

Aprender a Ser Professora Promovendo Aprendizagens

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e do Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Orientador: Dr: Tiago Sousa

Andreia Filipa Ribeiro Costa

Porto, junho 2014

Ficha de Catalogação

Costa, A. (2014). Aprender a Ser Professora Promovendo Aprendizagens: *Relatório de Estágio Profissional*. Porto: A. Costa. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO-APRENDIZAGEM, DESCOBERTA GUIADA, REFLEXÃO

Dedicatória

A vocês Avô e Avó

Por tudo aquilo que fizeram por mim!

Amo-vos MUITO!!

Agradecimentos

PAI obrigada por estares sempre a meu lado e por teres acreditado em mim. As tuas palavras de incentivo nutriram efeito em mim. Serás sempre o meu exemplo! **OBRIGADA POR TUDO!**

MÃE, obrigada por teres sido como és quando eu menos merecia, nos momentos de rabugice tiveste sempre lá. És a minha guerreira! **OBRIGADA POR TUDO!**

AVÓ, obrigada por sempre teres cuidado de mim, pelos teus ensinamentos que se refletiram neste meu percurso. És a melhor avó do mundo! **OBRIGADA POR TUDO!**

MANA, obrigada pelas tuas traquinices que sempre me fizeram sorrir e esquecer algumas dificuldades. És a minha estrelinha pequenina! **OBRIGADA POR TUDO!**

Diogo, obrigada pela compreensão das minhas repentinas mudanças de humor ao longo desta etapa. És peça essencial! **OBRIGADA POR TUDO!**

Marina, obrigada por seres a amiga que és, por acreditares sempre em mim quando eu já não acredito. Mais do que uma amiga és uma cúmplice! **OBRIGADA POR TUDO!**

NÚCLEO DE ESTÁGIO obrigada pela paciência que tiveram comigo ao longo deste ano, sem vocês seria tudo mais difícil. **OBRIGADA POR TUDO!**

Vilma, a ti um obrigado em especial por todos os bons momentos que passamos juntos ao longo do ano, por te teres tornado em minha aliada. **OBRIGADA POR TUDO!**

AMIGOS DA FACULDADE, Gil, Vitor, Ema, Inácio, Liliana obrigada por terem sido aqueles amigos, que mesmo longe estavam sempre lá. **OBRIGADA POR TUDO!**

PROFESSOR ORIENTADOR, obrigada pelas palavras sábias, pela partilha de conhecimentos que foram fundamentais para meu crescimento profissional. **OBRIGADA POR TUDO!**

PROFESSOR COOPERANTE, obrigada pelo enorme esforço feito este ano para dar resposta a todas as minhas dúvidas. **OBRIGADA POR TUDO!**

SEM VOCÊS TUDO SERIA MAIS DÍFICIL... OBRIGADA DE CORAÇÃO!

Índice Geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos	V
Índice Geral.....	VII
Índice de Anexos.....	IX
Resumo	XI
Abstract.....	XIII
Lista de Abreviaturas	XV
1. INTRODUÇÃO	- 1 -
2. DIMENSÃO PESSOAL	- 7 -
2.1- Era uma vez... Um sonho desejado, prestes a ser concretizado... -	10 -
2.2- E o início do sonho começa..... -	14 -
3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	- 19 -
3.1- O Estágio Profissional..... -	21 -
3.2- A Escola atual	- 22 -
3.3- Escola Secundária Joaquim de Araújo Penafiel	- 24 -
3.4- O Grupo de Educação Física da ESJAP e o Núcleo de Estágio..... -	27 -
3.5- O Professor Cooperante e o Professor Orientador	- 30 -
3.6- A minha turma... ..	- 30 -
3.7- A minha equipa de Desporto Escolar.... ..	- 33 -
4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	- 35 -
4.1- Área I- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	- 37 -
4.1.1- Conceção do ensino e da aprendizagem	- 38 -

4.1.1.1-Programa Nacional da Educação Física e Projeto Curricular da Educação Física da ESJAP	- 39 -
4.1.2- Planeamento do ensino	- 40 -
4.1.3- Realização	- 46 -
4.1.3.1- Vivências e experiências com a turma.....	- 46 -
4.1.3.2- O ensino das modalidades	- 49 -
4.1.3.3- Outras Atividades, Outras Experiências	- 56 -
4.1.3.4- Gestão da aula e controlo de Turma	- 58 -
4.1.3.5- Instrução e Intervenção nos exercícios	- 60 -
4.1.3.6- Estudo de investigação-ação: Pontes para o desenvolvimento de uma professora facilitadora através de um entendimento do paradigma da comunicação da aprendizagem	- 62 -
4.1.3.7- Ser professora noutro contexto.....	- 78 -
4.1.4- Avaliação	- 79 -
4.2- Área II - Participação da Escola e Relação com a Comunidade.....	- 83 -
4.2.1- Atividades do Grupo de Educação/Núcleo de Estágio	- 83 -
4.2.2- Desporto Escolar	- 85 -
4.2.3- Colaboração nas atividades de Desporto Escolar	- 89 -
4.3-Área III- Desenvolvimento Profissional	- 90 -
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	- 95 -
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 97 -
7. ANEXOS.....	XVII

Índice de Anexos

Anexo I - Autorização do Encarregado de Educação.....	XXI
Anexo II - Plano de Aula.....	XXIII

Resumo

O Estágio Profissional assume um papel importante na formação do estudante-estagiário. É-lhe permitido transformar e colocar em prática, num contexto real, os conhecimentos adquiridos até ao momento. O estágio retratado no presente documento, foi realizado na Escola Secundária Joaquim de Araújo, Penafiel, num núcleo composto por quatro estudantes estagiários, sob a orientação do professor cooperante e do professor orientador. Ao longo deste ano, foi evidenciada uma mistura de sentimentos, alegria, tristeza, ansiedade, medo. Foram vários os momentos de partilha, de coesão em grupo, o esclarecimento de dúvidas, de incertezas existentes. Neste documento, é relatada a minha história, todas as experiências vivenciadas no passado, que influenciaram de certa forma a minha atuação enquanto professora-estagiária, é referida a importância de todos aqueles que fizeram parte do meu percurso, tornando-o da forma que foi. Nem sempre foi um percurso fácil, mas com dedicação e força de vontade os objetivos foram atingidos. Tive o prazer de ter contato com uma turma maravilhosa a qual é referida neste documento, como uma turma exemplar, esta turma teve um grande impacto na minha atuação enquanto professora, permitiu que a minha ação fosse realizada com êxito. Para aperfeiçoamento desta atuação foi realizado um estudo, com o objetivo de ver a minha evolução enquanto professora facilitadora, onde houve a preocupação de criar situações de aprendizagem, que permitiram aos alunos a aprender através da descoberta, em que o professor funcionou como o seu guia.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO-APRENDIZAGEM, DESCOBERTA GUIADA, REFLEXÃO.

Abstract

The Teacher Training takes an important role pre-service teacher education. It is allowed to turn and put into practice the knowledge acquired so far in a real context for input on supervised teaching practice. The training depicted in this document was conducted in Escola Secundária Joaquim Araújo, in Penafiel, a core consisting of four interns, under the guidance of cooperating teacher and mentor teacher. Over this year, was evidenced a mixture of feelings, happiness, sadness, anxiety and fear. There were several moments of sharing, group cohesion, clarify questions of uncertainties. In this paper is related the personal history, all the experiences in the past that influenced somehow my performance as a teacher-trainee, referred to the importance of all those who were part of my journey, making it an irreplaceable course. The pleasure and the opportunity to teach an applied learners class, added enthusiasm to build a career, carrying into the emotional field the marks of this contact. For this performance improvement, a study was conducted with the goal of evolution, for me as a teacher facilitator of meaningful learning, where the concerned is create communication strategies and intervention, allowing students to learn through discovery, in which the teacher worked as their guide.

KEYWORDS: TEACHER TRAINING, PHYSICAL EDUCATION, TEACHING AND LEARNING, DISCOVERY LEARNING, REFLECTION.

Lista de Abreviaturas

AC- Avaliação Contínua

AD- Avaliação Diagnóstica

AMA- Adaptação ao Meio Aquático

AS- Avaliação Sumativa

DE- Desporto Escolar

EBPS- Escola Básica Penafiel Sul

EF- Educação Física

EP-Estágio Profissional

ESJAP- Escola Secundária Joaquim de Araújo Penafiel

FADEUP-Faculdade de Desporto Universidade do Porto

MEC- Modelo e Estrutura do Conhecimento

MID-Modelo de Instrução Direta

PA- Planeamento Anual

PC- Professor Cooperante

PCEF- Projeto Curricular da Educação Física

PFI- Projeto de Formação Individual

PNEF-Programa Nacional da Educação Física

PO- Professor Orientador

UD- Unidade Didática

1. INTRODUÇÃO

Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP) do segundo ciclo de estudos, conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O EP decorreu na Escola Secundária Joaquim de Araújo, situada na cidade de Penafiel, distrito do Porto, com um núcleo de estágio composto por quatro elementos, acompanhados pela orientação de dois professores, o professor cooperante e o professor orientador.

O estágio é um processo de construção profissional significativa, no qual o estudante-estagiário deve assumir um compromisso com o processo de ensino, o contexto que configura a comunidade educativa, dando-lhe um sentido próprio e pessoal. Como é defendido por Cunha (2008) o professor defronta-se na sua prática pedagógica com situações complexas, instáveis e únicas que se definem pela especificidade dos locais, dos agentes interventivos e das culturas. A profissão docente, lida com pessoas em que cada uma tem a sua forma de ser, estar e pensar, o que leva a que haja uma constante adaptação do professor para dar resposta às diversidades. Assim, este estágio permitiu desenvolver destrezas de ação atendendo à complexidade da atividade do professor. Reconfigurar a ação do professor, adaptar em função do contexto e renovar processos foram três grandes linhas conclusivas deste ano de estágio.

Tal como é referenciado por Cunha (2008, p.74), “esta diversidade e complexidade exige do professor um conhecimento científico, técnico, rigoroso, profundo e uma capacidade de questionamento, de análise, de reflexão e de resolução de problemas, impondo-os necessariamente a um professor reflexivo.” A necessidade que o professor tem de dar repostas aos problemas surgidos leva-o a com que reflita constantemente sobre a sua ação de modo a encontrar respostas para a sua atuação. É na reflexão que o professor ganha espaço de consciencialização crítica da sua ação e é no estudo que o professor arrecada conhecimento que possibilite substanciar essa mesma reflexão.

Para dar resposta a tão árdua tarefa é preciso que exista um grande força de vontade em nós, que nos permita encontrar caminho quando já não vemos saída. Como é referido por Rolim (2013, p.60) “dedicação, humildade, envolvimento, entusiasmo, disponibilidade, fascínio, paixão, entre outros, são alguns dos principais ingredientes do cocktail inspirador que qualquer candidato a docente deve beber todos os dias para se fortificar e renovar a esperança na escola e no país.” Esta dose de características fundamentais para ser bom professor fizeram parte integrante de todo o caminho percorrido.

No presente documento é relato todo o percurso percorrido ao longo deste ano, a envolvimento na escola e mais precisamente o contacto direto de uma turma de 11º ano de escolaridade. Foi em torno desta turma que a minha prática pedagógica se realizou. Esta envolvimento fez com que houvesse um desenvolvimento profissional, como é referido por Batista e Queirós (2013) a prática de ensino oferece-nos a nós, futuros professores, a oportunidade de nos imergirmos na cultura escolar nas suas mais diversas componentes, desde as suas normas e valores, aos seus hábitos, costumes e práticas, que comprometem o sentir, o pensar e o agir daquela comunidade específica.

Assim, em modo de reflexão sobre esta longa caminhada, o Relatório de Estágio apresenta os momentos mais marcantes em contexto escolar. Este relatório encontra-se dividido por três grandes capítulos: A dimensão Pessoal, o Enquadramento da Prática e a Realização da Prática.

Na Dimensão Pessoal é realizada uma ligação entre o passado e o presente. Descrevendo as vivências passadas, refletindo a sua importância para os dias de hoje, a influência que estas tiveram na realização da minha prática pedagógica. O Enquadramento da Prática faz referência ao contexto em que se realizou a prática pedagógica, toda a envolvimento circundante à atuação. Por fim é relatado o cerne de todo o trabalho, a Realização da Prática, composta por diferentes subcapítulos os quais expressam alguns momentos fulcrais deste ano, assim como as dificuldades sentidas e estratégias usadas para as colmatar. É neste sentido do uso de estratégias, que foi realizado um estudo de investigação-ação intitulado “Pontes para o desenvolvimento de uma professora facilitadora através de um entendimento do paradigma da

comunicação da aprendizagem”, estudo este que se encontra inserido neste mesmo capítulo. Também aqui fica expressa a forte ligação entre a ação, e os problemas que daí emergem, e a investigação, numa relação estreita entre ambas como condição de elevação do “ser professor”.

2. DIMENSÃO PESSOAL

Dimensão Pessoal

“Os professores são os mais afortunados e bem-aventurados, entre todos aqueles que trabalham. É-lhes dado o privilégio de fazer renascer a vida a cada dia, semeando novas perguntas e respostas, novas metas e horizontes. Constroem edifícios que perdurarão para sempre, porque a sua construção usa o cimento da entrega, da verdade e do amor.”

Bento (2008, p.48)

A vida do professor é uma história em constante construção, a cada dia, o professor cresce, podendo sofrer alterações na sua identidade, quer pessoal quer profissional. O envolvimento do professor na escola com os alunos, com os outros professores faz com que haja a aquisição de novas aprendizagens. Desta forma, a formação inicial do professor não fecha após seu término, ela continua em constante formação, através das diferentes experiências vivenciadas a cada dia.

Não é possível separar o eu profissional do eu pessoal, a nossa identidade não é um produto adquirido, como já referi, esta pode sofrer alterações com experiências vivenciadas. Indo de encontro ao que é referenciado por Dubar (1997, p. 136) a identidade profissional é algo “instável e provisório, individual e coletiva, subjetivo e objetivo, biográfico e estrutural, dos diversos processos de socialização que, conjuntamente, constroem os indivíduos e definem as instituições” sofre assim um processo de continuidade e ruturas.

A construção da nossa identidade está diretamente relacionada com a nossa história pessoal e profissional, a forma como ensinamos está ligada àquilo que somos enquanto pessoa quando exercemos docência. Como é referenciado por Cunha (cit. por Lima et al, 2014) a identidade do professor começa a ser construída desde cedo através de inúmeras referências. A sua história familiar, a sua trajetória escolar e académica, a convivência com o ambiente de trabalho são algumas das referências que interferem na identidade do professor.

É através das diversas experiências que os nossos conhecimentos são adquiridos e consolidados, reforçando a ideia, segundo Dominicé (cit. por Nóvoa 1992, p.25), “devolver á experiência o lugar que merece na aprendizagem dos conhecimentos necessários á existência (pessoal, social e profissional) passa pela constatação de que o sujeito constrói o seu saber ativamente ao longo do percurso de vida.”

Assim, devemos valorizar todas as experiências vivenciadas ao longo dos tempos, pois, apenas terão uma única intervenção na nossa vida, o crescimento pessoal e profissional, para que cada vez mais sejamos capazes de desempenhar a nossa função enquanto de jovens. Permitindo-nos dizer com orgulho a citação deixada por Bento (2008, p.41) “sou professor e tenho imenso orgulho nisso. Por pertencer ao número daqueles que se empenham em realizar a possibilidade de fazer o Homem, de sagrar de Humanidade todos e cada um, para darmos um nível aceitável à nossa imperfeita perfeição.”

2.1- Era uma vez... Um sonho desejado, prestes a ser concretizado...

“Vivo sempre no presente. O Futuro, não o conheço. O passado, já não o tenho.”

Fernando Pessoa (cit. por Soares, 1982)

O nosso ego é dotado de um poder, de uma força criativa, a que chamamos força de vontade. Desde sempre foi esta força de vontade que me levou a ser aquilo que hoje sou. Nasci a 15 de Dezembro de 1991, sou natural de Nevogilde Lousada, cresci rodeada de amor, rodeada pela minha família que sempre me incutiu os melhores ensinamentos. Cresci com brincadeiras de “rua”, correr pelos campos, jogar futebol, saltar á corda com os meus primos. Nunca tive consolas nem nada dessas tecnologias de hoje, as quais os miúdos de hoje são dotados, sempre fui uma criança muito ativa.

Assim fui crescendo, aos 5 anos entrei para o 1º ciclo, lembro-me que as minhas brincadeiras não eram junto das raparigas, mas sim com os rapazes,

sempre fui chamada de “maria rapaz”¹. O meu tempo livre era ocupado a jogar Futebol, recordo-me que os meus colegas chamavam por mim para ir à baliza, diziam que tinha jeito, ou certamente era mesmo porque não tinham mais ninguém que ocupasse aquela posição, mas isso não importava o que eu queria mesmo era jogar.

No 4º ano de escolaridade, tive a oportunidade de participar nas aulas de Natação, descobri que esta era uma modalidade que se enquadrava comigo, desde bebé adorava o contacto com a água, por isso era o ideal. Quando transitei para o 5º ano como não voltaria a ter mais aulas de Natação, a minha mãe inscreveu-me em aulas particulares. Foi um desporto que sempre gostei, mas nunca quis entrar para a competição nem para o Polo aquático que naquela altura começou a ser muito falado, optei apenas por praticar por lazer.

No 2º e 3º ciclo participava em tudo que era atividades desportivas, desde do Desporto Escolar (DE) às atividades que eram realizadas ao longo dos anos letivos. No DE fiz parte da equipa de Golfe, Ginástica de Solo, Patinagem e Futsal, desta forma foram várias as modalidades vivenciadas. Relativamente às outras atividades proporcionadas ao longo dos anos letivos, também contavam com a minha participação, apenas irei mencionar algumas das quais me recordo, Corta-Mato, Jogos Tradicionais, Torneios de Futsal, Basquetebol, Matraquilhos Humanos e Provas de Natação.

Todas estas vivências desportivas fizeram com que o gosto pela prática desportiva fosse aumentando cada vez mais. Além disso, estas experiências fizeram com que hoje, enquanto professora, sinta uma maior facilidade na abordagem das diferentes modalidades, tendo em conta que já as vivenciei. Contudo, não chega ter vivenciado vários desportos. Também é notória a minha energia, o meu entusiasmo quando os alunos estão em exercícios dinâmicos e competitivos, vibrava como se tivesse em jogo juntamente com eles, tudo isto advém do meu passado da minha prática desportiva.

¹ “Maria rapaz” é uma expressão popular, de forte conotação sexista, geralmente atribuída a uma rapariga que, em idade infantil, apresenta um padrão de brincadeiras fortemente associado aos rapazes de igual faixa etária.

Terminando o terceiro ciclo, chegava a hora da primeira decisão, que área seguir no ensino secundário. A escolha foi fácil, bastou saber que na Escola Secundária de Lousada, havia o curso Tecnológico de Desporto. Fui convicta que teria muitas aulas práticas, pois o que me fascinava era praticar desporto. Bem, na realidade não foi bem assim, era mais focado para a organização e criação de eventos.

Apesar de não corresponder às minhas expectativas iniciais, este curso acabou por me fascinar, pois nele aprendemos a organizar atividades desportivas, os torneios realizados na escola e o corta-mato escolar era da responsabilidade do meu curso. Esta participação, estar envolvida na organização fazia-me sentir uma mini professora em que organizava atividades para os alunos.

Durante o Ensino Secundário deixei as aulas de natação pois, entrei para uma equipa de Futebol feminina a União Desportiva de Lagoas, uma equipa amadora, constituída inicialmente apenas para participar nos torneios Inter-Freguesias. O gosto foi crescendo, a vontade/orgulho de honrar a camisola fez com que a equipa continuasse e começamos a entrar em campeonatos.

Bem, o tempo passava a voar, o ensino secundário estava a terminar, mais uma decisão tinha de tomar, esta foi tão fácil como a escolha da área no ensino secundário, bastou juntar o meu fascínio pelo desporto com o gosto que foi crescendo ao longo do secundário, ser professora. Então ingressei no ensino superior no curso Educação Física e Desporto, no antigo Instituto Superior da Maia, que hoje é o Instituto Universitário da Maia, completei lá a minha licenciatura com muito sacrifício. Todos os dias passava 4 horas em transportes públicos, muitos foram os dias de acordar às 5 e meia da manhã, pois um longo dia me esperava. Por vezes a cada instante há que sacrificar aquilo que somos ao que podemos vir a ser, era nisto que eu acreditava. Todo este sacrifício serviria para tornar o meu sonho realidade, ser professora de Educação Física.

