A paixão pelo ensino:

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de estágio profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Orientador: Professor Doutor Rui Garganta

Mariana Neves de Castro

Porto, 01 de Julho de 2013

Ficha de Catalogação

Castro, M. (2013). *A paixão pelo ensino: Relatório de estágio profissional.* Porto: M. Castro. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à FADEUP.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PEDAGÓGICO; EDUCAÇÃO FÍSICA; FORMAÇÃO INICIAL; REFLEXÃO; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL;

Dedicatória

Aos meus pais, por acreditarem e
apoiarem quando eu já não o merecia.

Agradecimentos

A concretização deste documento não seria possível sem o apoio incondicional de diversas pessoas que acompanharam o meu percurso, a minha formação, a minha vida e como tal, são peças fundamentais para o desenrolar deste RE.

Começo por agradecer ao Professor Orientador, Rui Garganta, por toda a colaboração e compreensão na realização deste documento.

À Professora Cooperante, Felismina Pereira, agradeço todos os ensinamentos, todas as preocupações. É-me complicado explicar tudo o que fez por mim este ano, dando-me confiança e atribuindo-me responsabilidades fazendo deste ano letivo numa das melhores experiências da minha vida. E ainda por me mostrar que a paixão pelo ensino não desaparece com o passar dos anos.

Agradeço aos meus pais por tudo aquilo que sou hoje. Obrigada pela constante presença, apoio, dedicação, educação…obrigada por serem pais no completo sentido da palavra.

À minha irmã, Ana Luísa, agradeço o exemplo que é e sempre foi, a ajuda constante e a companhia de todos os momentos.

Agradeço ao meu irmão, Zé Miguel, por me mostrar constantemente que devemos seguir os nossos sonhos, pois com trabalho e integridade, tudo é possível.

Aos meus sobrinhos, por iluminarem e alegrarem a minha vida.

A todos os meus familiares, por serem a melhor família de sempre.

Aos meus amigos, Sofia, Mila, Joana e Filipa, por me ajudarem e por mesmo não estando sempre presentes, estarem sempre perto.

À minha “quadra”, Martinha, Gabi, Paulinha, por todos os dias trazerem alegria à minha vida, por serem amigas de todos os dias e para todos os assuntos.

Aos meus colegas de estágio, João, Marina e Olga, por terem ajudado a tornar este ano num dos melhores de sempre.

Aos meus colegas de curso, por me aturarem e ajudarem na realização deste relatório, em especial à Helena pela ajuda na formatação.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer a todos os treinadores e atletas, que fizeram parte da minha vida e me ajudaram a crescer em todos os sentidos ao longo do meu percurso.

Índice Geral

Dedicatória IV

Agradecimentos VI

Índice Geral VIII

Resumo XVI

Abstract XVIII

Résumé XX

1. Introdução 3

2. Enquadramento Biográfico 7

2.1 Identificação e percurso pessoal 7

2.2 Expectativas em relação ao EP 8

2.2 Importância do estágio na formação pessoal e profissional 9

3. Enquadramento da prática profissional 13

3.1 Contexto Legal 13

3.2 A escola 14

3.3 A turma 17

4. Prática Profissional 23

4.1 O primeiro impacto 23

4.2 Ser Professora 26

4.3 Planeamento adequado às Finalidades e Objetivos 27

4.3.1 Plano Anual 27

4.3.2 Plano de Unidade Didática 28

4.3.3 Plano de Aula 29

4.4 Gestão da Aula 30

4.6 O Conhecimento Pedagógico do Conteúdo e o Conhecimento do Conteúdo 33
4.7 Estudo de Investigação Ação 35
4.7.1 Introdução 35
4.7.2 Revisão da literatura 35
4.7.3 Tema do estudo 37
4.7.4 Justificação da temática face ao contexto de estágio 37
4.7.5 Objetivo do trabalho 37
4.7.6 Metodologia 37
4.7.6.1 Instrumento 37
4.7.6.2 Amostra e procedimentos de recolha 38
4.7.6.3 Análise estatística 38
4.7.6.4 Apresentação e discussão dos resultados 39
4.8 Conclusão 43
Conclusão 47
Testemunhos 51
Referências Bibliográficas ii
Anexos iv

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Constituição da turma 9ºE 17

Gráfico 2 - Distribuição das idades dos alunos da turma 18

Gráfico 3 – Habilitações literárias dos pais e mães dos alunos do 9ºE 18

Gráfico 4 - Tempo que as raparigas despendem em cada uma das categorias 39

Gráfico 5 – Tempo que os rapazes despendem em cada uma das categorias 40

Gráfico 6 – Comparação entre sexos dos tempos despendidos em cada categoria 40

Índice de Quadros

Quadro 1 – Comparação entre sexos no tempo de atividade 41
Quadro 2 - Comparação entre sexos no tempo de espera 41
Quadro 3 – Comparação entre sexos no tempo de gestão 42
Quadro 4 - Comparação entre sexos no tempo fora da tarefa 42
Quadro 5 - Comparação entre sexos no tempo de instrução 43

Índice de Anexos

Anexo A – Grelha de registo para estudo Iii

Anexo B – Unidade Didática (exemplo) V

Anexo C – Plano de aula (exemplo) Vii

Anexo D – Grelha da Avaliação Sumativa (exemplo) ix

Resumo

Este Relatório de Estágio (RE) não é mais do que a prova em papel das vivências, aventuras, experiências e aprendizagens acumuladas ao longo do Estágio pedagógico (EP). Aqui estão relatados os reflexos das construções das minhas ideais e dos meus pensamentos, que levaram à criação dos meus planos e forma de agir como docente.

O Estágio Pedagógico que origina este relatório teve lugar na Escola Básica 2/3 de Rio Tinto, sendo que todo o RE foi supervisionado pela professora cooperante, Professora Doutora Felismina Pereira e pelo professor orientador, Professor Doutor Rui Garganta.

O seguinte documento encontra-se estruturado através de uma divisão em quatro capítulos distintos, onde vou discorrendo acerca do percurso vivido ao longo deste ano letivo, mas também da minha vida, do que me motivou a seguir este caminho e para onde me quero dirigir.

Relativamente ao primeiro capitulo – **Introdução** – escrevo acerca do que é o EP, onde ocorreu, e ainda como será organizado este relatório; o segundo capítulo – **Enquadramento Biográfico** – tem como objetivo mostrar quem sou, qual o meu percurso, as minhas expectativas e a importância do estágio na minha vida; o terceiro capítulo – **Enquadramento da Prática Profissional** – mostra o contexto em que a prática pedagógica se desenvolve, as competências pedagógicas, a função do ser professor, a disciplina de Educação Física, a escola e a turma; o quarto e último capítulo – **Prática Profissional** – expõe o impacto da escola e estágio na minha vida, nomeadamente a transição aluna/professora, os planeamentos, as dúvidas, os receios, as avaliações e ainda o Projeto de Investigação/Ação desenvolvido ao longo do ano letivo.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PEDAGÓGICO; EDUCAÇÃO FÍSICA; FORMAÇÃO INICIAL; REFLEXÃO; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.

Abstract

This report is not more than a proof in paper of the life experiences, adventures and learning gathered during the Work Placement. Here it is reported the reflex of the construction of my ideas and thoughts, which led to the creation of my planning and way of acting as a teacher.

The Work Placement that originates this report took place in the Rio Tinto EB 2/3 School, and the whole Work Placement's report was supervised by the co operant teacher Dr. Felismina Pereira and by the supervisor teacher Dr. Rui Garganta.

The following document is structured in four distinct chapters, focusing in my trajectory along this school year, and also about my life, what motivated me to follow this path and to where I want to go from here.

Regarding the first chapter – Introduction – I write about what the Work Placement is, where it took place, and also how this report will be structured; the second chapter – Biographical Framework – aims to show who I am, my journey, my expectations, and the importance of the Work Placement in my life; the third chapter – Professional Practice Framework – shows the context in which the pedagogical practice was developed, the pedagogical competencies, the role as teacher, the Physical Education module, the school and the class; the fourth and last chapter – Professional Practice – exposes the impact that the school and the Work Placement had in my life, namely the transition student/teacher, the planning, the doubts, the fears, the assessments, and the Action Research Project developed along the school year.

KEYWORDS: WORK PLACEMENT; PHYSICAL EDUCTION; INITIAL EDUCATION; REFLEXION; PROFESSIONAL DEVELOPMENT.

Résumé

Ce rapport n'est plus q'une preuve en papier des expériences, aventures, et apprentissages accumulés au long du Stage. Les reflets de mes idéaux et pensées sont rapportés ici. Ils m'ont conduit à la création de mes plans at actions comme professeure.

Ce Stage Pedagogique a eu lieu à l'école primaire 2/3 de Rio Tinto, et l'entiere rapport de ma experience a été supervisé par la professeure Dr. Felismina Pereira, et le tuteur professeur Dr. Rui Garganta.

Le document que se suit est structuré en quatre chapitres qui discoure sur le cours vécu au long de cette année scolaire, mais aussi sur ma vie, ce qui m'a motivé à suivre cette voie et où je veux allez.

En ce qui concerne le premier chapitre - **Introduction** – j'ai écri sur ce que c'est le stage, où il s'est produit, et comme ce rapport sera organisée. Le deuxième chapitre - **Cadre biographique** - vise à montrer qui je suis, mon parcours, mes attentes et l'importance de se stage dans ma vie. Le troisième chapitre – **Encadrement de la pratique professionnelle** - montre le contexte dans lequel se a développée la pratique pédagogique, les compétences pédagogiques, le rôle du enseignant, de la discipline de l'éducation physique, de l'école et de la classe. La quatrième et dernier chapitre - **Pratique professionnelle** - expose l'impact de l'école et du stage dans ma vie; et compris la transition de étudiant pour enseignant, les plannings, les doutes, les peurs, les évaluations, et aussi et le projet de recherche-action développé au long de l'année scolaire.

MOTS-CLÉS: STAGE PROFESSIONNEL; ÉDUCATION PHYSIQUE; FORMATION INITIALE; REFLEXION; DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL.

Abreviaturas

EF - Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

RE – Relatório de Estágio

TA – Tempo de Atividade

TE – Tempo de Espera

TF – Tempo Fora da Tarefa

TG – Tempo de Gestão

TI – Tempo de Instrução

UD – Unidade Didática

1. Introdução

1. Introdução

"*Se encontrares um caminho sem obstáculos, ele provavelmente não te leva a lugar nenhum.*" (Frank Clark)

O RE é elaborado no âmbito do Estágio Profissional (EP), enquadrado no segundo ciclo de estudos conducentes ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física (EF), nos ensinos básico e secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tendo sido supervisionado e apoiado pela professora cooperante, Professora Doutora Felismina Pereira e pelo professor orientador, Professor Doutor Rui Garganta.

Este relatório é o culminar de um ano dedicado ao estágio, sendo ainda a última forma de avaliação do meu trabalho como aluna que visa obter o grau de Mestre. Estas características, atribuem a este documento uma importância tão elevada, que me faz ter receio de o realizar. No entanto, não me posso esquecer que este relatório é o finalizar de um dos melhores anos da minha vida, é um acumular de experiências, de vivências e de aprendizagens, e que por esse motivo, sei que tenho de lhe dedicar toda a minha paixão. Só assim serei capaz de transmitir a quem o lê, o quanto o Estágio Pedagógico significou para mim.

Desta forma este relatório, mais do que um escrito, espelha as minhas vivências, os meus dias, as minhas aulas, os momentos que passei com os meus alunos, com os meus colegas de estágio, com a professora Felismina, os momentos em que refleti…os momentos em que aprendi.

Veenman (1984) afirma que o professor iniciante é um jovem que se encontra no final da sua formação inicial e começa a vida profissional nas instituições escolares. É, portanto, uma fase tão importante quanto difícil na constituição da carreira de professor. É um momento dotado de características próprias e configurado pela ocorrência das principais marcas da identidade e do estilo que vai caracterizar o profissional ao longo da carreira. Assim sendo, o EP deve ser visto como a preparação final para a nossa vida futura como professores de EF e não como uma tarefa burocrática a ser cumprida formalmente (Kulcsar, 1994).

Durante toda a minha vida estive ligada ao Desporto, cresci com os seus valores e ensinamentos, o que levou a que a minha vontade de poder ensinar e contribuir para que esses ensinamentos fossem sendo multiplicados, fosse crescendo a cada dia. Este ano de estágio e este relatório são assim encarados por mim com grande seriedade e nunca de ânimo leve, pois levam-me à concretização do meu sonho, que penso ser o caminho mais importante a seguir na minha vida.

De forma a conseguir representar aqui o que foi vivido ao longo deste ano, decidi estruturar o relatório com uma divisão em quatro capítulos, organizados da seguinte forma: **(1) Introdução**; **(2) Enquadramento biográfico**, no qual descrevo quem sou, qual o meu percurso, as minhas expectativas e a importância do estágio na minha vida; **(3) Enquadramento da Prática Profissional**, onde mostro o contexto em que a prática pedagógica se desenvolveu, as competências pedagógicas, a função do ser professor, a disciplina de EF, a escola e a turma; **(4) Prática profissional**, onde exponho o impacto da escola e do estágio na minha vida, nomeadamente a transição aluna/professora, os planeamentos, as dúvidas, os receios, as avaliações e ainda onde mostro o Projeto de Investigação/Ação desenvolvido ao longo do ano letivo.

Em suma, este relatório traduz no papel tudo o que vai na minha mente, ou seja, tudo o que senti durante este ano de estágio.

