



UNIVERSIDADE DO PORTO

FACULDADE DE DESPORTO

O ESTÁGIO COMO UMA VIAGEM DE VIVÊNCIAS ENRIQUECEDORAS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em 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: Dr. Tiago Manuel Tavares de Sousa

António Pedro Manero Medina

Porto, setembro 2013

Ficha de Catalogação:

Medina, A. (2013). *O estágio como uma viagem de vivências enriquecedoras*. Relatório de Estágio Profissional. Porto: A. Medina. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA,

Agradecimentos

Aos meus PAIS, por serem o apoio incondicional na minha vida, por serem a base da minha essência. Por tudo o que me proporcionam. Tudo o que sou hoje devo-o aos dois! Amo-vos!

Ao meu irmão por ser uma das pessoas mais importantes e influentes na minha vida, e por tudo o que vivemos e partilhamos. À minha cunhada Cátia, e ao meu sobrinho Santiago pelo carinho, presença e apoio inquestionável.

À minha família pelo apreço, carinho e apoio absoluto.

A todos os meus grandes amigos, que sempre me incentivaram e apoiaram para que realizasse o estágio e o terminasse com sucesso. E por tudo que representam para mim. Vocês sabem quem são.

Ao Professor Cooperante Prof. Fernando, pela sua forma de ser pacífica e divertida, pela partilha de experiências, pela incansável ajuda, e sobretudo por acreditar em mim.

Ao Professor Orientador, Prof. Tiago, pela sua disponibilidade, honestidade, compreensão e ajuda durante este ano de formação.

Ao meu colega de núcleo de estágio, Hélder por tudo o que passamos e partilhamos na escola.

Aos meus alunos que irão permanecer para sempre na minha memória, pela vossa cooperação, respeito, e motivação.

À melhor turma de sempre, “Turma B – Os Sobreviventes”, pela alegria constante, e a partilha de ideias, brincadeiras, momentos inesquecíveis.

Ao pessoal do Vilanovense, desde atletas, a colegas pela compreensão e motivação.

Um grande OBRIGADO!

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VII
Índice de Anexos	IX
Resumo	XI
Abstract	XIII
1.INTRODUÇÃO	1
2.DIMENSÃO PESSOAL.....	5
2.1 O meu percurso	7
2.2 As minhas vivências desportivas	10
2.3 Expetativas em Relação ao Estágio Profissional	14
3.ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	17
3.1 O Enquadramento da Prática Profissional	19
3.2 A Caraterização da Escola EB 2,3 de Sobreira	20
3.3 A Caraterização do Meio.....	22
3.4 A Caraterização da Turma	24
3.5 A Caraterização do Grupo de Educação Física.....	27
4.REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	29
4.1 O início do “Eu Professor”	31
4.1.1 O primeiro contacto com a escola	31
4.2 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	33
4.2.1 Conceção.....	33
4.2.2 Planeamento.....	34
4.2.2.1 Planeamento Anual.....	35
4.2.2.2 Modelo de Estrutura do Conhecimento.....	36
4.2.2.3 Concetualização sobre os modelos adotados	39
4.2.2.4 O suporte do Plano de Aula.....	40
4.2.3 Realização da prática profissional	42
4.2.3.1 A primeira aula	42
4.2.3.2 Controlo da turma à distância.....	44
4.2.3.3 Os alunos dispensados.....	44

4.2.4 Dificuldades sentidas	45
4.2.4.1 A instrução e a sua qualidade	45
4.2.4.2 Os exercícios versus nível dos alunos.....	47
4.2.5 A natural reflexão	47
4.2.6 Ser justo a avaliar	49
4.2.6.1 – Avaliação Diagnóstica	50
4.2.6.2 – Avaliação Formativa	50
4.2.6.3 – Avaliação Sumativa	51
4.3 Área 2 e 3 – Participação na escola e relações com a comunidade	52
4.3.1 Reuniões de grupo	52
4.3.2 Atividades realizadas	54
4.3.2.1 Atividade <i>Wii-fit</i> ®	54
4.3.2.2 Corta-Mato (Escola).....	55
4.3.2.3 Corta-Mato (Fase Regional-Tâmega)	56
4.3.2.4 Mega <i>Sprint</i> , Mega Quilómetro e Mega Salto	57
4.3.2.5 Compal <i>Air</i>	57
4.3.2.6 Desporto Escolar	60
4.3.2.7 Último dia de aulas	60
4.4 Área 4 – Desenvolvimento Profissional.....	62
5.CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO.....	65
6.BIBLIOGRAFIA	69
7. ANEXO.....	75

Índice de Figuras

Figura 1: Mapa do Distrito do Porto	22
Figura 2: Diploma atividade <i>wii-fit</i> ®.....	54
Figura 3: Carta promocional atividade <i>wii-fit</i> ®.....	54
Figura 4: Cartaz promocional Compal Air.....	58
Figura 5: Quatro movimentos táticos.....	58
Figura 6: Último dia de aulas.....	61
Figura 7: Certificado de Conclusão.....	61

Índice de Anexos

Anexo 1 – Planograma do 8º ano.....	77
Anexo 2 – Extensão de Conteúdos na modalidade de Atletismo...	79
Anexo 3 – Parâmetros de avaliação em Basquetebol.....	81
Anexo 4 – Regras da Atividade <i>Wii-Fit</i>.....	82

Resumo

De modo a finalizar o 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o estágio profissional foi realizado na Escola EB 2,3 de Sobreira, em Paredes. O núcleo de estágio reuniu dois elementos que estiveram sob a orientação e coordenação do professor orientador da faculdade e de um professor cooperante da escola. Este documento relata uma panóplia de experiências vivenciadas ao longo do ano letivo 2012/2013. A estruturação deste estágio foi dividida a partir de quatro áreas de desempenho, incrementadas e minuciosamente aprofundadas: Área 1 “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”; Área 2 e 3 “Participação na Escola e Relações com a Comunidade”; e Área 4 – “Desenvolvimento Profissional”. Relativamente à estrutura do relatório de estágio, esta é constituída por cinco capítulos que são a base deste relatório: a Introdução; uma Dimensão Pessoal onde se realiza uma sucinta reflexão autobiográfica e o esclarecimento de quais as expectativas em relação ao estágio profissional; um Enquadramento da Prática Profissional que se foca na caracterização do estágio; uma Realização da Prática Profissional que pretende relatar um pouco de tudo o que se passou durante o estágio, desde reflexões, planeamento, gestão e a instrução das aulas, a avaliação, a participação na escola e a relação com a comunidade escolar; e por fim as Conclusões e Perspetivas de um futuro professor de educação física. Este relatório de estágio relata, todas as dificuldades, obstáculos que se tem que superar, para conseguir desenvolver um ensino de qualidade. De forma geral, este relatório de estágio demonstra e aprofunda toda a riqueza e toda a evolução no processo de formação de um professor de educação física.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, FORMAÇÃO INICIAL, INSTRUÇÃO, REFLEXÃO

Abstract

In order to end the 2nd cycle of studies leading to the master's degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary education, of Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, a practicum training was performed at Escola EB 2, 3 de Sobreira in Paredes.. The teaching training brought together two elements that have been under the guidance and supervision of faculty advisor and a school's cooperative teacher. This document describes a panoply of experiences throughout the academic year 2012/2013. The structuring of this practicum was divided from four areas of performance, incremented and minutely detailed: Area 1 - "Organization and management of Teaching and Learning"; Areas 2 and 3 - "Participation at School and community relations"; and Area 4 – "Professional Development". Regarding the structure of the internship report, it consists in five chapters, that are the basis of this report: Introduction; a Personal Dimension where is presented a brief autobiographical reflection and the clarification of which the expectations of the internship; a Framework of the Professional Practice that focuses on the characterization of the practicum; a Realization of the Professional Practice, that aims to report a bit of everything that happened during the teacher training, since reflections, planning, management and school instruction, assessment, participation in school and the relationship with the school community; and, finally, the Conclusions and Perspectives of a future physical education teacher. This practicum training report tells all the activities, obstacles to overcome, in order to develop a quality education to my students. In general, this demonstrates and deepens all the prosperity and all my progress in my training process while physical education teacher.

KEYWORDS: PRACTICUM TRAINING, PHYSICAL EDUCATION, INICIAL EDUCATION, INSTRUCTION, REFLECTION

1.INTRODUÇÃO

É a transcrever e a relatar tudo o que se passou no estágio profissional, que se finaliza todo este processo de formação integrante do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Apresentarei aqui a minha perceção e reflexão quanto a este ano de estágio, desde o seu início até ao seu término. Este relatório será como um espelho de todo o desenvolvimento desta formação, desde a consumação de experiências vividas bastante produtivas, competências e conhecimentos adquiridos, partilha de ideias e reflexões de pessoas mais experientes no processo educativo.

Nesta nova etapa da minha vida destacou-se um turbilhão de sentimentos, agitações e vivências que me testaram ao máximo e que me fizeram enriquecer enquanto pessoa. Não foi a primeira vez que passei para o lado de professor, contudo foi um ano de grande responsabilidade e de grande entrega. Este ano de estágio é o culminar, de uma vida repleta de estudos, de hesitações e inseguranças, de dúvidas, de aquisição e partilha de conhecimentos. A redação deste documento tem como grande finalidade, descrever todas as dificuldades evidenciadas, todas as aquisições de novas competências e sobretudo o processo global de reflexão que é o impulsionador e o mentor deste processo de formação.

Este relato iniciará com uma descrição do meu “eu”, de modo a apresentar o meu percurso e expectativas intitulado de dimensão pessoal. Em seguida, aparece o enquadramento da prática que surge para caracterizar a escola, os alunos e também o meio envolvente. Segue-se depois a realização da prática, que está subdividida em 4 áreas (Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área 2 e 3 – Participação na Escola e Relações com a comunidade; e por fim Área 4 – Desenvolvimento Profissional) onde serão aprofundadas todas as questões relacionadas com o processo de planeamento, de conceção e serão expostas as reflexões, as experiências vivenciadas e as atividades extracurriculares que foram fomentadas e potenciadas. Por fim, as conclusões finais e perspetivas de futuro.

2.DIMENSÃO PESSOAL

A conhecida expressão “é como um peixe dentro de água” poderá ser claramente uma analogia de como eu me sinto em relação ao desporto. Desde que me conheço, sei perfeitamente o quanto o desporto me move, o quanto é louca a paixão por momentos determinantes e emotivos tanto no futebol, como noutros desportos. Fui habituado e familiarizado a partilhar todos os grandes momentos a nível desportivo, em casa, com os amigos, com os colegas na escola.

2.1 O meu percurso

Nasci no dia 4 de Julho de 1990 e logo nos meus primeiros passos, já fazia de qualquer brinquedo, uma bola de futebol. Na altura, com a vantagem da minha mãe ser diretora do externato onde frequentei a pré-escolaridade e o 1º Ciclo de estudos, tinha a oportunidade de passar mais tempo na escola e desta forma conviver e brincar até as energias se esgotarem. As minhas maiores lembranças enquanto criança, são maioritariamente relacionadas com o desporto, como torneios de futebol, futebol de rua, improvisação de balizas, cestos de basquetebol para crianças, tudo relacionado com desporto. A enorme vontade de ocupar o tempo livre sempre em atividade, com os amigos, possibilitou-me um desenvolvimento, a todos os níveis. Desse modo, a disciplina de Educação Física era a que mais me interessava e a que sentia que me pertencia e que sobretudo, era nessas aulas que tinha que expor tudo o que sabia e mostrar aos outros aquilo que eu valia. Esta minha motivação e excitação em realizar as aulas, foi sempre bem consolidada de modo a que me levou a pensar diversas vezes, o quanto seria bom ser Professor desta disciplina. Em que a maior parte dos alunos socializava e competia, algo que ainda hoje me fascina.

O meu percurso académico no desporto iniciou-se há 8 anos atrás, com poucas indecisões e bastantes certezas do que queria. No 10º ano, no Colégio de Gaia, escolhi logo a opção de Desporto, assim concluí em 3 anos o 10º, 11º e o 12º ano em Desporto com uma média de 14,09 valores.

Logo após o fim do 12º ano, veio a desilusão e uma decepção enorme. Fiquei a saber que não tinha entrado na Faculdade de Desporto da

Universidade do Porto por apenas uma décima, tendo ficado a cerca de 4 alunos de entrar na Faculdade. Local onde já tinha realizado os pré-requisitos e tinha concluído tudo com sucesso. Tendo em conta a minha paixão pelo Desporto, desde pequeno, era evidente que não iria mudar de curso, pois o que queria mesmo era seguir a área de Desporto. Em conjunto com os meus pais, decidi que a melhor solução, seria mesmo entrar no Instituto Superior da Maia dado ser a instituição mais próxima de casa apesar de ter que me deslocar todos os dias de Gaia para a Maia, coisa que no início me assustou imenso e não era mesmo aquilo que eu queria, já para não falar do balúrdio e do exagero que é o pagamento das prestações mensais da mesma instituição.

Bom, lá me inteirei e me capacitei que teria que ser aquilo e passado 3 anos exímios, concluí a licenciatura do curso de Educação Física e Desporto, sem deixar nenhuma disciplina para trás. Entre altos e baixos, penso que este instituto não é bem o que dizem acerca dele, auxiliou-me bastante na parte prática do ensino da Educação Física. Este instituto colocou-me à disposição diversas modalidades, curiosamente algumas que nunca tinha experimentado e foca-se bastante no modo como agir em determinada modalidade, na prática das modalidades sem desprezar a parte teórica. Este instituto por se preocupar bastante com a prática priorizava sempre apresentações para a turma, leccionação de aulas em várias modalidades para a turma, de modo a que consigamos colocar tudo aquilo que aprendemos nas aulas teóricas em prática. Desta forma, quando iniciei o Mestrado em Ensino da Educação Física na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, percebi que o Instituto Superior da Maia tinha-me ajudado bastante nesta vertente, pois evidenciei colegas de mestrado com algumas dificuldades, quando passavam para o lado de professor. Pode ter grandes lacunas em termos de deslocações para os pavilhões por serem afastados da Faculdade, contudo, são instalações desportivas muito modernas e diversificadas em termos de material. Reportando agora à qualidade dos professores, penso que é como em todo o lado, uns mais profissionais e outros menos profissionais, tendo tido o privilégio de contactar com muitos dos melhores profissionais da nossa área.

Durante os três anos que estive no Instituto Superior da Maia, aprendi imenso, vivenciei situações desportivas que até então não tinha tido

oportunidade, aprendi novas modalidades, percebi o porquê e a sequência dos exercícios, a importância e a influência das disciplinas que tivemos no curso.