Sempre aprendi que sem sacrifício nada é possível, é esta a mensagem que ao longo do ano transmiti aos alunos: para tudo é preciso lutar, sacrificarem-se para que um dia alcancem seus sonhos. Neste caso o sonho

mais próximo a entrada na faculdade, mas para isto é necessário que eles estudem e se apliquem para serem bem-sucedidos. É durante as aulas que esta mensagem é transmitida, através dos desafios criados aos alunos, onde exige que estes se apliquem e se esforcem de modo a superá-los, por vezes com o objetivo de superarem-se a si mesmo, elevando a sua autoestima. Em situações de jogo o aluno aprende a lidar com a vitória e com a derrota, aprende a sair de cabeça erguida mesmo quando as coisas não correm como desejado, isto é uma preparação para a vida, que faz com que quando os alunos se deparam com um problema sejam capazes de erguer a cabeça e não desistam. Pretendia tornar os meus alunos fortes e invencíveis, aprenderem a nunca desistir e lutar sempre pelos seus sonhos.

Continuando com a descrição da minha história, chegou a hora de ser eu a fazer uma desistência, pois infelizmente com toda carga horária que tinha na faculdade e as horas que perdia nas viagens vi-me obrigada a deixar a minha equipa de futebol, com muita pena minha. Acreditando no que diz o ditado popular, “há coisas boas que se vão, para que melhores possam vir”, assim foi, no 3º ano da licenciatura como o horário era mais flexível pedi estágio na Piscina Municipal de Lousada. Este foi aceite e realizado ao longo desse mesmo ano. Ajudava nas aulas de natação para bebés, na Adaptação ao Meio Aquático (AMA) assim como no nível 1 e 2. Foi uma experiência muito boa a qual me deu ainda mais a certeza que me encontrava no caminho certo, o ensino de natação deixa-me deslumbrada e cada vez encanta-me mais, pois neste momento encontro-me a fazer substituições na piscina quando necessário e não poderia estar mais feliz.

O gosto por ensinar só poder-me-ia levar, aonde estou hoje, no mestrado 2º Ciclo de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Apesar de muita gente alertar-me para o quão difícil se encontra o acesso à profissão docente neste momento, mas nada será razão suficiente para me fazer desistir dos meus sonhos, e o de ser professora esse, ninguém o iria derrubar.

Assim foi, concorri para a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e entrei. Escolhi esta faculdade devido a influências de alguns amigos, é uma

faculdade conceituada com um bom nível de ensino, foram estas as razões da minha escolha para a realização do mestrado.

Esperava adquirir novos conhecimentos e consolidar outros que foram transmitidos ao longo da licenciatura, pretendia crescer tornando-me uma profissional exemplar e alcançar o tão desejado sonho, ser professora.

Foram várias as aprendizagens ao longo do ano, todas estas centradas em ser “bom professor”. Aprender estratégias que permitisse melhorar a transmissão de conhecimentos aos alunos, adquirir um grande leque de conhecimentos de possíveis modelos a usar para a abordagem das diferentes modalidades, com a procura do êxito dos alunos. Estes foram alguns conhecimentos adquiridos no primeiro ano de mestrado, mas o que mais me marcou foi a importância do professor reflexivo, a tomada de consciência da importância de o ser. Como posso o comprovar este ano, é impossível ser professor e não refletir sobre a atuação, é necessário estar constantemente a refletir de modo a permitir aos alunos um bom nível de ensino, sentir as diferentes dificuldades dos alunos e refletir sobre elas arranando soluções para colmatá-las.

Após tantas aprendizagens adquiridas chegou o momento de pôr em prática. Chegou a hora de ouvir a tão desejada voz a chamar professora.

2.2- E o início do sonho começa...

Finalmente chegou a hora de colocar em prática os conhecimentos adquiridos anteriormente. Encontrava-me muito receosa, tinha a noção do árduo trabalho que seria realizado ao longo do mas, simultaneamente sabia que este seria um ano de enriquecimento pessoal e profissional.

Do EP segundo as Normas Orientadoras², entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e

² 1 Normas Orientadoras do Estágio Profissional- é um documento interno elaborado pela Doutora Zélia Matos para a unidade curricular Estágio Profissional da FADEUP, ano letivo 2013-2014.

prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Para esta promoção de ensino é necessário que o professor reflita e analise a sua ação, saiba justificar o que faz de acordo com os critérios da profissão docente.

Após conclusão deste ano, sinto-me capaz de dizer que o EP correspondeu às minhas expectativas iniciais, foi um local que me permitiu fazer o relacionamento entre a teoria e a prática, realizar o reajustamento da mesma de forma a adaptá-la ao contexto que estava inserida. A reflexão foi um ponto importante para a descoberta e renovação de métodos mais eficazes para a promoção de ensino. Permitiu que houvesse uma análise sobre a ação e na ação, para que fosse possível detetar pontos fulcrais de investimento para a melhoria do ensino-aprendizagem. Nesta linha de pensamento, Alarcão (1986), refere que o ser humano não é apenas um mero reprodutor de ideias, este tem de ter a capacidade de pensamento e reflexão. É um ser reflexivo com capacidade de utilizar o pensamento como atribuidor de sentido, dando importância aos factos realizados.

Inicialmente estava apreensiva em torno deste ano, tinha medo de não ser capaz de dar resposta às tarefas propostas. Tinha a noção que este seria um ano de árduo trabalho, em que tinha de esforçar-me ao máximo para dar resposta da melhor forma. Queria crescer pessoal e profissionalmente, temia o dito “choque da realidade”, este existente quando o professor encontra-se pela primeira vez num contexto prático. Este “choque” não foi exceção, no primeiro confronto com a realidade prática deparei-me com as incertezas do que estava ali a fazer, como o iria fazer, teria capacidade de resposta para o que estava a acontecer. A primeira dificuldade encontrada foi no momento de planeamento, como este iria ser feito tendo em conta as condições existentes no contexto escolar. Tudo aquilo que havia aprendido serviu-me como suporte mas exigiu da minha parte um reajustamento, pois o contexto escolar é outro, não o idealizado em contexto teórico.

Contudo este “choque” não fez com que me intimidasse, pelo contrário, tornou-me mais forte e capaz de dar resolução a todos os problemas encontrados ao longo do ano. Mas este não era apenas o único receio inicial, as expectativas de como este ano se desenrolaria em torno de uma turma, numa escola que desconhecia o seu funcionamento. Assim como o núcleo de estágio no qual me inseria e não tinha conhecimento destes colegas, o mesmo acontecia relativamente ao Professor Cooperante (PC) e ao Professor Orientador (PO).

Só pretendia encontrar o apoio e colaboração de todos, que me tornassem uma melhor profissional. Com estes cresci e aprendi muito. Foram o suporte de todo este ano, os momentos de partilha em grupo, as reflexões realizadas em torno de “ser bom professor”, de forma a arranjar estratégias cada vez mais eficazes para aprendizagem dos alunos. Foram momentos importantes para fortalecer a minha atuação enquanto professor.

A grande dedicação que houve por parte destes membros tão importantes para esta caminhada fez com que o crescimento que adquiri este ano fosse mais significativo. Onde existiram momentos para a aquisição de conhecimentos e, não menos importante a existência de novas amizades.

Foi na Escola Secundária Joaquim de Araújo Penafiel (ESJAP), em que coloquei à prova todos os meus conhecimentos, foi aqui que senti várias dificuldades na minha atuação onde tive de refletir e procurar. Esta é considerada uma escola problemática onde se inseria alunos com mau comportamento e com um baixo nível de aproveitamento. Alguns destes comportamentos justificam-se com a falta de acompanhamento dos pais.

Receava encontrar uma turma de difícil controlo, mas felizmente não foi o sucedido. Nunca tive qualquer problema, era uma turma respeitadora, motivada e cujo desejo de aprender era enorme. Apesar de todo este “mar de rosas”³, os problemas recorrentes na escola não foram exceção ao longo deste ano, pior que isso foi estar envolvida numa destas situações. Este aconteceu

³ Mar de rosas-Expressão popular, significando uma situação agradável, sem grandes adversidades.

num treino de DE, com uma das alunas, acabando por ficar a situação resolvida.

Problemas à parte este não teria sido um ano tão repleto de satisfação se não girasse em torno da magnífica turma que encontrei. Inicialmente as expectativas eram muitas, tinha receio de ficar com uma turma de difícil controlo. Como é referido por Bento (2008, p.27) “muitos alunos não têm hábitos, rotinas, normas e atitudes de conduta e disciplina exigíveis e imprescindíveis para agir corretamente no reduto escolar. O que ocasiona a diminuição da possibilidade dos professores assumirem a sua função de ensinar.” Todos estes contrassensos, leva a que, o professor esteja mais preocupado em cuidar do comportamento dos alunos do que propriamente a partilhar os seus conhecimentos. Não era isto que eu pretendia, idealizava uma turma com um bom comportamento, com vontade de aprender, para que pudesse transmitir tudo aquilo que tinha aprendido.

Fiquei responsável por uma turma de 11º ano, uma turma humilde e empenhada, com um bom nível desportivo-motor. Esta turma já tinha sido do Professor Cooperante em anos anteriores, e as indicações que este me transmitiu. Inicialmente sobre a turma confirmaram-se, é uma turma calma sem comportamentos desviantes, onde nunca foi colocada em causa o bom funcionamento da aula. Ao longo deste ano dei o melhor de mim, fiz tudo o que podia para que esta turma fosse entusiasta e adquirisse o máximo de conhecimentos possíveis. Tendo em conta a importância do que é ser professor, segundo Bento (2003, p.178) “um professor, consciente da responsabilidade pelo desenvolvimento dos seus alunos, compreenderá que ensinar tem que ser mais do que simples “deixar correr” ou do que atividade rotineira.” Exigindo assim que todo este processo fosse pensado e repensado de modo a tornar o ensino cada vez mais eficaz.

Foram vários os ensinamentos, foram várias as aprendizagens adquiridas ao longo deste ano. Diversas experiências e vivências que me tornaram naquilo que hoje sou, fazendo de minhas palavras, as palavras de Bento (2008, p.41) “sim, digo e grito de fronte erguida e peito aberto e ufano: sou professor e tenho imenso orgulho nisso.”

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1- O Estágio Profissional

Segundo o Regulamento da Unidade Curricular do EP⁴, a Iniciação à Prática Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física na FADEUP, integra o Estágio Profissional. A estrutura e funcionamento do EP consideram os princípios decorrentes das orientações legais nomeadamente as constantes do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro e têm em conta o Regulamento Geral dos segundos Ciclos da UP, o Regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física. O EP é uma unidade curricular do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física da FADEUP e decorre nos terceiro e quarto semestres do ciclo de estudos.

Tem como objetivo a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Estas competências profissionais, associadas a um ensino da Educação Física e Desporto de qualidade, reportam-se ao Perfil Geral de Desempenho do Educador e do Professor (Decreto-lei nº 240/2001 de 17 de agosto) e organizam-se nas seguintes áreas de desempenho:

- I. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem
- II. Participação na Escola e Relação com a comunidade
- III. Desenvolvimento profissional

Este é um ano de aplicação, onde o estudante-estagiário tem a oportunidade de transformar os seus conhecimentos e reajusta-los á sua

⁴ Regulamento da unidade curricula estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário da FADEUP, elaborado pela Doutora Zélia Matos (2013/2014)

prática. A teoria e a prática são indispensáveis à atuação do professor, mas como é referenciado por Batista e Queirós (2013), é importante que a prática se possa servir de um conhecimento que ajude a compreender efetivamente a realidade, e a tentar esclarecer a própria prática. Pois, a atividade do professor é fortemente marcada pela imprevisibilidade, são estas situações de imprevisibilidade que prepara o futuro professor para atuar, em cada situação de acordo com as exigências e o contexto em questão.

O professor aprende através da experiência. No entanto aprender com a experiência não é simples, nem é fácil existe o acompanhamento da reflexão sobre a ação, em que este é um factor muito importante para a atuação do estudante-estagiário, levando a que desenvolva as suas competências.

Este é um estágio deliberadamente orientado para a formação de um profissional reflexivo em que concede um espaço privilegiado à reflexão sobre a reflexão na ação.

Por fim, o EP como é relatado por Rolim (2013, p.58) este “deve ser entendido como um processo consciente e inequívoco, prolongado e profundo, diariamente construído, desconstruído e reconstruído novamente, com muitos avanços e alguns recuos. Este deve ser tacitamente assumido com um espaço de autonomia de atuação, liberdade de ação e de realização plena do estagiário.”

3.2- A Escola atual

A escola é uma instituição, onde se marca o desenvolvimento do aluno através de uma extrapolação de valores de integração social e de uma lógica preparativa para a vida que nenhuma outra instituição é capaz de o fazer.

Ela tem um papel fundamental na sociedade, fornece às crianças e jovens a possibilidade de poderem aprender, não só em termos de conhecimentos mas também valores da sociedade e da própria escola. A escola como instituição pretende preparar os alunos para a sociedade, ajudar na evolução do Homem, para que seja capaz de corresponder às exigências do mundo e também que

possa concretizar os seus objetivos no futuro. Tem uma estrutura, organização e currículo comum de modo a permitir igualdade de oportunidades. Indo de encontro ao que diz Fernandes (2000, p.131), “a diversidade de população escolar é um fenómeno particularmente marcante nos dias de hoje, tendo criado à escola a necessidade de se adaptar aos patrimónios socioculturais de pertença dos alunos e de se organizar no sentido de providenciar uma educação de qualidade para todos.”

Neste sentido, deve ser uma escola inclusiva, onde todos têm as mesmas oportunidades de aprender e reaprender. Deverá ser recetiva e sensível à diversidade cultural, permitindo igualdade de oportunidades de modo a atingirem a plenitude das suas capacidades. Sendo esta criadora de uma cultura própria, como é referenciado por Gaírin (cit. por Elias, 2008, p.44), “cada escola produz a sua própria cultura a partir das vivências e experiências do quotidiano.”

A escola deve ser vista como é referido por Peres (cit. por Elias 2008, p. 52), “um lugar de encontro de diálogo, de convivência onde todos e cada um se sintam bem e possa intervir em atividades educativas interessantes, independentemente das diferenças de raça, sexo, idade, religião, cultura.” Uma escola aberta à negociação e à diversidade cultural, ou seja, uma escola multi-intercultural. Este lugar de encontro, diálogo e convivência leva à importância das relações humanas, assim a escola possibilita a vivência de relações sociais entre diferentes grupos, procura incutir regras de relacionamento, além disso faz com que os alunos criem também as próprias regras de convivência e aprendem a respeitá-las.

Como é referido por Peres (cit. por Elias 2008 p. 44), “a organização escolar deve ser entendida como «artefacto cultural» (rituais, cerimónias, organização de espaços, isto é, manifestações culturais que têm a ver com representações simbólicas) que pode compreender-se a partir da interpretação de significados construídos pelos sujeitos a que ela pertence.” Devem ser valorizadas as relações existentes entre os sujeitos, proporcionando-lhes vivências que marquem a sua identidade, é através deles que é gerada a cultura da escola.

Assim, é considerada a grande importância que a escola tem na formação dos indivíduos, não só pela aquisição de conhecimentos mas também pelos valores que esta transmite de grande importância para vida.

3.3- Escola Secundária Joaquim de Araújo Penafiel

O estágio foi realizado na Escola Secundária Joaquim de Araújo, encontrando-se localizada no concelho de Penafiel, sendo esta uma cidade portuguesa do distrito do Porto, na região norte e sub-região do Tâmega. O concelho de Penafiel tem atualmente cerca de 70098 habitantes com uma densidade populacional de 337,3 habitantes/km². Este encontra-se subdividido em 38 freguesias por um espaço total de 212,8 km².

A ESJA iniciou a sua atividade no ano letivo de 1997/1998 e localiza-se a sudoeste da cidade de Penafiel. Esta encontra-se relativamente perto da Zona Industrial nº 1 da cidade, tendo surgido para dar resposta aos jovens provenientes das freguesias do sul do concelho, que se caracterizam por ser uma população com uma componente rural relativamente acentuada, de pequeno comércio e de pequenas indústrias.

Nesta escola existe uma grande oferta formativa, com a criação dos Cursos Profissionais e dos Cursos de Educação e Formação, o que levou claramente a combater o abandono escolar precoce. Apesar de todo o esforço para elevar o desempenho do ensino à excelência, existem constrangimentos que condicionam a atividade de ensino, sendo estes ao nível: geográfico: a população escolar proveniente de várias freguesias afeta diretamente o transporte escolar e o tempo de deslocação; económico: área geográfica economicamente empobrecida; cultural: o baixo nível de escolaridade e formação académica condiciona a consciência individual dos alunos, refletindo-se diretamente no uso inadequado do material e instalações; educativo: o fraco acompanhamento escolar dos Encarregados de Educação condiciona diretamente os alunos, que tomam atitudes inadequadas nos espaços de aula e até mesmo no exterior.

Todo o trabalho deve ser guiado e seguido por todos os envolvidos na atividade escolar, pois o esforço para atingir os objetivos delineados deve ser orientado no mesmo sentido para não haver conflitos no processo de ensino-aprendizagem.

A população que frequenta a ESJAP é bastante diversificada, desde alunos do 3º ciclo do ensino básico, ao ensino secundário. Além de toda esta população, recebem-se ainda alunos com Necessidades Educativas Especiais, sendo esta uma escola de referência na zona geográfica em que está inserida para alunos invisuais ou de baixa visão.

O pessoal docente representa uma grande parte da constituição da ESJAP. A maioria dos docentes possui vínculo definitivo à escola. Sendo assim, esta possui os quadros totalmente preenchidos e os docentes contratados representam apenas uma pequena porção da comunidade docente. Segundo o Projeto Educativo da Escola⁵, a estabilidade do corpo docente reflete-se na possibilidade de desenvolver e concluir projetos curriculares e percursos pedagógicos articulados. Quanto ao pessoal não docente reparte-se por várias áreas de funções, nomeadamente em assistentes técnicos e operacionais. Toda esta porção da comunidade escolar é vista como essencial para atingir os objetivos delineados, pois não são única e exclusivamente os professores que contactam diretamente com os alunos.

Relativamente à escola na sua generalidade, esta é constituída por um total de quatro pavilhões. Num dos pavilhões encontram-se os serviços administrativos, o gabinete do SASE, a biblioteca, a reprografia, a sala dos professores e os gabinetes do diretor, subdiretor e diretores. Além disto, existe um pavilhão com as instalações correspondentes à cozinha e cantina, bufete, sala polivalente dos alunos e papelaria.

Quanto às instalações desportivas, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo e um campo de jogos exterior. De forma geral, estas instalações não têm a melhor das qualidades, mas têm segurança suficiente para uso nas aulas.

⁵ O Projeto Educativo é um documento interno para consulta da comunidade educativa da Escola Secundária Joaquim de Araújo Penafiel.

Quanto ao pavilhão gimnodesportivo, este encontra-se equipado com: duas balizas de Andebol (móveis), quatro cestos de Basquetebol (fixos). O que facilita assim a prática da modalidade de Basquetebol (modalidade a ser lecionado no 11º ano), com a possibilidade de haver vários jogos ao mesmo tempo, diminuindo o tempo de espera dos alunos.

Neste pavilhão também existe um ginásio podendo este ser usado para lecionar as modalidades individuais como Atletismo (Salto em Altura) e Badminton. Existe uma sala anexa que pode ser utilizada para eventuais aulas teóricas, quando não houvesse a possibilidade de realização de aulas práticas.

No espaço exterior pode-se encontrar um campo com piso sintético com duas balizas fixas de andebol, quatro tabelas fixas de Basquetebol. No entanto este campo não tem as melhores condições para lecionar a modalidade de Basquetebol, uma vez que o seu piso é sintético quando se realiza o drible este amortece o movimento diminuindo o ressaltado da bola. No entanto possibilitará boas condições para a prática de Futebol. À volta do campo sintético existe duas pistas de Atletismo e uma caixa de areia. A caixa de areia não se encontra com condições suficientes que possibilitem a sua utilização, este não seria constrangimento para mim uma vez que o Salto em Comprimento não estava presente nas modalidades para lecionar ao longo do ano.

Não eram apenas estes os espaços disponíveis para prática desportiva, ao lado do pavilhão gimnodesportivo era encontrado um espaço onde existem 5 pistas de Atletismo de 40 metros, possibilitando a prática de Corrida de Velocidade.

Relativamente ao material existente para a prática das modalidades, nem sempre houve em quantidade suficiente, no Badminton era escasso o número de volantes, não existindo um volante para cada aluno havendo a necessidade de adaptação dos exercícios, assim como no futebol, o número de bolas era reduzido e algumas encontravam-se em mau estado.