2. Enquadramento Biográfico

2. Enquadramento Biográfico

"A vida não é existir sem mais nada, a vida não é dia sim, dia não, é feita de cada entrega alucinada, para receber daquilo que aumenta o coração"

(Mafalda Veiga - Restolho)

2.1 Identificação e percurso pessoal

A minha vida, no que diz respeito ao Desporto, sempre foi como a frase em cima transcrita. Sempre me entreguei ao Desporto de corpo e alma e dele, sempre recebi tudo o que faz acelerar o coração: a adrenalina, a felicidade, o receio, a partilha… Sempre foi para mim uma forma de viver.

O meu nome é Mariana Neves de Castro, tenho vinte e seis anos, vivo em Gondomar com os meus pais e tenho dois irmãos mais velhos. A minha irmã tem trinta anos e é mestre em Desporto e EF, o meu irmão tem vinte e nove anos e está a acabar o doutoramento em Desporto e EF na Universidade de Cardiff (País de Gales). Toda a minha família, começando no meu avô paterno, passando pelos meus pais, tios, irmãos e primos, esteve ligada à prática desportiva, mais concretamente ao voleibol.

Desde cedo na minha vida, soube que queria estar ligada ao ensino. A interação com as pessoas fascina-me e a transmissão de conhecimento é uma das formas mais belas de darmos sentido à nossa vida.

Comecei a praticar desporto desde cedo, iniciando a prática do voleibol com três anos de idade e ainda hoje não consegui desligar-me da modalidade, sendo atleta há vinte e dois anos e treinadora há onze. Fiz a minha formação no clube Ala Nun'Alvares de Gondomar, onde fui campeã nacional seis vezes e onde comecei a minha experiência como treinadora. No meu quarto ano de atleta sénior, mudei para o clube Castêlo da Maia Ginásio Clube, onde fui campeã como atleta mais dois anos e onde passei a ser treinadora de uma equipa de formação. No ano passado, joguei no clube Académica de S. Mamede, mas continuei como treinadora no Castêlo, clube onde hoje sou treinadora e atleta.

Tenho a certeza que foi esta minha ligação ao voleibol que me fez querer ser professora de EF, pois apesar de saber que queria ser professora,

estava muito dividida entre desporto e desenho, mas todas as aprendizagens que o desporto me proporcionou, entre elas o espirito de grupo e a partilha, fizeram com que percebesse a importância que o desporto tem na formação de indivíduos capazes de superarem as adversidades do dia-a-dia.

Foi neste sentido que cresceu em mim a vontade de frequentar a Faculdade de Desporto e enveredar pela vertente de ensino.

2.2 Expectativas em relação ao EP

Este ano é, para mim, o culminar da preparação do sonho de ser professora de EF e como tal é um ano cheio de expectativas e anseios. Durante o primeiro ano deste Mestrado, fui percebendo que ser professora de EF é muito mais do que aquilo que, quando era aluna, conseguia ver. Desta forma, e já na atividade, apercebi-me da correria que é preparar as aulas, cumprir com os tempos estipulados no plano, alterar o rumo da aula quando esta não tem o seguimento que queríamos, entre outros momentos e situações pontuais que tive e terei que resolver sempre da melhor forma nesta profissão.

Este ano espero colmatar alguma dificuldade que sinta, não tanto na liderança da turma, mas talvez na gestão do tempo relativamente aos exercícios. Sendo treinadora, sinto que me tenho aperfeiçoado nesse aspeto, pelo que espero estar ainda melhor este ano do que no ano passado nos microensinos que fizemos pela Faculdade nas diferentes escolas. Penso que terei mais facilidade em ensinar desportos coletivos, contudo, vejo as outras modalidades como desafios e, como em tudo, gosto de superá-los. Será com enorme prazer que assumirei uma turma, mesmo que no fundo ela não seja minha e, vou querer e aproveitar para aprender muito mais com quem já tem alguns anos de experiência. Este ano de estágio foi o que eu sempre ambicionei alcançar e agora que o consegui, não vou desperdiçar a oportunidade e vou aproveitá-lo ao máximo para crescer como pessoa e como profissional. Pretendo proporcionar a aprendizagem nos diferentes alunos, relacionar-me bem com os meus colegas e essencialmente vou querer que os alunos, além de se sentirem bem nas minhas aulas, que aprendam e se tornem jovens mais completos. Vou tentar ser uma pessoa à minha imagem: dinamizadora, alegre, mas exigente. Quero chegar ao fim do ano letivo e ter um

pensamento de que todo o esforço valeu a pena e que além de ter aprendido muito, fiz com que os meus alunos crescessem. Neste momento estou motivada e pretendo que esta motivação se mantenha. Sei que não será fácil, mas estou pronta para superar as dificuldades e vencer os desafios. Anseio uma experiência positiva e obviamente trabalharei não só para ensinar mas também para envolver os alunos na disciplina.

Em suma, e tendo em conta tudo aquilo que já referi, não vou ser uma aluna/professora que quer apenas passar por esta experiência. Eu quero vivê-la! Quero aproveitar ao máximo tudo o que tenho para aprender e ensinar.

2.2 Importância do estágio na formação pessoal e profissional

O EP é a última etapa da minha formação e consequentemente a primeira como docente, mas não é apenas isto que lhe traz um carater tão importante, este estágio é o culminar de um sonho.

Foi neste ano letivo que tive a oportunidade de colocar em prática tudo o que aprendi durante a minha formação académica e com experiências da minha vida. Mas a verdade é que eu pensava que podia chegar à escola e transmitir o que me foi ensinado, quando na verdade da teoria à prática, vai uma distância muito grande.

Na faculdade ensinaram-me muitas matérias, muitas teorias e até posso dizer, muitas práticas, mas estava longe de estar preparada para ensinar. Foi com o início do ano que percebi a importância do estágio, a importância de ter uma professora para me orientar, auxiliar e ajudar. Sem esta gigante muleta, iria começar a minha atividade profissional de forma muito pobre, iria cometer muitos mais erros do que aqueles que cometi e o pior, é que provavelmente não me ia aperceber de alguns desses erros.

Dei o meu melhor para conseguir “beber” toda a experiência e sabedoria dos professores que me rodeavam, com enorme destaque para a professora cooperante. Percebi a importância de ser supervisionada, pois como dizem Sergiovanni e Starratt (1993), a supervisão no ensino é muito semelhante a janelas e muros. Como janelas, ajudam a expandir a visão das coisas, a solucionar problemas e a fornecer respostas dando-nos as bases necessárias para funcionarmos como investigadores e profissionais da prática. Como

muros, estes mesmos modelos servem para nos limitar, para nos obstruir a visão de outras conceções da realidade, de outras perceções e de outras alternativas. Durante este ano, não tenho dúvidas em afirmar que a supervisão a que fui sujeita, se assemelha a uma janela, onde a professora me ajudou a construir e pensar no meu caminho.

Sou uma privilegiada por ter tido a sorte de poder trabalhar com uma professora que, como nos mostra Formosinho (2001), ao se ser professora cooperante, deve-se receber os alunos iniciais nas suas salas e acompanha-los, orientando-os nas atividades de iniciação ao mundo da profissão docente, tendo um papel de construção de uma profissionalidade adequada e empenhada, na apropriação das dimensões técnica, moral e relacional do desempenho profissional.

Como consideração final, gostava de afirmar que eu sabia da importância do estágio, mas não o percebia na sua plenitude. Precisei de passar pela experiência para perceber que não é apenas importante, é essencial para a formação de um futuro professor. Sei que todas as experiências são distintas, mas também sei que depende de nós estagiários, procurar retirar o máximo de informação das pessoas que nos podem ajudar, e esta é uma lição que levo para a vida: procurar sempre saber mais, não tendo o receio de buscar informações em quem já passou pelo mesmo e com capacidade de ultrapassar obstáculos que nos vão surgir, mas refletindo nas informações recebidas, de forma a perceber se são adequadas às nossas necessidades.

Se o que nos move é a nossa paixão, então nada nos impede de nos entregarmos de corpo e alma à nossa profissão.

3. Enquadramento da Prática Pedagógica

3. Enquadramento da prática profissional

"É o júbilo infindo de sentir os outros ser, não como um prolongamento de nós, mas na qualidade de cada um, individualmente, como pessoa, na sua singularidade e capacidade próprias. É sentir as diferenças como traços de união, como laços que nos unem uns aos outros, como uma forma de associação do género humano. Ser pessoa é a nossa condição, algo que tem que se conquistar e erguer em cima da nossa natureza. É o valor máximo da educação e o ofício maior da minha profissão."

(Bento, 2004)

3.1 Contexto Legal

O currículo do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário dá primazia a uma preparação do aluno para a realidade escolar. No primeiro ano deste ciclo, as unidades curriculares estão centradas no sistema de ensino geral e para a escola em particular, onde se simula o ensino das didáticas. Esta preparação inicial contribui e finaliza-se com o Estágio Pedagógico, momento focal e de importância destacada deste Mestrado.

O Estágio Pedagógico visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Deste modo, a sua pertinência na formação profissional é incontestável, pois permite ao estudante-estagiário diversas vivencias no contexto escolar e académico (Matos, 2012).

Referente à legislação, o presente modelo do Estágio Pedagógico adotado pela FADEUP no ano letivo 2012/2013, é orientado pelos princípios decorrentes no Decreto-Lei nº. 74/2006 de 24 de Março e no Decreto-Lei nº. 43/2007 de 22 de Fevereiro conducente ao grau de Mestre e à obtenção de habilitação profissional para a docência.

Este estágio representa assim a última Unidade Curricular do segundo Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da EF e habilita o

individuo para a docência das disciplinas de Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário. Segundo o Regulamento do Segundo Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário a FADEUP celebra protocolos de cooperação com uma rede de escolas do ensino básico e secundário nos quais se estabelece as condições para a realização do EP. O Estágio Pedagógico decorre, normalmente, num núcleo com 3 ou 4 elementos, no contexto escolar e sob a orientação de um(a) professor(a) orientador(a) da Faculdade, conjunta com um(a) professor(a) cooperante da Escola onde decorrerá o estágio. O Estudante Estagiário assume uma turma do Ensino Básico ou Secundário, pertencente ao/à professor(a) cooperante. Todo o processo de ensino-aprendizagem é levado a cabo pelo aluno/professor, ou seja, toda a conceção, planeamento e realização é da responsabilidade do estagiário. Toda a documentação é, obviamente, supervisionada pelo(a) professor(a) cooperante e, as fases da conceção e planeamento, partilhadas com os restantes colegas do núcleo.

3.2 A escola

O meu EP foi realizado na Escola EB 2/3 de Rio Tinto, numa turma do terceiro ciclo, o 9ºE, onde fui supervisionada pela Professora Doutora Felismina Pereira, que é a professora cooperante e fui orientada pelo Professor Doutor Rui Garganta, professor orientador da Faculdade, e tive o prazer de partilhar as minhas experiências com os meus colegas do núcleo de estágio, João Pinto, Marina Sardinha e Olga Gama. Posso afirmar que sem o apoio destas cinco pessoas acima referidas, este ano de estágio teria sido bastante pobre, pois não me seria possível partilhar valores, conhecimentos e experiências que me permitiram crescer, evoluir e perceber que existem diferentes mas igualmente importantes visões em todo o processo de ensino-aprendizagem. Esta situação criou uma experiência com um clima positivo, ou seja, estar rodeada pelo meu grupo de estágio no qual incluo a professora cooperante.

Este não foi previamente escolhido, simplesmente foi formado através da escolha do local. Sinto uma excelente ligação com os meus três colegas de

estágio e, nunca, em nenhum momento deixamos de ser unidos por qualquer motivo ou momento mais difícil para o grupo. Acredito que foi a nossa partilha que nos deu força para continuar com a energia que sempre tivemos e motivação. As reuniões de grupo foram os pontos fortes deste ano letivo, pois potenciou o nosso trabalho em grupo, desenvolvendo a capacidade de ouvir o outro, respeitar opiniões adversas, tomar decisões de forma consensual. De uma forma geral, e na minha opinião, se tivesse que selecionar uma palavra que definisse o nosso núcleo seria a paixão (pelo ensino da EF).

A professora cooperante é um exemplo de rigor nas suas intervenções e no cumprimento das regras estipuladas. Com o seu acompanhamento, senti responsabilidade, mas ao mesmo tempo uma sensação de segurança e bem-estar, por poder contar com os seus conhecimentos e poder de síntese de grande auxílio na minha formação. Para além de formadora principal da componente prática, esta é o elo de ligação com o professor orientador.

Neste momento, sinto necessidade de esclarecer que o EP não se resume apenas ao contexto escola, pois a nossa prática abrange diversas áreas que nos encaminham de volta á instituição formadora, FADEUP. A nossa semana, durante todo o ano letivo, iniciou-se na faculdade através da participação em formações e seminários cujos principais objetivos foram orientar a prática pedagógica e potenciar os nossos conhecimentos adquiridos em anos anteriores. Este convívio semanal foi um fator positivo para a minha formação profissional, pois possibilitou o contacto com outros núcleos de estágio e consequentemente a partilha de experiências, estratégias e opiniões.

As reuniões com o professor orientador também foram realizadas na faculdade, estabelecendo outro elo de ligação entre a faculdade e a escola na qual decorreu o meu EP.

Relativamente ao professor orientador, foi muito gratificante ser orientada por alguém tão competente e cheio de energia para partilhar conhecimento.