Agora na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) tive a oportunidade de estar em contacto com professores muito experientes que são ou foram referências de determinadas modalidades ou áreas do conhecimento e me transmitiram informações preciosas para a minha vida profissional e pessoal. O que me fez refletir e perceber que tive oportunidade de estar na presença dos melhores e aprender com eles. Decidi por isso que era importante continuar os meus estudos entrando no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, uma das áreas que mais gosto. Em dúvida estiveram 2 áreas, a que escolhi (Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário) e Alto Rendimento em Futebol ou Atletismo, pois o futebol é a minha modalidade preferida. No entanto a escolha foi mais racional, porque para além de gostar bastante de ensinar adoro o relacionamento com crianças, aliando estes fatores ao futuro profissional que parece ser mais estável na minha opinião.

2.2 As minhas vivências desportivas

O meu gosto e interesse em torno do Futebol Clube do Porto, também me ajudaram bastante nesta caminhada no mundo do desporto. Recordo-me com 5/6 anos de ir bastantes vezes ao “velhinho” estádio das Antas. Ficava sempre na arquibancada e na minha memória permanece a entrada triunfal no estádio, onde se começava a ver ao fundo aquele relvado magistral e relembro-me também, que durante o jogo ficava bastante tempo a apreciar todo aquele imenso estádio, todos aqueles detalhes que não se viam na televisão, como os holofotes, os placards, as bancadas e por momentos lá perdia um golo do Porto. Posso afirmar que já tive bastantes alegrias na minha vida, muitas delas foram dadas pelas vitórias do Futebol Clube do Porto. Um dos meus sonhos de vida foi representar este clube pois toda a minha família vibra e torce como ninguém por ele. Vivi sempre com conversas em torno do Futebol Clube do Porto, se não era sobre o futebol, era sobre o hóquei ou sobre o ténis de mesa pois o meu avô foi atleta federado deste clube sendo um grande orgulho para toda a família. Recordo-me também dos sonhos noturnos consecutivos a imaginar-me a jogar em pleno estádio das Antas, a fazer um golo e a festejar como Domingos Paciência, inesquecível.

Desta forma, sempre estive ligado ao desporto. Contam-me os meus pais que desde muito pequeno, com os meus 2 anos e meio só gostava de jogar à bola e tudo que aparecia no chão, fosse uma garrafa ou outra coisa qualquer servia para dar uns pontapés e festejar uns golos. No infantário a brincadeira preferida no recreio era o futebol. A partir dos meus 7 anos, entrei para a escola de futebol Artur-Baeta. Já no Futebol Clube do Porto, onde fui atleta de um dos treinadores mais cobiçados mundialmente *André Villas-Boas*, também à custa de todo o trabalho e todo o ensinamento dele, fui chamado para a equipa principal dos “escolinhas” do Futebol Clube do Porto. Entretanto algo sucedera e informaram o meu pai que não me poderia inscrever por motivos de prazos de inscrição. Foi uma enorme desilusão para mim e após esta notícia, os meus pais convenceram-me a ingressar no ténis para diversificar experiências e assim abandonar o futebol (algo que agora me arrependo imenso) tendo entrado para o Clube de Ténis do Porto.

Já como atleta federado de Ténis, recordo-me perfeitamente que até tinha algum talento e após 2 anos de prática acabaria por chegar à final de um torneio da Associação de Ténis do Porto, perdendo para um dos melhores jogadores do Ténis Clube da Foz. Passados 4 anos, uma das pessoas importantes na minha vida desportiva, infelizmente já falecido Prof. Acácio Couto (meu primeiro e único treinador de ténis) teve uma conversa longa com o meu pai, aconselhando-o a colocar-me de novo no futebol pois o que realmente gostava era de dar toques com os pés nas bolas de ténis e que embora tivesse bastante talento no ténis, a vontade de jogar futebol era maior. Assim o meu desejo foi concretizado. Fui treinar ao Clube Desportivo do Candal, um dos grandes clubes gaienses e logo no meu primeiro treino, o Prof. Jorge (Treinador principal da equipa de iniciados do Clube Desportivo do Candal), disse que me queria integrar na equipa. Após este SIM, foi uma alegria imensa. Iria fazer aquilo que mais adorava, jogar futebol.

Neste momento, iniciava-se um novo capítulo na minha carreira desportiva, chegaria a fase de ter que mostrar que merecia a titularidade na equipa, para isso, tinha que ganhar forma física, pois em comparação com os meus colegas, estava muito aquém. O momento em que pela primeira vez entrei em jogo, foi inesquecível e a primeira vez enquanto titular também o foi. Todo o ambiente de grupo, todas as convivências, eram exageradamente diferentes do que se passava no ténis, onde nem um único palavrão se ouvia. Sinceramente custou-me muito, esta transição de ambientes sociais completamente distintos. Mesmo ultrapassando, alguns contratempos, fomos campeões logo neste primeiro ano e que loucura que foi ser campeão distrital pelo Clube Desportivo do Candal. Fomos recebidos em pleno Complexo Rei Ramiro I, com cerca de 300 pessoas a aplaudirem-nos e a cantarem músicas do Candal. Isto vivido por um rapaz de 14 anos é qualquer coisa que nunca se vai esquecer. Bons tempos enquanto jogador deste clube, onde fiz bastantes amizades que ainda hoje preservo.

Passados quatro anos fui transferido para o Vilanovense Futebol Clube, ainda como Júnior, onde tive uma função mais preponderante, e fui titular e um jogador bastante utilizado e também bastante acarinhado e elogiado. Após finalizada a formação tudo estava encaminhado para ficar na equipa sénior do

Vilanovense Futebol Clube quando o pior sucede. O Vilanovense Futebol Clube acaba e é obrigado a desistir de todas as competições seniores. Fizemos - me então uma proposta para ficar como treinador adjunto dos Iniciados. Como cheguei lá? Tendo, a impossibilidade de voltar a jogar futebol no Vilanovense, sabendo toda a direção que eu já estaria a tirar o curso de Educação Física e Desporto no Instituto Superior da Maia, perguntaram se eu não queria ficar a treinador adjunto do escalão de Iniciados, proposta que aceitei com muito agrado. Entretanto, promoveram-me também a colaborador do Centro de Formação de Futebol do Vilanovense Futebol Clube, proposta que aceitei com todo o gosto. Passados, dois anos e após todo o trabalho, demonstrado, situações de estratégias totalmente inovadoras, sucedeu uma nova promoção, a partir daquele momento passaria a professor, ou seja, ficaria responsável com uma/duas turmas por ano. Recordo-me que inicialmente fiquei com algum receio das grandes responsabilidades e indagava-me se seria capaz. Contudo, como gosto de desafios, aceitei e penso que bem, porque cresci muito profissionalmente. Presentemente sou treinador principal do escalão mais jovem do clube (os Sub - 10). Este ano, foi o meu 2º ano enquanto, treinador principal e resumidamente foi um excelente ano competitivo, onde todos os atletas tiveram bastante tempo de jogo, obtivemos excelentes resultados e também, a evolução dos meninos é bastante notória. Sinto-me lisonjeado com o facto dos pais dos atletas me pedirem a mim e à direção para ser eu a continuar com os seus filhos, assunto que tenho que ponderar bastante, mas que é do meu agrado.

Há cerca de 2 anos tive o privilégio de ser convidado pelo treinador principal Nuno Pinto a trabalhar como observador de equipas adversárias do Lousada Futebol Clube, que disputava a 2ª Divisão “B” do Campeonato Nacional de Futebol. Aceitei, apesar de não ter qualquer valor monetário envolvido, senti que foi um trabalho onde adquiri bastantes conhecimentos técnico-táticos que me poderão ajudar a ter mais conhecimento e material enquanto treinador de futebol.

Penso e sinto, que estas vivências me ajudaram a crescer enquanto homem que sou hoje. Sinto que a maior parte das memórias que tenho na minha vida são relacionadas com as atividades desportivas. É por isso que eu respiro Desporto, na sua essência máxima. Aprendemos no Desporto a saber

ganhar e a saber perder sendo que esta aprendizagem é fundamental à nossa vida já que esta é feita de ganhos e perdas e por isso é crucial as crianças vivenciarem o Desporto.

Neste percurso desportivo enquanto atleta, tive grandes treinadores e outros menos bons. Seria injusto estar aqui a destacar uns e outros não. Sei perfeitamente, que alguns me marcaram mais que outros. Mas todos me marcaram de alguma forma, serão sempre amostras no meu pensamento de como se deve fazer bem e de como não se deve fazer. Daí proferir que estas vivências foram bastante úteis para o meu futuro enquanto professor de Educação Física.

2.3 Expetativas em Relação ao Estágio Profissional

Em todo o meu percurso de formação, consegui colher um conjunto diversificado de conhecimentos, que penso terem sido fulcrais para o estágio profissional e também no meu futuro enquanto docente. Todas as experiências e momentos de gestão do ensino, de aprendizagem, de participação na escola, de relações com a comunidade fizeram com que desenvolvesse todo o meu profissionalismo e todo o meu conhecimento nesta área educacional.

Em relação à escola escolhida, para ser sincero, não queria ir para a escola da Sobreira. Tudo porque, cometi um erro bastante grave, no momento em que nós concorremos para as escolas, estava de férias e enviei um documento, onde constava apenas dez escolas da minha preferência. Pensei que seria só à nossa escolha. Mais tarde, vim a saber, que não poderia enviar só dez escolas, teria que enviar as quarenta escolas que temos à escolha, da que mais preferíamos até à última que seria a que menos preferíamos. Provavelmente a escola que iria colocar que menos preferia, fosse a da Sobreira, por causa da distância. Passado alguns dias, recebi um *e-mail* da direção da faculdade, a retratar toda a situação e a explicarem que eu seria colocado em último na lista, porque não cumpri com os requisitos de inscrição. Depois, soube que tinha ficado colocado na Sobreira, pensei em desistir, mas os meus pais encorajaram-me e fizeram-me ver que tinha que arcar com as responsabilidades e com o erro cometido. E assim foi, depois de me deslocar várias vezes à escola, percebi que não seria assim um grande problema a viagem.

Quanto à qualidade da escola, inicialmente fiquei bastante surpreendido pela negativa, pois a qualidade do material e do espaço envolvente, deixava muito a desejar. A inexistência de um pavilhão de maior dimensão é algo que prejudica bastante. Apesar disso, todos os professores têm boas condições para a prática, principalmente quando as condições climatéricas permitem pois, contamos com dois campos de futebol/andebol e também quatro tabelas de basquetebol que apesar de não serem no melhor piso nos dão a possibilidade

de se praticar as diversas modalidades.

Na fase inicial do estágio, recordo-me que ia sempre um pouco nervoso e com bastante ansiedade. Algo que me marcou profundamente, foi o momento em que uma funcionária me tratou por “Sr. Doutor”. Foi um choque inicial, porque fui habituado a estar no lado contrário e agora tratarem com uma designação meritória de todo o respeito, foi algo que mexeu comigo e até esbocei um sorriso. Um dos meus objetivos era passar a imagem que o desporto é crucial no nosso dia-a-dia, é fulcral termos uma vida saudável, e fora do sedentarismo e que devemos sempre superar os nossos obstáculos, nunca desistindo.

Outro de um dos meus grandes objetivos foi trabalhar naquilo que tinha grande dificuldades e sobretudo criar estratégias de modo a superar as mesmas. Refiro-me à quantidade de tempo gasto nos tempos de paragem, sobretudo nos momentos de instrução dos exercícios, à dificuldade inicial em conseguir chegar 5 minutos antes de iniciar a aula e à motivação que iria ter que ter para enfrentar este meu novo desafio num local em que não me sentia tão à vontade.

Esperava ter tido mais colegas de estágio, porque em todos os núcleos são 3 ou mais e no nosso eramos só dois. Contudo acho que o nosso objetivo era o mesmo e ajudamo-nos sempre mutuamente.

Creio que um dos grandes momentos do estágio profissional foi logo no início quando o professor me indicou e me pediu para eu experimentar. “António, não perguntes, experimenta!” Recordo-me perfeitamente, que no momento inicial, tinha dúvidas de tudo, se podia fazer, se devia, se não devia fazer, quando a resposta era tão óbvia. O estágio iria servir para isso mesmo, experienciarmos, identificarmos o erro, e corrigi-lo para nunca mais acontecer. E creio que nisto o Professor Cooperante foi-me bastante útil e me fez perceber que não devemos ter medo de implementar algo nosso e devemos sobretudo criar estratégias para não errarmos e percebermos qual o modo mais correto de fazer. Graças a isso percebi que profissionalmente iria crescer a passos largos.

Quanto ao desporto escolar, as minhas expetativas eram poder participar bastantes vezes e ter uma presença ativa, mas o meu horário não me iria permitir, pois sou treinador de futebol e os horários iriam coincidir, o que de todo me seria possível acompanhar uma modalidade, ou uma equipa.

3.ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1 O Enquadramento da Prática Profissional

No que a este capítulo diz respeito, serão referidas todas as variáveis que abrangem o estágio, nomeadamente na parte da aplicação prática. Começarei por especificar a caracterização do local onde foi realizado o estágio profissional e posteriormente refletir sobre a turma que me foi posta à disposição pelo professor cooperante, da Escola EB 2,3 de Sobreira. O Estágio Profissional na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto está incluído no 2º Ciclo de Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. No 3º e 4º semestre é composto por uma prática de ensino Supervisionada e pelo Relatório Final de Estágio Profissional, ocorrendo perfeitamente enquadrado por algumas imposições institucionais e legais, mais especificamente, o funcionamento do estágio profissional submete-se aos princípios decorrentes das orientações legais do Decreto-lei nº43/2007 de 22 de fevereiro, que compõe a condição de aptidão profissional para a docência institucionalmente.

Quanto ao seu nível institucional, este estágio profissional faz parte de uma das unidades curriculares do 3º e 4º semestre, finalizada esta unidade curricular e todo o segundo ciclo, os alunos encontram-se com o grau de Mestre de Ensino de Educação Física.

Este estágio profissional decorre num núcleo de estágio supervisionado e acompanhado por um professor orientador (oriundo da faculdade) e um professor cooperante (oriundo da escola em que o estagiário se encontra). O(a) professor(a) cooperante tem como função, acolher, orientar e cooperar com um grupo de estagiários, durante um ano letivo e cada estagiário assume uma das turmas do(a) professor(a) cooperante. Enquanto o(a) professor(a) orientador(a) devem encaminhar e apoiar os alunos na aprendizagem e na aquisição deste novo papel, enquanto professores.