Quanto às instalações estas sofreram algumas alterações, o que impediu o bom funcionamento das aulas de Educação Física (EF). Inicialmente avariou a caldeira do balneário exterior, desta forma, quando realizavam quatro turmas

aulas ao mesmo tempo, uma turma ficaria impedida de realizar aula prática, visto que não tinha balneário disponível para tomar banho. Assim havia a necessidade de recorrer a lecionação de aulas teóricas. Sendo esta situação impensável, tendo em conta que o problema da caldeira não ficou resolvido até ao fim do ano e esta situação já era previsível, optou-se por colocar duas turmas a equiparem-se no mesmo balneário permitindo assim que todas tivessem aula prática.

Os problemas foram surgindo principalmente na altura do inverno, o pavilhão encontrava-se muitas vezes com humidade tornando o piso escorregadio, não permitindo segurança aos alunos na realização de algumas atividades. Quanto ao ginásio, no tempo de chuva ficava molhado em várias zonas, havendo sempre toalhas no chão o que obrigava a reajustar a organização dos exercícios para o espaço disponível.

Para complicar ainda mais estas situações o campo exterior, o sintético, com a chuva aluiu uma parte do solo, o que teve de ficar encerrado impedindo a utilização deste espaço para leccionar as aulas. Os quatros espaços existentes foram reduzidos para três, em substituição do sintético foi utilizado metade do pavilhão interior.

Com todas estas ocorrências houve a necessidade de realizar um reajustamento às instalações indo de encontro às condições disponíveis para a prática.

3.4- O Grupo de Educação Física da ESJAP e o Núcleo de Estágio

O grupo de EF da escola era composto por 7 professores mais o nosso núcleo de 4 estagiários. Este grupo sempre se prontificou a ajudar-nos em tudo aquilo que fosse necessário.

Na organização e ocupação dos espaços sempre que algum de nós (estagiário) tivesse impedido de leccionar aula prática devido a falta de espaço, os professores cediam-nos o mesmo. Quando para cumprimento do

planeamento, necessitamos de outro espaço e não do que nos estava destinado, sempre efetuaram trocas connosco sem qualquer restrição.

Da nossa parte também demos resposta com os nossos contributos, sempre que algum professor necessitasse de faltar, nós ficávamos responsáveis por lecionar as turmas referentes a esse dia. Contribuímos sempre nas organizações das atividades, Corta-Mato, Torneio de Basquetebol, Dia do Agrupamento, Feira da Primavera.

Outro dos contributos também importante da nossa parte era, no dia das provas de Desporto Escolar, sempre que era necessário acompanhávamos o professor responsável pelas modalidades (Natação, Patinagem, *Goalball*) para colaborar na organização. Tendo em conta que o nosso núcleo de estágio era responsável pelo DE de Futsal o qual tivemos participação assídua quer na organização dos treinos semanais assim como na organização dos jogos.

O DE de *Goalball*, no qual referi a nossa colaboração é realizado na Escola Básica de Penafiel Sul, que faz parte do nosso agrupamento. Os professores de EF desta escola também estiveram sempre disponíveis a ajudar-nos. Principalmente a professora do grupo de DE de *Goalball* que colaborou na realização da atividade, torneio de *Goalball*, organizado pelo núcleo de estágio.

O apoio do Grupo de EF foi uma mais-valia ao longo do ano, as ideias trocadas os conhecimentos partilhados, as experiências vivenciadas ao longo da carreira que foram partilhas e lembradas por vezes com saudade, marcaram o meu percurso ao longo do ano. Foram muitas as aprendizagens adquiridas com este grupo experiente, a vontade que alguns professores tinham de aprender connosco não foi alheia. Alguns professores pediam para que observássemos algumas das suas aulas e lhes dessemos sugestões sobre a mesma. Permitindo que estes pudessem melhorar e renovar os seus métodos de ensino, era visível a vontade de aprender mais.

Foi gratificante não só por todos os conhecimentos adquiridos, assim como o prazer de podermos transmitir tudo o que temos vindo a aprender tornando-se útil para nós e para outros.

Quanto ao núcleo de estágio, foi de grande importância ao longo deste ano, este caminho não teria sido percorrido desta forma, se não tivesse a meu lado três colegas de núcleo, aos quais hoje posso chamar de amigos. Sozinha poderia chegar mais rápido, mas acompanhada tenho a certeza que cheguei mais longe. Foram muitos os bons momentos vivenciados durante este ano, momentos de trabalho árduo e momentos de brincadeira pura.

Foi um ano muito difícil e exigente para nós, procuramos sempre apoiarmos uns aos outros e sempre que um tinha dúvidas os restantes procuraram sempre dar resposta. Nem sempre o contributo para o núcleo foi dado da mesma forma por todos, inicialmente o trabalho de grupo foi realizado a três, um dos elementos encontrava-se mais distante não tinha tanta presença assídua na escola como nós, acabando por se distanciar mais do núcleo e não colaborar o necessário. Mas ao longo do ano as coisas foram alterando, um dos elementos que realizava trabalho de grupo, sem percebermos a razão, começou a distanciar-se e a trabalhar de forma individual e só apenas a colaborar quando solicitado, ficando assim o grupo de trabalho resumido a dois elementos. Inicialmente esta situação desagradou-me pois onde todos colaboram, nada custa.

Felizmente, trabalho à parte, a boa relação do grupo nunca alterou e os trabalhos que tinham de ser realizados em núcleo, estes eram feitos. Mas penso que, se de alguma forma tivesse havido mais colaboração e aceitação de opiniões, todos sairíamos muito mais enriquecidos. Seguindo o raciocínio de Roldão (2007, p.3) “a colaboração é essencial para o desenvolvimento profissional do professor. É entendida como um processo que envolve pessoas que trabalham em conjunto com objetivos comuns, sendo as experiências e conhecimentos, de cada um, potenciados neste tipo de trabalho, apresentando-se como uma estratégia para enfrentar e ultrapassar as dificuldades da atividade profissional”. Assim sendo se existissem maior colaboração como já referenciei anteriormente sairíamos todos mais enriquecidos.

Apesar de tudo, estes elementos foram essências para este ano contribuindo cada um à sua maneira mas todos importantes para o meu percurso.

3.5- O Professor Cooperante e o Professor Orientador

O PC tinha como missão a orientação das tarefas pedagógicas, tentando-as simplificar, de modo a compreendermos qual seria o caminho mais correto a seguir, ajudar-nos a ensinar e tornar-nos bons profissionais.

Ao longo deste ano, o PC tentou-nos ajudar ao máximo naquilo que podia, como já referi na dimensão pessoal, este foi o primeiro ano em que o PC teve à sua responsabilidade a orientação de um núcleo de estágio. Isto fez com que por vezes quando nos ouvia falar de alguns temas e o questionávamos era expressada a sua admiração por não saber do que se tratava. Mas com o passar do tempo estas situações foram-se resolvendo o professor ia tentando achar as respostas que nós pretendíamos junto do PO. Acredito que este ano não foi apenas um grande desafio para nós (estagiários), mas também para o PO, com mútua colaboração todas as dificuldades foram ultrapassadas.

O Professor Orientador teve um papel fundamental na minha atuação ao longo deste ano. Foram várias as reuniões que serviram de orientação da nossa atuação na prática ao longo do ano. A organização dos prazos de entrega do relatório de estágio de forma faseada foi uma mais-valia permitiu organizar o meu trabalho não o deixando acumular. Todas as correções realizadas pelo PO, todo o acompanhamento ao longo da realização deste documento, foram prescindíveis para sua execução. A sua partilha de conhecimentos, sempre fundamentada com exemplos que a tornava de mais fácil percepção Por todos estes motivos foi essencial e imprescindível a sua colaboração ao longo do ano.

3.6- A minha turma...

Fiquei responsável por uma turma de 11º Ano, esta turma foi atribuída através de sorteio entre o núcleo de estágio, visto que ninguém tomava a iniciativa de escolher. Poderei dizer que me saiu a sorte grande, uma turma empenhada, com um bom nível de empenhamento motor.

Esta era uma turma de 11º ano, inicialmente com 16 alunos, com idades compreendidas entre os 16/17 anos. São alunos quase a entrar na idade adulta o que leva a um nível de maturidade mais elevado, comparativamente a turmas de anos de escolaridade mais baixos, facilitando assim a atuação do professor, havendo maior compreensão por parte dos alunos. Na EF é essencial saber em que fase de maturidade os alunos se encontram pois em algumas modalidades terá de haver especial cuidado na sua organização dependendo da fase de maturação dos alunos, o que pode resultar com alunos de idades entre 16/18 anos, poderá não acontecer da mesma forma se a idade for de 14/15. Pertencem ao curso de Ciências e Tecnologias, grande parte com expectativas futuras de prosseguir estudos. Com este objetivo tinham de manter uma postura de empenho e vontade acrescida de aprender. Estas informações foram recolhidas através de uma Ficha de Apresentação preenchida pelos alunos no início do ano letivo, o que me permitiu ter um conhecimento geral dos alunos, refletindo assim sobre estas mesmas respostas para a realização de um planeamento mais eficaz. Nesta ficha havia questões que para mim eram fundamentais ter conhecimento das respostas, não desvalorizando as outras questões. Eram as questões relativas à saúde e a frequência de prática desportiva dos alunos.

Quanto às questões de saúde, não havia nenhum aluno com problemas, este foi logo um ponto para descanso, pois não teria a necessidade de preocupar com esta situação, podendo os exercícios ser prescritos de igual forma para todos. Relativamente à prática desportiva, metade da turma praticava desporto, esta não seria a média ideal, mas sim a minimamente razoável. Nesta questão do desporto também questionei sobre as modalidades preferidas, assim como as que gostavam de experimentar, estas modalidades poderiam servir de sugestão para as aulas de outras atividades, ou quando não fosse possível seguir o planeamento por alguma razão optaria por colocar os alunos a praticar uma modalidade a seu gosto.

É importante que os alunos tenham experiência em diversas modalidades, quem sabe se não é numa aula de EF que experimenta uma modalidade, levando-o a procurar de a praticar fora da escola. Pois, esta é uma das grandes missões da EF incutir nos alunos o gosto pelo desporto, valorizar a sua

importância para a vida de forma a incentivar a sua procura, fora da escola. Bento (2004), afirma que é no desporto que todos temos lugar, nós e os outros, é no desporto que existe o reconhecimento e respeito pelas diferenças. A vivência e a aceitação das vitórias, das derrotas, do sucesso e do insucesso, da superioridade e da inferioridade. Estes são pontos cruciais que o desporto nos transmite, com isto a pessoa cresce e prepara-se para situações da vida, são estes valores do desporto que nos fortalecem. Durante este ano foi esta a mensagem transmitida aos alunos, fazendo-lhes perceber a importância da prática desportiva. No decorrer das aulas foram vários os conhecimentos partilhados com os alunos, esta nunca foi uma turma que pudesse causar problemas na minha atuação enquanto professora. Eram alunos muito motivados, com uma vontade enorme de aprender, procuravam sempre mais, deste modo exigiam um esforço de minha parte da procura de exercícios que lhes respondessem às expectativas.

As aulas funcionaram sempre num bom ambiente, por vezes era notório o clima de brincadeira, mas este era saudável em que estavam todos satisfeitos e cumpriam as tarefas pedidas, as tarefas eram realizadas de forma motivada, era possível ver a satisfação dos alunos na realização.

Sempre foi uma turma muito unida, um por todos e todos por um, sempre que algum colega estava com algum problema ou alguma dúvida nos exercícios o colega com mais facilidade procurava logo ajudá-lo.

Na aula quando era realizada competição, os alunos ficavam entusiasmadíssimos, era sentida a vontade de competir, a vontade de vencer. Mas desde início houve um valor muito importante que eu referenciei para a competição, valor que todos eles deveriam ter o *fair-play*. Deveriam saber vencer e saber lidar com a derrota, este facto de saber lidar com a vitória e a derrota poderá ser transferido para a vida quando eles se deparassem com problemas deveriam ser fortes e saber contorná-los. Numa aula de EF em cada canto do pavilhão existe sempre valores que os alunos adquirem para a vida, no fim de tudo o que quis sempre que os meus alunos adquirissem ao longo do ano, foi a aquisição de conhecimentos das modalidades aprendidas, o entendimento da importância da prática desportiva e principalmente que

levassem com eles os valores transmitidos pelo desporto, torná-los assim fortes e invencíveis. Indo de encontro ao que diz Matos (2013) na EF relaciona-se a exercitação do corporal com a aprendizagem de normas e dos valores definidoras do que é tido como certo ou como errado, do bem e do mal.

3.7- A minha equipa de Desporto Escolar....

A equipa de futsal feminino era uma equipa constituída por 13 alunas de diferentes turmas e diferentes idades, o que por vezes levava a algumas divergências no treino. No qual era necessário referir que ali eram uma equipa e que tinham de funcionar como tal, fora dos treinos/jogos até poderiam nem sequer se falar, mas ali tinha que funcionar como uma equipa prevalecendo o respeito acima de tudo.

Inicialmente era uma equipa complicada viam problemas em tudo quanto era lado. Foi difícil colocá-las numa posição correta, mas com todo esforço implícito ao longo do ano, todas as chamadas de atenção nos treinos tudo foi possível. No fim do treino fazíamos reflexão sobre os problemas existentes no mesmo para dar solução. Todos estes momentos de correção e reflexão fizeram com que as atitudes fossem alterando revertendo-se numa equipa unida e humilde.

Ao longo do ano nem sempre foi possível a realização do treino, por vezes a falta de comparência das alunas e as restantes a falta de espaço para realização do mesmo. Por isso os treinos que existiram em condições favoráveis de prática foram sempre aproveitados para desenvolver ao máximo as competências das alunas. Em muitas delas foi notória a sua evolução, mas outras devido a sua falta de empenho e comparência não obtiveram os mesmos resultados.

Sempre foram convocadas todas as alunas para o jogos uma vez que o era possível fazer, normalmente existiam dois jogos no mesmo dia e a rotação de jogadora era feita de modo a que todas jogassem. No final a sua classificação não foi a melhor mas, o importante é que sempre participaram e divertiram-se.

Recordo-me que elas diziam “perdemos, não tem mal o importante é participar.”

No fim de tudo, apesar de não haver taça houve algo muito mais importante que foi crescendo ao longo deste ano, uma equipa unida e humilde.

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Realização da Prática Profissional

O estágio profissional engloba quatro áreas de atuação: Área I- organização e gestão do ensino e da aprendizagem; Área II- Participação na escola e relação com a comunidade e Área III- Desenvolvimento Profissional. Estas são as diferentes áreas de atuação, em que cada uma tem os seus objetivos específicos, contribuindo todas para um objetivo comum, formar profissionais de educação física competentes.

De seguida, irei apresentar cada uma das áreas mais aprofundadamente, tendo em conta todo o processo realizado por mim ao longo deste ano de EP, todas as dificuldades que encontrei, as estratégias que usei para dar respostas a essas dificuldades, assim como as atividades nas quais participei.

4.1- Área I- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Esta área é constituída por quatro etapas, a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação. É este o momento em colocamos os nossos conhecimentos à prova, transformando-os e adaptando-os às exigências do contexto prático. Pois, tudo aquilo que aprendemos ao longo da nossa formação em contexto teórico poderá não ser aplicável de forma íntegra na prática, não prescindindo de um reajustamento adaptando-o às condições existentes. A transformação de conhecimentos para sua aplicação, foi frequente ao longo deste ano.

A realização do EP permitiu-me ter uma perspetiva aprofundada do que realmente é a realidade do ensino, como este se encontra neste momento, as burocracias que todo este comporta. Foi fundamental perceber a relação existente entre a escola e o meio e a importância da relação-professor aluno. Tudo isto são fatores que influenciam o processo ensino-aprendizagem, aos quais o professor deverá ter especial atenção.

Dando seguimento às quatro fases mencionadas inicialmente, irei fazer uma abordagem sobre a sua importância para a atuação do professor, assim

como as dificuldades que encontrei na realização das mesmas e as soluções que foram surgindo para dar resposta.

4.1.1- Conceção do ensino e da aprendizagem

“O ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção e depois na realidade.”

(Bento, 2003, p.16)

Quando se fala de EF referimo-nos a um extenso campo de ações. Esta é a única disciplina que trabalha o corpo e mente, onde o aluno além de exercitar o corpo faz a aquisição de conhecimentos. Segundo Bento (2003), o ensino da EF tem como objetivo garantir um nível elevado de formação, corporal e desportiva de todos os alunos. Não basta o simples movimento do corpo, juntamente com este movimento tem de estar implícito, uma razão para aquele movimento, o porquê da realização ser feita daquela forma. Existe a necessidade de haver conhecimentos por trás desse movimento, dessa exercitação, são estes conhecimentos que o professor se preocupa em transmitir ao aluno, mostrando-lhe a importância da sua realização. A EF é uma disciplina fundamental e a mais importante da formação corporal das crianças e dos jovens, preocupa-se com o relacionamento entre o movimento humano e outras áreas da educação, isto é, o relacionamento do desenvolvimento físico com o mental, social e emocional na medida em que eles vão sendo desenvolvidos.

Esta preocupação pelo desenvolvimento físico com outras áreas do crescimento e desenvolvimento humano contribui para uma esfera única da EF, pois nenhuma outra área trata do desenvolvimento total do homem. Assim, pode-se considerar uma disciplina essencial no currículo escolar uma vez que é responsável pelo desenvolvimento motor das crianças. É na escola, o único lugar em que se pode garantir que todas as crianças terão o tempo dedicado ao desenvolvimento desportivo, terão o contato com uma grande diversidade de modalidades. Este contato não se vivência apenas na realização da prática desportiva, os alunos adquirem a cultura desportiva das diversas modalidades

assim como a aquisição de valores através dos conceitos psicossociais implícitos na prática desportiva.

Na nossa atuação é necessário termos conhecimento das condições gerais e locais da educação. Deve ser realizada uma análise aos Programas Nacionais da Educação Física (PNEF), ao Projeto Curricular da Educação Física (PCEF), analisar o contexto cultural e social da escola, assim como os alunos que irão ser alvo de lecionação.

Na EF o que está em causa é a qualidade de participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura. Foi esta a importância que dei ao lecionar as minhas aulas, incutir o gosto pelo desporto, criar novas vivências com diferentes modalidades, suscitando o interesse e a procura fora da escola mostrando a importância do desporto ao longo da vida.

4.1.1.1-Programa Nacional da Educação Física e Projeto Curricular da Educação Física da ESJAP

O PNEF, criado pelo Ministério da Educação, serve como ferramenta essencial ao professor, permite orientá-lo na estruturação do seu trabalho, uma vez que mostra de uma forma evidente quais as linhas de desenvolvimento do percurso pessoal do aluno ao longo dos diferentes anos de escolaridade.

Segundo Bento (2003, p.25), “O programa de ensino numa dada disciplina assume quase um «carater lei» e possui o lugar central no conjunto dos documentos para o planeamento e preparação direta do ensino pelo professor, mas este não é o documento único de referência para realização do ensino.” Este não é nem pode ser o documento único, o professor tem de recorrer a outros documentos e matérias auxiliares de modo a preparar o ensino adaptando às condições locais e situacionais da escola e da turma.

A opinião generalizada desta disciplina em relação ao Programa Nacional encontra-se desajustado para o contexto prático da maior parte das escolas. No início deste ano letivo, tive novamente a oportunidade de fazer a

análise da articulação vertical e horizontal deste documento. Essa análise veio reforçar a minha opinião pessoal de que este encontra-se desenquadrado com a realidade escolar.

Não me parece possível concretizar o que nos diz no PNEF, se a escola não possui as condições estruturais e organizacionais adequadas para a sua concretização. Desta consideração surge, assim, a necessidade de adaptar o contexto teórico à prática.

De modo a dar resolução a algumas particularidades existentes no PNEF, o grupo de Educação Física realizou em anos anteriores uma adaptação do PNEF, originando o PCEF da ESJAP. As modalidades propostas para lecionação no 11º ano, foram as seguintes: Basquetebol, Badminton, Atletismo (Salto em Altura, Corrida de Estafetas, Corrida de Velocidade e Corrida de Barreiras) e Outras Atividades onde estava inserido o Futebol/Andebol. A cada modalidade estava atribuído um número de sessões para sua realização, assim como os conteúdos a abordar e os objetivos a atingir.

4.1.2- Planeamento do ensino

No que concerne ao planeamento de ensino este foi dividido em Planeamento Anual (PA), planeamento de Unidade Didática (UD) e de planos de aula. As exigências impostas pelo PCEF da ESJAP, bem como as características da escola e da minha turma foram influência de todo este processo de planeamento.