A Escola EB 2/3 de Rio Tinto está inserida no Agrupamento Vertical de Escolas de Rio Tinto (AVERT) e situa-se na cidade de Rio Tinto, uma das 12 freguesias do concelho de Gondomar e ocupa uma área de 9,2 Km^2. Localiza-se a oriente da cidade do Porto e confina com a freguesia de Campanhã, ao longo da Circunvalação, entre Pego Negro e o cruzamento da Areosa.

Encontra-se a Sul e Sudeste do concelho da Maia (confinando com as freguesias de Pedrouços e Águas Santas), a Sul e Oeste do concelho de Valongo (confinando com a freguesia de Ermesinde) e a Noroeste da freguesia de Fânzeres e Baguim do Monte, do concelho de Gondomar a sul de Campanhã (concelho do Porto).

Rio Tinto no passado chegou a ser sede de concelho, de 26 de junho de 1867 a 14 de janeiro de 1868, e era então composta por 7 freguesias. Na data de 30 de agosto de 1995, foi elevado à categoria de cidade, o que confirma o seu avanço comercial e industrial na época.

No último recenseamento (2011), residiam em Rio Tinto 50 713 habitantes. Segundo estes dados a cidade de Rio Tinto é, no concelho de Gondomar, a que apresenta maior população absoluta e relativa, revelando uma das maiores taxas de crescimento demográfico, situação que se verifica pelo menos desde 1940. Suportados nesses dados, 22736 da população eram homens e 24959 eram mulheres.

A freguesia, no que respeita ao nível desportivo, é de salientar o papel das piscinas municipais que vieram preencher uma lacuna na diversidade de ofertas desportivas da cidade que, apesar do número elevado de pequenas coletividades, se restringe quase exclusivamente à prática do futebol. Destacam-se a este nível o Clube Atlético de Rio Tinto, em que a equipa de futebol sénior participa na 1ª Divisão da Associação de Futebol do Porto. Para além disso o clube também dispõe de uma equipa de ténis.

Segundo dados de 2010, Rio Tinto possui 3 Pavilhões Gimnodesportivos, 3 Ginásios, 2 Campos de Futebol de terra batida, apenas 1 campo de Futebol relvado, 2 campos de ténis e uma pista de Manutenção. Em suma, nesta área das atividades culturais e desportivas, Rio Tinto ainda tem bastante a melhorar.

A escola foi sujeita a remodelações muito recentemente, com a exceção do pavilhão desportivo que ainda se encontra com as mesmas condições estruturais iniciais e com um pavilhão adjacente que fazia parte da estrutura da escola antiga. Deste modo existe um edifício único onde se encontram todos os serviços e onde se desenvolve todo o funcionamento da escola com a exceção da disciplina de EF.

A disciplina de EF dispõe de um pavilhão polidesportivo e um espaço exterior (pista de atletismo, caixa de areia, 2 campos de andebol e um campo de basquetebol, ambos de dimensões reduzidas) localizado em frente ao pavilhão.

3.3 A turma

A minha turma, o 9ºE, é constituída por dezanove alunos, sendo que 12 são do sexo feminino (63%) e sete do sexo masculino (37%). Estes números são importantes pois como afirmam Weinberg e Gould (2001) os motivos para praticar desporto entre homens e mulheres, são distintos. Os do género masculino são motivados pela competição e reconhecimento social e os do género feminino por estética ou contacto social.

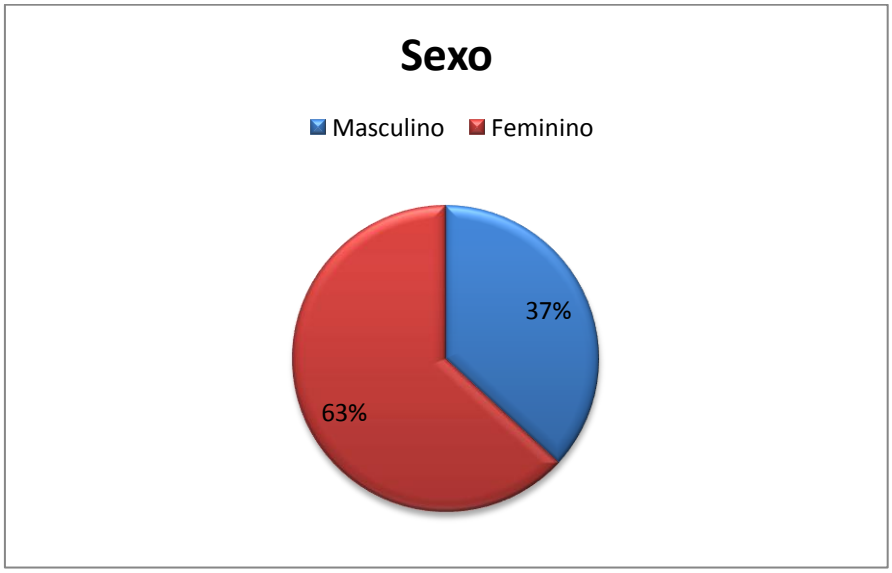


Gráfico 1 – Constituição da turma 9ºE

Estes alunos têm idades compreendidas entre os treze e os dezasseis anos, sendo que existem cinco alunos com treze anos (26%), onze alunos com catorze anos (58%), apenas um com quinze anos (5%) e dois alunos com dezasseis anos (11%). Estes dados mostram-nos que três dos alunos não se encontram dentro do ano de escolaridade correto, tendo um reprovado uma vez e dois reprovado duas vezes. No entanto, convém referir que uma destes

dois alunos possui Necessidades Educativas Especiais, usufruindo de um currículo especial.

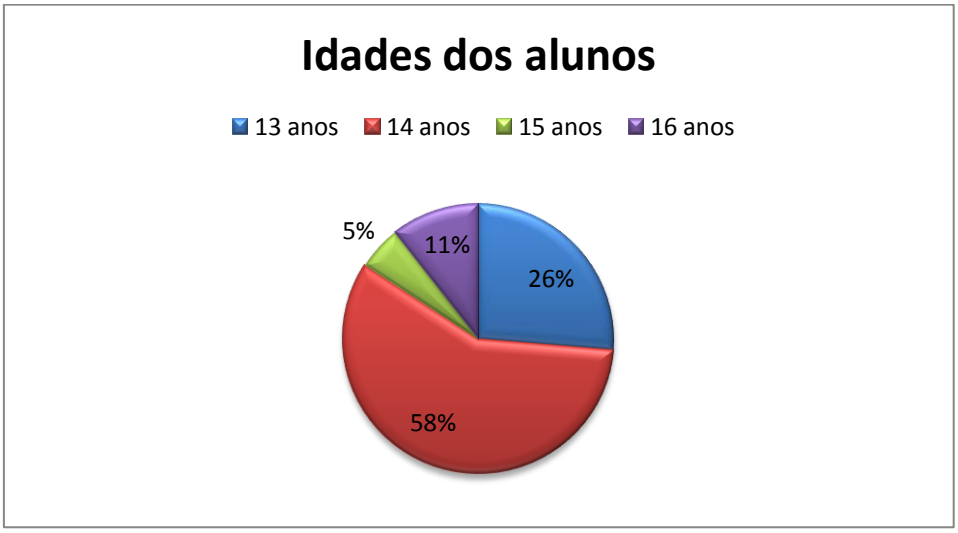


Gráfico 2 - Distribuição das idades dos alunos da turma

O meio socioeconómico das famílias dos alunos, são um dado importante para percebermos onde se inserem os nossos alunos na sociedade. O gráfico a baixo, mostra-nos as habilitações sociais dos pais dos alunos.

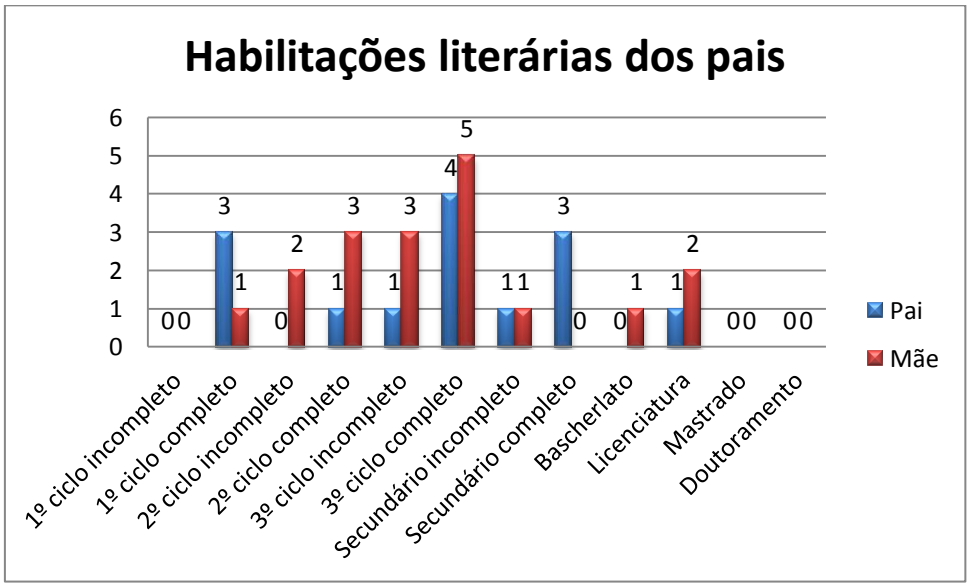


Gráfico 3 – Habilitações literárias dos pais e mães dos alunos do 9ºE

Ao analisarmos este gráfico percebemos que nenhum pai ou mãe possuem mestrado ou doutoramento e que a maioria tem entre os segundos e

terceiros ciclos completos. Estes dados permitem-nos perceber que a maioria dos alunos vem de famílias de estratos sociais baixos e desfavorecidos.

No entanto, podemos perceber que a turma é heterogenia neste aspeto e como refere Cunha (2008), o número de escolas, alunos e professores aumentaram fruto de uma escolarização obrigatória prolongada, a qualidade do ensino e da formação também teve de ser diferente pela massificação de escolas e pela abrangência de um público mais heterogéneo e multicultural. Ocorrerem inúmeras mudanças e adaptações para que o Professor conseguisse acompanhar o presente e se preparasse para o futuro da melhor forma. Como nos diz novamente Cunha (2008, p. 11), *"considerar o pensamento e a ação docentes na escola de massas implica abandonar esquemas simplistas de análise e a tentativa de retomar soluções da escola de elites. À complexidade da escola de massas corresponde uma realidade que, no que respeita aos professores, se caracteriza pela diversidade de formações, de percursos de aprendizagem profissional e de contextos organizacionais".*

Aprofundando o meu conhecendo sobre a turma, tive a capacidade de perceber melhor os meus alunos e pude procurar estratégias para conseguir perceber as suas necessidades.

4. Prática Profissional

4. Prática Profissional

4.1 O primeiro impacto

No meu primeiro impacto na escola, fui recebida e acolhida pela professora cooperante, Professora Doutora Felismina Pereira, no seio do núcleo de EF, na minha primeira, de muitas reuniões que antecederam o início do ano letivo.

Neste primeiro choque, senti um misto de emoções, onde por um lado ainda me sentia a aluna que estava deslocada e por outro começou a surgir em mim a noção da responsabilidade que estava prestes a assumir. Sabia que estava ali para realizar o meu sonho, para pôr em prática o que desde cedo me enche a alma…eu estava ali para dar início à minha paixão pelo ensino.

Confesso que neste primeiro momento fui mais ouvinte de que interventiva, não só por ainda não estar familiarizada com o dia a dia de um professor, mas também por me sentir um pouco inferior, sendo eu estagiária, e todos os outros, professores.

A professora Felismina teve um papel importantíssimo para me tirar esta "vergonha" inicial, mostrando-me sempre que a minha presença, não só é importante, como as minhas opiniões são válidas, incentivando-me sempre a intervir.

Várias reuniões se seguiram, Reunião Geral de Professores, Reunião de Departamento, de Disciplina, e finalmente chegaram as reuniões de núcleo de estágio, sempre com a presença dos quatro estagiários e da professora Felismina. Foi na primeira destas reuniões que a professora nos disse que tinha quatro turmas do nono ano para distribuir por nós. Não conhecíamos as turmas e a professora deixou-nos escolher os horários que nos eram mais favoráveis, ficando assim atribuída uma turma a cada um de nós.

Confesso que foi um dos momentos mais marcantes. Se eu já tinha uma turma, agora queria saber tudo sobre ela, embora sentisse um misto de sentimentos, uma ambiguidade…"será que vou ser capaz de controlar a turma?" "Eles vão gostar de mim?" "Vou ser capaz de ensinar?"

Não podia deixar de pensar também que era uma turma de nono, os mais velhos da escola. Sei por experiência própria que quando somos finalistas

na escola temos tendência para acharmos que atingimos um certo estatuto, que nos dá direito de contestar tudo e todos, pois já somos os “grandes”.

Quando me imaginava a estagiar, pensava sempre em alunos mais novos, em que a diferença de idade e de tamanho era maior entre mim e eles, e que isso ajudava na diferenciação de papéis. Na minha cabeça seria mais fácil eres verem-me como professora e seria também mais fácil eu ver-me como professora deles.

Mas esta não ia ser a minha realidade e rapidamente eu tinha que esquecer as ideias pré-concebidas que tinha, deixar de lado os meus receios e preocupações e encarar este novo desafio com toda a garra e determinação.