Desta maneira e para concretizar, saliento a turma atribuída, no meu caso, uma turma do 8ºano, constituída por 24 alunos, em que 2 alunos nunca apareceram às aulas, sendo que frequentaram apenas 22 alunos. A orientação deste estágio é garantida por um Professor Cooperante e por um Professor Orientador.

3.2 A Caracterização da Escola EB 2,3 de Sobreira

Garcia (1999) refere que nos primordiais anos de atividade profissional, o jovem professor, usualmente, é confrontado com o “choque da realidade”, caracterizando-se por um período de mudança entre o ser estudante e o ser professor. Este período, normalmente, é configurado como um período de dúvidas e muito nervosismo, mas, ao mesmo tempo, de aprendizagens muito fortes, em que as propostas que lhe estão inerentes passam pela construção de conhecimentos profissionais e pela subsistência do equilíbrio emocional. Para que o embate com a realidade seja um pouco atenuado o professor iniciante auxilia-se em professores mais experientes, que o integram no mundo da docência e que destacam a importância da interação do indivíduo e o seu meio.

A Escola Básica 2,3 de Sobreira (escola sede) está localizada no Lugar da Estação, na freguesia de Sobreira. Existem seis pavilhões num razoável estado de conservação, sendo quatro de salas de aula, um polivalente e um pavilhão gimnodesportivo. O pavilhão polivalente é composto por dois pisos. No piso inferior, situam-se a cantina, a biblioteca, a papelaria, a reprografia, salas de aulas, a secretaria, o bufete, a sala dos funcionários, um W.C. e os gabinetes do conselho executivo. No piso superior encontra-se, a sala dos professores e também um pequeno bar. O pavilhão gimnodesportivo está dividido em duas partes, uma especialmente destinada à ginástica, e a outra que contém um campo de futsal/andebol, três tabelas de basquetebol, e três campos de Badminton, podendo este ser também utilizado para outras modalidades. Existem dois balneários e um gabinete de Educação Física e um campo desportivo exterior (que possui dois campos de basquetebol, ou seja, quatro tabelas, e dois de futsal/andebol, uma caixa de areia e pistas de atletismo).

Quanto ao nível das limitações espaciais a dimensão do espaço que se tem no pavilhão desportivo influenciou a própria dinâmica da aula, pois, o pavilhão possibilita apenas o funcionamento de duas turmas em simultâneo e muito limitado devido ao espaço reduzido. Casualmente se as condições climatéricas não permitissem lecionar a aula no espaço exterior, se houvesse

quatro turmas no mesmo horário, uma delas ficaria prejudicada, uma vez que, não existem requisitos físicos para a realização de uma aula num espaço coberto.

Os espaços desportivos apresentam algumas limitações para a lecionação das aulas. Tanto no exterior como no pavilhão, não existe sequer uma rede de voleibol, o que de certa forma, prejudica esta modalidade onde é preciso improvisar com fitas de isolamento. Outra lacuna é a inexistência de barreiras para o atletismo. Verifica-se que existem alguns entraves à lecionação das aulas de educação física. Por um lado a inexistência de materiais necessários e por outro a falta de espaço que se agrava quando as condições climatéricas não permitem usufruir do espaço exterior. Assim é necessário que exista uma boa dinâmica e relação entre os docentes para que os alunos não sejam, de certa forma, prejudicados e também é necessário que o professor tenha capacidade para improvisar e até criar o seu material, tal como fizemos este ano no nosso estágio profissional. O material desportivo carece também de uma revisão e de uma reforma, pois existem bastantes bolas (andebol, basquetebol, voleibol) que não se encontram no melhor estado para uma boa prática e uma constante performance. Contudo e atendendo à situação económica do nosso país, devemos-nos enquadrar e perceber que a dificuldade está para todas as pessoas e todas as escolas, desta forma, devemos improvisar, ocultar e minimizar estes problemas todos, de modo a não prejudicar os alunos.

3.3 A Caraterização do Meio

O Agrupamento da escola encontra-se situado no concelho de Paredes no distrito do Porto, o mesmo concelho que fica a cerca de 30 quilómetros do Porto. Com uma área que abrange aproximadamente, os 156 quilómetros quadrados. Paredes é composto por 24 freguesias. Este concelho faz fronteira a Norte com o concelho de Paços de Ferreira, a Sul com o de Gondomar, a Este com o de Penafiel e a Oeste com o concelho de Valongo, conforme mostra a fig.1.



Fig.1 – Mapa do distrito do Porto

É cerca de 40,7% da área do concelho de Paredes que o Agrupamento de Escolas de Sobreira preside, abrange as freguesias de Sobreira, Recarei e de Aguiar de Sousa como demonstra a seguinte imagem

A escola pertence ao Agrupamento de Escolas de Sobreira, que foi homologado por Despacho do Sr. Secretário de Estado da Administração Educativa no ano 2000, integrado na Direção Regional de Educação do Norte e que associa Escolas de 1ºCiclo, jardim-de-infância e outros estabelecimentos de ensino como na freguesia de Aguiar de Sousa, Recarei, Sobreira, sendo a minha Escola Básica 2,3 de Sobreira (a escola sede) do Agrupamento.

Após uma leitura do Projeto Educativo de Escola, o Agrupamento de Escolas de Sobreira conta com um total de 130 professores e de 54 funcionários. Relativamente aos alunos conta com a presença de 1430 alunos. A generalidade dos alunos que frequentam a Escola Básica 2,3 de Sobreira residem nas proximidades da mesma.

Do ponto de vista socioeconómico, o Agrupamento retém alunos de estratos diversificados, sendo a maioria proveniente de famílias de baixos recursos e pouca escolaridade. A maior parte dos encarregados de educação trabalham na indústria e nos serviços pouco classificados.

Relativamente à realidade escolar e as linhas orientadoras definidas, deparo-me com uma grande concentração e luta perante a melhoria da taxa de sucesso escolar e a melhoria na qualidade de ensino. Projetam também várias propostas de intervenção como a criação de espaços verdes, melhorar o estilo de vida dos alunos e as condições de trabalho.

Realço sobretudo que o grande objetivo desta escola prima pela melhoria da qualidade de vida dos alunos que importa centrar todo o empenho da comunidade educativa, reunindo recursos e vontades, com o foco em proporcionar aos alunos um leque de pedagogias diferenciadas que sejam capazes de conduzir ao sucesso das aprendizagens.

3.4 A Caracterização da Turma

A turma que me foi atribuída do 8º ano da escola EB 2,3 de Sobreira era constituída por 24 alunos, onde 19 são do sexo feminino e 5 são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. Sendo que dois dos alunos nunca compareceram a nenhuma aula.

Tendo em conta que dois alunos nunca compareceram, o número total de alunos é de 22 alunos. 75% dos alunos representam o sexo feminino e os outros 25%, ou seja, 4 alunos do sexo masculino. Escolhi esta turma, porque para além do horário ser coincidente com o horário do meu colega de estágio, tive como desafio orientar um grupo que pelo facto de ser maioritariamente constituído por alunos do sexo feminino, à partida, o nível de dificuldade será mais elevado.

Os alunos têm de idade média 13 anos, e os seus extremos passam pelos 12 e pelos 15 anos de idade. Nestas idades os alunos iniciam o processo de adolescência, o que foi também mais um desafio, conviver com alunos que enfrentam uma nova etapa nas suas vidas.

Quanto às profissões dos agregados familiares, é de salientar o facto de 20% das mães se encontrarem desempregadas e 36% ser empregada doméstica. Relativamente aos pais, apenas 4% se encontra desempregado (apenas um) Todo o resto encontra-se no mercado de trabalho. Este é sem dúvida um dos parâmetros que mais evidencia o estado em que se encontra o nosso país e que de certa forma representa também o estado das escolas, onde a falta de material é claramente evidente.

Quanto à situação de agregado familiar, é de salientar que uma aluna já não tem pai e ainda outra aluna infelizmente também já não tem mãe. É de referir que necessitarão os dois como é óbvio de uma moderada atenção.

No que se remete às habilitações literárias do pai apenas 4 pais concluíram o ensino secundário, sendo que todos os outros, não conseguiram concluir o 9º ano, ficando-se grande parte pelo 4ºano. Apenas um se conseguiu

licenciar, o que representa uma grande minoria. Já no que diz respeito às habilitações literárias da mãe apenas 27% conseguiram finalizar o ensino secundário, 21%, uma mãe concluiu o 9º ano e os restantes (75%), sendo a maioria ficaram pelo 4ºano, o que representa no geral, grandes dificuldades literárias tanto do lado paterno como também do lado materno.

Em relação ao modo de ir para escola, denota-se que a maioria dos alunos opta por ir de autocarro, deste tipo de deslocação fazem parte 17 alunos (80%). 12% Deslocam-se a pé e 8% vão de carro para a escola. Tendo em conta que muitos deles, não se encontram com a paragem de autocarro à porta de casa, muitos têm que se deslocar a pé para a paragem, o que faz com que esta pequena amostra, seja relativamente verdadeira. Esta amostra, apenas fez com que eu evidenciasse à turma o quão é importante para a nossa atividade física diária, evitemos andar de meio transporte e comecemos a deslocar-nos a pé, para evitar o aumento da taxa de sedentarismo que cada vez é maior.

Quanto às reprovações podemos observar que 16 alunos nunca reprovaram, contudo 6 referem já ter reprovado, sendo este valor, um pouco considerável. Desses 6 alunos apenas um aluno reprovou mais que uma vez. A falta de estudo é algo que representa bastante estes alunos e sobretudo a falta de atenção, algo que tentarei melhorar neles, aula a aula.

As disciplinas favoritas mencionadas pelos alunos foram: Educação Física, Ciências da Natureza, Tecnologias de Informação e Comunicação Francês, História e Matemática. Um aspeto a salientar é o facto da Educação Física não surgir com uma percentagem muito superior em relação às outras disciplinas o que eventualmente poderá estar relacionado com o elevado número de alunos do sexo feminino nesta turma. Os 32% que escolheram Ciências da Natureza são a grande maioria da turma. Segue-se Educação Física com 23% e as restantes disciplinas, cerca de 45% divididas por 4 disciplinas (Francês, Tecnologias de Informação e Comunicação, História e Matemática).

Referindo-me agora, à prática desportiva na turma é uma marca bastante negativa, os alunos demonstram ter pouca prática desportiva fora da

escola. Apenas 3 alunos pertencem ao desporto federado. É claramente necessário uma mudança de comportamentos nesta turma e para isso, o meu papel enquanto professor será crucial.

Relativamente ao estado de saúde dos alunos, verifica-se que apenas 1 aluno se encontra com problemas de saúde, mais precisamente com problemas de respiração, asma, no que vou ter que me precaver e perceber o que devo fazer em qualquer situação extrema.

Os detalhes são fulcrais, quando existem diversas culturas, diferentes pessoas, diferentes vivências, diferentes registos históricos dentro de uma turma. O modo como se planeia deve dar bastante ênfase à caracterização da turma, de forma a criar condições para poderem ter as mesmas oportunidades de aprendizagem.

A vivência de bastantes modalidades e a mudança de comportamentos é um dos objetivos principais da Educação Física, para isso, nada melhor que o professor ter um bom conhecimento de todos os alunos, de modo a saber com quem está a lidar e o que é que o aluno necessita.

O seu meio, o seu passado, a sua capacidade física, é algo que está inteiramente ligado e relacionado para um bom funcionamento de uma aula de educação física.

Destaca-se o necessário conhecimento do aluno, no seu todo. Verifica-se que os fatores de desenvolvimento social, motor e mental vão ser indicadores das suas limitações e que traduzem a sua forma de estar na vida, que poderão ou não, influenciar a aula de Educação Física.

3.5 A Caraterização do Grupo de Educação Física

O meu grupo de Educação Física era composto por 5 professores de Educação Física e 2 professores estagiários, os 2 estudantes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A boa disposição dos professores e a relação com os alunos foi claramente uma mais-valia para nós enquanto professores estagiários. Um grupo de Educação Física onde o sexo feminino era mais predominante em número. O nosso professor cooperante teve um papel bastante diferente dos outros professores. Este teve um papel crucial na minha aprendizagem sempre me acompanhou e ajudou a todo o momento. O mesmo posso dizer do meu colega de estágio, que rapidamente se tornou num amigo meu, mesmo sendo já casado e com um pouco mais idade do que eu. Estas duas pessoas tornaram-se fundamentais neste meu percurso enquanto professor estagiário.

Todas as terças, quintas e sextas-feiras apresentava-me na escola que ficava a 34 quilómetros de minha casa e lecionava as aulas à minha turma. Contudo, diversas vezes abriram-se exceções e lecionei também aulas a turmas do nosso professor cooperante. Por outras vezes, também tive que me apresentar em reuniões do grupo de educação física. E as que mais me criavam expectativa, pois nunca me tinha apresentado em nenhuma, eram as reuniões de turma, onde se atribuíam as notas aos alunos no final de cada período.

A maioria destes momentos foram partilhados com o meu colega de estágio e como éramos um grupo de estágio bastante pequeno, ajudamo-nos mutuamente e criamos uma grande empatia um pelo outro.

4.REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1 O início do “Eu Professor”

A prática profissional é sem dúvida a fase crucial de todo o percurso enquanto estagiário. Pois é o momento em que colocamos em prática tudo aquilo que aprendemos durante o percurso académico, que expomos e experienciamos o que adquirimos ao longo de todos estes anos na Universidade.

Este capítulo visa transmitir e expor toda a minha intervenção na prática enquanto professor estagiário da escola EB 2,3 de Sobreira. Foi então, um ano letivo onde pude vivenciar bastantes experiências. Algumas positivas e outras nem tanto, que irão certamente ser úteis no meu futuro enquanto professor de educação física. Destaco também a preponderância que o ato reflexivo teve, que resulta numa compreensão e reestruturação de toda a prática profissional, criando assim um momento de correção e de autoavaliação no meu desempenho enquanto professor.

No contexto de estágio, a organização das várias áreas de desempenho do professor estagiário são definidas por: área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, áreas 2 e 3 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade, e por último, área 4 - Desenvolvimento Profissional. Tenho para mim que esta é uma organização muito realista e que nos ajuda a perceber quais as áreas em que um profissional da educação física deve estar preparado para atuar e renovar as suas ideias. Uma vez que passa pelo conhecimento da globalidade da estrutura, da planificação, da aplicação, da relação com a comunidade escolar e de todas as atividades que esta engloba.

4.1.1 O primeiro contacto com a escola

Ansiedade era o adjetivo que melhor descrevia os momentos prévios à entrada na escola. Após uma breve análise de todo o espaço exterior à escola, entrei e fui ao encontro do professor cooperante, para apresentação mútua. Nestes primeiros instantes dentro das instalações, recordo-me particularmente da forma carinhosa com que os funcionários me trataram.