Como é referenciado por Bento (2003), planificar a educação e a formação, significa planear as componentes do processo ensino-aprendizagem nos diferentes níveis de realização, significa aprender o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais do processo pedagógico. Este terá de ser realizado de acordo com as exigências do contexto prático (a turma, a escola, o meio envolvente).

O planeamento não poderá ser um documento fechado, a qualquer altura poderá sofrer alterações se as respostas dadas ao mesmo não forem de acordo com as propostas.

Para realização do PA e da UD foi usado um modelo, o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) Vickers (1990)., Este modelo é composto por 8 módulos, o módulo 1 análise da modalidade desportiva e estrutura do conhecimento, módulo 2 análise do envolvimento, módulo 3 análise dos alunos, módulo 4 extensão e programação dos conteúdos, módulo 5 objetivos propostos, módulo 6 avaliação, módulo 7 progressões de ensino e por fim o módulo o módulo 8 onde é realizada a aplicação desta programação.

Após conhecimento das modalidades a abordar durante o ano letivo, houve a necessidade de realizar um planeamento para as mesmas com uma sequência lógica de ensino, tendo em conta o espaço disponível para a aula e o material disponível. Todo este planeamento servirá como orientação, levando a que não haja falha no processo de ensino das habilidades, avançando fatos importantes.

O primeiro planeamento a ser realizado foi o PA, segundo Bento (2003), este constitui-se como o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino, onde há a compreensão e o domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, assim como reflexões e noções acerca da organização do ensino ao longo do ano.

O PA, foi um documento com alguma complexidade na sua elaboração, no módulo 1 foi efetuada uma análise ao PNEF e realizar uma comparação com o programa adaptado pelo grupo de EF (o PCEF), onde constavam as modalidades escolhidas para serem lecionadas no 11º ano. No módulo 2 foi realizada uma análise ao contexto em que se insere a escola, quais as ligações que existem entre a escola e o meio, quais as instalações que a escola oferece para lecionar as aulas de EF e quais os recursos materiais existentes para o mesmo, este módulo foi de fácil realização em que tivemos acesso ao projeto educativo da escola onde era referenciada a caracterização da escola.

Para o módulo 3 foi realizada uma análise aos alunos, de modo a saber algumas características importantes para leção das aulas, na primeira aula os alunos realizaram o preenchimento de ficha de apresentação do aluno.

“Após realizar a chamada os alunos preencheram as fichas de identificação do aluno, que eu realizei para recolher dados acerca dos alunos, que poderão ajudar-me no planeamento.” (Reflexão do diário de bordo do dia 17/09/2013)

O professor deve saber as características dos alunos, poderão haver alunos com algumas restrições, em que o professor deverá ter algum cuidado no planeamento da aula, assim permite ao professor estar informado de situações que podem ser constrangedoras. É importante que o professor esteja informado relativamente à idade dos alunos, proporcionando-lhes experiências que estejam de acordo com o seu nível de maturação. Outra questão muito importante, é relativamente à saúde. O professor tem de ser informado sobre os problemas de saúde existentes na turma para que, o seu planeamento seja realizado com mais cuidado de acordo com as limitações dos alunos. Este não foi ponto de preocupação no meu planeamento pois nenhum aluno era portador de problemas de saúde.

Na realização deste planeamento onde foi sentida maior dificuldade foi no módulo 4, onde houve a distribuição das modalidades de acordo com o número de sessões pertencentes a cada uma delas. Esta distribuição tem de fazer concordância com o espaço destinado para a sua prática, ou seja é necessário recorrer ao *roulement*. Este foi criado pelo grupo de EF é alterado de duas em duas semanas, os espaços existentes eram o Ginásio (G1), o Pavilhão (G2), o Campo Exterior Sintético (G3) e o um Espaço á volta do Pavilhão (G4). Com esta disposição de espaços optei logo inicialmente por adaptar o espaço destinado à modalidade a abordar.

Quando o espaço determinado era G2 ou o G3 aproveitava para lecionar os desportos coletivos, neste caso o Basquetebol e o Futebol, quando me encontrava no G1 e G4 optava por lecionar as modalidades individuais, no G1 lecionava o Badminton e no G4 o Atletismo.

No módulo 5, foram criados objetivos a três níveis, psicomotor, cognitivo e sócio afetivo, não foram sentidas dificuldades na realização deste módulo pois a maioria destes objetivos encontrava-se no PNEF e no PCEF.

Relativamente ao módulo 6, o módulo da avaliação este também foi de simples realização regendo-me pelo PCEF onde eram mencionadas as percentagens a serem atribuídas aos diferentes domínios.

Este planeamento sofreu alterações ao longo do ano, sobretudo no módulo 4, em que frequentemente houve a necessidade de alteração de espaço, condicionando desta forma a programação levando a um reajustamento.

Após realização do PA, é hora de planear as Unidades Didáticas. A UD é um instrumento fundamental para o processo pedagógico, esta apresenta ao professor uma clarificação das etapas do ensino, isto se for bem elaborada de sua parte. Como é referido por Bento (2003, p.76) “é na unidade didática que reside precisamente o cerne criativo do trabalho do professor.” Com isto quero referenciar a importância que o professor tem nesta elaboração, não tendo de se restringir a um modelo exemplar, este pode apelar a sua criatividade e arranjar formas e estratégias que sejam eficazes na elaboração da UD

O professor deve-se questionar sobre as expectativas que tem para a leção da modalidade, quais os conteúdos que deve lecionar, que aprendizagens motoras pretende que os seus alunos adquiram, quais os valores, as atitudes que pretendem que sejam transmitidas. Estes serão os pontos fulcrais que o professor terá de ter presente na planificação da UD. Indo de encontro ao que foi referenciado por Bento (2003), a UD não se pode apenas basear na distribuição de matéria de ensino pelo tempo disponível, esta não pode apenas dirigir-se à matéria a abordar nela, mas sim deve preocupar-se o desenvolvimento da personalidade, as suas habilidades, capacidades, conhecimentos e atitudes.

Tal como o PA, a elaboração da UD também foi uma tarefa de grande complexidade, ao contrário do PA que apenas foi realizado um documento único a UD foi elaborada para 4 modalidades, a UD de Basquetebol, UD de Badminton, a UD de Atletismo e a UD de Futebol.

A primeira UD a ser realizada foi a de Basquetebol, foi complicada a sua elaboração não só pela inexperiência mas também pelo tempo que havia para sua realização, pois as aulas já tinham iniciado e era necessário que esta estivesse pronta o quanto antes. Talvez o fator de inexperiência levou com que

houvesse na UD com excesso de informação, durante a sua aplicação foi possível ver que a UD comportava informações que não seriam úteis para lecionar as aulas. Outro facto também detetado, foi que existiam módulos que poderiam fazer a sua junção de conteúdos, simplificando a UD diminuindo o número de módulos. É aqui que é evidenciada a criatividade do professor onde não se restringe totalmente a um exemplo e sempre que acha oportuno realiza um reajustamento.

Após esta análise dos prós e contras na realização desta UD foi possível que as outras UD, fossem realizadas de forma mais simplificada e tornando-se um instrumento cada vez mais objetivo e perceptível para o professor de modo a economizar o seu tempo e permitir cada vez mais um ensino de qualidade aos alunos.

Como referenciado no início todo o planeamento funciona como um documento aberto, este não foi exceção pois ao longo do ano houve a necessidade de reajustamento de acordo com as respostas dadas pelos alunos.

A UD é fundamental para a realização de outro grande planeamento, o plano de aula. Assim o plano de aula assumem-se como o ultimo nível de planeamento.

Segundo Bento (2003), as aulas exigem uma boa preparação, estas devem estimular os alunos no seu desenvolvimento, mas ao mesmo tempo estas devem ser também horas felizes para o professor dando-lhe satisfação e alegria na sua ação enquanto professor. O professor deve ter a capacidade de proporcionar o melhor aos seus alunos, assim o plano deverá ser um ponto de crucial de reflexão diária.

O plano de aula deve ser elaborado de forma clara e objetiva, permitindo que este seja perceptível ao professor quando o utiliza. Optei por elaborar uma estrutura simples (ver no anexo 2), onde apenas estivessem presentes os pontos fundamentais para a aula.

No cabeçalho estava presente a modalidade a lecionar, o número da sessão, a função didática/conteúdo e o objetivo de aula. No corpo do plano de aula este dividido em três partes de aula, parte inicial, parte fundamental e por fim a parte final. Estas partes estavam divididas em quatro colunas distintas, o

tempo, objetivos específicos, situação de aprendizagem e as componentes críticas.

No objetivo específico, como o próprio nome indica é onde está presente o objetivo específico do exercício descrito na situação de aprendizagem, optei por colocar o objetivo específico para nunca perder o foco do principal do exercício. Na última coluna estavam presentes as componentes críticas dos conteúdos abordados nos exercícios, estas componentes serviam-me de guia na correção dos aspetos técnicos/táticos dos alunos. Esta era a estrutura do plano de aula foi realizada de forma simples, para que fosse de fácil perceção, na sua aplicação no contexto prático, este sempre foi portador dos pontos cruciais para a aula, facilitando assim a minha ação.

Após realização da estrutura, era o momento de preencher os seus campos, criar o plano de aula para lecionar a aula, nem sempre esta preparação foi fácil, tinha medo que estes não fossem suficientemente bons para permitir a aquisição de aprendizagens pelos alunos. Tal como previa o plano de aula nem sempre foi resultante, tal como indica a reflexão realizada no fim da aula.

“A aula não correu como desejava, senti várias dificuldades em solucionar os problemas mostrados por alguns alunos e sinto que não consegui motivar os alunos, por outro lado sei que não terei muitas mais aulas para poder aperfeiçoar a técnica dos alunos.

Mas na próxima aulas irei criar exercícios mais dinâmicos de modo a motivar os alunos e conseguir com que eles corrijam os seus erros mais graves e conseguirem realizar um salto minimamente correto.” (Reflexão do diário de bordo dia 01/10/2013)

Para tentar dar resolução a estes problemas criava planos de aula com um número elevado de exercícios, o que passou a acontecer foi que quando o exercício estava a resultar seria hora de trocar para o exercício seguinte. Nestas situações optava por não avançar e deixar a aula correr com o exercício que estava a resultar. O mesmo fazia quando existia um exercício que não estava a resultar em vez de avançar para o exercício seguinte, improvisava outro que teria o maior nível de sucesso.

Tal como o PA e a UD este documento também pode sofrer reajustamentos, ao longo do ano estes não foram exceção por diversas razões como compravam os excertos relatos por mim nos momentos de reflexão.

“No exercício da ação circular reparei que não estavam a realizar de forma muito correta e estavam desmotivados, antes de avançar para o exercício de saltar á corda, os alunos realizaram o jogo do estica, onde o principal objectivo era realizar a passagem através da ação circular. Desta forma o exercício resultou muito melhor.” (Reflexão do diário de bordo dia 8/10/2013)

“Notei várias dificuldades na realização dos batimentos, assim sendo irei continuar com o mesmo plano na próxima aula, para que os alunos possam exercitar estes dois batimentos, sem estarem preocupados com a introdução de novos conteúdos.” (Reflexão do diário de bordo dia 25/10/2013)

A fase de planeamento é muito importante para a atuação do professor, evitando de uma forma geral o aparecimento de erros. O maior propósito deste planeamento é a produção de um ensino eficaz, como é referido por Bento (2003), planificar é também ligar a própria qualificação e formação permanente do professor ao processo de ensino, procurando resultados no ensino como resultante do confronto diário com problemas teóricos e práticos. Este confronto diário deverá servir como ponto de reflexão, permitindo o reajustamento do planeamento.

4.1.3- Realização

4.1.3.1- Vivências e experiências com a turma...

“Estimule os alunos a aprender e a aprender a ser na sua dimensão reflexiva, crítica, prática, criativa.” (Cunha 2008, p.22)

Este foi o momento que pude partilhar com os meus alunos tudo aquilo que tinha aprendido até então. Todos os conhecimentos que tinha adquirido que queria que fizessem parte também dos seus conhecimentos, experiências vivenciadas que permitissem que de alguma forma os tornassem pessoas mais enriquecidas. Toda esta vontade de partilha de coesão o desejo enorme de ensinar de disponibilizar meios para que este atingissem os seus objetivos, foram as ferramentas utilizadas ao longo deste ano.

A primeira aula foi no dia dezassete de setembro, este foi o meu primeiro contato com a turma enquanto professora. No início da aula adotei uma postura rígida, com poucos sorrisos, pois temia a reação dos alunos. Mas os alunos ao longo da aula causaram-me boa impressão, aparentavam ser uma turma calma, respeitadora com alunos que sabiam ouvir. Só esperava que estas características que aparentavam ter inicialmente fossem comprovadas ao longo do ano.

“A minha primeira impressão da turma foi boa, pareceu-me ser uma turma calma, com as suas conversas laterais mas não o suficiente para serem perturbadores. Aparentam ser alunos entusiastas e com vontade de aprender e sobretudo praticar desporto.” (Reflexão diário de bordo dia 19/10/2013)

De forma a evitar alguns comportamentos/situações indesejadas para aula, optei por nesta primeira ler as regras fundamentais para o bom funcionamento da disciplina, estas regras já eram conhecidas por todos mas eu fiz questão de relembrar, para que mais tarde não houvesse a típica resposta, “mas a professora nunca tinha dito”.

Este era o ano tão desejado por mim, o momento de colocar os conhecimentos em prática, após conhecimento dos alunos que iriam ser o alvo da minha partilha, o receptores de todos os conhecimentos transmitidos, onde pretendia que estes atingissem um bom nível da sua formação e acima de tudo que a relação professor-aluno fosse sempre recordada por eles.

Ao longo do ano, foram alcançados os objetivos traçados inicialmente e comprovadas as características iniciais que a turma aparentava ter. Esta foi

sempre uma turma muito aplicada na aquisição de conhecimentos, era visível o gosto pela prática desportiva, o gosto por saber sempre mais. Foi necessário um empenhamento redobrado de minha parte para dar resposta a esta enorme vontade de aprender.

Foram vários os momentos de partilha, professor-aluno/aluno-professor, não foram só os alunos que aprenderam algo ao longo deste ano, também aprendi muito com eles. O clima de aula saudável que existia, as brincadeiras naturais de uma turma que nada perturbava o bom funcionamento da mesma, a realização dos exercícios com alegria e dedicação, a cooperação e ajuda que sempre houve na turma, a sua grande vontade de aprender, a humildade que tinha uns para com os outros, a união que existia e o fair-play predominante em todas as aulas, estas características são reveladoras de uma turma exemplar. Onde eu enquanto professor pude ser eu mesma, não foi necessária uma postura rígida, um excesso de exigência para que estes me dessem respostas.

Procurei nos alunos o melhor de cada um deles, as atitudes menos corretas eram usadas para pontos de reflexão, de modo a arranjar estratégias para que estas não se repetissem.

Foram vários os bons momentos passados com esta turma, as brincadeiras que estes tinham que por vezes queria mostrar um ar sério, mas eles conseguiam sacar-me sempre um sorriso. Recordo-me das aulas supervisionadas, que no início eles diziam “ professor não se preocupe iremos comportamo-nos bem”, pensava eu para mim “como se alguma vez vocês tivessem mau comportamento”. As palavras de incentivo que estes me davam, dizendo “professora vai correr tudo bem, respire fundo”.

Estes são alguns momentos que marcaram o meu percurso ao longo do ano, é uma turma que sempre irei recordar não por ter sido o meu primeiro contato com uma turma totalmente lecionada por mim, mas sobretudo por esta ser uma turma brilhante que deixará sempre um pouco do seu brilho, para ser recordada.

4.1.3.2- O ensino das modalidades

Neste ano foram abordadas quatro modalidades desportivas, duas individuais e duas coletivas, como modalidade individual foi o Badminton e o Atletismo (Salto em Altura, Corrida de Velocidade, Corrida de Estafetas e Corrida de Barreiras) e como modalidade coletiva foi o Basquetebol e o Futebol. Como já referi anteriormente estas são as modalidades presentes no PCEF da ESJAP, a serem lecionadas no 11º ano.

O ensino destas modalidades foi realizado através de situação de jogos simplificados, evitando sempre que possível os exercícios analíticos.

Irei descrever como foram lecionadas estas modalidades ao longo deste ano, quais as estratégias utilizadas, as dificuldades encontradas e como foi dada resposta a estas dificuldades.

Unidade didática de Basquetebol

A UD de Basquetebol foi a UD mais extensa com um total de 40 sessões. Para dar resposta a este número de sessões com a utilização do espaço disposto para esta prática, esta UD teve de ter uma extensão ao longo dos três períodos.

O módulo 4 desta UD onde é realizada a extensão e programação dos conteúdos a lecionar, foi realizado da seguinte forma, inicialmente optei por introduzir os diferentes aspetos técnicos e táticos. A introdução destes foi realizada pelo seu nível de dificuldade iniciando com os conteúdos mais acessíveis de forma a existir uma evolução gradual do nível de exigência dos exercícios. Em cada aula apenas eram introduzidos dois conteúdos, pelo simples fato de não ser demasiada introdução numa só aula e poder causar confusão na sua aprendizagem dos alunos.

Após a introdução dos conteúdos houve tempo suficiente para exercitar os mesmos, como a UD era composta por 40 sessões permitiu que existisse um bom número de aulas para exercitação, só sendo realizada a consolidação destes conteúdos na consequência de uma boa exercitação e de um bom nível de aprendizagem.

Introduzindo esta UD com o jogo 3x3, indo de encontro ao que estava referido no PCEF da ESJAP, assim como os conteúdos nela inseridos. Desta forma os conteúdos passaram a ser introduzidos ao longo das aulas, estes sempre exercitados em situação de jogo 3x3, quando existia a introdução de um conteúdo que não ficasse bem adquirido pelos alunos numa aula, optava por na aula seguinte dar continuidade a esse mesmo conteúdo, não realizando progressão para o conteúdo definido para introdução nessa mesma aula. Tentei sempre simplificar a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, daí usar estas estratégias de modo a não complicar a sua ação.

Esta foi uma UD bem-sucedida, era uma modalidade que se enquadrava com os gostos de prática dos alunos, quando os alunos gostam daquilo que fazem tornam a ação do professor mais fácil. Nestas aulas os alunos estavam sempre motivados, mas a sua motivação redobrou quando eu sugeri a realização de um minicampeonato ao longo das aulas. Dando responsabilidade aos alunos de sua realização, em que eles teriam de organizar a sua própria equipa, escolher um nome para a mesma, uma cor e realizarem um grito. Eles ficaram logo entusiasmados com esta sugestão, começaram logo em grupo a preparar tudo. Esperava eu que este entusiasmo não ficasse apenas pela parte de organização, de facto isso não aconteceu. A cada aula de Basquetebol lá chegavam eles com as suas mascotes, a vibrar com os seus gritos com o desejo de competir.

“Correu muito bem a aula, os alunos empenharam-se ao máximo e estavam muito divertidos, apoiando sempre as outras equipas, existindo sempre muito fair-play.” (Reflexão diário de bordo dia 14/03/2014)

A aula iniciava-se rapidamente existiam dois campeonatos, o jogo a três equipas, usando o espaço formal em que duas jogam em meio campo e a terceira equipa aguarda no outro meio campo. Por fim era o jogo 3x3 onde jogavam todos contra todos, jogos com duração de 10 minutos. Em ambos os jogos a equipa tinha tarefas a cumprir, estes deviam ser responsáveis pela contagem de cestos realizados pela equipa, alertando-os desde início que tinham de ser verdadeiros para com eles e com os outros, não poderiam aumentar o número de pontos. A equipa também tinha outros objetivos: ser

uma equipa cooperativa quando viam que algum colega estava com dificuldades, ou não estava a conseguir responder de certa forma ao jogo, eles não poderiam criticar o colega mas sim dar-lhe apoio e ajudar-lhe no necessário para que este resolvesse os problemas que condicionavam a ação.

O ensino da modalidade de Basquetebol decorreu muito bem não só pela aquisição de conhecimentos técnicos e táticos, mas acima de tudo pela aquisição de valores implícitas no jogo. Os alunos ao longo das aulas não exerceram apenas o papel de jogadores mas sim de árbitros, achei por bem que todos passassem por esta função para ter oportunidade de ver o que por vezes são ingratos com os seus colegas quando estes exercem esta mesma função. Além de sentir na pele a função de árbitro a tomada de decisão, enquanto jogador deveria ter respeito para com o árbitro as suas decisões são ordens não podiam contestar.