Saber que a turma que me fora destinada, já tinha tido professores estagiários em anos anteriores, saber através da professora Felismina que a turma não era problemática e o facto de ser treinadora de uma equipa de voleibol feminina em que as minhas atletas eram da idade dos meus futuros alunos, tranquilizou-me bastante e ajudou-me a abraçar este desafio com confiança.

Finalmente chegou o dia do primeiro contacto com a turma e sinto que não podia ter corrido melhor. Foi a apresentação da turma, da disciplina, da matéria e da minha apresentação. Fui muito bem recebida, a turma mostrou ser educada, atenta, o que tornou possível haver bom diálogo entre mim e os alunos. Os alunos falaram-me um pouco da sua experiência com os estagiários dos anos anteriores e percebi claramente que para eles é um motivo de entusiasmo ter novos professores todos os anos.

Penso que o facto de ter planeado uma primeira aula interativa, com uma apresentação em Power Point, onde os alunos puderam ver as matérias que iriam abordar e as regras a cumprir, ajudaram ao desenrolar das aulas seguintes. Foi ainda importante perceber que uma das modalidades optativas, o Corfebol, era desconhecida de todos os alunos e por esse motivo decidi de imediato que seria a modalidade escolhida. Seria não só uma experiência nova para os alunos, mas para mim também, pois é uma modalidade que não foi abordada durante o meu percurso na faculdade e que me era desconhecida.

Ainda neste primeiro contacto com os alunos, optei por realizar uma atividade que me permitisse conhecer melhor os alunos e, por saber que a turma tinha recebido novos elementos, que facultasse um maior conhecimento

entre eles. Esta atividade consistiu em colar um papel nas costas de cada um dos alunos, onde todos os colegas tinham que escrever um adjetivo positivo que caracteriza-se o aluno em questão. No final, cada um recolheu a sua folha e teve oportunidade de ler para a turma e opinar acerca dos objetivos que lhe foram atribuídos. Posso considerar que esta aula foi sem dúvida um excelente ponto de partida para as aulas seguintes.

O impacto com a escola e a minha turma eram sem dúvida as minhas maiores preocupações, mas cedo percebi que iria ter outro foco de apreensão. A professora Felismina falou-nos que era hábito da escola, os alunos estagiários dinamizarem clubes desportivos abertos a todos os alunos da escola. Eu e o meu colega João ficamos responsáveis pelo Clube de Lutas, onde iriamos ensinar Judo. Apesar de Judo ser uma modalidade que me é familiar, pois foi-me lecionada no secundário, na licenciatura e mais tarde como Didática do 1º ano do Mestrado, nunca a tinha ensinado, a não ser aos meus colegas de turma.

O processo de iniciação deste projeto foi diferente dos restantes, pois eu e o João ficamos responsáveis por ir às salas de aula fazer a divulgação do novo Clube e afixar cartazes, fazendo com que o primeiro impacto fosse ocorrendo aos poucos.

Mas o meu contacto com os alunos da escola não se restringiu ao referido anteriormente. Foi ainda com prazer, que consegui estabelecer um bom relacionamento com os alunos das turmas dos meus colegas do núcleo de estágio e com a turma de oitavo ano da professora Felismina. Sinto que essa boa relação surgiu por ter acompanhado as aulas de todas as turmas desde a primeira aula.

O meu último grande impacto foi com os restantes professores da escola, com quem privava na sala de convívio dos professores e nas reuniões gerais, e que tudo fizeram para que me sentisse uma verdadeira professora da escola, com todas as responsabilidades e regalias, que a função acarreta.

Posso afirmar que a preocupação inicial, assim como o receio e a insegurança, foram uma rampa de lançamento para a minha entrega total a este EP.

4.2 Ser Professora

Desde cedo que, para mim, ser professora era um sonho. Sempre tive uma paixão enorme pelo ensino, pela possibilidade de transmitir algo novo a alguém, tendo a capacidade de marcar a vida das pessoas de uma forma positiva.

Tenho e sempre tive, a plena consciência que ser professora vai muito além do ensino do programa de EF. Na verdade, de acordo com Cunha (2008, pp. 7-8), "*Ser Professor* na atualidade implica lidar com problemas desconhecidos antes da emergência da escola de massas. Trata-se de problemas sociais que nela se manifestam e exigem respostas em contexto escolar: a inclusão, a educação sexual, a prevenção da toxicodependência, a formação cívica, a língua portuguesa como segunda língua, a educação intercultural, a educação ambiental."

Cada vez mais a função do professor vai sendo alargada a novos papéis, tornando a profissão docente diversificada e fazendo com que os professores integrem metodologias diversificadas, procurando não só dar resposta às responsabilidades curriculares, mas também ao aluno como um todo, alunos portadores de receios, dúvidas, carências, e crenças.

Ser professor visa a consumação de três tarefas primordiais: adquirir conhecimento acerca dos alunos e partilhá-los à turma contribuindo para a sua formação integral; usar esse conhecimento para modificar e reconstruir a sua imagem pessoal enquanto professor; desenvolver estratégias integradas nas dimensões didáticas, gestão, disciplina e instrução Kagan (1992). Todas estas estratégias visam uma melhoria das capacidades do professor, de forma a enfatizar a importância do respeito, da tolerância, da flexibilidade, da comunicação, da empatia e da diferenciação pedagógica, no sentido de conseguir o desenvolvimento pessoal e social dos alunos e alunas (Veenman, 1984).

O que me move, nesta paixão pelo ensino, é precisamente esta diversidade de papéis e esta capacidade de ajudar jovens a encontrarem os seus caminhos.

4.3 Planeamento adequado às Finalidades e Objetivos

De acordo com Bento (2003), a planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas e a sua realização prática. É uma atividade prospetiva, diretamente situada e empenhada na realização do ensino que se consuma na sequência: "elaboração do plano; realização do plano; controlo do plano".

É neste sentido que a planificação é essencial para um primeiro passo para uma boa aula. Sabemos que um bom plano não garante uma boa aula, mas também sabemos que com um mau plano, as hipóteses de conseguirmos uma boa aula, descem drasticamente. Como nos mostra Vieira (1993), um bom plano potencializa uma melhor execução, pois traça uma direção de ação, conduzindo-a num determinado sentido e permitindo uma monitorização mais eficaz, em confronto com o planeado.

O professor tem a responsabilidade de desenvolver o currículo ao nível micro, possuindo a capacidade de adequar a sua ação às características do meio social de escola e dos alunos e ao Projeto Curricular de escola, tendo por base o Currículo Nacional e aos programas das disciplinas (elaboradas a nível macro) (Cunha, 2012).

Planear é procurar de forma ativa e pertinente o objetivo final, assentando numa procura, seleção, confronto, conceção, formulação e reformulação, conducentes ao percurso final. A planificação pode ser mental ou escrita, mas essencial para influenciar de forma positiva a prática pedagógica.

De forma a procurar o êxito na minha prática pedagógica, planeei com o objetivo de prever, definir e criar condições necessárias a uma correta execução do processo de ensino (Lewy, 1979).

4.3.1 Plano Anual

Muitas vezes me questionei sobre a pertinência de uma planificação anual e apenas quando cheguei à escola, comecei a perceber a sua importância.

Para Bento (2003), o planeamento anula assenta numa perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas

envolvidas. Após refletir acerca de este conceito, comecei a perceber a magnitude da questão. É essencial analisar o Programa Nacional de EF e perceber como o podemos adaptar à realidade da nossa escola e dos nossos alunos.

Felizmente a organização da escola onde estou inserida, organiza-se no sentido de um esforço conjunto em que as decisões a tomar na planificação anual, se baseiam no conjunto da experiência de todos os professores, tendo ainda a vantagem do corpo docente de EF ser estável, tornando possível que o planeamento anual se mantenha o mesmo, sofrendo apenas alguns ajustes necessários. Seria irreal tentar incluir no nosso Plano Anual uma modalidade como o Surf, pois não existem condições para tal. Outro dos problemas a ter em atenção é a distribuição do material das diferentes modalidades pelos horários das turmas. Os recursos físicos da escola, não permitem, por exemplo, que estejam três turmas a abordar a modalidade de Voleibol, por não existirem bolas e redes suficientes.

Após a recolha de toda a informação foi possível criar um Plano Anual, onde ficaram criadas as melhores condições para a lecionação do currículo de EF.

4.3.2 Plano de Unidade Didática

Ao longo do primeiro ano deste Mestrado, aprendemos a planear UD de diferentes modalidades a serem aplicadas nas aulas de EF. Esta aprendizagem ajudou-me a conseguir adequar os blocos de matéria, às aulas disponíveis e abordaras modalidades de uma forma construtiva para os alunos.

Bento (2003) afirma que a duração de cada unidade depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didático metodológico, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.

Tendo estas ideias em mente, e como afirma Vickers (1990), senti que não faria sentido colocar em prática uma articulação exclusivamente vertical (as tarefas integram variantes de nível de dificuldade distinto), nem uma articulação exclusivamente horizontal (as tarefas selecionadas integram

variantes com níveis de dificuldade semelhante), mas sim a conjunção das duas articulações, criando uma progressão de cunho dinâmico (semelhante ao efeito em hélice) em analogia com o dinamismo e a mutabilidade, apanágio das ações motoras em Desporto (Mesquita & Graça, 2009).

Desta forma construí as UD, tendo em atenção, o número de aulas disponíveis para cada unidade e o tipo de progressão que penso ser mais adequado aos meus alunos.

4.3.3 Plano de Aula

Sinto que a realização dos planos de aula, não me suscitaram grande dificuldade, por ter tido a felicidade de iniciar o ano letivo com a modalidade onde me sinto mais à vontade, o Voleibol.

Desde cedo me habituei a planear treinos de voleibol para diferentes níveis de aprendizagem. Este meu percurso ajudou-me a realizar um transfere para as aulas de EF.

Seria normal que os primeiros planos de aula a serem realizados, demorassem bastante tempo a serem pensados, mas tendo em conta a minha facilidade com a modalidade, consegui idealizar mentalmente a aula e transferi-la para o papel de forma rápida.

Para realizar os planos de aula, segui sempre a estrutura definida pela professora cooperante, que assentava na distribuição da aula em três partes distintas: a parte inicial (destinada maioritariamente à preparação do organismo para a atividade física); a parte fundamental (dedicada à obtenção dos objetivos gerais da aula); e a parte final (onde procurava que os alunos retornassem à calma e/ou revisão dos conteúdos abordados), que foi também ao encontro daquilo que nos era exigido nas Didáticas, ao longo do 1º ano do Mestrado.

Tendo esta divisão em mente, pensava na aula como um todo, por isso as minhas preocupações não se prendiam apenas nas escolhas dos exercícios, mas na lógica desses mesmos exercícios e na gestão da aula. Tive sempre em mente, que é prejudicial para o bom decorrer da aula, estar constantemente a criar e desfazer grupos de trabalho. Na minha perspetiva só faz sentido altera no máximo uma vez, os grupos de alunos, por isso, se

começava a aula com um exercício de quatro alunos, criava os restantes exercícios com o mesmo número de alunos. Assim evitei perder tempo na transição dos mesmos.

Foi sempre esta dinâmica que tentei imprimir nas minhas aulas, tendo consciência que os planos, não passam de planos e que é muito importante conseguir perceber quando devemos desviar-nos do plano para voltar a ter o controle da aula.

4.4 Gestão da Aula

De acordo com Sarmento (1993), entende-se por gestão o conjunto de procedimentos que regulam o comportamento dos jovens, os tempos, as tarefas a realizar, os espaços e os materiais. E sabendo que os ganhos de aprendizagem estão intimamente dependentes do tempo passado na tarefa (Piéron & Emonts, 1988), bem como a quantidade máxima de tempo de atividade motora passada em atividades especificas (Siedentop, 1991), sempre foi uma preocupação minha rentabilizar ao máximo o tempo de aula, fazendo um esforço por diminuir o tempo de gestão. Esta preocupação foi de tal forma importante que o meu estudo foi de encontro a esta temática.

Esta preocupação começa, como foi referido acima, com a preparação do plano de aula, onde organizo de forma cuidada os exercícios escolhidos para a aula, mas onde também preparo de forma minuciosa o material a ser utilizado, chegando cedo ao pavilhão para o preparar e tornar rapidamente acessível aos alunos

Possuir o controlo da turma é outro dos fatores chave para uma boa gestão da aula, pois o controlo da turma passa, necessariamente, por uma eficaz ordenação das relações interpessoais, ou seja, por um conjunto de condições relacionais que intensifiquem a manutenção dos comportamentos apropriados (Sarmento, 1993).

Se é verdade que a turma já possuía bons hábitos de trabalho e regras de aula quando a conheci, penso ser verdade, também, que fiz um bom trabalho em manter e melhorar esses mesmos hábitos e regras, o que para mim acabou por ser um desafio. Procurei, como afirma Sarmento (1993), criar um bom clima de aula e melhorar os conhecimentos do meus alunos,

mantendo-os interessados através de aulas inovadoras e matérias novas, transmitindo constantes *feedbacks*, mas também utilizando questões nos finais das aulas, com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos, desenvolver a capacidade de reflexão, melhorando a motivação e o clima da aula.

4.5 Avaliação

"*A avaliação é certamente dos assuntos que mais discussão gera quando debatemos a estrutura dos processos de ensino, e não só. Aliás, a avaliação dos professores tem sido algo que tem gerado muita discussão e controvérsia. Contudo, toda a ação pedagógica necessita de um elemento avaliador, para certificar se realmente existe algum tipo de aprendizagem e assegurar se houve o desenvolvimento de algum tipo de competência.*" (Abrantes, 2002, p. 915).