Contudo o momento que para mim mais se destacou foi quando uma funcionária da secretaria me tratou por “Senhor Doutor”. Nesse momento esbocei um sorriso, estranhei, e percebi que a responsabilidade era tremenda, e que tinha que estar preparado para esta nova etapa. Já na reunião com o professor cooperante ficou esclarecido o quão autónomo iria ter que ser, percebi também que seria um ano de grande trabalho e de uma dedicação máxima.

Foi no decorrer desta reunião que se decidiu com que turma iria ficar. O professor indicou-me uma, avisou-me contudo que não seria uma turma fácil de trabalhar e era constituída por 18 raparigas e 4 rapazes. Foi também um desafio para mim pois nunca tinha trabalhado com o sexo feminino, e tive que contornar a situação de algumas alunas esquivarem-se à aula por supostamente estarem com problemas menstruais.

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

No que concerne a esta área, será feita a reflexão e a apresentação dos temas cruciais e desenvolvedores da minha atividade enquanto professor. Toda esta estrutura e organização da atividade de um professor são focadas na formação integral do aluno nas aulas de Educação Física. Desta forma, é necessário uma concisa edificação e estruturação da concepção do professor, do planeamento, da realização, e da avaliação do ensino. Estas são as bases desta área, onde a necessidade passa pela obtenção de estratégias de atuação, que se focam na reflexão como objetivo final de um ensino de melhor qualidade.

4.2.1 Conceção

A concepção representa um pensamento abstrato que uma pessoa possa ter perante alguma situação. Porém no ensino, a concepção que um professor tem deve abranger o máximo de áreas possíveis. Como por exemplo conhecer e perceber os recursos materiais e humanos existentes na escola, conhecer o seu meio envolvente, o que este lhe pode proporcionar, quais as grandes vantagens e desvantagens. Deve sobretudo conhecer e estar entrosado com toda a comunidade educativa tanto interna como externa. Em suma, o professor antes de iniciar o ato de lecionar deve estar preparado e com uma concepção do que o rodeia bastante ampla, de modo a não executar um trabalho que seja apenas o replicar da matéria que leciona. Para Kemmis (1988) o currículo deve ser produzido mediante as condições históricas e sociais de modo a apropriar a prática à especificidade do contexto.

Importa referir que a concepção não se limita apenas ao contexto escolar, mas também ao conhecimento da nossa própria disciplina, a educação física. Quais os seus propósitos? Quais os grandes objetivos? Desta forma, o

professor deve analisar inteiramente os programas nacionais de educação física para se encontrar atualizado. Tendo também o intuito de oferecer o seu melhor contributo para um ensino de qualidade.

Esta fase da conceção é logo a primeira fase do enquadramento do professor na área 1, pois representa o conhecimento que o professor tem. A idealização de um projeto deve partir sempre de alguém que tenha algum conhecimento do que vai executar. Desta forma a conceção representa todo o conhecimento que o professor deve ter adquirido para lecionar. Logo depois surge o planeamento.

Assim sendo, para enriquecer o meu processo de conceção, procedi a uma ampla análise do Projeto Educativo Escolar, do Plano Nacional de Educação Física, do Projeto Curricular de Turma e do Regulamento Interno da escola.

Após esta análise consegui-me organizar muito melhor, perceber quais os conteúdos que deveria abordar e me deveria debruçar, quais as normas e regras na aula de educação física em busca de um ensino seguro e de qualidade. Segundo Barbanti (2009) a educação física é composta por um processo educacional que beneficia o uso do movimento como um método para ajudar as pessoas a adquirir habilidades, condicionamento, conhecimento e atitudes que irão contribuir para um excelente desenvolvimento e bem-estar.

4.2.2 Planeamento

Após uma vasta análise ao contexto escolar, aos documentos necessários, e supracitados transpomos para a fase do planeamento. Este processo caracterizou-se por uma programação daquilo que pretendíamos abordar e o modo como pretendíamos abordar. Cunha (1997) diz que é fundamental planear, uma vez que, é um procedimento que prepara a entidade que o realiza para o decorrer das ações futuras.

Este processo visou uma análise cuidada do Programa Nacional de Educação Física, de modo a usá-lo da forma possível, para beneficiar a

aprendizagem dos alunos pois segundo Mesquita & Graça (2011) a qualidade e quantidade de aprendizagem dos alunos reflete a qualidade dos programas.

4.2.2.1 Planeamento Anual

O planeamento anual foi logo abordado nas primeiras reuniões que tive com o professor cooperante. O mesmo teceu-me algumas dicas, e logo me aprontou para ser eu a realizar o planeamento anual. Mais tarde ele iria analisá-lo e corrigi-lo, sendo que esta realização do planeamento anual, nunca seria definitiva e estaria sempre recetiva a sofrer qualquer tipo de ajuste e/ou alteração.

Desta forma, e recorrendo com grande frequência ao Programa Nacional de Educação Física, realizei um planograma para o meu ano escolar da minha turma (ver em Anexo 1). Ficou estabelecido que no 1º período se iria lecionar: atletismo (corrida de velocidade 40m e 60m, partida de blocos, corrida de velocidade, corrida de estafetas, salto em comprimento); Basquetebol como desporto coletivo; Natação, contudo esta modalidade, apesar de estar planeada para o 1º período no planograma, teve que ser lecionada no 2º período devido à indisponibilidade da piscina municipal; E por fim a orientação, esta modalidade tem cada vez maior relevo e utilidade na vida das pessoas, pois é uma modalidade que não sendo em competição não requer espaços desportivos, nem materiais qualificados (apenas em competição) e é realizado ao ar livre, apenas necessita da marcação de pontos num mapa, de planear o distanciamento da prova e realizar o seu percurso da forma mais rápida possível. Principalmente em locais como aquele em que se encontra a escola onde lecionei, pois é uma zona bastante montanhosa e por consequência com muitos percursos possíveis e onde fazem bastantes atividades de orientação.

Relativamente ao 2º período o atletismo foi de novo abordado, passando pelo salto em altura, lançamento do peso e o triplo salto. O voleibol como desporto coletivo e o *badminton* como desporto de raquete.

Finalmente, no 3º período apresenta-se como foco a ginástica desportiva, e como desportos coletivos o futsal e o andebol. Este último teve

grande ênfase, pois existe no desporto escolar uma equipa do sexo feminino da escola em competição. Paralelamente a estes conteúdos a abordar, incuti também durante o ano escolar e em todas as aulas de Educação Física a aquisição de conhecimentos relativamente à cultura desportiva, às atitudes sócio desportivas e às condições psicossociais inerentes à sua modalidade.

A partir do momento em que o planograma ficou concluído tudo se tornou mais simples, desde a realização das Unidades Didáticas como também a realização dos planos de aula. O planeamento anual é como uma muleta que me irá acompanhar ao longo do ano, e um grande suporte para o encaminhamento correto da aprendizagem. O planeamento anual foi a única coisa pedida pelo professor cooperante, orientou-me nesta fase inicial. Após este planeamento tive autonomia em tudo o que realizei, bem como liberdade de experimentação, para poder ter a oportunidade de errar e aprender com o meu próprio erro.

Uma das grandes limitações que percebi que existia ao realizar o planeamento anual foi a questão do tempo que os alunos dispõem para poderem ter oportunidade de consolidar e os novos conteúdos adquiridos que são lecionados. Por esta razão, percebi, neste estágio profissional, que o professor se deve moldar à turma e perceber o que ela necessita. Por exemplo, quando o nível da turma for bastante razoável na execução de modalidades coletivas, deve-se então proporcionar mais vivências de outras modalidades que não as coletivas, reduzindo assim a quantidade de conteúdos a abordar.

4.2.2.2 Modelo de Estrutura do Conhecimento

A segunda fase do planeamento é processada pela realização de um Modelo de Estrutura do Conhecimento, proposto por Vickers (1990) para cada uma das modalidades que se vai abordar. Esta forma de realizar o planeamento apresenta-se como crucial para que a ação do professor seja totalmente eficaz e efetiva. Este modelo consente a criação de uma estrutura para a construção de um currículo específico de desporto, a partir daquilo que aparenta ser como essencial e necessário na execução de uma atividade.

As três fases em que o Modelo de Estrutura do Conhecimento se baseia, dividem-se em oito módulos:

Módulo 1 – Estrutura do Conhecimento

Análise do conhecimento personalizado e individual das modalidades, em base de conhecimentos obtidos por *experts* da modalidade, em conjunto com o conhecimento que se vai adquirindo sobre a modalidade ao longo dos anos.

Módulo 2 - Análise do Meio Ambiente

Análise inicial sobre as instalações, segurança e materiais, com o objetivo de melhorar a nossa forma de atuar.

Módulo 3 - Análise dos Alunos

Proceder a uma breve análise dos alunos, com o intuito de os conhecermos melhor. Entender e estar a par das suas capacidades, das suas competências e das suas debilidades.

Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos

Restringir a esfera de ação e a sequência para uma unidade ou uma sessão. É neste módulo que realizamos as unidades didáticas. Para, dessa forma planearmos toda a nossa atividade na modalidade. A importância da elaboração de uma unidade didática é extrema para a preparação de um professor perante uma turma. Junto em anexo a extensão de conteúdos de uma modalidade realizada neste contexto de estágio profissional (ver em Anexo 2). Saber qual o nível em que a turma se encontra, para poder melhor adaptar os conteúdos a abordar. Extensão neste caso é o “tamanho” do conteúdo a ser incluído numa aula, por exemplo. E sequência será a progressão, a ordem na qual o conteúdo será transmitido.

Módulo 5 – Definição dos Objetivos

Definir quais os objetivos para cada conteúdo, cada proposta de tarefa numa correta progressão pedagógica dirigida à turma.

Módulo 6 – Avaliação

Momento onde se realiza a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. É o modo de testar e perceber quais os conhecimentos dos alunos perante determinado conteúdo. O momento de definição do que se quer avaliar é crucial.

Módulo 7 – Progressões de aprendizagem

Definir as progressões das atividades de aprendizagem. Estas são claramente um auxílio importante para o alcance dos objetivos propostos aos estudantes

Módulo 8 - Aplicação

Neste módulo encontram-se todas as outras aplicações determinantes, como é o caso das planificações de aula. É também o momento onde se definem modelos curriculares para criar diferentes instrumentos de ensino ou de treino. No início de todas as modalidades, o professor cooperante durante as reuniões de núcleo de estágio, deu sempre um prazo de alguns dias para apresentar o Modelo de Estrutura do Conhecimento da modalidade em questão. Apesar de ser bastante trabalhoso e árduo, penso que toda esta planificação foi crucial para a organização das aulas, e ainda para corresponder às necessidades da turma.

Sempre que iniciava a abordagem a uma nova modalidade, as duas primeiras aulas eram preenchidas e destinadas à Avaliação Diagnóstica, para que dessa forma fosse possível identificar o nível da turma. Senti alguma dificuldade neste momento de avaliação, pois eram demasiados conteúdos para avaliar em tantos elementos, coisa que até ao momento nunca tinha feito. Após a realização de todas as unidades didáticas, tive que apresentar uma justificação sustentada tendo em conta os objetivos propostos. Desta forma a unidade didática era confrontada com uma reflexão e uma análise para, caso fosse necessário, melhorar a maneira de atuar e eventualmente fazer alguma alteração.

4.2.2.3 Concetualização sobre os modelos adotados

De acordo com Rink (cit por Mesquita, 2010, p.160) não existe nenhum programa de ensino que seja adaptado a todas as formas de aprendizagem. "Nomeadamente, perante alunos de baixo nível de desempenho, a ausência de indicações objetivas e referenciadas a critérios de realização das tarefas pode comprometer a aprendizagem." Rink et al. (cit. por Mesquita 2010, p.160)

Revejo nesta citação algo que eu senti, pois tive alguma dificuldade em escolher um modelo para aplicar à minha turma. Tendo em conta que os alunos evidenciaram uma aptidão para a prática das modalidades muito fraca, as aulas foram estruturadas e feitas de modo a induzir os alunos numa melhor compreensão do jogo, não descorando as habilidades técnicas, trabalhando em processos de jogos reduzidos em vez de exercícios analíticos.

O Modelo de Competência nos Jogos de Invasão, segundo Musch et al. (cit. por Graça & Mesquita, 2011) tem como objetivo dar relevância às aprendizagens, de modo a permitir uma melhor evolução da competência durante o jogo. Contudo, o modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão também se foca muito na evolução da compreensão do conceito do jogo. Desta forma, abordei estes dois modelos onde o enfoque era apreciar o jogo, a partir do qual os alunos deveriam proceder à consciencialização dos princípios táticos, sendo obrigados a pensar e decidir, para resolverem situações e problemas causados pelo jogo.

Inicialmente foram privilegiadas as habilidades técnicas da modalidade em causa, a partir daí o meu objetivo principal era elevar os níveis de desempenho no jogo.

A criação de situações de superioridade numérica daria mais liberdade para os alunos com mais dificuldade terem mais tempo de decisão e execução. Por isso privilegiei situações de 2x1, 3x1 para dar hipótese de, em contexto de jogo, conseguirem resolver problemas específicos a questões táticas. À medida que o nível de jogo ia progredindo, aumentei o nível de dificuldade nos exercícios, colocando exercícios de igualdade numérica, como por exemplo, 1x1, 2x2 e 3x3. Aqui tive o cuidado, que retivessem a importância da ocupação racional do espaço, a dispersão em torno da bola para aumentar a qualidade de jogo.

Em relação à natação e outras modalidades como o atletismo e a ginástica, assim como nos jogos coletivos decidi enveredar pela abordagem através de níveis. Contudo, nestas modalidades acima referidas, a maior diferença é que nestas trabalhei muito mais os aspetos técnicos da modalidade. Senti logo de imediato, que seria crucial dividir a turma por diferentes níveis, pois a disparidade de aptidão entre os alunos era notória. Com esta abordagem por níveis consegui manter a turma motivada, criando sempre estratégias de dificuldade progressivas e indicadas ao seu grau de evolução. Esta atuação para mim foi bastante satisfatória, pois presenciei casos de grande evolução e constante aprendizagem. A turma manteve-se sempre motivada pois tinham sempre critérios de dificuldade relativamente altos e desafiadores para a progressão na aprendizagem.

4.2.2.4 O suporte do Plano de Aula

“Senti uma grande dificuldade em preparar esta aula, pois no dia seguinte era previsto chuva e por isso, não poderia usufruir das marcações da pista de atletismo do campo no exterior.”