Inicialmente esta UD estava programada com a introdução do 5x5, optei por não realizar esta introdução e realizar o aperfeiçoamento do jogo 3x3, dando continuidade assim com o minicampeonato que estava a ser aderido da melhor forma pelos alunos.

Assim ao longo das aulas foi existindo a realização do minicampeonato, este estendeu-se até ao término das aulas, a pontuação de cada aula era registada fazendo o seu somatório na última aula. Claro como é óbvio teria de haver uma recompensa para as equipas após seu mérito ao longo do campeonato assim sendo realizei umas medalhas com as devidas classificações e presenteei os alunos com elas.

Unidade didática de Atletismo

A UD de Atletismo apenas teve um conjunto de 18 sessões, nestas sessões foram abordadas quatro modalidades salto em altura, corrida de barreiras, velocidade e corrida de estafetas, fazendo logo uma análise desde início, o tempo para exercitação de cada uma seria aproximadamente de 3 sessões, em três sessões realizar a Avaliação Diagnóstica (AD), Introdução, Exercitação, Consolidação e Avaliação Sumativa dos conteúdos lecionados, posso dizer que é muito pouco tempo que não permite que haja espaço

suficiente para a exercitação dos conteúdos que permita uma consolidação do mesmo. Optei por nas aulas destinadas à lecionação do Atletismo leccionar mais do que uma modalidade, como por exemplo Corrida de Velocidade e Estafetas, assim permitia-me fazer o transfere de conteúdo igual de uma modalidade para a outra evitando a sua introdução de forma repetida por fazerem parte de uma modalidade diferente, esta foi a estratégia que usei para tornar as aulas de Atletismo mais rentáveis devido ao número reduzido de sessões.

A programação destas aulas foi realizada através de exercícios técnicos específicos para cada conteúdo, para facilitar a aquisição de aprendizagem dos alunos. Os planos de aula com um número excessivo de exercícios com o intuito de transmitir vários conteúdos no mesmo dia uma vez que o teu era escasso, contudo esta não foi a melhor solução, quando o exercício começava a nutrir efeito nos alunos era tempo de avançar para o seguinte, nesta situação optava por “deixar correr” o exercício que estava a começar a iniciar.

“Hoje não foi possível cumprir com o plano de aula, apercebi-me durante a aula que tinha demasiados exercícios não dando tempo de exercitação suficiente para cada um deles, optei por não realizar todos os exercícios dando tempo de exercitação a exercícios que estavam a resultar.”
(Reflexão diário de bordo dia 15/10/2014)

Em outras vezes não foi o excesso de exercícios que predominou, mas a necessidade de exercícios mais eficazes para que os alunos dessem as respostas desejadas. Assim em alguns momentos das aulas de Atletismo realizei adaptação de alguns exercícios, em que o seu objetivo não estava a ser cumprido a meu ver, optando por outro exercício por vezes mais simples onde fossem capazes de realizar o objetivo pretendido.

“...no exercício para exercitar a ação circular do membro inferior os alunos estavam com dificuldades então realizar o jogo do estica para que estes percebessem o objetivo do exercício.” (Reflexão diário de bordo dia 11/10/2014)

Esta era uma modalidade em que os alunos sentiam mais dificuldade, principalmente na realização do Salto em Altura, existiam alunas com receio de realizar o salto, para isto foi necessário coloca-las a realizar exercícios simples mas que de certa forma realizassem uma progressão para o momento do salto. Os alunos que conseguiam transpor a fasquia nem sempre o realizavam com a devida técnica, assim optei por dividir as fases do salto e criar exercícios para dar resposta a cada uma delas.

Esta não era de todo a modalidade que mais agradasse os alunos, isto pelo seu descontentamento mostrado quando indicado a modalidade a lecionar na aula. Contudo, nunca mudou a atitude da turma, os alunos encontravam-se entusiasmados, empenhados na realização das suas tarefas.

“Apesar de esta ser não uma modalidade muito admirada pelos alunos eles continuam a mostrar grande empenho e dedicação na realização das tarefas, superando assim alguns erros anteriormente cometidos.”
(Reflexão diário de bordo do dia 18/10/2013)

Devido ao grande empenhamento dos alunos e apesar do condicionamento do número de sessões ainda foi possível haver melhorias em alguns alunos. Estes podem não terem conseguido uma grande evolução na realização da sua técnica devido a falta de sessões para exercitação, mas os conhecimentos relativos à sua correta execução foram adquiridos.

Unidade didática de Badminton

A UD de Badminton foi composta por 26 sessões, este número de aulas foi o suficiente para obtenção de êxito de aprendizagem por dos alunos.

Na primeira aula desta modalidade, fiquei um pouco assustada, quando questionei os meus alunos sobre o nome dos batimentos o qual estes responderam que não sabiam nenhum.

“Fiquei surpreendida quando os alunos na aula teórica terem dito que não faziam ideia que existiam estes batimentos todos no Badminton, apercebi-me disto quando questionei os alunos e apenas me referiram o serviço, e até falaram do serviço por cima. Deu para perceber que os

seus conhecimentos a nível do Badminton são muito poucos.” (Reflexão diário de bordo dia 22/01/2013)

Quando realizei a Avaliação Diagnóstica (AD), reparei nos batimentos realizados pelos alunos e vi que o único objetivo que tinha era um envio do volante para o campo adversário, mas este é o objetivo pretendido juntamente com a marcação de ponto. Mas eu exigia mais, eu pretendia que os alunos fossem capazes de ter conhecimento dos batimentos específicos no Badminton e tivessem a capacidade de os aplicar em situação de jogo, saber qual o batimento mais eficaz para dar resposta ao seu adversário.

Tal como no Basquetebol, a introdução dos conteúdos foi realizada pela sua complexidade, também em cada aula não foram introduzidos mais de dois para que não fosse demasiado confuso para os alunos. Quando na aula anterior os conteúdos não tivessem sido entendidos pelos alunos como eu pretendia, na aula seguinte não introduzia novos conteúdos e exercitava os anteriormente introduzidos.

A organização da aula tinha a seguinte forma, a introdução de conteúdos e depois a sua aplicação em jogo de singulares. À medida que os batimentos iam sendo introduzidos eram criadas sequências, estas sequências eram compostas por batimentos que dessem resposta uns aos outros, a trajetória do volante define o batimento a usar. Exemplo de uma sequência utilizada na aula: Serviço longo, *Clear*, *Amorti*, *Lob*.

Com o decorrer das aulas e aquisição de conhecimentos, esta tarefa de criar a sequência não era minha tarefa, propus aos alunos que criassem sequências e as colocassem na prática, permitindo assim testar os conhecimentos, se os conhecimentos transmitidos tinham nutrido efeito nos alunos.

“São os alunos que criam as sequências para realizarem na aula, permitindo assim que eles mostrem os seus conhecimentos em relação aos batimentos.” (Reflexão diário de bordo dia 18/02/2013)

Os alunos foram evoluindo ao longo do ano, os termos técnicos dos batimentos já faziam parte da sua linguagem, assim como a sequência de

realização dos mesmos, com estas progressões ao longo do ano permitiu-me dar introdução ao jogo de pares que estes tanto ansiavam. O jogo de pares teve a mesma organização que o 3x3 no Basquetebol, realizei um minicampeonato ao longo das restantes aulas. A organização dos pares foi da responsabilidade dos alunos, em que anteriormente tinha referido que estes deveriam ser equilibrados, como vi que as suas escolhas não estavam a ser de forma equilibrada optei por dar a minha opinião, assim foi os pares estavam realizados.

Dentro do par havia sempre um aluno mais forte esse aluno tinha como objetivo cooperar com o seu colega e ajudá-lo sempre que necessário. Sim, esta ajuda foi realizada na prática, mas não só, por vezes as equipas até ajudavam os seus adversários este é um grande ato de *fair-play*, este não era um ponto de admiração para mim pois sempre reconheci as características da turma.

Por fim como não podia faltar num campeonato, houve a atribuição de medalhas pelo seu mérito. Não foram apenas eles que foram presenteados eu também o fui, ao ver a evolução que estes tiveram ao longo desta UD.

Unidade didática de Futebol

Para esta UD não existia um número de aulas pré definido, estas aulas encontravam-se dentro do número total das aulas de Outras Atividades. Realizando o enquadramento destas aulas com os dias e os espaços disponíveis, desta forma a UD de futebol apenas foi composta por 14 sessões.

Na aula de AD apercebi-me que havia níveis distintos, mas como o número dos alunos que se destacavam num nível mais elevado era um número muito reduzido, optei por realizar o planeamento de igual modo para ambos os níveis, em que nível superior ajudaria os seus colegas com mais dificuldades.

“...como apenas só alguns alunos estão num nível mais elevado, optei por dar importância ao ensino cooperativo em que estes deveriam cooperar com os seus colegas ajudando-os nos exercícios.” (Reflexão do diário de bordo dia 22/04/2014)

As condições para realização destas aulas foram sempre condicionantes para a progressão de alguns alunos. O campo sintético estava fechado, não permitia condições de segurança para lecionar aulas, os espaços ficaram reduzidos a três. No ginásio não é espaço apropriado para leccionar a modalidade de Futebol, o pavilhão já era predestinado para leccionar as aulas de Basquetebol, a única opção existente e à qual tive de me sujeitar foi ao espaço à volta do pavilhão para leccionar a modalidade. Este não seria o espaço predileto para a prática, é um espaço que não contém balizas, mas estas foram sempre improvisadas, mas pelo fato do piso ser em cimento os alunos tinham receio de cair e magoar-se e para esta situação não havia estratégia de melhoramento possível.

A organização destas aula teve a mesma estrutura que a UD anteriores, primeiramente introdução de conteúdos em jogos simplificados e depois a sua aplicação em situação de jogo formal. Com o número de aulas reduzido, mas o possível, com as condições existentes para a prática não foi possível ver uma grande evolução das capacidades técnicas dos alunos.

“...infelizmente a evolução dos alunos não foi muito significativa, ainda são reveladas muitas dificuldades na sua prática. Esta não evolução pode ser justificada pelas condições iminentes para lecionar esta modalidade.” (Reflexão diário de dia 23/05/2014)

4.1.3.3- Outras Atividades, Outras Experiências

“ Educar é levar aquele que está num saber mais baixo para um saber mais elevado” (Bento 1999)

Tal como tenho vindo a referir existia um número de aulas destinado a outras atividades com o total de 40 sessões, em que 14 sessões foram usadas para lecionar a modalidade de Futebol. As restantes aulas serviram para a exercitação de diversas modalidades entre outras que foram destinadas para as atividades ocorrentes na escola.

Tentei que nestas aulas os alunos adquirissem um maior leque de modalidades vivenciadas, para que o gosto pelo desporto continuasse a existir e quem sabe se não era uma destas modalidades que suscitasse a procura fora do contexto escolar. Estes eram os principais objetivos na leção destas aulas.

Algumas modalidades que estiveram presentes nas outras atividades foram, Andebol, Ginástica Acrobática, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, *Body Power*, Treino Funcional, Karaté, Tag Rugby e Voleibol, Voleibol sentado (Adaptação do Voleibol convencional).

Estas modalidades foram todas lecionadas por mim, com exceção da aula de Karaté que foi abordada por uma aluna que é praticante da modalidade e eu achei por bem esta apresentá-la aos colegas. Nesta aula participei como aluna foi bom voltar a vivenciar esta experiência e com isto sentir-me mais próxima dos alunos.

“ Hoje inverti os papéis passei de professora a aluna, realizei a aula lecionada por uma aluna que pratica Karaté. Foi uma aula muito divertida senti-me mais próxima dos alunos e em modo de despir a capa de ser professor consegui mais cumplicidade para com eles.” (Reflexão diário de bordo dia 06/05/2014)

A realização destas modalidades não se baseou no simples facto da sua vivência, pois havia um propósito a preparação de um esquema coreográfico que a turma deveria apresentar no fim do ano. Este esquema tinha como primeiro propósito a promoção de cooperação, organização e criatividade dos alunos. A cooperação foi um ponto assente ao longo da preparação do esquema a organização nem sempre foi realizada da melhor forma, por vezes era notória uma desorganização, assim como a criatividade era expressada de diferente forma nos alunos, uns com mais outros com menos, mas este como era um trabalho em grupo permitiu que estes se unissem e fossem colaborando uns com os outros superando as dificuldades juntos. Compilando assim um bom trabalho de grupo.

“... senti que os alunos estava com alguma dificuldade na sua organização do esquema, com alguma dificuldade na sua criatividade. Ao ver esta situação solicitei-lhes a minha ajuda a qual eles aceitaram e discutimos ideias juntos.” (Reflexão diário de bordo dia 30/05/2014)

4.1.3.4- Gestão da aula e controlo de Turma

Posso dizer que esta turma facilitou muito a minha ação enquanto professora, foi uma turma carinhosa, empenhada, motivadora e muito entusiasta. Desta forma, é um grande prazer lecionar com alunos assim com tanta disposição para aprender.

Inicialmente, como não sabia os alunos que encontrara optei por jogar pelo seguro, manter uma postura rígida. Li as regras da disciplina, estas fundamentais para o bom funcionamento das aulas, estas regras sempre foram relembradas ao longo do ano quando alguma tendia a ser quebrada.

Ao princípio os alunos facilitavam na hora de chegada a aula, grande parte não era pontual. Nas regras inicialmente lidas para o bom funcionamento de aula estava bem explícita a questão da pontualidade, em que após toque os alunos teriam cinco minutos de tolerância para se equipar. Uma vez que esta regra foi incumprida por alguns alunos, estes tiveram de ser penalizados de forma a perceberem que as regras lidas inicialmente não é apenas para ficar bonito, mas sim para serem cumpridas.

Além da responsabilidade do cumprimento de regras, os alunos passaram a ser pontuais. Se desvaloriza-se este atraso seria razão para repetição não só por aqueles que não foram pontuais mas também pelos outros colegas. Para eles não usarem a desculpa de que ao “outro” não tinha marcado falta, assim as regras existem de igual forma para todos e para serem cumpridas, caso contrário sabiam que iam ser penalizados.

Quanto á postura rígida que tive inicialmente foi a estratégia que arranjei para me “defender da turma”, isto se esta fosse uma turma com mau comportamento com aquela postura seria mais fácil a turma “temer” e respeitar.

Ao conhecer a turma percebi que não era necessário essa postura, podendo ser eu mesma (flexível, facilitadora, tolerante e brincalhona).

Nas situações com menos agrado e que mereciam a minha chamada de atenção estas foram feitas, não era flexível ao ponto de “deixar correr”. Era flexível no intuito de ouvir os meus alunos, perceber as suas vontades e se fosse preciso cumpri-las. Quanto ao ser rígida não foi preciso sê-lo, estava perante uma turma dócil que não era preciso grandes exigências pois sempre foram cumpridores das tarefas propostas.

Recordo-me quando havia alguma atitude que não estava a ser do meu agrado apenas bastava um “arregalar de olhos ” ao qual eles respondiam “professora desculpe”. Eles já sabiam quando alguma atitude me estava a desagradar, esta mera expressão era suficiente para repreensão destas atitudes.

Não houve a necessidade de cuidados redobrados para evitar problemas de mau comportamento dos alunos, pois estes não existiram. Foi uma turma de fácil controlo, uma turma aplicada e sobretudo predisposta para a prática em que para manter o seu controlo, dizia eu em tom de brincadeira “basta colocá-los a praticar desporto, que não há meninos para ninguém”. O seu gosto, a sua vontade de aprender fazia com que o seu comportamento fosse exemplar.

Assim o controlo da turma, é um ponto que nunca foi minha preocupação ao longo das aulas, pois como referi com as características as acima, não havia a necessidade deste controlo, a turma estava controlada apenas queriam praticar desporto e nada mais.

Estando a turma controlada haveria outros pontos de gestão de aula, os quais mereciam o foco da minha atenção. A gestão do tempo, gestão dos espaços e materiais.

Quanto à gestão do tempo de aula tentei sempre que este fosse maioritariamente tempo de empenhamento motor, tempo que os alunos passaram em prática. Para que este tempo não fosse disperso nas transições dos exercícios, optei por fazê-las de forma rápida. Estas transições rápidas só

foram possíveis existindo uma preparação antecipada da gestão de espaços e matérias. Tive sempre o cuidado de usar exercícios com a mesma organização permitindo que a transição entre eles fosse rápida.

“O primeiro e o segundo exercício tinham a mesma organização do material, permitindo assim uma rápida transição. (Reflexão diário de bordo dia 31/01/2014)

Organizava desde o início da aula as equipas (com a respetiva distribuição de coletes), esta equipa servia para a realização de todos os exercícios da aula. Optava por ser eu a fazer a composição das mesmas, para evitar perdas de tempo, por experiência quando pedia aos alunos para organizar estes demoravam muito tempo.

“....para evitar confusões optei por ser eu a organizar as equipas, logo no início da aula entreguei os coletes para que não houvesse perda de tempo na transição de exercício para exercício.” (Reflexão diário de bordo dia 31/01/2014)

4.1.3.5- Instrução e Intervenção nos exercícios

A transmissão de informação é uma competência fundamental do professor, referindo a sua importância no processo ensino aprendizagem. (Rosado & Mesquita, 2011) Com isto o professor deve ter uma preocupação especial quando comunica com os seus alunos, pois nem sempre o que o professor diz é aquilo que os alunos entendem. Este deve ter em consideração o nível de atenção em que o aluno se encontra, pois por vezes a instrução poderá ser simples e concisa mas se o aluno encontrar-se distraído, as informações não serão adquiridas.

Procurei sempre ter uma instrução clara e objetiva que permitisse melhor entendimento pelos alunos. Tentei sempre minimizar o tempo de instrução, não retirar informações importantes, mas sim, transmiti-las de forma simplificada usando como exemplo a sua aplicação em contexto prática, para ser mais perceptível para os alunos. Quando era realizada a introdução de conteúdos, a

instrução tornava-se um pouco mais longa para que esta primeira abordagem fosse esclarecedora.

A forma como a instrução se realizada interfere na interpretação que os alunos fazem da tarefa a realizar. (Rosado & Mesquita, 2011) o problema que ocorria nas aulas de certa forma não era pela minha forma de instruir, pois após minha instrução os alunos, estes eram sabedores das tarefas a cumprir e eram raras as vezes que questionavam o que era para fazer. O que estava a falhar na minha atuação era quando os alunos se encontravam em prática e eu via alguns erros, a forma como executava a correção não era a melhor. Todos os erros que decorriam, só tinham uma solução ser corrigidos imediatamente. Segundo Mesquita (2003), o professor deve entender o erro como um ato natural do processo de ensino. Tive a necessidade de perceber que era importante os alunos errarem, para aprenderem como os seus erros. Inicialmente mal via um aluno a errar, partia logo para a correção, estava constantemente a interferir nos exercícios impedia que os alunos o realizassem de forma plena, limitava-os nas suas tomadas de decisão. Para dar resposta a este problema realizei um estudo de investigação de ação que apresento de seguida.

4.1.3.6- Estudo de investigação-ação: Pontes para o desenvolvimento de uma professora facilitadora através de um entendimento do paradigma da comunicação da aprendizagem

Andreia Costa

Faculdade de Desporto Universidade do Porto

Escola Secundária Joaquim de Araújo, Penafiel

Resumo

A forma de intervenção do professor na aula é essencial para o êxito do processo ensino-aprendizagem. É através desta intervenção que os alunos irão procurar resposta para a sua ação, deste modo deve ter um objetivo, ser focada e seletiva, dando assim resposta ao mesmo. Este estudo de aproximação à investigação-ação tem com o propósito observar a evolução de uma estudante-estagiária enquanto professora facilitadora, possibilitando espaço para que os alunos refletissem sobre as suas ações. Foram selecionadas 10 aulas para ter oportunidade de ver a atuação através do registo vídeo-áudio, para posteriormente proceder ao processo de análise fazendo a recolha de dados. A análise do vídeo-áudio foi realizada com o intuito de perceber a minha evolução enquanto professor facilitadora. Ao longo destas aulas também foram registadas notas de campo, em momentos pontuais de grande relevância na atuação, conduzindo a reflexões escritas mais pormenorizadas. Os resultados sugerem quatro fases marcantes da sua evolução. A professora controladora, a professora controladora mas consciente, a iniciar diferentes estratégias pedagógicas, professora com medo de intervir e por fim a professora a promover ensino.

Com esta evolução enquanto professora facilitadora, os alunos obtiveram um maior êxito ao longo do seu processo ensino-aprendizagem, através da liberdade/responsabilidade e estímulo ao pensamento, atribuindo mais significado às suas aprendizagens.