Na realidade, nunca senti dificuldade nas avaliações realizadas aos meus alunos. A minha maior preocupação prendeu-se sempre com a elaboração de grelhas de avaliação que além de serem adequadas às capacidades dos alunos e do que eu assumi como o mais importante a ser avaliado, como torna-las de fácil e rápido preenchimento, para que ocupasse pouco tempo de aula, prendendo-me o menos possível a um registo breve.

Os alunos estão comigo em todas as aulas, eu vejo-os trabalhar, observo as suas dificuldades, os seus progressos, as suas atitudes, o que me leva a realizar uma avaliação contínua das suas capacidades. Birzea (1984) vai mais longe com esta ideia, ao defender que a avaliação formativa é a única que permite a correção dos erros e a supressão de algumas lacunas no processo de ensino-aprendizagem, servindo ainda de *feedback* para o aluno e para o professor. Contudo nem sempre foi fácil realizar este tipo de avaliação dada a reduzida dimensão da maioria das UD.

Ainda assim, ao realizar este tipo de avaliação retiro um pouco do peso que normalmente recai sobre a avaliação sumativa, avaliação essa que é realizada no final da UD com uma grelha de verificação. No meu ponto de vista, a avaliação sumativa permite perceber se existe alguma evolução pois há a

possibilidade de comparar os resultados da avaliação inicial com a avaliação final.

Para avaliar os conhecimentos teóricos dos alunos, submeti-os a um teste por período, onde os questionei acerca de regras das modalidades e regras de aula, sobre as diferentes técnicas e táticas das matérias abordadas e ainda acerca da história nacional e internacional do desporto.

De referir que construir, supervisionar a sua realização e corrigir os testes, foi dos momentos mais marcantes deste meu ano de estágio, fazendo-me sentir uma “verdadeira” professora.

Atribuir as notas de final de período aos alunos, foi um processo natural, onde senti grande responsabilidade, mas não dificuldade, pois é apenas o culminar de um trabalho realizado por mim e por eles ao longo das aulas.

4.6 O Conhecimento Pedagógico do Conteúdo e o Conhecimento do Conteúdo

Posso afirmar que considero ter recebido uma formação completa ao longo do meu percurso académico.

Ao longo da licenciatura, recebi não só conhecimento acerca da execução prática das diferentes modalidades através da Unidade Curricular de Estudos Práticos, como adquiri formação noutras áreas como a Anatomia, a Psicologia, a Fisiologia, a História, o Desenvolvimento motor, a Estatística, a Biomecânica, a Aprendizagem Motora, a Metodologia do Treino Desportivo, entre outras. Tendo a possibilidade de obter conhecimentos abrangentes das diferentes áreas.

Mais tarde, durante o Mestrado, tive a oportunidade de adquirir conhecimentos mais específicos da formação dos professores, através das didáticas especificas.

Esta formação possibilitou-me ter uma bagagem capaz de me permitir realizar as tarefas correspondentes à docência.

No entanto, no início do ano percebi que iria ter que lecionar algumas modalidades que nunca tinha abordado ao longo do meu percurso, como a Patinagem e o Corfebol, o que me fez perceber que não estava tão preparada para lecionar essas modalidades como as que já me eram familiares.

Em primeiro lugar tive que pesquisar acerca conteúdo a abordar, ou seja, procurar o conhecimento do conteúdo, mas este tipo de conhecimento não é suficiente para conseguir ensinar a matéria, assim sendo, tive que possuir e dominar o conhecimento pedagógico do conteúdo.

Shulman (1986) refere-se a esta expressão como uma categoria particular do conhecimento, emergente das transformações que o professor realiza no conteúdo da sua disciplina com o propósito de tornar a matéria que ensina, compreensível para os alunos. Ainda para este autor, o conhecimento pedagógico do conteúdo é o que distingue o professor de uma disciplina, de um especialista, que não seja professor, dessa mesma disciplina.

Brophy (1991) vai ainda mais longe, afirmando que este é um tipo de conhecimento profundo dos tópicos, aliado à capacidade de os transformar em função dos seus desígnios pedagógicos.

Assim podemos afirmar que ter um vasto conhecimento do conteúdo vai ajudar a possuir um bom conhecimento pedagógico do conteúdo. Mas podemos ainda afirmar que é possível ter conhecimento do conteúdo sem dominar a sua vertente pedagógica, sendo no entanto impossível adquirir um conhecimento pedagógico do conteúdo sem dominar o conhecimento do conteúdo.

Como tal e de acordo com Gudmundsdottir (1991), para o professor ter sucesso, deve encarar as preocupações e conceções que os alunos criam acerca da matéria, devendo criar analogias, explicações e exemplos apropriados para a apresentação do conteúdo, fazendo com que os alunos se empenhem e envolvam nas atividades, promovendo a aprendizagem.

Em suma, podemos afirmar que o conhecimento do conteúdo é o saber, enquanto o conhecimento pedagógico do conteúdo é o saber ensinar. O professor tem que saber ensinar, pois enquanto o professor vê o conhecimento como um meio para o crescimento do aluno, o cientista vê o conhecimento como um fim (Saviani, 1985).

4.7 Estudo de Investigação Ação

"Como disciplina escolar, a Educação Física constitui a forma fundamental e mais importante da formação corporal das crianças e jovens"

(Bento, 2003)

4.7.1 Introdução

No começo deste ano letivo, fui observando a minha turma, de forma a tentar perceber quais as suas necessidades e qual seria a melhor maneira de ter a turma sempre motivada para a prática da atividade física.

Com esta observação a "olho nu" deparei-me com a premissa de que os rapazes parecem ser mais disponíveis para a realização das tarefas nas aulas de EF do que as raparigas. Nesta perspetiva, tentei perceber se é verdade o que observei e, se sim, o que leva a este tipo de comportamento díspar.

Tendo em consideração que, como refere Santos et al. (2013), momento da aula é, por excelência, uma oportunidade para os alunos terem contacto com novos conhecimentos e que com isso possam desencadear o processo de aprendizagem, penso ser fundamental perceber como os alunos usam o tempo de aula.

4.7.2 Revisão da literatura

A observação é um método de recolha de informação. É realizada através de uma análise direta do contexto a ser examinado. Fundamentalmente, a observação consiste em olhar atentamente e registar o que se observa sobre alguém ou sobre um determinado acontecimento.

Numa aula de EF, os principais objetivos passam pela transmissão de conhecimentos e pelo desenvolvimento psico-motor, de acordo com (Bento, 2003) o tempo de contacto real e efetivo com a motricidade é determinante para a formação de habilidades e capacidades motoras assim como a qualidade necessária para uma execução correta, sendo por isso importante conseguir perceber como é despendido o tempo de aula dos alunos do sexo masculino e feminino. De acordo com Siedentop (1991), em EF, o aluno que

coopera, que está empenhado na aula e com vontade em aprender, que se sente responsável pelo próprio comportamento, que gosta da aula e se esforça para aprender e que ajuda os colegas, é o que se chama um “aluno que aprende” (*learning student*), sendo por isso necessário perceber o tipo de alunos desta turma e a diferença entre sexos, de forma a tentar saber como atuar para procurar o máximo de rendimento.

Para Costa (1894, citado por Santos, 2012), os professores eficazes organizam a atividade dos alunos tendo como objetivo proporcionar-lhes um maior tempo possível de empenhamento na tarefa. Neste sentido surge o conceito de Tempo de Empenhamento Motor, que constitui um índice de efetividade da aula (Bento, 1987), englobando o tempo de envolvimento motor dos alunos nas atividades físicas e expressando o tempo real da prática e exercitação, seja qual for a natureza e o tipo de empenhamento do aluno. Estudos de Phillipis e Carlisle (1983) e Graham, Soares e Harrington, (1983), mostram-nos que os professores que obtêm maiores ganhos de aprendizagem dos alunos são aqueles que proporcionam o dobro do tempo de exercitação aos mesmos, referindo ainda que estes passam mais tempo em atividade motora e menos tempo em espera.

Siedentop & Tannehill (2000) definem cinco categorias de acordo com a forma como os alunos despendem o tempo de aula: a **gestão/organização** refere-se ao tempo em que os alunos estão empenhados ou a ouvir com objetivo de organização de pessoas, materiais, equipamentos, espaços, tendo em vista o conteúdo da sessão. Em segunda instância, a categoria de **espera** consiste no tempo que os alunos estão empenhados na atividade ou a ouvir com funções que dirigem ou mantêm as expectativas no conteúdo. Por sua vez o **Tempo de Atividade** (TA) reporta-se ao tempo de empenhamento motor ao nível do conteúdo da sessão. A categoria **instrução** assinala o tempo em que os alunos estão a receber informação respeitante ao conteúdo da sessão. Por fim, a categoria **fora da tarefa** sintetiza o tempo em que os alunos não se encontram empenhados nas atividades dirigidas pelo professor.

4.7.3 Tema do estudo

Distribuição do tempo da aula de EF. Estudo da sua diferença entre sexos.

4.7.4 Justificação da temática face ao contexto de estágio

Após perceber através da observação direta, que nas aulas de EF os rapazes parecem ser mais disponíveis para a realização das tarefas do que as raparigas, senti que seria pertinente tentar perceber melhor essa realidade, daí o interesse da realização deste estudo.

4.7.5 Objetivo do trabalho

Analisar e comparar a forma como os alunos utilizam os tempos da aula de EF (em instrução, em espera, fora da tarefa, em gestão ou em atividade), em função do sexo, nas diferentes UD.

4.7.6 Metodologia

4.7.6.1 Instrumento

O instrumento utilizado foi o *Student Time Expenditure* (STE) e o seu objetivo, segundo Siedentop & Tannehill (2000), é perceber e descrever o que os alunos realizam durante o tempo de aula através de registos de duração ou por intervalos. Este instrumento apresenta categorias definidas para serem alvo da observação: gestão/organização, espera, atividade, instrução e fora da tarefa. Especificamente, a **gestão/organização** refere-se ao tempo em que os alunos estão empenhados ou ouvir com objetivo de organização de pessoas, materiais, equipamentos, espaços, tendo em vista o conteúdo da sessão. Em segunda instância, a categoria de **espera** consiste no tempo que os alunos estão empenhados na atividade ou ouvir com funções que dirigem ou mantêm as expectativas no conteúdo. Por sua vez o **tempo de atividade** reporta-se ao

tempo de empenhamento motor ao nível do conteúdo da sessão. A categoria **instrução** assinala o tempo em que os alunos estão a receber informação respeitante ao conteúdo da sessão. Por fim, a categoria **fora da tarefa** sintetiza o tempo em que os alunos não se encontram empenhados nas atividades dirigidas pelo professor.

4.7.6.2 Amostra e procedimentos de recolha

A amostra deste estudo foi constituída por dezanove alunos, doze raparigas e sete rapazes, pertencentes à turma do 9ºE da Escola EB 2/3 de Rio Tinto, correspondendo à turma que me estava adstrita.

Os alunos foram observados aplicando um registo de duração.

Para a recolha dos dados foram selecionadas aulas com a duração de noventa minutos, no entanto, estas aulas têm como tempo efetivo, setenta e cinco minutos, o que se poderá traduzir em tempos de observação diferentes para cada aluno. Isto acontece por vários motivos, nomeadamente, a hora de chegada dos alunos à aula (nem sempre igual) e a hora de saída (alguns alunos chegam atrasados e outros chegam mais cedo). Assim, para poder comparar, os tempos foram transformados em percentagens. Cada aluno corresponde um tempo total de aula (100%).

Para assegurar as mesmas condições de observação, as aulas observadas tiveram como função didática, exclusivamente, a exercitação.

De forma a equilibrar a recolha dos dados, em cada aula de observação foram analisadas duas raparigas e um rapaz. Assim, para que todos os alunos integrassem o estudo, foram necessárias um total de seis aulas observadas, perfazendo um total de mil duzentos e oitenta e cinco minutos e sessenta segundos.

No sentido de interferir o menor possível na dinâmica as aulas, a observação foi realizada pelos meus colegas do núcleo de estágio e pela professora cooperante. Todos os elementos envolvidos na recolha dos dados estavam perfeitamente familiarizados com o instrumento de registo

4.7.6.3 Análise estatística

Para a análise estatística procedeu-se à análise descritiva, através da média e do desvio padrão.

Para a comparação entre grupos, foi utilizado o T Teste para medidas independentes. O nível de significância foi mantido em 0,05.

Todos os dados foram analisados através do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences*® (SPSS®), versão 20.0.

4.7.6.4 Apresentação e discussão dos resultados

Tendo em consideração que se trata de um modelo de investigação de pequena dimensão e abrangência e por sugestão do Professor Orientador, optei por fazer a apresentação em conjunto com a discussão dos resultados.

Após o registo observacional de cada aluno, examinei o comportamento das raparigas como um todo e posteriormente realizei o mesmo com o grupo de rapazes.

As raparigas, em média despenderam 42% do seu tempo em Atividade, 22% em Tempo de Instrução (TI), 19% em Tempo de Espera (TE), 16% do tempo em tarefas de Gestão e 1% em tempo de comportamentos Fora da Tarefa, como mostra o Gráfico 4.

