponto da ordem de trabalhos, sugestões de melhoria do Documento de Organização e Gestão (DOG) a docente Rita Araújo, referiu que no DOG, existem demasiados exemplos de planificações sugerindo a criação de uma pasta digital de fácil acesso a todos os docentes e com exemplares de todas as disciplinas lecionadas pelos docentes deste departamento A docente, ainda referiu a falta do referencial de sucesso da disciplina "Estudo do Movimento", que será introduzido no DOG.----------

---- De seguida, debateu-se o facto de no DOG, não constarem as disciplinas referentes a cada ano do Curso Profissional Técnico de Desporto. A docente Leonor Marques, referiu que as disciplinas a lecionar só estão definidas na ficha de autoavaliação. Ficou definido que o quadro de referência será introduzido no DOG. Para além disso, decidiu-se que os referenciais de sucesso dos jogos desportivos coletivos, irão ser uniformizados pelo departamento. ----------

Anexo 23 - ATA nº 372 realizada por João Ferreira

		Unidade Didática de Atletismo																
		Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		Tempo	90´		90´		90´		90´		45	45	45	90		90		45	45
Habilidades Motoras	**Corrida de Velocidade**	Partida de pé	-	-	AD	I/E			E/C	AS									
		Acelera até à velocidade máxima	-	-	AD	I/E			E/C	AS									
		Termina sem desacelaração	-	-	AD	I/E			E/C	AS									
		Apoios realizados no terço anterior do pé	-	-	AD	I/E			E/C	AS									
		Coordenação entre M.S e M.I	-	-	AD	I/E			E/C	AS									
	Salto em comprimento	Corrida de balanço	-	-	AD		I/E	I/E	E/C	AS									
		Chamada	-	-	AD		I/E	I/E	E/C	AS									
		Fase de voo	-	-	AD		I/E	I/E	E/C	AS									
		Receção	-	-	AD	I/E	I/E	I/E	E/C	AS									
	Lançamento do peso	Fase preparatória									A/I	I/E	E	E	E	E	-	C	AS
		Deslocamento dos apoios									A/I	I/E	E	E	E	E	-	C	AS
		Realização do lançamento									A/I		I/E	E	E	E	-	C	AS
		Recuperação do equilibrio									A/I			I/E	E	E	-	C	AS
	Meio-fundo	Resistência									-	I/E	E		E	E	C		AS
		Noção de distância									-	-	-		I/E	E	C		AS
		Noção do Tempo									-	I/E	E		E	E	C		AS
Condição Fisica e Fisiologia do Treino	**Capacidades Condicionais**	Resistência	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	X
		Força	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Velocidade	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-
		Flexibilidade	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Capacidades Coordenattivas	Destreza Geral	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Coordenação	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cultura Desportiva		História de Modalidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	-	X	X	X	-
		Regras e Terminologia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Procedimentos / Regras de segurança	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Conceitos Psicossociais		Respeito	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Empenho	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Cooperação	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Responsabilidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Anexo 24 - Exemplo de uma Unidade Didática

EDUCAÇÃO FÍSICA - REFERENCIAL DE SUCESSO NO FINAL DE CADA ANO LETIVO
7º ano
O aluno é capaz de:
Nível Introdução a 5 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 3 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Conhecimentos
8º ano
O aluno é capaz de:
Nível Introdução a 6 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 4 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Conhecimentos
9º ano
O aluno é capaz de:
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos
10º ano
O aluno é capaz de:
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos
11º ano
O aluno é capaz de:
Nível Introdução a 4 matérias e nível elementar a 2 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos
12º ano
O aluno é capaz de:
Nível Introdução a 3matérias e nível elementar a 3 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos

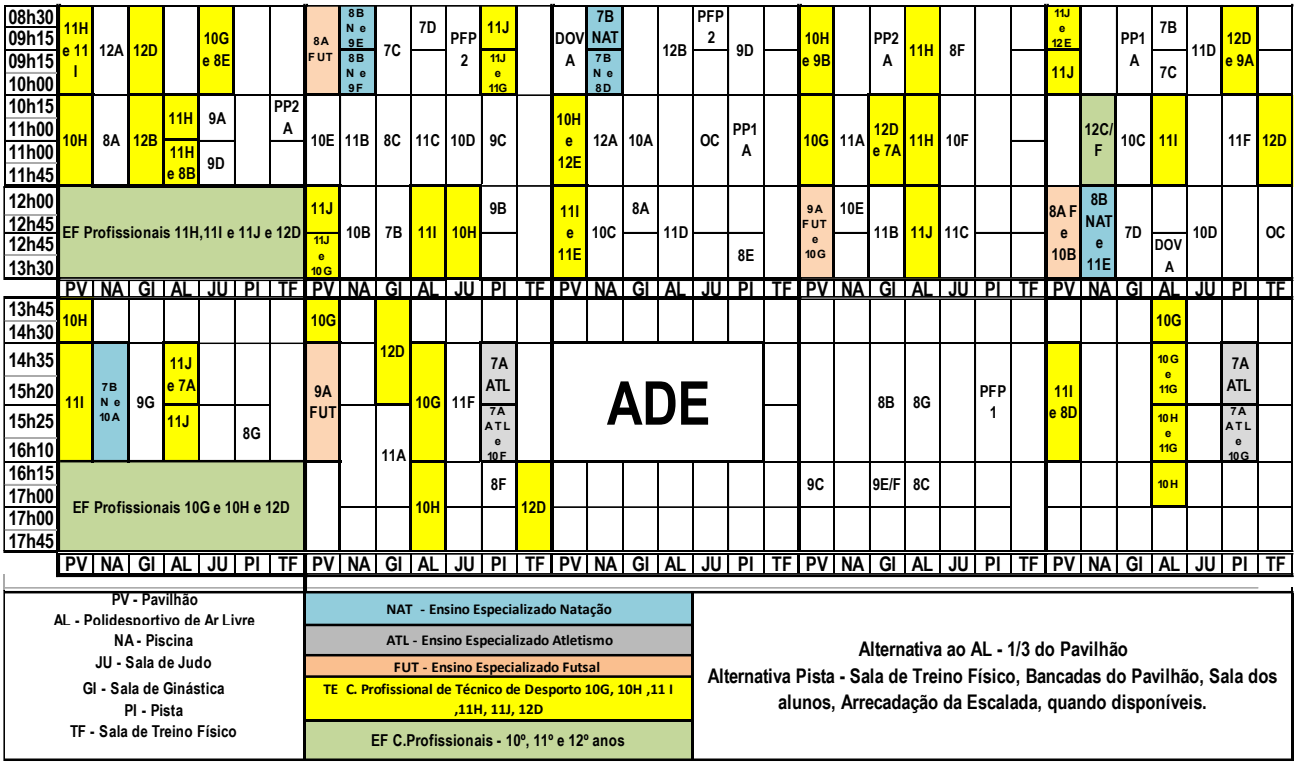
Anexo 25 - Referenciais de Sucesso ESL

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

MAPA DE ATIVIDADES – SETEMBRO 2024

DIA		HORA	ATIVIDADES	LOCAL
até dia 05/set		Das 09h00 às 16h00	Consulta dos Processos Individuais dos alunos pelos Diretores de Turma	S209 (PEEF) S203 (PROFIJ) S205 (Profissional) S207 (3º Ciclo) S209 (Secundário)
2	2ª feira	14h00	Conselho Pedagógico	Sala 201
3	3ª feira	09h00	Reunião de Departamentos Curriculares	Conforme convocatória
		11h00	Reunião dos Diretores de Turma do Ensino Secundário	Sala 200
			Reunião dos Diretores de Turma do Ensino Básico Regular e PEEF	Sala 211
		12h00	Reunião dos Diretores de Turma do Ensino Profissional	Sala 200
		14h00	Reunião dos Docentes que lecionam as Turmas dos PEEF (OC, DOV, PP 1ºA, PP 2ºA, PFP 1ºA, PFP 2ºA)	Anfiteatro
		15h30	Reunião dos Docentes que lecionam as Turmas do Ensino Profissional (10ºG, 10ºH, 11ºH, 11ºI, 11ºJ, 12ºC, 12ºD, 12ºF)	Anfiteatro
4	4ª feira	09h00	Reunião dos Diretores de Turma do PROFIJ	Sala 200
		10h30	Reunião dos Docentes que lecionam as Turmas do PROFIJ (8ºE, 8ºF, 8ºG, 9ºE, 9ºF, 9ºG, 10ºE, 10ºF, 11ºE, 11ºF, 11ºG, 12ºE)	Anfiteatro
		14h30	Reunião Geral de Professores	Anfiteatro
5	5ª feira	09h00	Reunião do Conselho de Turma – 7ºA	Sala 200
		10h00	Reunião do Conselho de Turma – 7ºB	Sala 200
		11h00	Reunião do Conselho de Turma – 7ºC	Sala 200
		12h00	Reunião do Conselho de Turma – 7ºD	Sala 200
		15h00	Manuais Digitais – 7º, 8º, 9º e 10º anos (docentes dos grupos 300, 320, 330, 400, 410, 420, 500, 510, 520)	Anfiteatro
6	6ª feira	09h30	Reunião dos Docentes afetos à Sala de Encaminhamento Disciplinar	Anfiteatro
		11h00	Reunião dos Docentes afetos à Sala de Estudo	Anfiteatro
		13h00	Almoço de confraternização de início do ano letivo	Refeitório
9	2ª feira	Durante o dia	Receção aos novos alunos (7º e 10º anos) e Acolhimento aos alunos das restantes Turmas Reunião de Enc. Educação (todos os níveis de ensino) – Com a presença dos Diretores de Turma e Secretários	Conforme calendarização
		15h00	Reunião dos Docentes que lecionam a disciplina de Educação Pessoal e Social - EPS	Sala 200
10	3ª feira	Início das Atividades Letivas		

Anexo 26 - Exemplo de um mapa de atividades mensal



Anexo 27 - Mapa das instalações ("Roulement")

PLANO DE AULA - JOÃO AVELÃS

Aula n° 72 e 73 **Data:** **Hora:** **Duração** **Local:**	**Unidade Didática: Voleibol** **Objetivos da aula:** **Motor:** **Cognitivo:** **Socioafetivo:** **Palavras-chave:**	**N° de Alunos:** **Material:**

		OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	CRITÉRIOS DE ÊXITO
INICIAL				
FUNDAMENTAL				
FINAL				

OBSERVAÇÕES:

Anexos (Historicidade e regras)

JUSTIFICAÇÃO DO PLANO DE AULA

REFLEXÃO SOBRE A AULA

Ano letivo – 2024/25

Anexo 28 - Minuta do Plano de aula

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:30 - 9:15			Reuniões de estágio		7ª Aula
9:15 - 10:00	Reuniões de estágio		Direção de turma		
10:15 - 11:00		8ª Observar			Reuniões de estágio
11:00 - 11:45	8ª Aula			Direção de turma	
12:00 - 12:45	11ª Aula	7ª Aula			
12:45 - 13:30					
13:45 - 14:30					
14:35 - 15:20			ADE	8ª Aula	
15:25 - 16:10					
16:15 - 17:00				8ª Observar	
17:00 - 17:45					

Anexo 29 - Horário de estágio