(Diário de Bordo – 16/10/2012)

O plano de aula é, para mim, um guião diário da minha atuação enquanto professor. Especialmente a Educação Física é marcada pela complexidade de situações incertas que poderão acontecer. Estamos sempre expostos a que se sucedam inúmeras situações que não estariam previstas, como por exemplo, as condições climatéricas não serem as favoráveis para a prática, o número de alunos a comparecer na aula, e desta forma integrar nos respetivos exercícios. Estou de acordo com Bento (1987) quando refere que o plano de aula integra-se no elo final da cadeia de planeamento do ensino produzido pelo professor. O plano de aula deve auxiliar como um guia, uma orientação da prática e não como um documento rígido, pois deve ser flexível e sempre passível a eventuais alterações

Desta forma, o plano de aula surge como um papel crucial, pois com este guião o professor irá conseguir facilmente contornar a imprevisibilidade

dos momentos, e responder muito mais rápida e eficazmente a um problema que possa ter surgido. É de referir a importância extrema de um professor ser capaz de se adaptar a contextos desfavoráveis, nunca desviando do objetivo principal da aula, isto é, devem-se realizar adaptações que estejam direcionadas para o objetivo inicial da aula planeada, de modo a não alterar o seu contexto.

“Esta reunião ajudou-me bastante, a preparar melhor o plano de aula, e onde estariam os nossos erros. A organização do plano de aula deve ser simples esquemática e confortável para o professor.”

(Diário de Bordo – 13/11/2012)

A experiência que um professor vai adquirindo ao longo dos anos, será o melhor aliado neste tipo de resoluções. Pois o professor irá passar por este tipo de problemas diariamente, e a sua forma de se agilizar e conseguir contornar os obstáculos será preponderante. Com as dicas do professor orientador, percebi que o plano de aula deveria ser o mais simples possível. Com a colocação de frases curtas, palavras-chave e dar ênfase ao conteúdo que iríamos abordar, de modo a perceber o que se estava a trabalhar. De acordo com Fusari (1998) a preparação daquilo que queremos lecionar surge com uma preponderância muito grande no trabalho de um profissional de educação escolar. Sendo que aula a aula, deve-se ir aumentando o repertório do currículo escolar que está proposto para cada faixa etária, modalidade ou nível de ensino. Do que me apercebi durante este ano de estágio, foi que uma excelente preparação de aula, com um plano de aula flexível que dê facilmente para trocar de exercícios, dificilmente será uma aula falhada, pois vai ser muito difícil derrubar a eficácia da aula. O sucesso passa por uma excelente preparação, e criação de uma segunda via.

4.2.3 Realização da prática profissional

É neste momento, que colocamos em prática aquilo que foi planeado e estruturado. Nesta fase, o professor adquire experiência e conhecimento, que vai fazer com que progrida. Durante todo este processo é necessário estarmos atentos a alguns indicadores dos alunos, tais como as suas motivações, características e interesses, para que a aprendizagem vá de encontro às suas necessidades e desta forma tornar-se mais produtiva.

Devemos estar a par do conhecimento específico e característico de cada modalidade, isto é, um professor que vá abordar uma modalidade, deve estar ciente que tem que ter um conhecimento pedagógico do conteúdo a transmitir bastante elevado. Há ainda fatores em que os professores estão impotentes e não conseguem controlar, como por exemplo, a incapacidade de alunos com excesso de peso e a falta de interesse pela educação física. Contudo o professor deve criar estratégias e motivar os mesmos para a prática da aula, criando exercícios e colocando-lhes à disposição material que os consigam motivar e fazer com que tenham algum empenhamento motor. É necessário que o professor cativasse o aluno. Penso que seja crucial no desempenho do professor de Educação Física mudar algumas mentalidades que não consideram a atividade física tão importante.

4.2.3.1 A primeira aula

“Neste meu primeiro dia, senti-me um pouco ansioso e por outro lado, um pouco nervoso devido ao facto de ser o meu primeiro momento com a turma que me iria acompanhar durante o ano letivo.”

(Reflexão da aula nº 1)

Nos momentos que antecederam a hora da aula, os nervos apoderavam-se de mim. Preparei todo o material necessário para esta primeira

aula (uma bola de andebol e um projetor ligado ao meu computador portátil). Após a descrição das regras para as aulas de Educação Física e de uma breve apresentação minha efetuada pelo professor cooperante, este deu-me liberdade para iniciar a minha aula.

Procurei estabelecer um contato bastante positivo com eles, pedindo-lhes que realizássemos um jogo “quebra-gelo” onde cada um teria que se apresentar e passar de imediato a bola para outro. O principal objetivo deste exercício era obrigar os alunos a levantarem-se e deslocarem-se para o centro da roda (previamente formada por eles) e num local com destaque reproduzirem o seu discurso de apresentação.

A partir do projetor ligado ao meu computador portátil, apresentei todas as modalidades que iríamos abordar e alguns dos melhores momentos desportivos a nível mundial. Notei que com esta demonstração, muitos alunos ficaram com grande motivação para as aulas que se seguiriam.

“Senti-me bastante à-vontade e gostei do facto da turma ter 18 raparigas e 4 rapazes, pois será uma nova experiência para mim (...) contudo poderá ser prejudicial, pois o nível de empenhamento motor e de qualidade prática poderá ser reduzido.”

(Diário de Bordo – 18/09/12)

Tal como referi no diário de bordo, o facto de ser uma turma onde o sexo feminino é predominante, poderia vir a ser prejudicial nas aulas de Educação Física, pois habitualmente o sexo masculino mostra um interesse superior pela atividade desportiva.

Foi também com bastante entusiasmo que aceitei este desafio, e capacitei-me logo que teria que os cativar, e criar bastantes estratégias nesta fase inicial para depois conseguir reproduzir aulas diversificadas com este grupo.

Algumas das estratégias que criei foram, reproduzir atividades predominantes no sexo feminino, como utilizar predominantemente a dança como forma de aquecimento para a aula. Saliento aqui o meu esforço nesta fase de cativação da turma, onde até “criei” um espelho na sala de ginástica, ao projetar para a parede a imagem da *webcam* que estava direcionada para o

local da aula, e desta forma, bastante original, consegui realizar algumas aulas de dança.

4.2.3.2 Controlo da turma à distância

A experiência de um professor é um grande alicerce no seu desempenho. A mesma consegue-nos transmitir o que é necessário fazer para que a turma se apresente com um comportamento desejado, sem que o professor tenha que estar por perto. Segundo Siedentop e Tannehill (2000) um sistema de gestão de tarefas infalível começa com o desenvolvimento das rotinas e implementação de regras que asseveram um ambiente apropriado na sala de aula.

Nas aulas de ginástica em que estavam distribuídos em 4 estações foi onde percebi que tinha a turma muito bem controlada. Tendo eu uma visão periférica das 4 estações, percebia que todos os alunos estavam a trabalhar e mesmo sem estar a olhar para eles, consegui perceber que estavam empenhados. Ainda Siedentop (1996) refere que uma aula, com os alunos envolvidos nas atividades tal e qual o professor solicitou, satisfeitos com o que estão a executar e com o comportamento adequado, esta reúne os ingredientes de uma “boa aula”. Mas para isso acontecer, terá de existir uma ligação ao objetivo deliberado, possibilitando o desenvolvimento da aprendizagem pelos alunos.

Esta capacidade é conquistada ao longo do ano letivo. Com a criação de estratégias, o professor deve ter sempre um amplo campo de visão quando por vezes se encontra distante. Percebi que uma simples chamada de atenção, para a estação mais longínqua, transmite que apesar de estarmos mais longe, estamos atentos a tudo. Desta forma, mostramos ter o controlo de tudo.

4.2.3.3 Os alunos dispensados

Considerando que a turma lecionada por mim era composta maioritariamente por alunas do sexo feminino, fui obrigado a tecer algum

cuidado especial relativamente à dispensa de alunos nas aulas de Educação Física na escola EB 2,3 de Sobreira. Segundo o professor cooperante, era habitual as alunas tentarem se esquivar à aula com a desculpa de problemas menstruais e com frequentes dores de barriga.

Para evitar que criassem falsas doenças e falsos problemas com o objetivo de não fazer a aula prática percebi que teria que criar novas estratégias. O principal objetivo desta reformulação era tornar este momento de dispensa num momento cognitivo, uma vez que o aluno se encontrava fisicamente indisponível. Contudo era também meu objetivo que a dispensa fosse menos motivante do que a aula prática, uma vez que na Educação Física, os alunos devem compreender a teoria, mas mais importante do que isso, devem treiná-la e praticá-la. Passei então a mensagem de que quem fosse dispensado da aula trabalharia também, talvez até um pouco mais em relação aos colegas praticantes da mesma.

Informei então que as dispensas eram permitidas, contudo só deviam usufruir delas quando houvesse uma urgência real, devendo portanto evitar-se ao máximo. Ficou também claro que os dispensados, tinham como obrigação levar para a aula um papel e uma caneta, que serviriam para realizarem um relatório pormenorizado da aula, que a mim seria entregue no fim da mesma para posterior correção e avaliação. Tenho para mim que foi uma estratégia bem conseguida, onde apenas algumas alunas durante o ano pediram dispensa. Contudo foram sempre casos pontuais e devidamente justificados (alunas doentes ou incapacitadas de praticar a aula). Foi com orgulho que percebi que quando algum aluno não realizava a aula, ficava bastante incomodado, possivelmente porque teriam que escrever, estar bastante concentrados e com uma capacidade observadora e de análise muito elevada.

4.2.4 Dificuldades sentidas

4.2.4.1 A instrução e a sua qualidade

Um tipo de instrução bastante repetitiva e demorada fizeram-me perceber que estava com grandes dificuldades nesta área. A passagem de

informação em excesso é prejudicial, uma vez que sairá informação em demasia, o que por sua vez, irá provocar o esquecimento da mesma levando a um atraso na logística da aula.

Para que um ensino seja qualidade, é necessário que o docente esteja capacitado de transmitir o que pretende de forma concisa, para que a mensagem seja rececionada e absorvida pelos alunos. Assim, a minha preocupação passou a ser, conseguir de forma simples e com qualidade transmitir a instrução. Segundo Graça (2001) pode-se assumir que o método de comunicação circunda a transferência e compreensão de significados entre pessoas, pois ela patenteia múltiplas funções: instrução (para facilitar a aprendizagem), controlo (do comportamento dos alunos), motivação (apresentação de objetivos) e expressão emocional (expressão de satisfação).

Um dos principais métodos por mim utilizados, de maneira a ocultar este problema, foi realizar uma demonstração correta, tendo como finalidade simplificar o processo de instrução. Rosado & Mesquita (2011) avançam que, a incorporação de estratégias de instrução na apresentação das tarefas motoras, de acordo com a especificidade das habilidades e o nível de execução dos alunos, revela eficácia. A utilização de um quadro onde desenhei e expliquei vários esquemas, também me ajudou bastante nesta ocultação de debilidades no que concerne à qualidade de instrução.

“Nas próximas aulas terei que ter mais atenção quanto ao controlo do tempo, e tentar perder menos tempo nas instruções. Portanto devo dar constantes *feedbacks*, e instruções rápidas, precisas e com o conteúdo todo bem transmitido e esclarecido.”

(Diário de Bordo – 09/10/2012)

Ao longo do ano e à medida que fui desenvolvendo algumas competências a este nível, verifiquei uma grande melhoria na perceção dos alunos. Utilizei como tipo de instrução o questionamento, sendo que o meu principal objetivo foi aumentar o nível de atenção por parte dos alunos e perante a informação dirigida, perceber se essa informação estava a ser interiorizada. Acabou também por funcionar como foco na instrução, uma vez que os alunos sentiam uma responsabilidade acrescentada.

4.2.4.2 Os exercícios versus nível dos alunos

A escolha de exercícios, para o nível básico em que a turma se encontrava, foi uma das grandes dificuldades que senti ao longo do ano. Por vezes, cheguei até a cometer o erro de criar exercícios desajustados ao nível global da mesma. Depressa me apercebi que é crucial que os momentos de aprendizagem tenham um caráter progressivo em consonância com o nível de dificuldade dos alunos, para que possa haver uma evolução saudável das suas capacidades.

Com o objetivo de motivar os alunos, o professor deve escolher exercícios ajustados ao nível destes, contudo também um grau de dificuldade progressivo deve estar associado, aludindo sempre à superação dos seus alunos. Quando tive noção dos erros de desajuste que cometi, nos exercícios escolhidos perante o nível dos alunos, procurei de imediato inverter a situação, alterando o exercício ou a variante. Não é de todo aconselhável, que os alunos na tentativa de corresponderem à exigência do exercício caiam no insucesso, que pode ser irreversível, uma vez que o nível de dificuldade exigido é extremo. Segundo Metzler (2000) um bom gestor da aula pode ser idêntico a um maestro de uma orquestra, que deve coordenar bastantes músicos em paralelo com a música, de forma a atingir a harmonia pretendida.

É de salientar a importância deste ponto (4.2.4) neste relatório de estágio, pois através dele refleti e creio que esta reflexão ajudar-me-á a melhorar a minha ação no futuro enquanto profissional do ensino da Educação Física. O erro e a dificuldade possibilitam uma reflexão que certamente irão sugerir novas formas de atuar com o objetivo de melhorar a qualidade de ensino.

4.2.5 A natural reflexão

A reflexão é o primeiro passo para quem quer evoluir e progredir. Segundo Schön (1987), pode distinguir-se a reflexão na ação, a reflexão sobre

a ação e a reflexão sobre a reflexão na ação. Toda a formação deste mestrado, procura abrir as portas à reflexão do discente, com a potencialização de momentos introspectivos e na criação de hábitos reflexivos. O estágio profissional foi sem dúvida o local mais privilegiado para os momentos de reflexão. Pois com a provocação do erro, somos obrigados a questionar e a fundamentar uma razão para tal ter acontecido. Somos ainda confrontados com a obrigação de criar estratégias para corrigirmos o erro. Desta forma, a reflexão deve estar completamente intrínseca na mente dum profissional da Educação Física.

É crucial que a reflexão se centre no questionamento e na consciência das suas ações para realizar uma análise e proceder à melhoria das suas práticas.

“O caminho de volta a casa, continua a ser o momento de maior REFLEXÃO, onde vou pensando no que devo fazer nas próximas aulas, o que tem corrido mal e o que tem corrido bem. Aquilo que mais gosto e aquilo que menos gosto.”