Palavras-chaves: Estilos de Ensino; Sócio construtivismo; Professora Facilitadora; Reflexão; Investigação-ação.

Introdução

A escola tem um papel decisivo na formação dos jovens, pois esta não poderá apenas ser assegurada, apenas pelas famílias e comunidades. Segundo Coménio (1985), os pais raramente estão preparados para educar bem os filhos, ou raramente dispõem de tempo para isso, daí a necessidade de haver “haver pessoas que façam isso como profissão e desse modo sirvam a toda a comunidade”.

Existem várias formas de aquisição da aprendizagem que alguns autores defendem, Vincent, Lahire e Thin (cit. por Trindade e Cosme 2010) designam o modelo educativo através do qual se pretende promover a socialização dominante que as escolas pretendem promover. É dada uma grande valorização à escola, como um espaço específico e fechado isolado dos restantes espaços sociais, é valorizada uma conceção de aprendizagem que entende o ver-fazer e o ouvir como condições suficientes para se concretizar o ato de aprender, dissociando-se, assim, o momento em que se aprende do momento em que se faz. É atribuída importância ao método e às regras no âmbito do processo de transmissão do saber, os quais visam não só assegurar as aprendizagens dos alunos, assim como promover de igual forma uma relação de subordinação quer dos professores, quer dos alunos a normas de carácter impessoal. Desta forma nesta perspetiva é dada grande importância à teoria aquisições de aprendizagem através da teoria.

Segundo Canário (1999, p.103), a produção de conhecimento, é “um processo de cumulatividade, em que a lógica de armazenar e repetir informações se sobrepõe à lógica de produção do saber”. A escola é vista como o local onde, de forma constante e sistemática se colocam perguntas, com particularidade das respostas já serem previamente conhecidas. Por outro lado, e ao contrário do que acontece em situações de originadas por curiosidade legítima, quem coloca as perguntas são (regra geral) aqueles (os professores) que já sabem as respostas. Estas pré-existentes às questões e correspondem a um conhecimento produzido e importado do exterior da instituição escolar. Por outro lado ainda, aqueles que antes de entrar na escola (as crianças) eram peritos em questionar os alunos (frequentemente de forma embaraçante) passam a ser desencorajados de o fazer e convidados a

aprender «boas» respostas, para questões que, também com frequência, não lhes interessam.

Para aprender, os alunos deverão ser confrontados com factos, princípios e regras de ação que são para recordar e aplicar. O professor expõe a teoria, ilustra-a com alguns exemplos que julgam ser esclarecedores e, por fim, propõem aos alunos exercícios permitindo que estes apliquem a informação adquirida. Desta forma Fabre (cit. por Trindade e Cosme 2010), identifica o que pode ser o proposicionalismo escolar, caracterizado pelo fato de se valorizarem mais as respostas dos alunos que as questões que estes possam colocar, já que, na escola, aquilo que é verdadeiramente importante é que eles acedam às respostas verdadeiras.

Admite-se a possibilidade dos alunos poderem aceder a objetivos pedagógicos preconizados através de percursos distintos, ainda que sejam os professores a determinar tais percursos. Apesar de ainda existir alguma desconfiança quanto á auto-organização dos alunos no âmbito do relacionamento é possível que estes realizem uma determinada tarefa ou atividade escolar. Onde o professor teria como função orientar e apoiar os alunos na realização dos exercícios, não estando constantemente a instruir influenciando as aprendizagens dos alunos. Afirmando Trindade e Cosme (2010), ao contrário do paradigma da instrução que entende ser possível confirmar a existência de aprendizagens sempre que o aluno é capaz de reproduzir informação, exercícios e gestos, no paradigma da aprendizagem entende-se, pelo contrário, que o ato de aprender se encontra mais relacionado com o desenvolvimento de competências cognitivas e relacionais do que apropriação de conteúdos construídos por outros. Deste modo, aprende-se quando somos estimulados a pensar e aprender a aprender, porque, nesta abordagem, é o desenvolvimento cognitivo dos sujeitos que poderá garantir a ocorrência de aprendizagens.

Existe necessidade de se valorizar os sujeitos que aprendem como processadores de informação e não apenas como receptores da informação que os outros construíram ou de entender o organismo humano como um sistema cognitivo cujo desenvolvimento importa promover como condição fundamental. Desta forma, é necessário criar condições para que os alunos procurem as soluções dos problemas que terão de enfrentar, ou que se

possam envolver na construção de teorias que lhes permitam abordar a realidade que os cerca de uma forma mais sustentada e complexa. Deverão ser disponíveis recursos para que os alunos utilizem de forma mais autónoma possível para realizar as atividades.

Esta perspectiva enquadra-se com o modelo de ensino usado na Educação Física ao longo dos anos, o Modelo de Instrução Direta (MID). O modelo de Instrução direta (MID) foi o prevalecente no ensino da Educação Física ao longo de muitos anos. Segundo Mesquita (2011, p.48) no MID quem ocupa a posição central é o professor, este toma praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Quem realiza o controlo administrativo é o professor, determinando explicitamente as regras e rotinas de gestão e ação dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos alunos. Desta forma as atividades são organizadas em segmentos temporais, porquanto é crucial utilizar o tempo de aula de forma eficaz, expressa num tempo de prática motora elevada. O importante é que os alunos obtenham um elevado sentido de responsabilidade e compromisso com as tarefas de aprendizagem, contribuindo para a obtenção de êxito na realização das mesmas.

Segundo Rosenshine (cit. por Mesquita 2011), “ na aplicação do MID os professores executam um conjunto de decisões didáticas das quais se destacam, uma estruturação meticulosa e pormenorizada das situações de aprendizagem, a progressão das situações de ensino é realizada em pequenos passos. Existe a indicação do critério de sucesso mínimo a alcançar pelos alunos, o qual é colocado no limite mínimo aceitável de 80%, na passagem para um nível mais exigente de prática. A instrução tem um cariz descritivo e prescritivo com explicações detalhadas, indo de encontro ao paradigma da instrução. A prática motora é ativa e intensa, mas a avaliação e correção dos estudantes são realizadas particularmente nas fases iniciais de aprendizagem.

Este modelo vai de encontro ao paradigma da instrução, com defende Bruner (2000), este paradigma tende a ser mais ditado do que um diálogo, isto é, o professor é que instruiu tudo não dá voz aos alunos, ocupando assim a posição central do processo ensino-aprendizagem. Em que os professores expõem as

teorias na sua versão final, ilustram-nas com alguns exemplos que sejam esclarecedores e por fim proponham exercícios através de os quais os alunos possam ter oportunidade de aplicar a informação adquirida.

Como é referido por Trindade e Cosme (2010), este paradigma da instrução permite sustentar a crença de que basta ensinar bem para que alguém possa aprender, como permite, igualmente dizer que aqueles que ensinam possam estar seguros sobre a tarefa que estão a concretizar, tendo em conta que sendo esta realizada de forma clara e inequívoca é o suficiente para que os alunos aprendam.

Contudo, na realidade o professor não se pode limitar a isto, é exigido muito mais de um professor e da sua forma de ensino. Este não se pode limitar à transmissão dos conteúdos e esperar que os alunos os apliquem na prática e valorizar o mesmo como essencial. Pois como é defendido no paradigma da educação o importante é valorizar as questões que os alunos colocam e não a mera reprodução de conhecimentos.

A função do ser professor passa, mais do que apoiar ou orientar os estudantes, por definir previamente aqueles percursos, monitorizar se essa ação foi adequada, caso não o seja existe a necessidade de reorientar a mesma. Dando ferramentas aos alunos para que estes construam o seu próprio caminho, pois como é referido por Trindade e Cosme (2010) “aprende-se quando somos estimulados a pensar e a aprender a aprender.”

Atribuindo importância a um outro paradigma, também este importante para o desenvolvimento das competências cognitivas dos alunos é o paradigma da comunicação. Este paradigma segundo Trindade e Cosme (2010), caracteriza-se por “valorizar a qualidade dos mais variados tipos de interação que acontece numa sala de aula como fator potenciador das aprendizagens dos alunos.” Assim sendo, é dada grande importância às relações em que Brune (2002) afirma que o desenvolvimento é um processo de natureza cultural que se constrói a partir das trocas, da partilha e da cooperação e interações entre os sujeitos.

O paradigma da comunicação realça que o centro da atividade educativa não são os alunos, mas as interações que estes estabelecem com o património cultural, uns com os outros e com o meio físico, social e cultural envolvente. Desta forma é neste sentido das interações, que se compreende e ocorre o

desenvolvimento de competências cognitivas, interpessoais, estratégicas e expressivas dos alunos.

Existe uma necessidade de criar condições para que os alunos procurem soluções e aprendam. Podendo optar por diversas estratégias, tais como o professor: realizar apoio às atividades de aprendizagem dos alunos; promove situações de reflexão por parte dos alunos; formação de pequenos grupos de trabalho; apoio tutorial; animação e gestão dos trabalhos de grupo; organização de visitas de estudo.

Este estudo tem como objetivo identificar e consciencializar a estudante-estagiária, professora responsável por uma turma na disciplina de Educação Física como sendo controladora de todo o processo de ensino-aprendizagem, criando limitação e constrangimentos na aprendizagem dos alunos, impedindo a sua participação durante o processo. A realização deste estudo através de uma abordagem pela investigação-ação, tem como objetivo observar a transformação de uma professora instrutora para professora uma professora facilitadora.

De um modo mais específico, este estudo tem como objetivo criar pontos de reflexão com base nos problemas do dia-a-dia da aula de Educação Física, com base nos comportamentos da professora, criando estratégias para uma nova ação e proporcionando novas situações de aprendizagem que permitam aos alunos aprendizagem mais autêntica e mais significativa.

Metodologia

Neste estudo é necessária a modificação por parte da professora, uma vez que esta é demasiada interventiva causando limitações na tomada de decisão dos alunos. Deste modo, a investigação-ação foi escolhida por se considerar aquela que melhor se adequa ao problema em questão. Como refere Kemmis & McTaggart (1988, p.5) "a investigação-ação constitui uma forma de pesquisa autorreflexiva de situações sociais, realizado pelos participantes, com vista a melhorar a racionalidade e a retidão das suas próprias práticas sociais ou educacionais bem como a compreensão dessas práticas e as situações nas quais aquelas práticas são desenvolvidas; trata-se de investigação-ação quando a investigação é colaborativa, por isso é

importante reconhecer que a investigação-ação é desenvolvida através da ação (analisada criticamente) dos membros do grupo". Assim, à medida que se foram recolhendo dados da ação, procedeu-se à interpretação dos mesmos de modo a reajustar as ações seguintes na procura de contribuir para a resolução do problema em estudo.

Caracterização dos participantes

Participante e Contexto

A participante deste estudo é uma estudante-estagiária na disciplina de Educação Física, numa turma 11º ano de escolaridade constituída por 13 alunos, da Escola Secundária Joaquim de Araújo, em Penafiel. A escolha desta participante deveu-se à identificação de um perfil autocrático na condução do processo de ensino-aprendizagem, na aula de Educação Física. Aquando o primeiro momento de observação de aulas pelo orientador da faculdade, um dos pontos de reflexão indicava a necessidade de melhorar a comunicação desta professora com a turma. Professora controladora, demasiado interventiva, criando limitações na tomada de decisões dos alunos.

Instrumentos da recolha de dados

Observação participante

Segundo Marconi e Lakatos (1990, p.79), “ a observação é uma técnica de colheita de dados para conseguir informações e utiliza os sentidos na obtenção de determinados aspetos da realidade. Não consiste apenas em ver e ouvir, mas também em examinar fatos e fenómenos que se desejam estudar.”

A observação permite ao investigador estar mais ligado com a realidade e permite meios diretos e satisfatórios para estudar uma ampla variedade de fenómenos.

Segundo Marconi e Lakatos (1990, p.82), consiste na participação real do pesquisador com a comunidade ou grupo. Ele se incorpora ao grupo,

confunde-se com ele. Fica tão próximo quanto um membro do grupo que está estudando e participa das atividades normais deste.

Notas de campo

Segundo Marconi e Lakatos (1990, p.75), “a pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles. Consiste na observação de fatos fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, fazendo o seu registo no momento.

Ao realizar a observação, foram registadas notas de campo relativamente a alguns momentos fulcrais da aula, para que posteriormente estes fossem analisados.

Registo de Vídeo-Áudio

O registo vídeo-aúdio permite a gravação total das aulas, para posteriormente realizar a análise da mesma, podendo rever sempre que necessário. Os alunos estavam informados destes registos assim como tinha uma autorização do encarregado de educação (ver anexo 1) a permitir a filmagem dos seus educando.

Procedimentos de Análise dos Resultados

A análise de conteúdo tem como finalidade efetuar inferência, com base numa lógica explicitada, sobre as mensagens cujo as características vão ser inventariadas e sistematizadas. Esta tenta caracterizar os significados num dado corpo de discurso de uma maneira sistemática e quantitativa.

Relativamente ao registo vídeo-aúdio, foi realizado durante 10 aulas com a duração de 90', no período concedido de 21 de janeiro a 18 de março. Este registo foi analisado posteriormente permitindo a reflexão sobre pontos focais da aula, onde estava presente a professora controladora/professora facilitador, permitindo ver a sua transformação.

Ao longo das aulas houve uma especial preocupação em observar a atuação da professora perante os meus alunos, assim como a resposta dado por eles, estes momentos foram registados através de notas, registadas nos momentos de conveniência para o estudo, nem sempre era fácil este registo, tendo em conta que ao longo da aula a atenção do professor está focada em diversas situações tornando difícil este tipo de registo.

Apresentação e discussão dos resultados

•Professora controladora

Na primeira aula supervisionada pelo professor orientador, fui alertada para algumas situações que deveria alterar na minha intervenção enquanto professora. Foi referenciado que me encontrava a ser uma professora demasiada autocrática e prescritiva, descrevia todos os exercícios de forma pormenorizada e como se isso não fosse o suficiente, prescrevia o exercício tal e qual como queria que o mesmo ocorresse não podendo este seguir outro trajeto. Ficava tão focada com o que tinha determinado para o exercício que não conseguia ter uma visão ampla das várias opções de jogo.

Como comprova o excerto do Professor Orientador, referenciado no meu diário de bordo, no registo do dia 17 de janeiro de 2014:

Ocorreu em situação de jogo 3x3, em que tinhas como objetivo o conteúdo tático, passe e corte, focaste de tal forma neste conteúdo e não foste capaz de perceber que por vezes a melhor opção seria progredir em direção ao cesto e lançar, uma vez que o corredor se encontrava livre e era possível. Condicionaste os teus alunos de tal forma que os impediste de tomar decisões, talvez as mais acertadas ao momento.

Quando me apercebia de determinado erro esse era corrigido de forma imediata e de forma individual, não conseguia aperceber-me que o mesmo erro era comum em vários alunos. Ao realizar a correção dava resposta para a sua solução não questionando os alunos, testando se este sabia qual seria a correta execução.

Como comprova o excerto do Professor Cooperante por mim relatado no diário de bordo do dia 17 de janeiro de 2014:

Estás constantemente a corrigir tudo e todos, não te apercebes que corriges constantemente o mesmo erro em alunos diferentes de forma individual, esta correção deveria ser feita em grupo tendo em conta que se trata do mesmo erro. Não debes dar a resposta correta para correção desse erro, mas sim questionar os alunos do que acham que estão a errar, permitir a estes pensar pois é a pensar que se aprende.

Com tantos momentos de correção tornava-me uma professora demasiado interventiva não dava espaço para os alunos errasse uma vez que estava constantemente a corrigir, limitava as decisões dos alunos impedindo assim que tivessem a liberdade de pensar naquilo que estavam a fazer, não dava espaço para que estes se exprimissem mostrando aquilo que sabiam, era demasiada manipuladora das suas ações.

Esta era a professora controladora designado por mim no início do ano, completamente inconsciente da minha ação. Pensando eu, que estava a ter uma postura correta relativamente à minha intervenção ao longo das aulas. Mas após iniciar o estudo e refletir sobre a minha ação comecei a aperceber daquilo que realmente estava a acontecer.

•Professora Controladora mas consciente, iniciar diferentes estratégias pedagógicas

Houve o momento de consciencialização, nascendo a professora controladora mas consciente, iniciando diferentes estratégias pedagógicas.

Foi então, numa das aulas analisadas por mim, uma simples expressão dos meus alunos fez com que tomasse consciência do meu erro. Quando realizava intervenção uma aluna virou-se para mim e disse “professora deixe-nos jogar”. Neste momento fiquei confusa, qual seria a razão para esta reação.

Como comprava a reflexão de aula no dia 21 de janeiro de 2014:

Hoje durante o jogo aconteceu um cena caricata, quando coloquei os meus alunos a realizar jogo 3x3, dando-lhe liberdade de colocar em prática os conteúdos abordados ao longo da aula, quando estava a realizar correções durante o jogo uma aluna virou-se para mim e disse, “professora deixe-nos jogar”. Fiquei confusão por a aluna o ter dito, pois apenas estava a tentar ajudar, mas esta não foi um caso pontual pois voltou a referir novamente, a professora está sempre a falar assim não conseguimos. Pensei para mim mas

o que estarei eu a fazer para impedir os meus alunos de jogar, apenas estava a tentar realizar algumas correções para melhorar o jogo, ou talvez não seriam só algumas correções, mas sim todas as correções, correções a cada momento impedindo que os meus alunos se concentrassem no jogo e tivessem a liberdade de por em prática as suas ações.

E é aqui que é dada a consciencialização, teria de fazer alguma coisa para evitar estas situações. Dar liberdade aos meus alunos para tomada de decisões, colocar os meus alunos a pensar, permitir que adquiram conhecimentos, pois esta atitude não estava a ser correta por vezes os meus alunos olhavam-me com um ar de “desconfiado”, por não entenderem o porquê de estar sempre a intervir.

Como comprova o relato do Professor Cooperante, transcrito na reflexão dia 7 de fevereiro de 2014:

Transmites demasiadas informações seguidas aos teus alunos, tentas corrigir tudo de uma vez o que não resulta, reparei que alguns alunos olham para ti com ar de desconfiança e ficam de cabisbaixo por não saberem o que fazerem com tanta informação, deves dar espaço aos teus alunos para que estes possam refletir sobre a sua atuação.

Isto não podia acontecer, os meus alunos tinham de se sentirem bem na aula e perceber o que era pretendido de forma clara, não lhes poderia criar confusões e se esta forma de ensino não resultava era necessário arranjar estratégias.

Aqui foi o momento em que comecei a dar voz aos meus alunos, deixá-los expressarem-se mostrando os seus conhecimentos, colocá-los a pensar e mostrarem-me todas as suas aprendizagens adquiridas até ao momento.

Como comprova a minha reflexão de aula no dia 11 de fevereiro de 2014:

Hoje fui uma professora completamente diferente coloquei os meus alunos a cooperar, a ajudar e a criar. Ensinar, obrigar a pensar. Ao longo das aulas a minha forma de intervir foi alterando, comecei a permitir que os alunos fossem capazes de pensar dando-lhes de tarefa a organização de alguns exercícios, coloquei os alunos a criar sequências de batimentos, podendo pedir ajuda a um dos colegas na sua criação, estes batimentos teriam de ter uma ligação entre eles, dando resposta um ao outro. Desta forma permitia que os meus alunos pensassem e mostrassem os seus conhecimentos sem a minha ajuda. O mesmo fiz quando alguns alunos estavam a executar mal as ações técnicas eu não realizava a sua correção, mas questionava-os do que achavam que estava a errar. Ao longo do ano tenho vindo a chamar a atenção á forma correta de execução da pega da raquete, pois tendem a fazer a extensão do dedo indicador, mas hoje o que aconteceu foi diferente, apenas disse ao aluno que a sua pega não estava correta para verificar o que estaria a errar. Com este

questionamento não só coloquei o meu aluno a pensar e ser capaz de ver o que estava a errar, como também este aluno reparou que alguns dos seus colegas estavam a fazer o mesmo erro, onde este tomou a iniciativa de os corrigir.

Estas foram algumas das estratégias implementadas para melhorar a minha ação, acabando por resultar, mas a minha progressão não foi sempre linear.

•Professora com medo de intervir

Por não querer se demasiado interventiva, foi então que senti o medo de o fazer. Deixava passar situações que deveriam ser corrigidas, mas não o fazia com medo de perturbar as ações dos meus alunos. Como comprava a minha reflexão no dia 21 de fevereiro de 2014:

Tinha medo de causar confusão na cabeça dos meus alunos, não os deixar pensar e condicionar as suas ações.