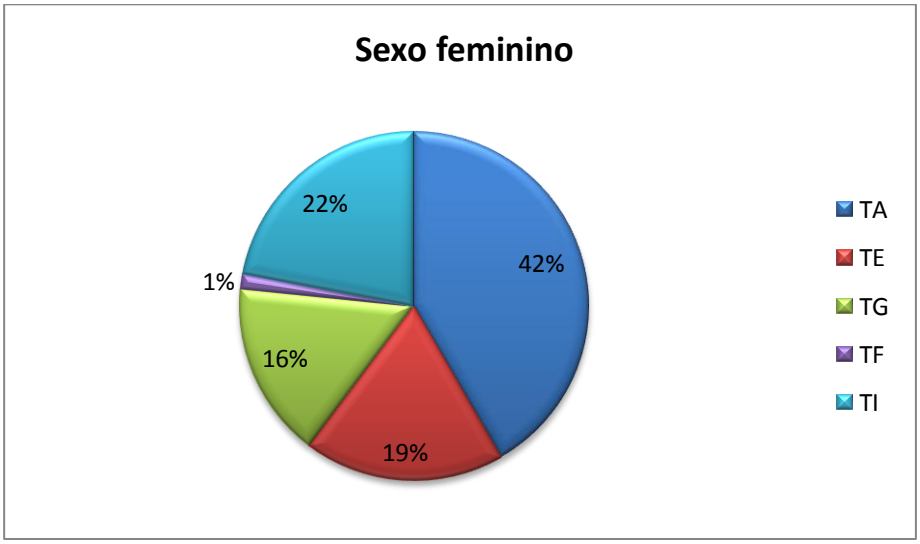


Gráfico 4 – Tempo que as raparigas despendem em cada uma das categorias. Legenda: Tempo de Atividade (TA); Tempo de Espera (TE); Tempo de Gestão (TG); Tempo Fora de Tarefa (TF); Tempo de Instrução (TI).

Os rapazes, em média despenderam 47% do seu tempo em Atividade, 21% em tempo de Instrução, 11% em tempo de Espera, 20% do tempo em tarefas de Gestão e 1% em tempo de comportamentos Fora da Tarefa, como mostra o Gráfico 5.

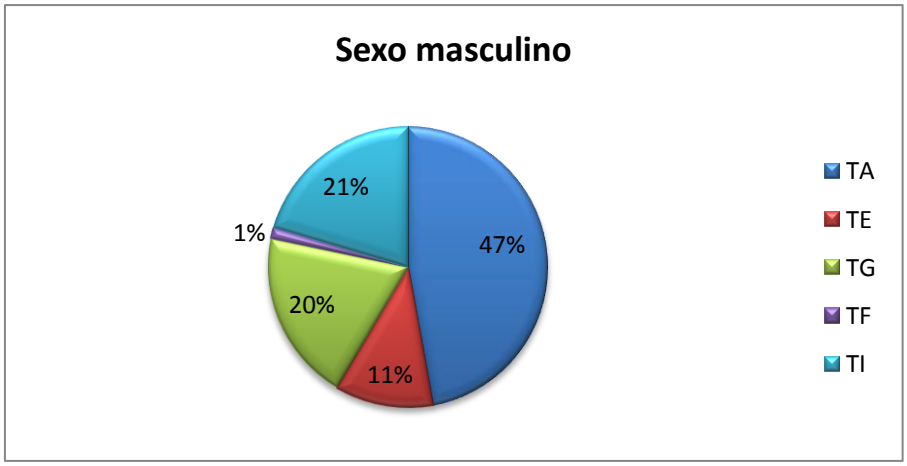


Gráfico 5 – Tempo que os rapazes despendem em cada uma das categorias
Legenda: Tempo de Atividade (TA); Tempo de Espera (TE); Tempo de Gestão (TG); Tempo Fora de Tarefa (TF); Tempo de Instrução (TI).

Quando comparados os resultados das raparigas com os dos rapazes, o Gráfico 6 mostra-nos as diferenças de tempos entre os sexos para cada uma das categorias observadas.

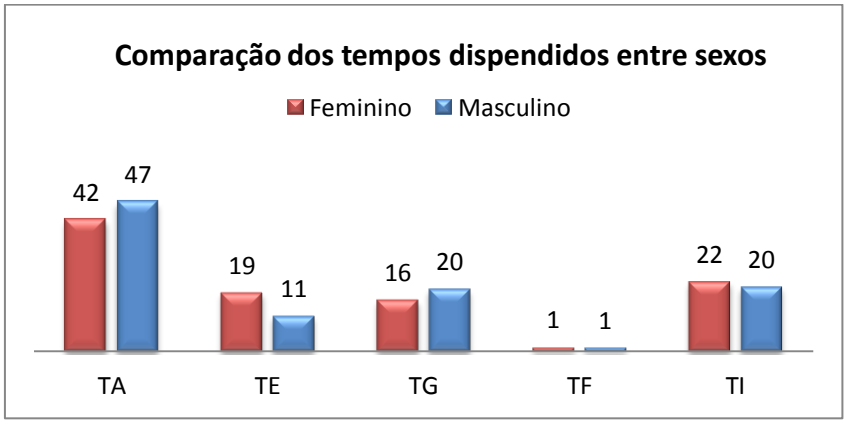


Gráfico 6 – Comparação entre sexos dos tempos (em min.) despendidos em cada categoria.
Legenda: Tempo de Atividade (TA); Tempo de Espera (TE); Tempo de Gestão (TG); Tempo Fora de Tarefa (TF); Tempo de Instrução (TI).

Pela leitura do Gráfico 6, podemos constatar que os rapazes, em média, despendem mais cinco minutos do que as raparigas em Atividade (TA) e passam mais quatro minutos em Gestão (TG). As raparigas passam mais oito minutos em Espera (TE) e mais dois minutos em Informação (TI) do que os rapazes, e que ambos os sexos passam em média um minuto Fora da Tarefa (TF).

Nos quadros seguintes, apresentamos os resultados inferenciais da comparação entre sexos.

No quadro 1 podemos verificar o TA em função do sexo dos alunos.

	Sexo	M±DP	T	p
Tempo de Atividade (TA)	Masculino	47,0 ± 10,2	-0,930	0,366
	Feminino	42,0 ± 13,5		

Quadro 1 – Comparação entre sexos no tempo de atividade

Pela leitura do quadro 1 podemos constatar que não existem diferenças significativas no TA entre sexos. Antes de mais importa referir que estes resultados estão condicionados pelo pequeno tamanho da amostra (n<30 sujeitos). Para além disso, apesar dos cinco minutos não terem significado estatístico achamos que tem alguma relevância em termos substantivos, isto é, mais de 5 minutos de tempo de atividade em aula parece-nos bem importante. Este resultado vem ao encontro das minhas expectativas pois se multiplicarmos estes 5 minutos pelo número de aulas dum ano letivo podemos verificar que são mais 460 minutos (mais de 7 horas) de atividade dos rapazes.

No que respeita à categoria Tempo de espera, o quadro 2 é elucidativo dos resultados obtidos.

	Sexo	M±DP	T	p
Tempo de Espera (TE)	Masculino	11, 4 ± 3,7	2,969	0,009
	Feminino	18, 3 ± 5,8		

Quadro 2 – Comparação entre sexos no tempo de espera

Da sua leitura, verificamos que existem diferenças significativas no TE entre sexos. Tal resultado vem ao encontro das minhas expectativas iniciais visto que as meninas demoram mais tempo a tomar a iniciativa para começar a atividade, sendo muitas vezes necessária uma intervenção da minha parte para que tal aconteça.

O quadro 3 destaca a comparação entre sexos relativamente à categoria tempo de gestão (TG).

	Sexo	M±DP	T	p
Tempo de Gestão (TG)	Masculino	19, 7 ± 15,6	-0,571	0,576
	Feminino	16, 3 ± 10,8		

Quadro 3 – Comparação entre sexos no tempo de gestão

Pela sua análise verificamos que não existem diferenças significativas no TG entre sexos. De facto não seria de esperar diferenças nesta categoria, pois o TG reflete-se no tempo despendido a organizar material ou grupos de trabalho e esse tempo é distribuído de forma semelhante por rapazes e raparigas.

A comparação do tempo fora da tarefa em função do sexo dos alunos é apresentada no quadro que se segue (quadro 4).

	Sexo	M±DP	T	p
Tempo de Fora da Tarefa (TF)	Masculino	1,3 ± 1,4	0,124	0,903
	Feminino	1,4 ± 2,1		

Quadro 4 – Comparação entre sexos no tempo fora da tarefa

Como é visível pela sua interpretação não existem diferenças significativas entre sexos. Rocha (2009) estudou que os "*meninos são mais ligados à competição do que as meninas, sendo as mesmas mais motivadas à prática por estar com os amigos e por influência da família, salientando-se assim a importância de se valorizar os relacionamentos interpessoais nas aulas de educação física e a participação da família nas práticas desportivas escolares".* Nesta perspetiva da valorização da amizade nas raparigas, pensei

que estas iriam ter mais tempo fora da tarefa do que os rapazes, pois iriam tentar aproveitar para conversar ou sentar numa altura de menor supervisão. Aos longo das aulas verifiquei, como mostram os resultados, que essa diferença não existe, pois enquanto as meninas aproveitavam para conversar, os meninos distraiam-se com muita facilidade e em particular com a utilização de bolas.

	Sexo	M±DP	T	p
Tempo de Instrução (TI)	Masculino	20,4 ± 6,3	0,645	0,528
	Feminino	22,0 ± 4,5		

Quadro 5 – Comparação entre sexos no tempo de instrução

O Quadro 5 mostra-nos que não existem diferenças significativas no TI entre sexos. À semelhança do quadro 3, também não eram esperadas diferenças no TI, pois esta categoria reflete-se no tempo em que os alunos estão a ouvir as minhas instruções, que são distribuídas de forma semelhante pelos dois sexos.

Para finalizar gostava de salientar que de acordo com o estudo realizado por Bidutte (2001) os alunos valorizam a realização e *status*, enquanto as alunas, as brincadeiras e amizades e que os primeiros vêm os seus desejos e expetativas atendidos, considerando as aulas de EF mais motivantes. Este estudo vai ao encontro dos resultados obtidos na minha turma.

4.8 Conclusão

Relativamente ao objetivo “Analisar e comparar a forma como os alunos utilizam os tempos da aula de EF (em instrução, em espera, fora da tarefa, em gestão ou em atividade), em função do sexo, nas diferentes UD”, podemos constatar que no TA, os meninos passam mais 5 minutos em atividade do que as meninas; na categoria TE, as raparigas despendem mais oito minutos do que os rapazes, sendo esta a única categoria que apresenta diferenças estatisticamente significativas; no TG, os meninos passaram mais quatro minutos do que as meninas em gestão; em relação ao TF, ambos os sexos

despenderam um minuto nesta categoria; por último, no TI, houve uma diferença de apenas dois minutos, sendo que foram as meninas que mais tempo passaram em instrução.

Conclusão

Conclusão

"Se você quer ir rápido, vá sozinho; se quiser ir longe, vá acompanhado."

(Proverbio Africano)

Sinto que me faltam as palavras para concluir este documento, não por não ter sido benéfica a sua realização ou por não me ter dado prazer a sua execução…simplesmente é um momento triste para mim, por representar o culminar de um ano maravilhoso. Esta foi a melhor experiência da minha vida e felizmente tenho tido uma vida preenchida.

O que posso concluir no final desta tarefa, que não seja, "quero fazer isto para o resto da via?"

Esta é a verdade, ser professora é o que eu quero ser. Não falo de ser professora no papel, ter um diploma na mão, porque isso já obtenho com o finalizar desta aventura. Eu quero ser professora no terreno, quero acordar todos os dias e ir para a escola trabalhar com os alunos, conviver com os colegas, aprendendo todos os dias algo novo.

Este é o meu sonho, é o meu desejo para o futuro, pois o que eu concluo deste ano é que a minha paixão pelo ensino cresceu, ganhou uma nova vida dentro de mim e a minha vontade de lecionar é cada vez maior.

Ao chegar ao fim desta experiência tão enriquecedora, consigo finalmente parar, fechar os olhos e ter a plena consciência do quão importante foi ter percorrido todo o caminho, ter feito a minha formação na FADEUP, ter tido todas as experiências que ao nível desportivo…aprender através da vivência da prática tem um significado diferente, pois mostrou-me no dia a dia, que os "para quê?" que me surgiam na cabeça, quando tinha que estudar uma matéria que não gostava tanto, ou tinha uma aula de uma disciplina à qual não encontrava utilidade, afinal eram todos importantes. Todos tiveram o seu espaço em mim e todos me foram úteis num ou noutro momento.

Durante este ano tive oportunidade de rir, de chorar, de aprender, de ensinar, de observar, de refletir, de arriscar, de errar, de planear, de avaliar, tentando ser sempre cada vez melhor, pois agora não estava a trabalhar só pra mim como antes, não estava a estudar para ter uma boa nota, estava a lidar

com a vida de dezanove meninos, que merecem o meu melhor de todos os dias em todos os dias.

Acredito que marquei a vida deles, não é por acaso que me elegeram a professora do ano, fiz por isso, esforcei-me, pois eles faziam engrandecer o melhor que há em mim.

Mas uma coisa tenho a certeza, eles fizeram por mim muito mais do que eu fiz por eles. Marcaram a minha vida para sempre, mostrando-me que quando se faz o que se gosta, consegue-se tudo.

Aprendi mais do que aquilo que no início imaginei. Cresci como pessoa e docente. Conheci professores com mais experiência e diferentes formas de pensar e agir. Cooperei com o meu núcleo de estágio, ensinando e aprendendo com eles, acrescentando sempre algo de novo ao meu intelecto.