(Diário de Bordo – 26/02/2013)

Os percursos diários de regresso a casa eram recheados de momentos de reflexão, pois o percurso era longo, o que me oferecia um largo espaço de tempo para refletir. Creio que estes momentos de retrospeção das minhas aulas seriam traduzidos na correção de algumas lacunas, e sobretudo na vontade de querer sempre melhorar a minha atuação. Em concordância com Cunha (2008), reconhecendo que o ato educativo é complexo e imprevisível, a reflexão parece ser um processo mediador da teoria e da prática e um mecanismo regulador entre as crenças, as teorias dos professores e as evidências das práticas. Assim, o professor passa para agente reflexivo que procura investigar a sua própria ação, onde o erro é uma oportunidade de crescimento e evolução na sua aprendizagem.

A formação do professor passa por uma reflexão e análise que se irão traduzir em experiência e evolução do seu conhecimento. O professor é participante na sua aprendizagem, e arrisco-me ainda a dizer que a reflexão é o melhor instrumento de um professor, tendo sempre como foco do objetivo uma melhoria diária. Segundo Batista (2008) é determinante que na formação inicial se cuide a reflexão de forma a dar resposta aos conhecimentos e ao grande volume de informação que dificulta o seu processamento.

4.2.6 Ser justo a avaliar

O tempo despendido a conceber, planejar e a colocar tudo em prática, de forma a proporcionar a aprendizagem, culmina com um momento de análise e de qualificação. O professor procura o sucesso do aluno, e interessa-se pelo desenvolvimento do mesmo. Por isso deve saber em que nível o aluno se encontra, de forma a perceber quais as suas lacunas e como corrigi-las. De acordo com Rosado & Colaço (2002) avaliar é estimar, apreciar, quantificar e calcular o valor de algo. Dessa forma, avaliar é uma atividade humana perseverante, já que a todo o momento temos que alojar informação do meio, valorizar essa informação e decidir em conformidade.

De todos os momentos em que o estudante estagiário passa na escola, é no momento de avaliação final de período que o professor demonstra o grau de satisfação no que alude ao rendimento do aluno. Foi este o momento que mais me fez sentir responsável e motivado para o início do período que se seguia. Estava ansioso por perceber se os alunos tinham achado as notas justas, e ainda se existiria alguma discrepância, ou até mesmo descobrir se eles próprios se sentiriam motivados para o novo período e quiçá melhorar ainda mais as notas.

No decorrer do ano letivo, o professor deverá ser consistente, justo e conciso. Para que dessa maneira consiga formar alunos através de um ensino de qualidade. A avaliação torna-se uma parte fundamental deste processo, por esse motivo, a mesma deverá ser criada com bastante cuidado, através da elaboração de critérios de avaliação. Assim os critérios de avaliação por mim elaborados foram divididos em três níveis distintos. O primeiro, o “saber fazer”, que correspondia ao desempenho nas diferentes modalidades, bem como os aspetos fisiológicos da aptidão física. Contava com um peso de 60% na nota final. O segundo, o “saber ser”, que dizia respeito às atitudes e à forma de estar do aluno, como por exemplo, a assiduidade/pontualidade, o empenho e participação, a relação com os colegas, professores e funcionários, a responsabilidade e a sua higiene, media um peso de 30% na nota final. Por fim, e com uma menor cotação, de apenas 10% da nota final, o terceiro nível, o

“Saber”, que dizia respeito às competências do conhecimento desenvolvidas através da cultura desportiva inerentes a cada modalidade que foram avaliadas por um teste escrito em cada período. Este era realizado no espaço envolvente à aula de educação física. O tempo estabelecido para a realização do mesmo era de 40 minutos, e os conteúdos cingiam-se às regras, determinantes tático-técnicas de cada modalidade.

A atribuição das classificações tem como objetivo comunicar aos alunos os seus desenvolvimentos relativamente às expetativas delineadas e, funciona também, como fator motivador para o futuro. Serve, igualmente, para informar os encarregados de educação face às prestações do seu educando nas diferentes disciplinas (Siedentop & Tannehill, 2000).

4.2.6.1 Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica assume um carácter de informação e de identificação para o professor. Foi realizada, em cada modalidade, uma avaliação diagnóstica na fase inicial da unidade didática. Esta avaliação foi utilizada para identificar o nível global da turma, isto é, os pontos fortes, bem como os pontos fracos, de modo a posteriormente poder atuar naquilo em que os alunos sentiam mais dificuldade.

Os conteúdos avaliados dispunham-se numa ficha da turma, onde cada conteúdo era subdividido em 3 níveis: “não realiza”, “realiza com alguma dificuldade” e “realiza”. Assim, o foco principal desta avaliação foi perceber qual o nível de desempenho dos alunos.

4.2.6.2 Avaliação Formativa

Esta avaliação surge de um modo mais informal, onde a minha maior preocupação estava em observar o desenvolvimento e o rendimento dos alunos, refletindo sempre na nota final. Este estilo de avaliação visa acompanhar o aluno durante todo o ano letivo e tem como objetivo constatar se o aluno progrediu, estagnou ou regrediu na aprendizagem, de modo a que a avaliação sumativa se torne mais credível.

É sem dúvida, uma avaliação que auxilia bastante o professor, podendo este fazer alguns ajustes, regulando o nível de dificuldade.

4.2.6.3 Avaliação Sumativa

No que concerne à avaliação sumativa, este é o momento mais formal de toda a avaliação. A avaliação sumativa tem o objetivo de equilibrar a avaliação formativa, transmitir o sucesso e o insucesso de certas metodologias e avaliar a própria formação sendo também um instrumento de tomada de decisão.

Ao longo do ano letivo, esta avaliação foi constituída por fichas de avaliação prática (observação da execução dos conteúdos a avaliar) aplicadas a cada modalidade e também um teste escrito que englobava todas as modalidades no final de cada período.

Foi, através do auxílio da ficha de avaliação prática realizada para todas as modalidades, que desenvolvi a avaliação da seguinte forma: (1- Não realiza; 2- Não realiza uma técnica correta; 3- Realiza com alguma dificuldade; 4- Realiza; 5- Realiza perfeitamente).

Cada parâmetro e critério de avaliação eram distintos para cada conteúdo devido à adaptação necessária. Junto em anexo, alguns dos parâmetros de avaliação na modalidade de basquetebol (ver em Anexo 3).

Os conceitos psicossociais foram especialmente tidos em conta na avaliação sumativa, assumindo a importância que a escola, o projeto educativo e os alunos lhes conferem, pois protagonizam e demonstram parte daquilo que os alunos são e apresentam em contexto de aulas. Como por exemplo, o empenho, a motivação, o respeito e a cooperação. Estes mesmos foram avaliados durante todas as aulas, com o auxílio de uma classificação numa grelha, que tinha para todos os meses, sendo (1- mau, 2- razoável, 3- bom).

4.3 Área 2 e 3 – Participação na escola e relações com a comunidade

Neste estágio aprendi que a função de um professor não passa só pelo planejar, refletir e partilhar os conhecimentos. O mesmo deverá ser bastante ativo na comunidade escolar, bem como em todas as atividades desenvolvidas. A motivação dos alunos por vezes passa pela forma como se relacionam com os professores, com os funcionários, mas sobretudo com os colegas. Dessa forma é necessário que todos os agentes ativos da comunidade escolar propiciem momentos de partilha e de relação em conjunto, com o objetivo de criar empatia, partilha de conhecimentos e vivências, e também de momentos memoráveis. É importante que o professor não se desloque à escola apenas para lecionar as aulas, mas também dispensar algum do seu tempo extra aula, para conviver com toda a comunidade escolar.

Foram diversas as atividades em que participei. Procurei estar sempre presente e colaborar ao máximo para que as estas decorressem da melhor maneira possível, cumprindo sempre com os objetivos que me eram propostos.

4.3.1 Reuniões de grupo

Após o término do ano de estágio, acordo por inteiro que os momentos de reunião do núcleo de estágio eram momentos recheados de sabedoria. Momentos de grande alegria, de partilha de opiniões e de críticas construtivas e fundamentadas. De discussões de ideias, e sobretudo de uma aprendizagem eficiente. A edificação de conceitos, saberes e novas aprendizagens, sempre com o intuito de melhorar a nossa consciencialização perante a Educação Física e o seu meio escolar.

Creio, visto ser o que a mim apliquei, que a intervenção nas reuniões deverá ser de forma natural, sem receio algum de expor aquilo que pensamos e as nossas ideias, só desta forma iremos sentir que pertencemos a um grupo.

No diário de bordo, a referência às reuniões do núcleo de estágio e às partilhas de ideias com o professor cooperante foram uma constante. Desde logo, facilmente se percebe a importância que representaram para a minha formação. Se no final do ano me consegui autoavaliar como um professor competente, a todas estas reuniões e confronto de conhecimentos o devo. Não deixavam de ser momentos de uma grande reflexão, em busca da identificação do erro, bem como da progressão e evolução da nossa formação. Decorreram também reuniões com o professor orientador, que serviram uma vez mais como alicerce para grandes reflexões, partilha de ideias e ainda críticas, que sempre foram fundamentadas. Desta forma, sinto que estas reuniões foram extraordinariamente produtivas, e bastante ricas para a nossa formação.

Por fim, e não com menos importância, faço referência às reuniões do núcleo de estágio sem a presença do professor cooperante, isto é, onde apenas participava eu e o meu colega de estágio. Estas eram recheadas de troca de opiniões, críticas e sobretudo, creio que esta era a mais preponderante, a motivação mútua que oferecíamos entre nós. Talvez porque tenhamos sido um núcleo de estagiários, de apenas dois elementos, criamos uma empatia e até uma amizade muito grande e um trabalho de equipa único. Assim, como refere Alarcão (1996), o uso de estratégias de cooperação e interação na aprendizagem têm como vantagens o aumento do pensamento estratégico, da análise crítica e da resolução de problemas.

4.3.2 Atividades realizadas

4.3.2.1 Atividade *Wii-fit*®

Esta atividade realizada no último dia de aulas do 1º período tinha como finalidade criar um relacionamento mais próximo entre toda a comunidade escolar. Consistia em 3 torneios de diferentes videojogos para todos os alunos da escola. Ou seja, toda esta atividade era subdividida em 3 secções, na primeira o torneio que foi realizado e acompanhado pelo meu colega de estágio era destinado à consola *Nintendo*® e o jogo era o *Wii-Sports*® (boxe), outra secção que foi acompanhada pelo professor cooperante era através da consola *Playstation 3*® e o jogo era o *Just Dance*® (dança), por fim a minha secção era destinada ao *Fifa13*® (futebol), também na consola *Playstation 3*®. Foi uma atividade que contou com a participação de mais de 150 alunos, onde se viveram momentos bastante engraçados e de grande competição.

No início sentia-me bastante ansioso com esta atividade, por prever que os alunos iriam gostar imenso e sentir que as coisas estavam bem encaminhadas para o sucesso. Apesar de estarmos dentro do pavilhão das aulas de educação física, uma das grandes contrariedades deste dia era a grande tempestade, com chuvas intensas e trovoadas, que poderiam afastar a ida dos alunos à atividade. Após tudo conectado apresentamos algumas regras (ver em Anexo 4), iniciamos a atividade e deparamo-nos com mais um problema, estávamos constantemente com quebras de eletricidade. A meu ver, pela carga de eletricidade produzida ser grande. Na opinião do professor cooperante, seria por causa da tempestade.

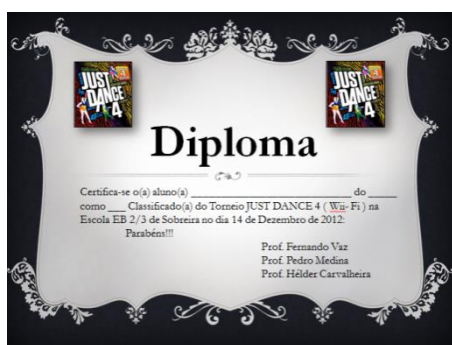


Fig.2 – Diploma da atividade *wii-fit*



Fig.3– Cartaz promocional *wii-fit*

A minha atividade do videojogo FIFA13® demorou mais tempo, e como eu já planeava, tive que ficar até por volta das 16 horas, por causa dos jogos demorarem mais tempo. A meu ver, esta atividade foi bem consumada e ajudou-nos bastante a relacionarmo-nos mais com a comunidade escolar, e a conhecer mais alunos que não teríamos conhecido, se não realizássemos esta atividade.

Fiquei também encarregue de toda a parte logística da atividade, desde à realização do cartaz promocional do evento, à realização dos diplomas para cada atividade distinta, assim como também tive de comprar os prémios do torneio.

Esta atividade tornou-se importante pedagogicamente pois serviu para criar um envolvimento positivo entre alunos e também entre professores. Serviu também como um momento de lazer, onde foram incutidos valores e regras de desportivismo.

4.3.2.2 Corta-Mato (Escola)

No dia 11 de Dezembro de 2012 estava agendado o corta-mato na escola. Foi-me pedido para ficar na zona de transmissão de pulseira, ou seja, a minha função seria entregar as pulseiras de identificação de voltas dadas. E assim foi, coloquei-me na rampa, na zona de subida de modo a que os alunos fossem numa velocidade mais lenta e facilitasse a entrega das mesmas. Alguns alunos voluntários, que estariam dispensados por indisponibilidade do corta-mato ficaram também a ajudar-me na entrega das pulseiras.

Penso que foi uma participação tranquila e não tivemos grande trabalho, até porque existia uma professora que habitualmente fica responsável pelo corta-mato da escola, e sente muita vontade de organizar esta atividade. Nos momentos de pausa tivemos a socializar bastante com os alunos.

Nas aulas prévias ao corta-mato investiu-se na condição aeróbia da turma, pois pedi à turma que todos participassem na atividade, indicando que quem participasse teria mais uma indicação positiva para a sua nota, e como tal, apenas 3 alunos da minha turma não participaram nesta atividade. Penso

que esta pressão para a participação é necessária, porque pela falta de força de vontade e de desconhecimento, muito deles não iriam participar. Apelar à participação é diferente de apelar à vitória no corta-mato, creio que a participação deverá ser feita por todos os alunos, para conhecimento e vivência de uma nova atividade desportiva.

4.3.2.3 Corta-Mato (Fase Regional-Tâmega)

Todo o envolvimento proporcionado neste evento deixou-me bastante motivado e forneceu-me um maior conhecimento no que diz respeito à organização na participação de atividades de maior escala e dos diferentes ambientes que um docente pode integrar e nos quais a sua ação é influente.

Como tal, os seis primeiros classificados de cada escalão apurados do corta-mato escolar, foram representar a escola EB 2,3 de Sobreira, na fase regional em Tâmega. Foram também destacados professores de educação física para acompanharem os alunos até esta competição, sendo eu um dos afortunados.