Não fui apenas eu que me apercebi que estava apática da aula e estavam a passar situações as quais eu deveria intervir. Pois, os meus colegas de núcleo ao observarem a minha aula também se aperceberam que existiram vários momentos que deveria ter tido uma intervenção e não o fiz.

Como comprova o excerto dos meus colegas de núcleo relatado por mim na minha reflexão do dia 21 de fevereiro de 2014:

Nota-se que estás com medo de falar, mas não pode ser há houeveram vários momentos que tinhas de intervir e não o fizeste. Não tens que corrigir tudo, apenas tens de ser capaz de definir aquilo que é de importante correção e o momento exato para o fazer.

Esta situação não deveria ocorrer, não poderia dar a liberdade total aos meus alunos de errar, ao contrário do que fazia anteriormente que eram correções extremas. Com o passar do tempo fui apercebendo-me de quais seriam os momentos de necessária intervenção não perturbando constantemente as ações dos meus alunos, com ajuda de algumas estratégias a minha atuação enquanto professora foi evoluído cada vez mais.

•Professora como facilitadora de aprendizagens

Finalmente comecei a tornar-me numa professora a promover ensino, corrigindo todos os erros que tinha inicialmente no momento de iniciação da minha ação.

Optei por realizar correção a pequenos grupos, inicialmente realizava correções individuais e não era capaz de aperceber-me que o erro de um era o erro de muitos podendo desta forma ser corrigido em grupo, como atualmente o faço. Comecei a ver benefícios nesta ação, os alunos aos quais eu realizava a correção quando viam que algum colega estava a cometer o mesmo erro, iam a sua beira de diziam que eles estavam a errar.

Continuando ainda com momentos de correção, não corrijo de forma imediata e espero para ver se o mesmo erro volta a ocorrer pois a ação pode apenas ter ocorrido mal ao aluno. Quando vou fazer a correção do erro, não dou a resposta ao aluno do que deve corrigir, apenas o questiono do que acha que está a errar para o gesto estar a ser executado de forma incorreta, pois a pensar é que se aprende e eu a obrigar os meus alunos a pensar permite que estes adquiram conhecimentos.

Já sou capaz de ouvir os meus alunos, promovia a sua opinião do que sentem em relação á aprendizagem. Os meus alunos passaram a ser o elemento central do processo de ensino-aprendizagem. É a voz deles, as suas ações que ditam o que é necessário para a minha atuação. Como comprova a reflexão de aula do dia 25 de fevereiro de 2014:

Hoje ouvi os meus alunos, a dúvidas que estes tinham na realização dos exercícios, procurei não ser eu a dar estas respostas apenas ser o guia para eles encontrarem as mesmas.

Ao longo do meu estudo propus aos meus alunos que criassem exercícios e um esquema tudo isto permitiu que os meus alunos tivessem espaço para criar, para cooperar entre si dando o melhor de cada um.

Ao longo das aulas o ensino foi realizado através de cooperação os alunos com maior facilidade na prática tiveram sempre como principal tarefa apoiar e ajudar os colegas que tinham maior dificuldade. Resultou sempre muito bem criando ainda mais união nos pares/equipas.

Quanto a minha intervenção deixei de ser a professora que inicialmente era, demasiado controladora e passei a dar liberdade aos meus alunos para a execução das suas ações, dando espaço para o erro. Estes erros passaram a ser corrigidos com estratégias para melhorar e não corrigidos no passado em que apenas dificultaria mais as suas ações futuramente.

Algumas estratégias implementadas ao longo do ano foram retiradas através das estratégias propostas por Trindade e Cosme (2010), onde sugeriam a descoberta guiada em que o professor não tinha uma função prescritiva, mas dar liberdade aos alunos de ir á descoberta, enquanto que o professor apoia as atividades realizadas pelos alunos. Ao longo das aulas foram promovidos momentos de reflexão por parte dos alunos. Esta também era sugestão ao qual foi dada resposta, com um bom resultado aumento os conhecimentos dos alunos. Os exercícios propostos em grupos reduzidos, proporciona o ensino cooperativo em que os alunos ajudam-se uns aos outros de modo a que todos obtenham o êxito.

Conclusão

Este estudo foi essencial para a tomada de consciência sobre a atuação enquanto professora, conseguir olhar para os alunos e perceber que aquilo que para estava a ser transmitido com muita clareza, a sua aquisição poderia não estar a ser feita da mesma forma. A atuação de forma autocrática, que inicialmente faria todo o sentido começou a ser desvalorizada quando houve a percepção que estava a ser de forma excessiva, só criando limitações aos alunos no seu processo de aprendizagem. Os alunos precisam de espaço, para pensar, para tomar as suas próprias decisões, o professor não pode ser demasiado prescritivo, para que o aluno aprenda este deve de errar, ainda que de forma controlada e supervisionada, para ser capaz de perceber que errou. É na linha do erro que surgiu outro erro consequente, a correção do erro do aluno, o professor não deve dar a resposta ao erro do aluno, mas sim colocar a dúvida ao aluno, questioná-lo em relação à sua ação o porquê de esta não estar a resultar. Desta forma, o aluno pensa na sua ação de modo a conseguir detetar o erro, para a detenção do erro o aluno tem de ter adquirido anteriormente conhecimentos. O professor ao estimular o aluno a pensar

permite que este utilize os seus conhecimentos e realize a correção, desta forma o aluno aprende quando é estimulado a pensar.

O aluno além de corrigir o seu erro, sente-se capaz de corrigir os seus colegas que cometem o mesmo erro. O professor deve criar responsabilidade no aluno, responsabilidade de ajuda, isto é, quando se apercebem que algum colega sente mais dificuldade na realização de algum gesto, este se for capaz deve de cooperar com ele ajudando-o na realização do seu problema.

Na criação das diferentes estratégias atuação da professora foi alterando, deixando de ser uma professora demasiado controladora e interventiva, sendo capaz de focar o que era essencial.

O aluno é o foco do processo ensino-aprendizagem, ao retiramos espaço aos alunos, espaço para as tomadas de decisões condicionamos o seu raciocínio sobre a sua atuação diminuindo o nível de aprendizagem por sua parte.

Através das estratégias implementadas foi possível ser uma professora mais seletiva no desempenho função. Não corrigir tudo, mas o essencial, seletiva e focada naquilo que se pretende, dar e tirar espaço consoante o necessário para a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos.

Com tudo isto, pode-se considerar que no processo de ensino- aprendizagem, o importante não é corrigir tudo aquilo que está errado, mas optar por o fazer de forma consciente, ou seja, fazê-lo de modo a não impedir e restringir as ações/tomada de decisões dos alunos, nem retirar-lhe a liberdade de pensamento. O momento de correção deve ser adequado ao momento certo e ser realizado de forma eficaz, não intervir de forma excessiva. Com isto quer dizer que devemos aproveitar o surgimento desse erro para questionar o aluno sobre o mesmo, desenvolvendo os seus conhecimentos.

Todos os momentos de intervenção do professor na aula devem ser momentos ponderados, pois estes terão sempre impacto na aprendizagem dos alunos, devem ser momentos focados no objetivo de ensino-aprendizagem. Dando resposta ao objetivo do estudo pode-se concluir que houve a evolução da professora facilitadora onde houve a promoção de ensino, dando liberdade aos alunos de expressar os seus sentimentos em relação as aprendizagens adquiridas, permitindo o espaço para a criatividade e cooperação, promover a ajuda, mas a base de todas estas exigências foi o estímulo ao pensamento.

Referências Bibliográficas

Bruner, J. S. (2000). *Cultura da Educação*. Porto Alegre: Artmed.

Bruner, J. S. (2002). *Realidade mental, mundos possíveis*. Porto Alegre: Artmed.

Canário, R. (1999). *Educação de Adultos: Um campo e uma problemática*.

Carr, W., & Kemmis, S. (2006). *Becoming Critical- education, knowledge and action research*. oxon: routledgeflamer.

Lisboa: Educa-Formação.

Coménio, J. A. (1985). *Didática Magna: Tratado da arte universal de ensinar tudo a todos*. Lisboa: Fundação Calouste Gilbenkian.

Marconi, M. d. A., & Lakatos, E. M. (1990). *Técnicas de Pesquisa*. São Paulo: Atlas.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Faculdade de Motricidade Humana: FMH.

Trindade, R., & Cosme, A. (2010). *Educar e aprender na Escola*. V. N. Gaia: Fundação Manuel Leão.

4.1.3.7- Ser professora noutra contexto

Não foi apenas com a minha turma que tive contacto enquanto professora. Ao longo do ano foram vários os momentos em que realizei substituição de alguns professores que não podiam estar presentes, isto acontecia normalmente quando estes se encontravam para algum encontro do DE da modalidade que eram responsáveis.

Esta experiência foi uma mais-valia permitindo-me ter contacto com turmas variadas, diversas idades e cursos profissionais. Era sempre uma nova vivência, cada turma é uma turma, cada aluno é um ser humano diferente, por isso não podia uniformizar igualando à turma pela qual fiquei responsável.

Senti muita diferença no contacto com as turmas de 3º ciclo, estes encontram-se em níveis diferentes de maturação o que influencia as suas atitudes e comportamentos. Mas as diferenças não existem só entre ciclos pois dentro do mesmo também as existem. Foi-me completamente distinta a experiência vivida com a minha turma e uma turma de profissional.

A turma pela qual estava responsável tinha um nível de motivação elevado, tinham objetivos, razões concretas para ali estar. O que me apercebi no curso profissional foi que estes estavam ali simplesmente porque tinham de realizar o nível secundário. Não era vista motivação nestes alunos, eram aluno sem objetivos. Como é referido por Godinho et al. (1999) a motivação é uma variável de maior importância no processo de aprendizagem e em geral sem esta não é possível aprender. Assim é preciso motivar estes alunos.

Cabe ao professor arranjar estratégias para motivar os alunos, permitindo assim que estes aprendam pelo menos quando se encontram em nível de formação. Não era em uma aula ia conseguir mudar os vícios criados numa turma, esta turma precisava de rotinas, criei algumas, mas se estas não forem referenciadas em aulas seguintes ficam no esquecimento.

“Hoje substitui a professora responsável pelo desporto escola de natação. A aula correu bem, é bastante diferente do que estou habituada pois eram alunos do 8º ano, não bastava chamar uma vez, era preciso

estar constantemente a chamar atenção.” (Reflexão diário de bordo dia 17/04/2014)

“..... São mais os alunos dispensados do que os alunos em prática, nota-se que são alunos sem rotinas. Desde do início do ano era necessário implementar regras e rotinas para que estes alunos percebam-se as responsabilidades que deveriam ter para com a disciplina.” (Reflexão diário de bordo dia 20/05/2014)

Senti que estas experiências contribuíram para a minha evolução enquanto profissional, sair do ideal e ter o contacto com situações mais desagradáveis que podem ocorrer numa turma.

4.1.4- Avaliação

A avaliação dos alunos assume um processo fundamental no ensino-aprendizagem, porque através dela pode apurar a capacidade dos alunos em relação às matérias que leccionei durante o ano letivo.

Ao longo deste ano para mim a avaliação não foi só vista unicamente como um papel avaliativo, mas também como um momento de correção, de obtenção de informação e orientação para a minha intervenção, como é referido por Carrasco (1989) este garante que o principal valor da avaliação consiste em permitir detetar uma deficiência de aprendizagem mal ela se produza, para se poder remediar de imediato. Assim o importante é que o professor esteja atento e realize correção constantes permitindo aos alunos o melhoramento das habilidades técnicas e táticas.

Como é referido por Rosado et al. (2002), avaliar é uma atividade humana constante, é necessário que a todo o momento haja a recolha de informação, valorizar essa mesma e decidir em conformidade. Este é um mecanismo básico do processamento de informação por parte dos seres humanos que tem como objetivo a recolha de informação, compara-la com um critério e proceder a uma tomada de decisão.

Ao longo do ano foram três as formas de avaliação utilizadas, a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Contínua (AC) e a Avaliação Sumativa (AS).

A primeira a ser realizada como seria expectável foi a AD, esta avaliação tem como principal objetivo, verificar o nível em que os alunos se encontram, permitindo assim estruturar a abordagem dos conteúdos tendo em conta as capacidades com que a turma se encontra. Esta teve essencialmente um papel de recolha de informação, para posteriormente orientar e regular o processo de ensino-aprendizagem.

Como é referido por Rosado et al. (2002) a identificar problemas, no início de novas aprendizagens, servindo de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características dos alunos. Verifica se o aluno possui as aprendizagens anteriores necessárias para que novas aprendizagens tenham lugar e também se os alunos já têm conhecimentos da matéria que o professor vai ensinar. Permitindo assim que o professor realize o planeamento em consequência desta avaliação.

A primeira AD a ser realizada foi a de Basquetebol, para realização desta usei uma grelha com os diferentes conteúdos em observação e atribuindo uma cotação de 3 níveis. Esta avaliação não foi simples de realizar, inicialmente porque ainda não conhecia os alunos e foi necessário estar com uma lista com as suas fotos e nomes, mas a maior dificuldade sentida foi o excesso de conteúdos presentes na grelha assim como as suas componentes críticas que iam ser avaliadas. Com uma grelha tão numerosa de conteúdos a minha tarefa complicou-se.

“..... realizei a avaliação diagnóstica em situação de jogo 3x3. Sem dúvida que a falta de experiência causou grandes problemas, neste caso senti várias dificuldades a avaliar, pois apesar de eu ter realizado uma grelha simples em que apenas colocava os valores 1,2,3 (1- não realiza, 2-realiza +/-, 3- realiza plenamente), senti na mesma dificuldades por não ter olho treinado, isto só veio provar que as próximas grelhas de avaliação diagnóstica irei de ter o cuidado de as realizar de forma mais simplificada.” (Reflexão diário de bordo do dia 24/09/2013)

Para que esta situação não voltasse a acontecer na realização da AD seguintes tive o cuidado de preparar grelhas de avaliação mais simples, facilitando assim a minha ação e torna-la mais eficaz.

A Avaliação Contínua, segundo Rosado et al. (2002), é vista como um acompanhamento do processo de ensino aprendizagem de forma regular, na realidade, a avaliação está sempre presente na medida em que não nos podemos deixar de questionarmos, permanentemente, acerca do valor daquilo que fazemos. Desta forma todos os momentos de aula são momentos de reflexão para posterior avaliação.

Ao longo das aulas, para realização desta avaliação eram realizados anotações revelantes a momentos de aula com a envolvimento de alunos que se destacassem ou pela positiva ou pela negativa, ficando os restantes num nível mediano. Esta avaliação foi importante, permitiu ver a evolução dos alunos ao longo do tempo e orientar cada sujeito nas suas características particulares, favorecendo o desenvolvimento das suas aptidões, interesses e atitudes. Esta avaliação foi muito útil, tive algumas alunas que sofreram lesões e ficaram impedidas de realizar a aula de avaliação sumativa, assim baseei-me nas aulas que estas realizaram, também foi importante para a distinção de algumas notas na avaliação sumativa.

A AS referida à norma tem pouco interesse, preferenciado assim a avaliação referenciada ao critério, isto é em função dos critérios definidos de acordo com os conteúdos e os objetivos. Assim esta avaliação foi comparativa a 5 critérios previamente definidos de acordo com o nível de dificuldade das componentes críticas das habilidades.

Esta avaliação foi usada em diferentes fases, a meio da unidade didática de modo a permitir-me ter uma avaliação das capacidades dos alunos até ao momento e por fim no término da mesma. Esta avaliação permitiu resumir o ponto de chegada do aluno.

Assim, como referi a avaliação deve ser entendida como uma forma de concretizar um balanço no final da unidade didática, do final do período ou no final do ano letivo.

A avaliação sumativa integrou todos os domínios de ação definidos pela escola, sendo eles: o domínio psicomotor (60%), o domínio sócio afetivo (20%) e o domínio cognitivo (20%).

O domínio psicomotor foi avaliado através da prática, em que realizava a observação dos alunos fazendo o registo numa grelha, quantificando o aluno através da atribuição de um número, esta avaliação foi destinta em 5 níveis, estes níveis estavam de acordo com o grau de dificuldade das componentes críticas respetivas a cada habilidade.

Nesta avaliação tal como na AD foi sentida maior dificuldade na avaliação das modalidades coletivas e mais facilidade nas modalidades individuais.

“Hoje foi a avaliação sumativa de Basquetebol de alguns conteúdos, já senti uma maior facilidade a avaliar visto que realizei um torneio e pode observá-los durante todo o tempo. Mesmo assim é sempre difícil, são sempre bastantes conteúdos tendo de estar muito atenta e ao mesmo tempo fazer uma comparação entre os alunos para poder dar notas justas.” (Reflexão do diário de bordo dia 10/12/2013)

“Hoje foi a avaliação sumativa de Badminton, esta correu muito bem, para mais fácil visualização dos conteúdos coloquei os alunos a realizarem sequências assim permite-me ver exatamente aquilo que eles sabem, mas no fim realizei também jogo deixando-os á vontade para realizar as suas opções.” (Reflexão do diário de bordo dia 13/12/2013)

O domínio Sócio afetivo foi fácil de avaliar, pois ao longo do ano não houve nenhuma situação de mau comportamento que necessitasse da minha repreensão, mas apesar de tudo se algum dia fosse necessário o registo de alguma situação mais alarmante seria registado na lista de presenças, quando existiam momentos negativos ocorridos na aula o aluno ficaria com uma “bolinha” vermelha na sua presença, quando por alguma razão um aluno se descava por algum comportamento que merecesse um bónus este obtinha uma “bolinha” verde.

O domínio cognitivo (cultura desportiva) foi avaliado através de questionamento ao longo das aulas, no fim da aula os alunos eram questionados sobre os conteúdos lecionados na aula. Estas perguntas eram feitas de modo aleatório, mas tinha o cuidado de realizar a alunos diferentes de aula para aula e conseguindo que todos me respondessem às questões.

“No final da aula questioneei os alunos sobre o que tinha abordado e os alunos mostraram conhecimentos acertados, o que me deixaram bastante satisfeita.” (Reflexão diário de bordo do dia 11/02/2014)

4.2- Área II - Participação da Escola e Relação com a Comunidade

4.2.1- Atividades do Grupo de Educação/Núcleo de Estágio

Ao longo do ano as atividades proporcionadas aos alunos para sua participação foram o Corta-Mato Escolar e Distrital, o Torneio 3x3 de Basquetebol e o Torneio de *Goalball*. Na minha opinião durante o ano letivo este torna-se um número reduzido de atividades proporcionadas aos alunos. O grupo de EF deveria investir mais na organização de atividades, possibilitando aos alunos a envolvimento com o desporto e o contato com uma diversidade de modalidades.

O Corta-Mato da Escolar realizou-se no dia 16 de Dezembro, a prova decorreu na Escola Básica de Penafiel Sul (EBPS), no início da manhã foi realizada a entrega dos dorsais na ESJAP em que estes seguiram de imediato para a EBPS. A tarefa desempenhada por mim nesta atividade, foi a recolha dos dorsais e colocação pela ordem correta, para no fim serem entregues aos professores que encontravam-se no computador a lançar os resultados.

“Tive como função ficar na meta, e quando os alunos chegavam tinha de tirar o dorsal e colocá-los por ordem, para depois levar aos professor que encontravam-se a lançar os dados. Correu tudo bem, a maior dificuldade foi em controlar os alunos para respeitarem a ordem de

chegada e não avancem colegas.” (Reflexão diário de bordo dia 16/12/2013)

Como referi, a maior dificuldade sentida por mim na realização desta tarefa foi, conseguir colocar os alunos pela ordem de chegada sem que estes avançassem os colegas, para que não causassem problemas no correto ordenamento das classificações. De um modo geral esta foi uma atividade com êxito, teve uma boa organização não causando contratempos no decorrer da atividade.

O Torneio 3x3 de Basquetebol realizou-se no dia 3 de Abril, este torneio foi realizado em ambas escolas do agrupamento, a ESJA e a EBPS. Este torneio contava com a participação de muitas equipas o que poderia causar atrasos na realização do torneio, mas pelo contrário estava tudo bem organizado que o torneio acabou à hora prevista.

Tive como função ser responsável por um campo, organizava as equipas para o jogo e registava a sua pontuação, no fim do jogo dirigia-me a mesa de organização do torneio em que fazia a entrega dos resultados.