Este ano foi uma viagem, com caminhos e estradas que eu não conhecia, onde só me foi possível chegar ao fim tendo sempre presente uma bússola orientadora…a professora Felismina.

Tantos eram os caminhos desconhecidos, que era fácil perder o rumo, mas a professora foi uma ajuda constante em todos os momentos. Não me levou ao colo, mas apanhou-me de cada vez que tropecei, mostrou-me quais as vantagens e perigos de cada caminho e eu não tenho palavras para mostrar o quanto lhe estou grata por tudo.

É-me difícil acreditar que chegou ao fim, e que os sacrifícios e a luta perante as dificuldades deram frutos. Fica este relatório, o reflexo do meu crescimento, da minha maturação enquanto pessoa e professora.

O futuro é agora incerto? Sim, mas não o é para toda a gente? Eu só posso ficar feliz pela oportunidade que tive e agora que a paixão cresceu, só me resta lutar com todas as minhas forças para conseguir fazer da docência o meu futuro.

Possuo agora uma bagagem muito mais recheada do que antes. Tenho ainda muito para aprender, mas não podia ter tido uma rampa de lançamento melhor do que esta.

Testemunhos

Testemunhos

"Há gente que fica na história da história da gente."

(Mariza – Chuva)

"Tenho a sorte de ter partilhado imensos momentos com a Mariana. Além de ser uma irmã querida e companheira, é uma profissional de mão cheia. É alegre, dinâmica, solidária e dedicada.

Como colega de equipa sempre soube como conduzir treinos e jogos, de modo a que todas se empenhassem ao máximo. Uma verdadeira capitã. Cada treino era encarado com determinação e força de vontade, para que nos jogos o trabalho fosse mais fácil. E era. Atingiu o sucesso inúmeras vezes enquanto atleta, devido a este espírito de equipa e à liderança que a caracterizam. Qualquer treinador gostaria de ter uma atleta assim.

Enquanto treinadora, partilhamos equipa no minivoleibol e, mais uma vez, foi notório o empenho e a dedicação da Mariana. Viu minis passarem a infantis, a juvenis, a juniores e até a seniores! Isto só é possível com a paixão e com o amor pela modalidade, que a Mariana incute em cada atleta. Estes foram evoluindo no mundo do voleibol graças aos ensinamentos iniciais e ao "bichinho" que esta treinadora lhes passou. Cada época terminada tem sido prova do seu profissionalismo e da sua extrema dedicação. A forma como as atletas se referem à Mariana, com tanto carinho e saudade, comprova o quanto esta as marca. É uma treinadora/educadora que se preocupa em formar, não só atletas, como, mais importante que isso, seres humanos."

Ana Luísa Castro

(Irmã, professora de Educação Física e antiga colega de equipa e treinadora de Voleibol)

"A Mariana desde muito cedo demonstrou uma paixão muito forte pelo desporto. E foi sem surpresa que a vi seguir essa paixão, quer como atleta, quer como treinadora e professora.

Ser apaixonado pelo que se faz é um grande passo para se ter sucesso, mas não suficiente. Lado a lado com a paixão, deve seguir a aprendizagem e a dedicação. E foi com muito orgulho que vi a Mariana perceber isso mesmo, e

investir na sua formação, para se tornar uma treinadora e professora mais capaz.

Ainda adolescente começou a aprender com treinadores mais experientes adjuvando nas sessões de treino dos mesmos. Simultaneamente, participou em cursos formativos, tendo sido mesmo a treinadora mais jovem a ser formada com o Curso de Voleibol Nível I pela Associação de Voleibol do Porto.

Foi precisamente no voleibol que a Mariana se destacou como atleta, tendo alcançado inúmeros sucessos, de onde se destacam oito Campeonatos Nacionais e a chamada à Seleção Nacional de Cadetes. Como treinadora, o seu foco tem sido na formação de atletas, e apesar de os resultados desportivos não serem à primeira vista tão chamativos como os alcançados como atleta, um olhar mais atento permite perceber que as equipas treinadas pela Mariana sempre se destacaram pela organização e pelo comportamento exemplar. Como consequência, em todas as equipas que treinou acabou por aumentar número de atletas ao longo da época, o que demonstra o gosto pela prática que a Mariana incute às suas/seus atletas.

A formação académica tem permitido que a Mariana evolua como treinadora, mas acima de tudo está formá-la como professora. Isto foi particularmente evidente este ano, em que a experiência vivida no estágio pedagógico deu-lhe não só mais recursos pedagógicos, como lhe deu uma riqueza prática enorme, fundamental para o mercado de trabalho.

Em suma, vendo a Mariana agora, vejo uma pessoa mais madura, mais responsável e mais dedicada. Vejo também uma professora e uma treinadora que se entrega a 100% ao que faz, e que não se acomoda com o saber adquirido, procurando melhorar a cada dia."

José Miguel Castro

(Irmão, aluno de Doutoramento na Universidade de Cardiff, treinador e jogador de Voleibol)

"A Mariana, no início é mais tímida e reservada, mas rápida e facilmente se transforma e faz com que todos se sintam à vontade, com a sua simpatia e boa disposição.

Amiga, sonhadora, humilde e competitiva, a Mariana é também uma pessoa com uma personalidade forte, de quem "arregaça as mangas e põe mãos à obra". De ideias práticas, luta por aquilo em que acredita e mantém-se fiel aos seus princípios. Quando gosta do que faz, é extremamente dedicada e aplicada, querendo ser melhor, e nisso a sua evolução pessoal, desportiva e profissional tem sido notória.

A Mariana está completamente à vontade no Desporto e no Treino e parece-me que também na Escola e com os(as) amigos(as), e isso é o resultado do seu espírito de companheirismo, empenho e compromisso. É amiga dos seus amigos, e demonstra um vincado instinto protetor.

Creio que este último ano dotou-a de mais algumas certezas, e de um poder de decisão maior, aguçando os seus sentidos e a sua ambição na busca do seu próprio caminho."

Joana Ribeiro

(Amiga, aluna de Doutoramento na FADEUP e treinadora de Voleibol)

"Os nossos caminhos cruzaram-se várias vezes, nomeadamente no mundo do Voleibol. A Mariana e eu trabalhámos juntas no minivoleibol, jogámos na mesma equipa em diferentes clubes e, por uma época, tornámo-nos numa equipa técnica, eu a principal e a Mariana a treinadora adjunta. Foi com certeza um ano de aprendizagem e desafios para ambas, no entanto, tenho em mim que aprendi mais com a Mariana do que ela comigo. Particularmente sobre atingir um balanço entre a paixão e o profissionalismo. A paixão da Mariana por ensinar e pelo Voleibol é evidente no modo como interage com as atletas e no tempo e empenho que dedica ao planeamento e aplicação dos treinos. Esta interação reflete-se na proximidade e relação de confiança criada com os alunos. Em simultâneo, A Mariana é capaz de criar um distanciamento saudável, que permite em situações mais difíceis tomar decisões baseadas em factos cuidadosamente ponderados e no melhor interesse da equipa. Neste sentido, a sua presença e opinião não só foi essencial na tomada de decisões nessa época, como para me manter confiante e calma acerca dessas opções. Este processo muito me fez aprender sobre o meu papel como treinadora, pelo que ter a Mariana como treinadora adjunta foi,

em diversas formas, muito gratificante e proveitoso para o meu desenvolvimento."

Sofia Santos

(Amiga, aluna de Doutoramento na Universidade de Cardiff, treinadora e atleta de Voleibol)

"A Mariana é uma pessoa com uma elevada sensibilidade no que diz respeito às relações interpessoais, estando permanentemente atenta e procurando ajudar os outros sempre que acha necessário. Isto reflete-se nas relações que estabelece com todas as pessoas que a rodeiam, nas quais se incluem as atletas que "já passaram pelas mãos dela". Como amigo, sei que posso contar com a Mariana nos bons e nos maus momentos, pois estará lá para festejar todas as minhas alegrias e será o meu ombro amigo nas alturas em que mais precisarei. Desta forma, acredito que o mesmo se passe com os alunos em contexto de ensino-aprendizagem, pois acho que a Mariana enquanto docente nunca virará as costas aos alunos, procurando sempre o melhor deles, incentivando-os a trabalhar para atingirem os objetivos a que se propõem.

A Mariana possui também um enorme sentido de responsabilidade pessoal e social e possui um código de conduta e valores morais muito apurados, sabendo lidar de forma racional e humana com os diversos desafios ou situações com as quais é confrontada. Estas qualidades fazem da Mariana uma pessoa correta, coerente e justa."

Vítor Araújo "Mila"

(Amigo, professor de Biologia e treinador de Voleibol)

"A Marianinha...

Tão difícil passarmos para um papel o que nos transmitem as pessoas que gostamos! Faz-nos cair no erro de podermos tornar vulgar, algo tão grandioso como a Amizade.

Penso nela... E vejo uma Amiga... É a palavra que mais a identifica! Sempre preocupada com os outros, a fazer de tudo para que o sorriso esteja presente.

Enfrentou as últimas "batalhas" destes anos, sempre com a mesma atitude e princípios e isso tornou-a uma lutadora. Inicialmente, mais tímida e observadora, mas até isso a fez mais forte e decidida…

A forma como a Mariana se dedica a todos os projetos que faz parte, é cativante e isso vê-se na forma como valoriza todos os atletas que por ela passam, enquanto treinadora e colega de equipa. Sei o quanto faz para que todos alcancem um pouco mais todos os dias e isso torna-a sólida nas suas ideias, persistente, confiante e dedicada.

Sem dúvida que tenho a enorme vantagem de ter o voleibol como meio, porque isso mostra a essência de qualquer pessoa… E só quem divide as quatro linhas com ela e tem a ligação lá dentro que nós tivemos, é que percebe o quanto ela gosta daquilo que faz! Foi um enorme privilégio poder jogar, vencer, festejar com a Mariana... É das Verdadeira atletas que eu conheço... Empenhada, competente, divertida, motivadora, acolhedora, exigente, competitiva…

Agora a Mariana... Sei que vai lutar pelos seus sonhos, porque quem fala como ela com paixão pelo ensino, não tenho duvida que será um Excelente Professor, um Excelente Profissional...

Acredito que vai continuar na procura da Excelência, como tem feito até agora!"

Marta Pereira "Martinha"

(Amiga, enfermeira e colega de equipa)

"A mão da Mariana

Foi em 2010 que conheci a Mariana, enquanto colega de equipa. E foi nos treinos que as "mãos de distribuidora", o empenho e dedicação me saltaram à vista. Muito focada. Persistente. Com vontade de dar sempre mais. Mas também sempre atenta aos que estavam à sua volta envolvida na dinâmica de treino. Que saudades de atacar com os passes saídos das mãos da Mariana ☺ Se inicialmente a sentia mais reservada foi pouco a pouco que a

fui conhecendo melhor e a perceber a paixão que tem pelo voleibol, pelo treino, pelo pavilhão, pelo contexto desportivo, pelas dinâmicas de equipa. Este gosto transforma-se naqueles que considero serem os papéis profissionais nos quais revejo completamente a Mariana: Treinadora e Professora de Educação Física. Com valores éticos e referências positivas, terá, sem dúvida, um importante papel na formação desportiva, pessoal e social dos mais novos que passarem pelas suas "mãos". Porque privilegia o desenvolvimento em detrimentos dos resultados e porque consegue transmitir a importância do envolvimento nas tarefas e do esforço para o alcance dos objetivos. Porque dá de si. Por tudo isto, mas principalmente porque é minha amiga, acredito que esta nova etapa que agora se inicia será um caminho que a Mari (como carinhosamente a tratamos), trilhará com persistência, de mãos e braços abertos ao que ainda há-de vir."

Gabriela Longo "Gabi"

(Amiga, psicóloga e colega de equipa)

"A Mariana não é uma pessoa qualquer. Pode ser trabalhadora e empenhada como muitas outras mas sabe dar sempre o seu toque especial. Quando é submetida a alguma tarefa, fá-la com afinco mesmo que demore a 'arrancar'. É uma pessoa que objetiva sempre o melhor resultado sem nunca passar por cima de ninguém. O seu jeito característico de ensinar e lidar com as pessoas marca e marcou decerto todos os que a rodearam neste ano tão importante e trabalhoso da vida dela.

A Mariana é uma pessoa especial e só quem trabalha e a conhece como eu, o sabe… Posto isto, só me resta terminar em beleza com um voto de boa sorte para o futuro reservado e um abraço daqueles que lhe dará toda a energia para brilhar, para já, na sua defesa!"

Filipa Teixeira "Super Fixe"

(Amiga, antiga colega de faculdade, treinadora e atleta de Voleibol)

"Pensar na Mariana é lembrar-me de uma menina pequena, traquinas, vivaça e fascinada com o Voleibol.

Pois é, lembro-me de ti, ainda no escalão de mini a jogar Voleibol, com um grande futuro pela frente.

Anos mais tarde, aqui estás, ainda com uma grande paixão pelo Voleibol... Mas foi noutro contexto que nos encontrámos. Tive o prazer de trabalhar contigo este ano. Sim, porque para mim foi um prazer trabalhar com alguém com uma paixão pelo ensino, sempre solícita, sempre disposta a aprender, a partilhar e a aproveitar cada momento. Sorte minha, e sobretudo, sorte dos alunos da tua turma.