Apesar de não ter assumido qualquer tarefa no que diz respeito à organização do evento tentei auxiliar em tudo que necessitassem. Assim sendo, ficou destinado eu ficar junto dos alunos com mais idade, e enquanto estávamos à espera da prova, fizemos umas brincadeiras com uma bola, de modo a passar o tempo. Coloquei em prática alguns jogos divertidos, pois tínhamos muito tempo livre, deu jeito pois alguns alunos não se conheciam e foi uma forma de os interagir e reforçar a união de grupo.

Quanto à prova, correu da forma esperada, estando em foco, o esforço pela participação, a competição, a união de grupo e o prazer pela prática desportiva.

Para finalizar, destaco a possibilidade de convívio mais próximo com os alunos e com os professores de diferentes escolas, algo que se revela enriquecedor e que fortaleceu em mim uma competência de socialização superior dentro da profissão.

4.3.2.4 Mega *Sprint*, Mega Quilómetro e Mega Salto

No dia 20 de Fevereiro de 2013 estava agendado na escola o Mega *Sprint*, Mega Quilómetro e o Mega Salto. O Projeto Mega consta da realização de provas de velocidade de 40 metros, uma prova de salto em comprimento e uma prova de 1000 metros, subdividida sempre por diversos escalões de idade. Tendo o núcleo de educação física presente bastantes professoras, disponibilizei-me para ficar com a pá da caixa de areia do mega salto, sendo um trabalho mais árduo e que exige alguma condição física. Já na parte da tarde, apareceram bastantes voluntários para arrastar a areia, e dessa forma fiquei como juiz de chamada.

Esta atividade surge com o objetivo de rentabilizar meios e interesses comuns na promoção da atividade física e mais precisamente para a prática do atletismo.

A organização deste evento ficou bastante orgulhosa e feliz, pois todo o trabalho revelou-se gratificante e bastante enriquecedor para os alunos, que tiveram a oportunidade de vivenciar um pouco de competição nesta modalidade. Eu, como estagiário, adquiri também competências e conhecimentos sobre como se organiza um evento desta escala no contexto de escola. Percebi sobretudo que a organização destes eventos é feita com bastante antecedência do evento, onde tudo é preparado com bastante rigor, desde o mapa do evento até à quantidade de alunos inscritos distinguidos pelo escalão e idade.

4.3.2.5 Compal® Air

No dia 10 de Abril de 2013 realizou-se a fase regional do Tâmega em Penafiel do Torneio de basquetebol *Compal® Air* 3x3. Esta prova estava totalmente sob a minha alçada. Promovi a atividade na escola, realizei os treinos de captação e escolhi os 4 melhores atletas. Apenas escolhi 4 atletas dos 6 que apareceram aos treinos, pois o regulamento do torneio assim o indica. O número máximo de atletas por equipa é de 4 alunos por equipa e apenas dois deles poderiam ser federados (nenhum dos nossos era federado).

A promoção da atividade e dos treinos também ficaram a meu encargo. Realizei um cartaz e com a devida autorização da diretora da escola, espalhei-o por toda a escola. Atendendo a que só apareceram 6 alunos, percebi que a modalidade de basquetebol está pouco desenvolvida na escola.



Fig.4 – Cartaz promocional Compal Air

Adorei esta experiência de dar treinos de basquetebol, onde previamente aos treinos fui em busca de novos conhecimentos de treino de basquetebol, pesquisei em livros, observei vídeos na *internet*, e desta forma me preparei para os treinos que estavam devidamente agendados.

O que percebi que seria crucial nestas idades seria a realização de bloqueios para interferir na marcação individual e a realização constante do passe e corta para o cesto. Confesso que estava ansioso, uma vez que o basquetebol tem sido uma modalidade que me tem cativado bastante, até que quando o Professor cooperante perguntou quem estaria interessado, fui logo o primeiro professor a levantar o braço, para ficar responsável por esta atividade.

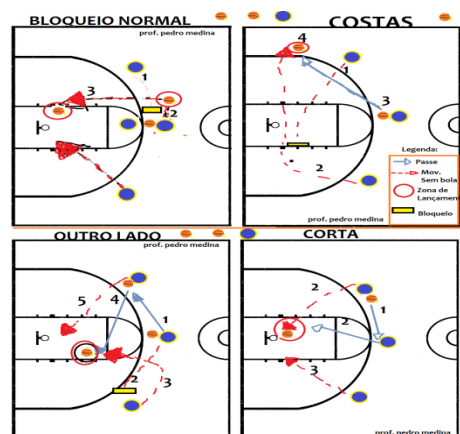


Fig.5 - Quatro movimentos táticos

Nos treinos de captação já estava quase tudo definido de quem iria ao torneio. Tendo em conta que apenas eram 6 elementos e só 4 poderiam ir ao torneio, privilegiei os que tiveram uma assiduidade completa e também pela qualidade técnica. Desde o primeiro treino que fui evidenciando quais os aspetos táticos que iríamos abordar, e aperfeiçoando algumas situações técnicas.

Nesta preparação prévia ao torneio, criei um grupo na *internet* onde lhes coloquei à disposição vários vídeos da *National Basketball Association* - vulgar e comercialmente designada de NBA - bloqueios, melhores jogadas de equipa e afundamentos. E também, algo que achei crucial, foi elucidá-los quais seriam as quatro jogadas que iríamos fazer com mais frequência no jogo, e por isso distribuí uma folha pelos quatro atletas. Já no dia do torneio, o comparecimento na escola era às 8.15h e ninguém se atrasou, apenas um aluno se esqueceu do cartão de cidadão. Após resolvida esta situação, deslocamo-nos com alguma tranquilidade para Penafiel.

Foi uma viagem tranquila, misturada com alguma boa disposição por parte de todos os participantes. À chegada eu próprio fui tratar de todos os procedimentos, entrega das *t-shirts*, bebidas. Entretanto, tenho um detalhe a apontar, notei uma grande descoordenação por parte dos membros da organização, onde os próprios não sabiam bem como é que o torneio iria funcionar. Nem soubemos ao certo quando é que a nossa participação no torneio terminava, contudo em termos espaço e condições materiais, estava muito bem organizado.

Quanto aos resultados no torneio, começamos com uma vitória de 4-0, e depois os outros jogos seguintes perdemos 2-4 e 0-2. No entanto, penso que é crucial existirem estas atividades, desta forma, cativam diversos alunos para a prática desta excelente modalidade que eu aprecio bastante.

Tanto nos treinos como na competição, acho que se formou ali um grupo muito coeso e unido em busca da vitória e sobretudo da evolução e da aprendizagem. Os sorrisos no convívio na competição, as faces bastante surpreendidas e de máxima concentração durante os treinos na escola, foram momentos em que sei que fui muito importante para eles, e que certamente não se irão esquecer tão depressa daqueles momentos vividos tão intensamente e com um gosto fora do comum.

4.3.2.6 Desporto Escolar

Infelizmente foram poucas as oportunidades de poder participar numa atividade relacionada com o desporto escolar. Devido aos horários incompatíveis com a minha atividade extraescolar enquanto treinador de futebol, seria de todo impossível participar no desporto escolar. Contudo, preocupei-me em estar presente, e fui participando em alguns treinos que decorriam de manhã. Preferi escolher esta opção em detrimento da direção de turma, visto que esta me identificava mais e é uma área onde me sinto mais à vontade. Apesar de acompanhar também por perto a turma em que o professor cooperante era diretor.

Algo que ficou bem vincado no desporto escolar é que sem a grande dedicação de vários professores estes eventos não tinham condições para se realizarem. Digo isto porque percebi que os professores tinham que dispensar muito do seu tempo nesta prática e também porque a entrega de um professor nesta experiência deverá ser total. Fica uma experiência valiosa num contexto completamente desconhecido para mim e a aquisição de novos conhecimentos e competências no que toca à modalidade de orientação e os bons instantes vividos durante os treinos, dados pelo nosso professor cooperante.

4.3.2.7 Último dia de aulas

No último dia de aulas senti um misto de tristeza e de alegria. Tristeza porque será possivelmente a última vez que entrarei naquela escola, como professor e também sei que em breve. É também com algum desagrado, que sei que me vou afastar destas pessoas que me relacionei dia-a-dia, e onde algumas delas foram pessoas excecionais.

Outro de um dos grandes motivos desta tristeza é o facto de também deixar de conviver com a minha turma, onde criamos laços fortes e vamos ter

que nos afastar. Contudo ficou a promessa de os ir visitar à escola algumas vezes.



Fig. 6 – Último dia de aulas

Nesta atividade com a minha turma realizei a aula no pavilhão, pois foi avaliação de andebol na 1ª parte na aula, já na 2ª parte da aula foi aula livre, dei bastantes modalidades à escolha deles, e dividiram-se pelo pavilhão, uns praticando futebol, outros basquetebol e outros andebol. Coloquei música de modo a alegrar toda a situação que por momentos seria de grande tristeza. Na despedida consegui-me conter emocionalmente. Foi o momento mais difícil do estágio e agradei a todos por terem colaborado.

Pedi por fim, para darmos pela última vez o grito, e assim foi. Entreguei a cada um, um certificado de conclusão feito em cartolina. Já no momento de abandonar a escola, bastantes alunos vieram pedir um “autógrafo” e uma dedicatória na parte posterior do certificado e assim fiz. Foi um momento difícil onde vi bastantes rostos tristes.



Fig. 7 – Certificado de conclusão

4.4 Área 4 – Desenvolvimento Profissional

Este capítulo visa refletir acerca de tudo aquilo que se considera crucial para a evolução do profissional da educação física, enquanto docente. Quando uma meta é longínqua para se alcançar, e estamos perante um percurso infundável, é natural que por vezes as nossas debilidades apareçam mais facilmente, pois estamos em constante observação e avaliação. Neste percurso, que diz respeito à formação do ser professor, e a nossa evolução no dia-a-dia, nunca ninguém poderá dizer que já sabe tudo, pois o mundo está em constante atualização e como o tal o professor deve se adaptar a estas circunstâncias, estando sempre pronto para refletir e corrigir se assim necessário.

Foi um ano bastante enriquecedor para o nosso processo de formação. Foram construídas novas competências através, sobretudo de orientações fornecidas, do reconhecimento do erro, de dicas e dúvidas esclarecidas pelos mais experientes.

Como refere Perrenoud (2002) um professor reflexivo não para de refletir logo a partir do momento em que persiste em sobreviver na sala de aula, no momento em que capta melhor a sua tarefa e em que a sua angústia reduz. Ele continua avançando na sua profissão mesmo enquanto não passa por dificuldades nem por situações de crise, por prazer ou porque não pode evitar, pois a reflexão transformou-se em uma forma de identidade e contentamento profissional.

Assim, queria novamente, revelar que o processo de reflexão foi exímio e essencial para o progresso na nossa formação. É essencial sabermos o que somos, mas também sabermos quais as nossas debilidades para as melhorar, e as nossas qualidades para as potenciar, proporcionando assim um ensino de qualidade.

Penso que houve ainda um complemento essencial que nos deu um contributo maior para a nossa evolução, que foram as observações realizadas

às aulas do colega de estágio assim como às dos professores mais experientes. Graças a essas observações e a uma consequente reflexão, foi possível de constatar uma enorme quantidade de erros a precaver e também virtudes a aproveitar. Desta forma, todos estes agentes complementaram o meu processo de formação e a minha identidade enquanto profissional de Educação Física. As reuniões deram ênfase à troca de ideias, e partilha de críticas e opiniões, que se tornaram fundamentais para a correção de algumas posturas, e que fomenta a partilha de conhecimentos e que resulta numa grande melhoria do processo e da ação.

5.CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

Chega assim ao fim uma etapa bastante rica da minha vida. Vivenciei, errei, lutei, persisti e sobretudo aprendi.

Agora percebo o motivo de dizerem que o estágio profissional é de uma importância extrema. Logo no início do ano, assim que fomos confrontados com tudo, como se caíssemos do céu de um momento para o outro, e com aquela sensação de incapacidade e inexperiência, faz com que tenhamos que lutar e investir no raciocínio, na reflexão e sobretudo no desenvolvimento de novas aprendizagens e novas competências. Aliado ao facto de estarmos a realizar aquilo que mais gostamos, e a busca pela melhoria das nossas condições e aptidões, o medo se esvanece e a partir daí tudo se transforma em batalhas vencidas e lutas conquistadas.

“E chegou ao fim este capítulo na minha vida, um dos capítulos onde mais aprendi, e consegui colocar o que aprendi em prática. Por vezes errei, e por vezes fiz bem, levo comigo excelentes recordações e novas aprendizagens. Uma das minhas constantes perguntas: o que será agora? O que irei fazer agora? Chegou ao fim o meu percurso académico, e por vezes parece que ainda foi agora que começou. Tudo passou tão rápido. A incerteza do meu futuro chega neste preciso momento, e sem saber o que irei fazer “amanhã”, apenas uma certeza, que irei viver intensamente o dia de amanhã, e sobretudo, profissionalmente darei todo o meu máximo, pois o que está em causa é sempre a nossa imagem, e o que nós somos.”

(Diário de Bordo – 14/06/2013)

Este percurso não foi nada fácil, e admito até, que várias vezes pensei em abortar e virar a cara à luta. Um misto de sensações, pensamentos, conselhos, levaram-me a mudar de atitude e perceber que estava errado, e todo o meu sucesso iria depender apenas e só apenas, de mim. Uma das minhas filosofias de vida é nunca desistir, posso ter caído e ter passado por grandes dificuldades, e numa fase inicial do estágio não me ter esforçado, nem demonstrado o que realmente valia. Assumo por inteiro, toda esta fase de menos entrega e de desmotivação. Contudo e graças aos conselhos do professor cooperante e do professor orientador, e após várias reflexões, percebi que tinha que me levantar do chão, dar a cara à luta e mostrar o que realmente sei e o que verdadeiramente sou.

A possibilidade de ter sido professor durante um ano foi demasiado gratificante, e de uma responsabilidade enorme. Gostei sobretudo do facto de poder avaliar e atribuir notas, senti-me com importância. Senti que finalmente todo o trabalho académico no decorrer da minha formação estava a ser culminado com uma das grandes vontades de criança, que era ser professor de educação física.

Os alunos que foram parte integrante deste processo foram sem sombra de dúvidas os verdadeiros responsáveis pela concretização desta etapa. Por eles trabalhei, e por mim eles se empenharam. Levo comigo a eterna saudade da minha primeira turma enquanto professor de educação física e a noção de que podia-me ter entregado um pouco mais ainda, contudo pelos comentários e apreciações positivas das minhas aulas e da minha pessoa deixam-me conscientes que ainda assim, desempenhei um bom trabalho.

Planos para o futuro? Não tenho, um mar de imprevisibilidade me assombra. Apenas sei que a primeira oportunidade que me surja tanto no ramo da educação como na área desportiva, vou lutar até não ter mais forças, para não a desperdiçar.

Apesar de ainda ter muito para aprender e reter, após ter terminado este estágio profissional, acredito ainda mais no meu valor, nas minhas competências e aptidão para ser um profissional exemplar de educação física.

6. REFERÊNCIAS

- Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.
- Barbanti, V. J. (2009). *O que é Educação Física* [Versão eletrónica]. Consult. 25 de setembro de 2013, disponível em <http://www.eeferp.usp.br/>.
- Batista, P. (2008). *Discursos sobre a competência: Contributo para a (re)construção de um conceito de competência aplicável ao profissional do desporto*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Colaço, C., & Rosado, A. (2002). *Avaliação das aprendizagens: Fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas.*: Omniserviços, Representações e Serviços, Lda.
- Cunha, L. (1997). *O espaço, o desporto e o desenvolvimento*. Lisboa: Edições FMH.
- Cunha, A. (2008). *Ser professor – Bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Fusari, J. (1998). O planeamento do trabalho pedagógico: Algumas indagações e tentativas de respostas. *Série Ideias*, nº8, 44-53 São Paulo: FDE. Acedido em 20 setembro, 2013, em http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ideias_08_p044-053_c.pdf
- Garcia, R. (1999). *Formação de professores: Para uma mudança educativa*. Porto: Porto Editora.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da Investigação empírica na pedagogia do desporto: *A investigação sobre o ensino da educação física*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1 (1), 104-113.

- Kemmis, S. (1988). *El curriculum: más allá de la teoría de la reproducción*. Madrid: Ediciones Morata.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In I. Mesquita & A. Rosado (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 1-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Mesquita, I. (2010). *Desafios da educação física no novo século: entre a pedagogia do ensino e a pedagogia da aprendizagem*. V CONGRESO INTERNACIONAL XXVI NACIONAL DE EDUCACIÓN. Consultado a 26 de setembro de 2013 em http://ensayoes.com/tw_files2/urls_2/1054/d-1053062/7z-docs/2.pdf , 160-171.
- Metzler, W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.
- Perrenoud, P. (2002). *A Prática reflexiva no ofício de professor: Profissionalização e razão pedagógica*. Porto Alegre: Artmedia Editora.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In I. Mesquita & A. Rosado (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning* (2ª Edição). St. Louis: Mosby.
- Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20 (2), 112-128.
- Schön, D. (1987). *Educating the reflective practitioner*. São Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Siedentop, D. (1996). *Physical education and educational reform: The case of sport education*. In Silverman S, Ennis C (Eds) *Student learning in physical education*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4^aed.). California: Mayfield Publishing Company

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

7. ANEXOS

7.

Anexo 1 – Planograma do 8º ano



ESCOLA EB 2,3 DE SOBREIRA
ANO LECTIVO 2012/13
Regulamento da aula de Educação Física

- Os alunos só podem entrar no balneário para se equiparem ao toque de entrada e depois da autorização do professor ou do pessoal auxiliar da ação educativa.
- No balneário deverão utilizar o espaço destinado à turma e, passados 5 minutos, deverão estar devidamente equipados, aguardando a autorização do professor para entrada no Pavilhão.
- O equipamento deverá ser transportado no saco adequado e nunca vir vestido e calçado de casa. Em todas as aulas deverão trazer toalha, chinelos e material de higiene pessoal para o banho. O banho é obrigatório e faz parte da aula, no Inverno não é obrigatório lavar a cabeça (usar touca).
- Dois alunos, previamente selecionados pelo professor, ficam responsáveis pela recolha, antes da entrada nos balneários, dos respetivos valores da turma (carteiras, telemóveis, chaves, relógios, etc.) em saco apropriado. Durante a aula, o saco fica na posse do pessoal auxiliar da ação educativa. No final da aula, estes alunos (e só estes) devem fazer a distribuição dos referidos valores, depois da saída do balneário. Em caso algum, poderão entrar no balneário com o telemóvel. A escola não se responsabiliza pelos valores deixados nos balneários.
- Os alunos devem zelar pela boa conservação das instalações desportivas e de todo o material.
- Não é dada ao aluno dispensa das aulas. Todo o aluno que, por um motivo devidamente justificado na caderneta escolar ou através de declaração médica, não se encontre em condições de realizar as atividades práticas da aula, deverá permanecer no local durante todo o tempo da aula e colaborar sempre que solicitado. É obrigatório o uso de sapatilhas para entrar no espaço da aula.

Critérios de Avaliação das Aprendizagens – 3º ciclo

Na avaliação dos alunos serão ponderados os seguintes parâmetros:

- ☒ Domínio do Saber Fazer (competências específicas da disciplina e respetivos instrumentos de avaliação) - 60%
- ☒ Domínio do Saber Ser (atitudes e valores) – 30%
- ☒ Domínio do Saber (Conhecimentos específicos da disciplina) – 10%

Domínios	Indicadores a Avaliar	Instrumentos de Avaliação
Motor	- Conhece os fundamentos das Unidades Didáticas abordadas (regulamentos/regras, linguagem específica, componentes críticas, adaptações do organismo ao esforço, etc.).	- Testes / Tarefas práticas - Fichas de avaliação diagnóstica
	- Assiduidade - Pontualidade - Interesse / Empenho - Participação - Relação Sócio-afetiva - Fair-play - Responsabilidade do aluno	- Ficha de avaliação formativa - Relatórios - Trabalhos de pesquisa
Sócio-afetivo (30%)	- Conhece e identifica os elementos técnico-táticos - Conhece o regulamento das diversas modalidades - Expõe os conhecimentos de forma objetiva	- Auto e heteroavaliação
Cognitivo (10%)		

Nomenclatura a utilizar:

0 – 19% - Fraco	70 – 89% - Bom
20 – 49% - Insuficiente	90 – 99% - Muito Bom
50 – 69% - Suficiente	100% - Excelente

Conteúdos de Ed. Física 8º ano

1º Período	27 Aulas Pre.
U.D. Basquetebol - Passes e Recepção - Lançamentos - Dribles - Transição Defesa/Ataque: 1. Passe e corte 2. Aciara 3. Rensalto - Enquadramento - Marcação/Desmarcação - Regras Fundamentais - Jogo (2x2, 3x3)	
U.D. Natação - AMA (Adaptação ao Meio Aquático) - Técnicas Alternadas: Crol e Costas - Partidas	
U.D. Orientação - Analisar, interpretar e orientar cartas e mapas simples através da simbologia básica - Realizar percursos simples de nível elementar	
U.D. Atletismo (1ª e 2ª) - Corrida de velocidade (40m a 60m) - Partida de blocos - Corrida de estafetas - Salto em comprimento - Salto em Altura - Lançamento da bola e/ou peso de 3/4kg - Lançamento do dardo - Triplo Salto	



ESCOLA EB 2,3 DE SOBREIRA
ANO LECTIVO 2012/13

2º Período	20 Aulas Pre- Lectivas	3º Período	20 Aulas Pre- Lectivas
U.D. Atletismo (1º e 2º) - Corrida de velocidade (40m a 60m) - Parada de blocos - Corrida de estafetas - Salto em comprimento - Salto em Altura - Lançamento da bola e/ou peso de 3/4kg - Lançamento do dardo - Triplo Salto		U.D. Ginástica Desportiva Solo - Rolamento à frente e à retaguarda (engrupado e/ou com MI afastados) - Apoio Facial Invertido - Roda (forma rudimentar) - Avião - Flexibilidade: ponte, rã e/ou espargata - Elementos de ligação: saltos, afundado e voltas - Sequência Aparelhos: - Minitrampolim - Vela, engrupado, Carpa, Pirueta, ¼ Mortal à Frente - engrupado * e ¼ Mortal à Retaguarda Plinto - Salto Longitudinal, Transversal e Entre-mãos Acrobática - Pegas, montes e desmontes - Figuras a Pares e Trios	
U.D. Voleibol - Passe e/ou Manchete - Serviço por baixo - Serviço por cima - Remate - Jogo 4x4 (1x1, 2x2, 3x3 *) - Regras Fundamentais		U.D. Futsal - Passe/ Recepção - Remates - Condução/ Drible - Finta - Enquadramento GR - Marcação individual/Desmarcação - Regras Fundamentais Jogo 5x5 (2x2, 3x3*)	
U.D. Badminton - Posição base - Pega da raqueta - Batimentos: Serviço curto, Lob, Amortie e Clear. - Deslocamentos - Jogo de singulares (em cooperação) - Regras Fundamentais		U.D. Andebol - Posição defensiva base - Recepção/ Passe de ombro e picado - Drible com mudança de mão - Remate em apoio e em salto - Enquadramento - Marcação Individual - Desmarcação - Contra-ataque pelo GR - Regras Fundamentais Jogo 1x1... 2x2,	

Comprometo-me a cumprir o regulamento da aula de Educação Física. O aluno:

Ano/ Turma _____ Nº _____

Recebi o Regulamento da aula de Educação Física, os Critérios de Avaliação e o Currículo da disciplina.

O Encarregado de Educação

Anexo 2 – Extensão de conteúdos na modalidade de Atletismo

Plano de Unidade Didáctica de Atletismo – VELOCIDADE/ESTAFETAS/BARREIRAS

Sessão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Habilidades Motoras														
Velocidade	Técnica de corrida	AD	E	AS										
	Noção de tempo	AD	T/E	AS										
	Noção de ritmo	AD	T/E	AS										
	Resistência Aeróbia	AD	E	AS										
Barreiras	Partida de Blocos									AD	T/E	E	E	AS
	Fase de aceleração									AD	T/E	E	E	AS
	Passagem da perna de ataque									AD	T/E	E	E	AS
	Passagem da perna de passagem									AD		T/E	E	AS
Estafetas	Partida de Blocos				AD	T/E	E	E	AS					
	Fase de aceleração				AD	T/E	E	E	AS					
	Técnica de Transmissão				AD	T/E	E	E	AS					
	Fase de velocidade				AD	T/E	E	E	AS					
Conceitos Psicossociais	Empenho, perseverança, disciplina	Disciplina; Participação; Cooperação			Perseverança, Motivação; Cooperação		Autonomia; Cooperação; Concentração	Motivação; Autonomia; Empenho					Perseverança, Autonomia, Empenho, concentração	
Cultura Desportiva	História e Segurança		Regulamento		Equipamento		História e Equipamento	Regulamento					Regulamento	Segurança Equipamento e Regulamento

ESCOLA EB 2/3 DE SOBREIRA

[illegible]

Legendas: T – Transmissão; E – Exercitação; AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa

Anexo 3 – Parâmetros de avaliação em Basquetebol

ESCOLA EB 2/3 DE SOBREIRA



Parâmetros de Avaliação

Passe/recepção	
Nível 1	Não executa
Nível 2	Não realiza uma técnica correta nem consegue fazer a bola chegar ao colega em boas condições. Não consegue segurar a bola na recepção do passe.
Nível 3	Consegue fazer a bola chegar às mãos do colega ainda que não o faça com uma técnica correta. Tem dificuldade em segurar a bola na recepção do passe.
Nível 4	Realiza uma técnica correta e faz a bola chegar às mãos do colega em boas condições. Segura a bola com alguma facilidade na recepção.
Nível 5	Realiza um passe correto e na altura certa, fazendo a bola chegar às mãos do colega em excelentes condições. Segura a bola com facilidade na recepção do passe.

Posição tripla ameaça	
Nível 1	Não executa.
Nível 2	Ao receber a bola entra imediata e irrefletidamente em drible.
Nível 3	Recebe a bola e não dribla, no entanto não se enquadra corretamente com o cesto.
Nível 4	Recebe a bola, para e enquadra-se com o cesto.
Nível 5	Recebe a bola, para e enquadra-se com o cesto, e realiza, em seguida, a ação mais apropriada para dar sequência à jogada.

Lançamento	
Nível 1	Não executa.
Nível 2	Executa um lançamento errado tecnicamente e em momentos não apropriados.
Nível 3	Realiza o lançamento mais apropriado mas não o consegue fazer em boas condições ou no momento certo.
Nível 4	Realiza o lançamento, na passada ou em apoio, tecnicamente bem mas nem sempre na melhor altura.
Nível 5	Realiza bem o lançamento, na passada ou em apoio, técnica e taticamente.

Passe e corte	
Nível 1	Não executa.
Nível 2	Não percebe a movimentação, limitando-se a passar a bola e não se deslocar.
Nível 3	Passa a bola ao colega e movimenta-se, embora não para o local mais apropriado para criar perigo para o adversário.
Nível 4	Passa a bola e corta em direção ao cesto.
Nível 5	Passa a bola e corta em direção ao cesto, pela frente do defensor, pedindo a bola mostrando a mão alvo ao colega a quem a passou.

Anexo 4 - Regras da Atividade *Wii-Fit*[®]

REGRAS DA ATIVIDADE *WII – FIT*[®]

CONDUTA DOS JOGADORES E ESPECTADORES

1. Os participantes devem comportar-se de uma maneira razoável, mantendo uma conduta amigável perante competidores, espectadores e oficiais do evento.
2. Os jogadores vencedores deverão estar disponíveis para a entrega dos prêmios.
3. Jogadores e espectadores deverão permanecer em silêncio enquanto estiverem próximos da área de competição. Falar é permitido, mas a um nível razoável e longe dos jogadores.
4. É expressamente proibido que um espectador comunique com um jogador enquanto ele compete. Espectadores não podem permanecer na área dos jogos.
5. Espectadores e participantes em geral fora da área do torneio têm a permissão para apoiar a equipa. Porém, táticas específicas não podem ser manifestadas.
6. Os jogadores deverão conter o uso de linguagem vulgar.
7. Não é permitido dirigir palavras, gestos e afins ao adversário. Essa conduta é penalizada com desclassificação automática do participante, sem direito a qualquer espécie de reclamações, devoluções ou reembolso de eventuais despesas.
8. Esperamos uma conduta amigável de todos os jogadores. Desistir de uma partida, interrompê-la sem motivo aparente ou mostrando claramente que está a entregar a mesma, pode causar a desclassificação do participante, sem direito a qualquer espécie de reclamações, devoluções ou reembolso de eventuais valores despendidos.
9. O jogador não pode carregar no pause sem motivo aparente.
10. Divirtam-se!