Findo este processo, desejo-te as maiores felicidades, e que nunca deixes de perseguir os teus sonhos e sobretudo de seres tu própria.

Um beijinho grande com os maiores votos de felicidades."

Professora Doutora Felismina Pereira "Nocas"

(Professora cooperante e treinadora de Voleibol)

Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

Abrantes, P. e. a. (2002) . A avaliação das Aprendizagens no Ensino Básico. In *Reaorganizaçao Curricular do Ensino Básico ' Avaliação das Aprendiagens ' Das concepções ás Práticas*. Lisboa: Ministério da Educação ' Departamento de Educação Básica.

Bento, J. O. (1987) . *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. O. (2003) . *Planeamento e avaliação em educação física* ︵3ª ed.︶. Lisboa: Livros Horizonte.

Bidutte, L. C. ︵2001︶. Motivação nas aulas de educação física em uma escola particular. *Psicologia Escolar Educacional, 5 (2)* , 49-58.

Birzea, C. ︵1984︶. Pedagogia da avaliação formativa. In *A pedagogia do sucesso*. Lisboa: Livros horizonte.

Brophy, J. (1991) . *Avanços de investigação no ensino*. Greenwich: JAI Inc.

Cunha, A. C. (2008) . *Ser professor bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.

Cunha, T. M. M. (2012) . *Manifestações de saberes e de fazeres relatório de estágio profissional*. Porto: Tiago Cunha.

Gudmundsdottir, S. ︵1991︶. Conhecimento pedagógico do conteúdo. In *Jornal of teacher education*. New York.

Kagan, D. M. (1992) . Professional growth among preservice and beginning teachers. *Review of Educationa Research, 62(2) , 129-169*.

Kulcsar, R. ︵1994︶. O Estágio Supervisionado como Atividade Integradora. In C. B. Piconez (Ed.) , *A prática de Ensino e o Estágio Supervisionado*. Campinas: Papirus Eds.

Lewy. (1979) . *Avaliação de currículo*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.

Matos, Z. (2012) . *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conduncente ao grau de mestre em ensino de educação fisíca nos ensinos básico e secundário*: Documento não publicado.

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Piéron, M., & Emonts, M. (1988). Analyse des problémes de discipline dans les classes d'éducation physique *Revue de l'éducation 28*(I).

Santos, C., Azevedo, A., & Sousa, T. (2013). Contributo para a melhoria do tempo de empenhamento motor das raparigas nas aulas de futebol: abordagem aproximada à investigação-ação. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 313-321). Porto: Editora FADEUP.

Santos, C. S. P. d. (2012). *O contributo da investigação, reflexão e (re)ação na transformação e melhoria da prática pedagógica relatório de estágio profissional*. Porto: Carla Santos. Relatório de Estágio apresentado a FADEUP.

Sarmento, P. (1993). *Pedagogia do desporto instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Saviani, A. (1985). Pedagogia histórico-crítica no quadro das tendências da educação brasileira. In *ANDE - Revista da associação naciona da educação* (Vol. 11). São Paulo: Cortez.

Shulman, L. S. (1986). *Those who understand knowledge growth in teaching*: Education researcher.

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3rd ed ed.). Mountain View: Mayfield.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Veenman, S. (1984). Perceived problems of beginning teachers. *Review of Educationa Research, 54(2), 1*.

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

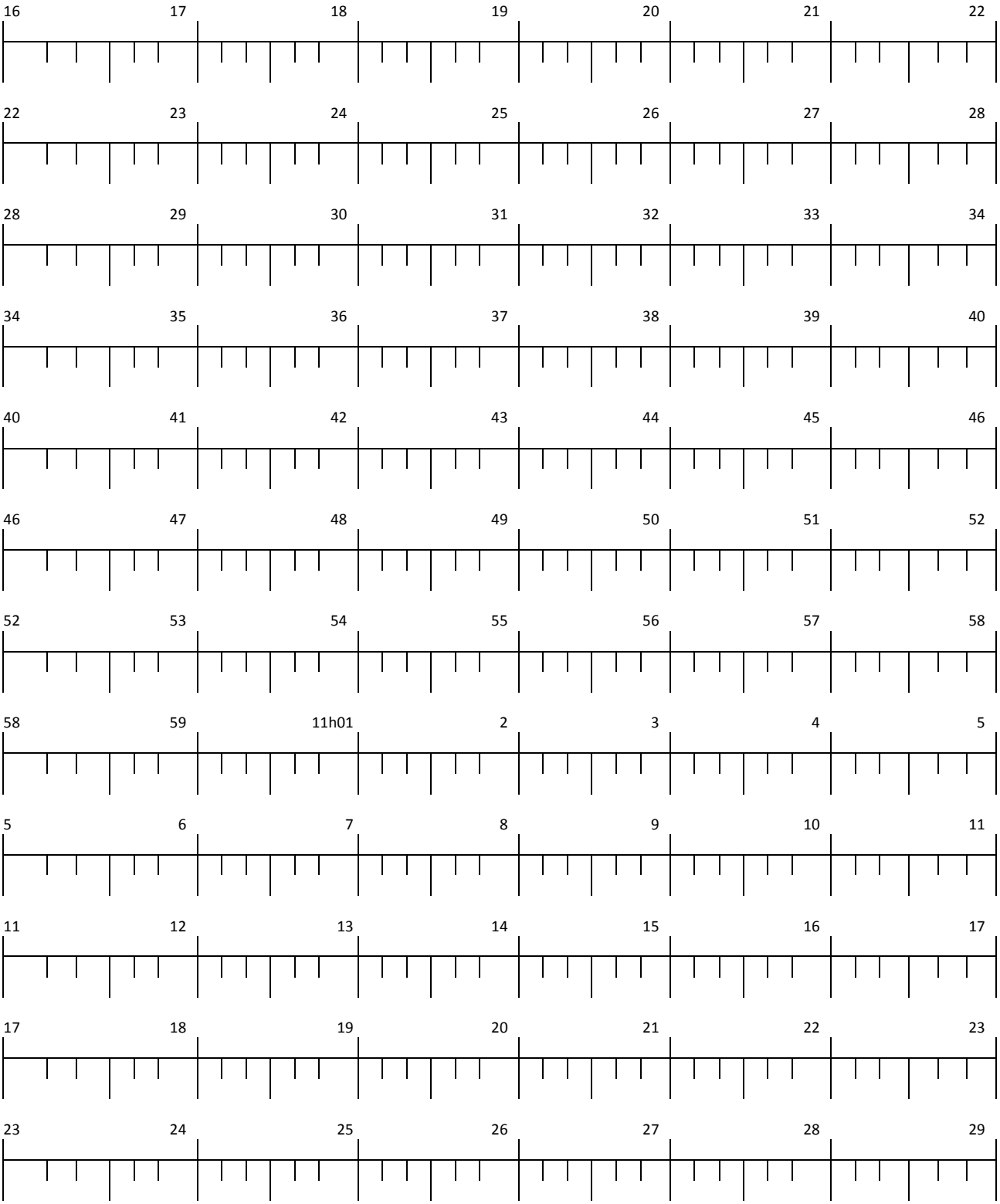
Vieira, F. (1993). *Supervisão - Uma Prática Reflexiva de Formação de Professores* Lisboa: Edições ASA.

Anexos

Anexo A – Grelha de registo para estudo

Data: **Aluno:**

A – Atividade; E – Espera; G – Gestão; F – Fora da Tarefa; I - Instrução



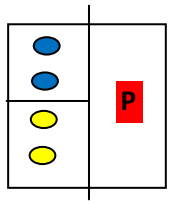
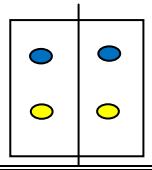
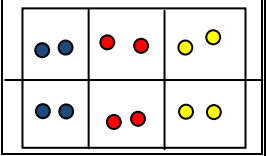
Anexo B – Unidade Didática (exemplo)

Unidade Didática de Ginástica Acrobática										
Aula			02/04		09/04		12/04	16/04		19/04
			1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades motoras	Pegas		I/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Contra equilíbrios		I/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Montes		I/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Desmontes		I/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Figuras	Pares	I/E	E	E	E	E	E	E	AS
		Trios			I/E	E	E	E	E	AS
		5 Elementos			I/E	E	E	E	E	AS
		Grupos					I/E	E	E	AS
Cultura Desportiva	História		A desenvolver ao longo da Unidade Didática e na sebenta.							
	Caracterização da Modalidade									
	Regulamento									
	Regras de Segurança									
Fisiologia do Treino e condição física	Cap. Condicionais	Força	Estas competências serão desenvolvidas e estimuladas em todas as aulas desta Unidade Didática.							
		Resistência Aeróbia								
		Velocidade								
	Cap. Coordenativas	Ritmo								
		Orientação Espaço-Temporal								
		Cap. Reação								
		Equilíbrio								
Conceitos Psicossociais	Respeito									
	Empenho									
	Atenção									
	Espírito de equipa									
	Cooperação									
	Motivação									

Anexo C – Plano de aula (exemplo)

Plano de Aula					
Professora-Estagiária: Mariana Castro **Ano:** 9º **Turma:** E	**Data:** 12-10-2012 **Aula nº** 12	**Local:** Pavilhão **Nº de alunos:** 19	**Hora:** 09:10h-09:55h **Duração:** 45min. (35min. efetivos)	**Unidade Didáctica:** Voleibol (6 de 11) **Função Didática:** Introdução e exercitação.	**Material:** Bolas de voleibol, arcos, elástico e giz.

Objetivos da Aula	
Cultura Desportiva: Utilizar a terminologia correta e específica inerente ao voleibol; Conhecer e respeitar as regras de segurança.	**Fisiologia e Condição Física:** Desenvolver as Capacidades Condicionais (velocidade de reação e de execução) e as Capacidades Coordenativas (reação, orientação espacial, diferenciação cinestésica).
Habilidades Motoras: Introduzir e exercitar a descentração do olhar da bola, do jogo 2x2 de oposição e da leitura da trajetória da bola. Exercitar o passe, a manchete, o serviço por baixo e os deslocamentos.	**Conceitos Psico-Sociais:** Fomentar a autonomia responsabilizando os alunos pelas suas ações, o fair-play, a cooperação e os espirito competitivo.

Parte	⏱	Objetivos Específicos	Organização Didático Metodológica	Palavras-chave	Critérios de Êxito	Esquema
Inicial	10'	Introduzir a leitura da trajetória da bola, associada com os deslocamentos e a cooperação com o colega.	Os alunos, 2 a 2 e com um arco cada um, à volta do tronco, distribuem-se por dois meios campos de voleibol. A professora, do lado oposto da rede, envia bolas alternadamente para os dois campos. Os alunos, que entram por vagas, 2 a 2 nos campos, devem comunicar e o aluno mais próximo do local de queda da bola, deve deslocar-se de forma a que esta passe entre o arco e a zona abdominal. O não recebedor, aproxima-se da rede. A dupla vai buscar a bola, entrega-a à professora e entra no campo vizinho.	- "Fala cedo quem vai à bola". - "Desloca-te para a bola". - "Entregar a bola à professora em corrida".	Os alunos devem ser capazes de perceber cedo a trajetória da bola, comunicar com o colega e deslocar-se para o local de queda da bola.	
Parte Fundamental						
Fundamental	10'	Introduzir a descentração do olhar da bola e trabalhar o passe e a manchete. Promover a responsabilidade dos alunos, na tarefa de mostrar os números ao colega.	2 a 2 com bola na rede, os alunos realizam auto passe/passe e mais tarde auto manchete/passe, mas entre as duas ações, têm que olhar para o colega e ver a mão deste. O colega tem que mostrar um 0 (fechando a mão) ou um 5 (abrindo a mão), para que o jogador com bola diga em voz alta o número que viu.	- "Olha rápido para o número". - "Faz o 1º toque alto para teres tempo".	Os alunos devem ser capazes de retirar o olhar da bola e olhar para o campo adversário, sem perder o domínio da bola.	
Parte Final						
Final	15'	Aplicar em situação de jogo 2x2 de oposição os conteúdos abordados anteriormente. Incutir o espírito competitivo e o fair-play.	Jogo 2x2 de oposição, em que os alunos iniciam o jogo com serviço por baixo e realizam 3 toques. Devem olhar para o campo adversário antes de enviar a bola e se conseguirem colocar a bola sem que o adversário lhe toque, o ponto passa a valer 3 pontos em vez de 1 (no serviço e no 3 toque). É obrigatório falar ao 1º toque e o não recebedor tem que se deslocar para a rede.	- "Fala cedo". - "Avança para a rede". - "Olha para o campo adversário e dificulta".	Os alunos são capazes de aplicar em jogo a noção de recebedor/não recebedor, de olhar para o campo adversário e de dificultar a ação do adversário.	

Anexo D – Grelha de Avaliação Sumativa (exemplo)

	Mini Trampolim							
	Corrida preparatória, em velocidade crescente	Chamada a dois pés	Elevação Vertical (fase aérea)	Tonificação Geral do Corpo (fase aérea)	Corpo em completa Extensão	MS elevados verticalmente e em extensão	No ponto mais alto engrupa e estende novamente (engrupado)	Receção equilibrada
1.	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5
2.	0	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5
3.	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1
4.	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5
5.	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5
6.	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	0,5	1	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5
9.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
10.	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
11.	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1
12.	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5
13.	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1
14.	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	1	0	0,5	0,5	0	0	0	0
16.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
17.	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5
18.	0,5	1	1	1	1	1	1	1
19.	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5