“Hoje foi o dia do Torneio 3x3, Nós (estagiários) ficámos responsáveis pelos campos, cada um de nós acompanhava os jogos decorrentes naquele campo com função de registo dos pontos.” (Reflexão diário de bordo dia 03/04/2014)

O Torneio de *Goalball* foi organizado pelo nosso núcleo de estágio, foram várias as tarefas que tiveram de ser preparadas, desde o projeto para aprovar a atividade até à realização dos prémios. A escolha desta modalidade para realização de um torneio foi pelo facto, desta escola ser uma escola de referência por acolher alunos invisuais, assim permitia a sua participação no torneio, aos outros alunos terem a noção de como será o quotidiano dos seus colegas invisuais.

Para a realização deste torneio tivemos a colaboração da equipa de Desporto Escolar de *Goalball* existente na EBPS. Esta ajuda foi fundamental, realizaram um jogo de demonstração que permitiu a todos alunos entenderem

as regras do jogo. Além disso duas alunas prontificaram-se a realizar as funções de arbitragem.

Um dos objetivos que tínhamos seria apelar a participação de alunos invisuais, este não foi bem-sucedido pois estes alunos não costumam realizar aula prática de Educação Física por diversas razões apresentadas ao professor, assim não podemos contar com a sua participação no torneio.

Por outro lado a adesão dos restantes alunos foi muito boa, inicialmente tememos esta adesão pelo fato da modalidade não ser muito reconhecida e os alunos não saberem as regras, mas este não foi um entrava e os alunos inscreveram-se.

O receio maior que tínhamos na realização da atividade foi que os alunos não realizassem pleno silêncio no decorrer do jogo, condicionando assim o bom funcionamento do mesmo. Este não foi problema para o torneio, os alunos mantiveram sempre em silêncio não perturbando a atividade.

Apesar de esta atividade ter sido realizada com sucesso e ter dado resposta aos objetivos inicialmente traçados, houve um aspeto que detetamos no decorrer do jogo que numa outra situação deve ser tido em consideração. A equipa que perdia o jogo era automaticamente eliminada, realizando assim apenas um único jogo. Jogo este que tinha apenas a duração de 7 minutos, acabava por ser um tempo de experiência de prática muito reduzido, cada equipa deveria ter realizado no mínimo dois jogos.

Balanço positivo de todas estas participações na organização das atividades, enriqueceu os meus conhecimentos na realização de eventos desportivos.

4.2.2- Desporto Escolar

O Desporto Escolar é uma mais-valia para os alunos, permitindo assim que todos os alunos que possam praticar desporto, optando por uma modalidade a seu gosto de forma gratuita. Muitos alunos, não tem a

possibilidade de praticar desporto fora da escola, assim podem o fazer sem qualquer restrição. Estas é uma prática para todos não só para estes alunos que não tem possibilidades mas também para aqueles que já o fazem. Como é referido por Constantino (1992, p.74) *“A todos, e não só aqueles que em determinado momento apresentam um melhor rendimento desportivo, e que quase sempre são os mesmos que, fora da escola, têm essas oportunidades de prática desportiva.”*

Na ESJAP, as modalidades existentes no DE são três: Patinagem, Futsal Feminino e Masculino e Natação.

A modalidade que eu acompanhei foi o Futsal feminino, este é um desporto com o qual me identifico. Ao longo do ano eu e a minha colega ficamos responsáveis pelos treinos desta equipa, nem sempre esta tarefa foi fácil. O primeiro problema foi a falta da comparência das alunas ao treino, sendo necessária a nossa intervenção para realização desta situação.

“No fim do dia foi o treino de Desporto Escolar, como sempre só apareceram 4 alunas, e assim é difícil treinar para um jogo, eu e a minha colega decidimos que isto não podia continuar assim. Fomos ao roulement ver a que dias, as alunas tinham educação física para irmos ter com elas e saber qual a razão para elas não comparecerem aos treinos.” (Reflexão diário de bordo dia 29/10/2013)

“Hoje foi dia de desporto escolar, já me encontro mais satisfeita, pois após a nossa conversa com as alunas das diferentes turmas, hoje tivemos 9 jogadoras o que é bom, comparada para os dias que nem metade tínhamos. O treino correu muito bem, nota-se que existem alunas com uma melhor técnica, mas acredito que as que não têm tanta facilidade nos domínios da bola venham a melhorar com os treinos. (Reflexão do diário de bordo dia 31/10/2013)

Existiram alguns momentos em que não foi possível a realização do treino devido á falta de espaço para sua realização, pois como tenho vindo a referenciar houve um problema no campo exterior o que não permitia a sua utilização.

“Da parte de tarde como de previsto foi o treino de futsal, o que me deixou bastante desagradada. Pois como referi apenas existe um espaço para treinar (pavilhão), tendo em conta que o sintético encontrasse encerrado.” (Reflexão diário de bordo dia 17/02/2014)

Para evitar esta situação das alunas ficarem sem treino, uma vez que os alunos de Futsal masculino tinham treino no mesmo horário, foi necessário arranjar uma solução.

“Então tentei ir logo arranjar solução para os próximos treinos pois isto não poderá voltar a acontecer, a minha proposta foi um treino semanal ou continuação dos dois treinos e apenas de 45 minutos, o que causou novamente confusão, porque umas querem de uma forma outras de outras e os protestos continuam que isto não tem lógica nenhuma, como se isto tudo dependesse da vontade dos professores. Mas a professora responsável pelo desporto escolar deu como solução a continuação dos dois treinos semanais com a duração dos 90’ em que 45’ treina uma equipa no exterior (volta do pavilhão) enquanto outra equipa treina no pavilhão e nos segundos 45’ troca, os alunos concordaram. Mas penso que esta não será a melhor solução pois irá trazer vários contrassensos, inicialmente devido às condições meteorológicas que tem vindo a acontecer, o tempo tem estado de chuva o que não vai permitir a primeira equipa treinar no exterior pois é impensável vir para o pavilhão todos molhados e com sapatilhas molhadas, isto não irá causar situações de segurança aos alunos. A meu ver a melhor solução até ao sintético estar pronto seria apenas um treino semanal, mas vale um e bom do que dois “mais ou menos”, mas esta situação não ficará por aqui e quinta será novamente falado.” (Reflexão diário de bordo dia 17/02/2014)

Em todos os treinos o objetivo era motivar sempre as alunas na sua participação e empenho na realização do treino, fazendo-as entender que todas estavam ali com o mesmo objetivo. Desde sempre foi esta a mensagem transmitida fazendo com que estas se tornassem na equipa que foram uma equipa humilde e unida.

“.....a professora responsável pela equipa referiu vários pontos fundamentais para o funcionamento da equipa, reforçou alguns aspetos por nós ditos várias vezes, o respeito pelo próximo, a cooperação a união entre equipas, mas sobretudo a boa educação. Acho que a mensagem foi bem passada, mas se esta foi adquirida só poderemos ver ao longo dos treinos/jogos.” (Reflexão diário de bordo dia 5/12/2013)

Quando tudo funcionava da melhor maneira, as alunas a comparecerem aos treinos, os treinos a decorrer da melhor forma em que se notava a evolução de várias alunas de treino para treino, um dia aconteceu uma situação inesperada. Uma aluna teve uma péssima atitude comigo e com a minha colega faltando-nos mesmo ao respeito, até hoje ainda não percebemos a atitude desta aluna mas a melhor opção foi mesmo não mexer muito no assunto e apenas realizar uma participação disciplinar.

“O treino decorria normalmente, uma das alunas que se encontrava a espera para entrar em jogo estava sentada a mexer no telemóvel, apenas foi chamada a atenção aquando a sua entrada no jogo, ao que a minha colega disse-lhe vais entrar mas quando saíres não quero que voltes a pegar no telemóvel, como de esperar do comportamento desta aluna, não respeitou o que a professora tinha dito e continuou a mexer ao qual eu chamei a atenção e a resposta da aluna foi não me interessa o que me dizem, e eu disse mas estás no treino tens de respeitar, a sua atitude foi de dizer que treinar e não treinar era igual, ao qual eu disse então não treinas. Até ao fim do treino não voltei a ver a aluna no recinto de jogo, por incrível que pareça na hora da entrega da autorização de participação no jogo de sábado, a aluna apareceu e questionou o porquê de não ser convocada, a que demos de resposta devido á tua atitude. A reação desta aluna foi intolerável desatou a insultar-nos e até mesmo ameaço-nos. Nós não reagimos, apenas realizamos uma participação disciplinar e aguardamos que esta aluna seja castigada.” (Reflexão diário de bordo dia 13/03/2014)

Esta situação não poderia ser prevista, tendo em conta que esta aluna era rara a sua comparência ao treino, este foi um incidente muito infeliz. Mas

não foi este triste e insignificante momento que marcou a minha passagem por esta equipa, mas sim todo o trabalho que foi realizado com estas alunas ao longo do ano, a boa relação que ficou entre a equipa e nós treinadoras.

Como já referi anteriormente neste relatório, a equipa não obteve uma boa classificação mas houve a evolução de muitas alunas e acima de tudo esta tornou-se uma equipa unida e humilde.

4.2.3- Colaboração nas atividades de Desporto Escolar

Ao longo do ano foram vários os momentos em que participei nos encontros das diferentes modalidades, Natação, Patinagem e como é lógico os de Futsal. Colaborava em tudo o que fosse necessário, uma das vezes também participei no encontro de *Goalball*, como já referi este grupo equipa é da EBPS, mas como nós pretendíamos organizar um torneio de *Goalball*, seria vantajoso ajudar nesta organização de forma até entender algumas regras desta modalidade.

“Foi a primeira vez que assisti a um jogo de *Goalball*, daí isto ter sido uma mais-valia. Também esta colaboração serviu para falarmos com a professora responsável a pedido de colaboração, para a atividade organizada pelo nosso núcleo de estágio (torneio de *Goalball*).”
(Reflexão diário de bordo dia 15/02/2014)

“Hoje realizou-se o jogo de Desporto Escolar da equipa masculino, na Escola Secundária de Lousada. Eu e a minha colega também fomos para ajudar no que fosse necessário e assim foi no último jogo, ficámos responsáveis pela mesa de jogo.” (Reflexão diário de bordo de dia 26/02/2014)

“ ...hoje colaborei na organização da prova do DE de Patinagem, esta prova era da responsabilidade da ESJAP. Permitiu-me assim não só reviver momentos anteriormente passados na minha prática desportiva, como colocar-me do outro lado agora professor e perceber o tudo aquilo que existe por trás da mera realização da prova.” (Reflexão diário de bordo dia 17/04/2014)

“ ...acompanhei a professora responsável de natação a uma das suas provas, enquanto esta estava responsável pelos alunos da piscina grande eu fiquei com os restantes alunos na piscina pequena onde iam realizar provas. A meu ver esta não estava a ser uma prova bem realizada os alunos apenas realizam o percurso as vezes que quisessem não havendo um objetivo concreto. Não havia qualquer recompensa pelo seu mérito/esforço.” (Reflexão diário de bordo dia 13/05/2014)

Acompanhar estes encontros só aumentou o meu nível de conhecimentos relativos às diversas formas de organização das diferentes modalidades.

4.3-Área III- Desenvolvimento Profissional

A área de desenvolvimento profissional segundo as Normas Orientadoras engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação.

Ao longo deste ano foram três as tarefas pedidas que fizeram com que este longo caminho fizesse sentido. A primeira tarefa a ser pedida foi o Projeto de Formação Individual (PFI), onde refleti sobre todas as expectativas iniciais que tinha em relação ao estágio, como seria a escola onde iria estagiar, como seria o professor cooperante e o professor orientador, o núcleo de estágio seria um grupo unido e trabalhador, ou seria cada um por si, a minha turma como seria, encontraria alunos com mau comportamento, como poderia idealizar tudo isto.

As expectativas sempre foram positivas de muita confiança e esperança, e agora que tudo está a terminar posso garantir que a maioria das expectativas e objetivos por mim impostos foram concretizados com sucesso. Algumas situações menos boas foram ultrapassadas pela dimensão de todas as boas vivências existentes.

A elaboração desta tarefa foi de grande importância, permitiu-me traçar metas e objetivos para atingir ao longo do ano. Permitiu rever a importância da disciplina assim como a importância da ação do professor, com isto detetar algumas lacunas na minha formação das quais ouve a necessidade de investir ao longo do ano para ser uma profissional mais completa.

Para a segunda tarefa foi proposta, a realização de um estudo de investigação-ação, este estudo deveria ir de encontro com as nossas maiores dificuldades ao longo deste ano de estágio enquanto professor. De modo a encontrar estratégias que permitisse dar resolução a um problema tornando-me uma professora mais completa com menos lacunas.

Foi fundamental para o meu crescimento enquanto professora a realização deste estudo, permitiu-me ver a evolução dos meus alunos, perceber aquilo que eles aprendiam fazendo que estes melhorassem a sua capacidade de aprendizagem. Não haverá nada mais gratificante do que poder ver tudo aquilo que ensinamos ser aplicado na prática de forma autónoma.

Além dos benefícios que este estudo teve na influência de aquisição de conhecimentos dos alunos, também teve muita influência na minha ação. Melhorei muito a minha capacidade de intervenção com os alunos no processo ensino-aprendizagem. Além disso, a realização deste estudo permitiu-me adquirir competências de investigação e tornou-se mais claro para mim com se realiza um estudo.

Apesar de tamanha importância dada a estas duas tarefas, na medida em que foram muito importantes no meu crescimento é de salientar que estas apenas foram “umas gotas no oceano”, pois por trás de tudo isto houve um enorme trabalho para que tudo corresse da melhor forma possível. Todos os planeamentos realizados serviram como grande suporte e guia na minha ação, sem estes seria complicado encontrar o norte. Toda a reflexão que existiu sobre estes planeamentos com a preocupação de melhorar, permitindo cada vez mais um melhor êxito na aprendizagem dos alunos e uma melhor atuação da minha parte enquanto professora.

Foram fundamentais as reuniões de grupo, quer do grupo de EF, quer as nossas reuniões com o professor cooperante/orientador. As reuniões com o grupo de EF serviram para perceber a realidade em que se encontra o ensino, a diferença entre a prática e a teoria, o quão difícil é ser professor. A necessidade iminente do professor realizar adaptações constantes. Nem sempre o grupo estava de acordo mas eram discutidas as ideias acabando estas por se uniformizar ideias. As reuniões com o professor cooperante/orientador foram importantíssimas para que todo este longo caminho, fosse percorrido com maior ânimo, sem nunca baixar a cabeça nos momentos mais difíceis. Ambos os professores serviram como guia, dizendo qual o caminho mais correto a seguir nunca colocando entraves no nosso caminho, eles foram a resposta para as nossas dúvidas apoiando-nos sempre e termos a consciência daquilo que somos e queremos.

As formações na faculdade, sessões práticas e os seminários permitiram que ao longo do ano houvesse sempre a relação faculdade/escola. Os conhecimentos obtidos nessas formações foram aplicados em contextos práticos, isto é na turma à qual lecionava.

Este longo caminho não podia ter este impacto em mim, se o tivesse percorrido sozinha, pois sozinha poderia chegar mais rápido, mas acompanhada cheguei mais longe. Foi de louvar o núcleo de estágio ao qual pertenci, sempre fomos um grupo unido, cada um com o seu jeito de ser, existiram momentos de brincadeira e momentos de concentração no trabalho. Sempre que foi preciso para tarefas em grupo juntamo-nos e executamos, como mais ou menos esforço de alguns elementos do grupo tudo foi concretizado.

E assim, o tempo foi passando os objetivos foram cumpridos e chegou a hora de realizar a terceira tarefa, o relatório de estágio, este que relata todo o meu percurso até ao momento, o meu longo caminho percorrido tornando-me naquilo que hoje sou professora de EF.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerações Finais

Este foi o ano de grande desejo, em que as expectativas iniciais eram muitas, existia a vontade de colocar em prática tudo o que havia anteriormente adquirido. Nem sempre o que idealizamos acontece, foi então no primeiro contato com a realidade que o choque “aconteceu”. Onde senti a necessidade de tomar consciência da realidade do contexto onde me inseria e adaptar e reajustar da melhor forma possível todos os conhecimentos.

Foi um ano de dúvidas de incertezas, em que houve a necessidade de procura de respostas eficazes. Nem sempre esta procura foi fácil, nem sempre estas repostas eram eficazes. Levando a um ponto fulcral da minha ação ao longo do ano, a reflexão de todos acontecimentos ocorridos na prática.

A reflexão tomou um rumo importante ao longo do ano, em que houve a necessidade de refletir não só sobre a ação mas também na ação. Onde foi possível encontrar estratégias que permitisse esta atuação cada vez mais eficaz. Assim, na prática pedagógica fui capaz de criar de refletir de reajustar sempre que necessário. Apesar de algumas dificuldades tidas inicialmente estas foram superadas com empenho e dedicação.

Para tentar dar resposta a algumas lacunas na minha atuação criei estratégias, estratégias estas que promoveram o ensino nos alunos. Este facto não me poderia deixar mais satisfeita, uma vez que proporcionei um melhor nível de ensino-aprendizagem nos alunos, por outro lado fui capaz de corrigir lacunas existentes na minha atuação.

Em jeito da despedida, um olhar para trás é o suficiente para perceber o longo caminho percorrido até hoje. Com momentos de alegria, de tristeza de dor e de glória, fui vivendo e crescendo. Rodeada de amor e carinho, de regras e rotinas que me tornaram naquilo que hoje sou. Dedicação e determinação são características nas quais me identifico, um desafio por mais complicado que seja não é razão para desistir.

Foram vários os sacrifícios realizados para chegar onde cheguei, mas como sempre ouvi dizer “sem sacrifício nada é feito”, quando maior é o sacrifício mais sabor terá a vitória. E hoje sinto que uma vitória se aproxima, a concretização e finalização de toda esta etapa da formação inicial de professor.

Comigo não levo apenas os conhecimentos adquiridos nesta formação, levo comigo toda a experiência marcante vivida ao longo deste ano em que me permitiu ter ainda mais consciência que o ensino é a minha área. Este estágio fez-me sentir que realmente é isto que quero para a minha vida profissional. A relação com os alunos, com a comunidade educativa e as experiências tidas no contexto escolar foram fundamentais para o meu crescimento enquanto profissional.

O ano foi passado, os momentos fulcrais vem à memória, são relembrados todos os receios inicialmente tidos, todas as dificuldades encontradas ao longo do percurso, mas é com agrado que digo que tudo foi superado, estas dificuldades não serviram mais do que, para me tornar naquilo que sou hoje enquanto profissional da educação.

E hoje posso fazer de minhas as palavras de Bento (2008, p.41), “Sim digo e grito de fronte erguida e peito aberto, sou professora e tenho imenso orgulho nisso.”

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (1986). *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 31-52). Porto: FADEUP.

Bento, J. O. (1999). Contexto e Perspectivas. In J. O. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 20-112). Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizontes.

Bento, J. O. (2004). *Desporto-Discurso e Substância* Porto: Campo das Letras.

Bento, J. O. (2008). *Da Coragem do Orgulho e da Paixão de ser Professor-Auto-retrato*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Carrasco, J. (1989). *Como avaliar a aprendizagem*. Rio Tinto: Edições ASA.

Constantino, J. (1988). Desporto escolar: uma questão do sistema educativo português ou do sistema desportivo nacional? *Livros Horizonte*, IV(28), 71-79.

Cunha, A. C. (2008). *Ser Bom Professor-Bases de uma Sistematização Teórica*. Braga: Casa do Professor.

Dubar, C.(1997). *A crise das identidades: a interpretação de uma mutuação*. Porto: Edições Afrontamento.

Elias, F. (2008). *A Escola e o Desenvolvimento Profissional dos Docentes*. V.N. Gaia: Fundação Manuel Leão.

Fernandes, M. R. (2000). *Mudança e inovação na Pós-Modernidade: Perspectivas curriculares*. Porto: Porto Editora.

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (1999). *Controlo Motor e Aprendizagem- Fundamentos e Aplicações* Lisboa: FMH edições.

Lima, R., Cardoso, S., Resende, R., Albuquerque, A., & Pimenta, n. (2014). Formação Inicial de Professores de Educação Física: a perspectivas dos estudantes estagiários. In P. Queirós, P. Batista & R. Rolim (Eds.), *Formação Inicial de professores- Reflexão e investigação da Prática Profissional*. (pp. 77-93). Porto: FADEUP.

Matos, Z. (2014). Educação Física na Escola: da Necessidade da Formação aos Objetivos e Conteúdos Formativos. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 157-190). Porto: FADEUP.

Mesquita, I. (2003). O papel do elogio no processo de ensino-aprendizagem. In *Actas do seminário Internacional do treino de jovens “Ensinar bem para treinar melhor”* (pp.27-38). Lisboa: Edição do Instituto do Desporto Portugal

Nóvoa, A. (1992). Formação dos professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Ed.), *Os professores e a sua formação* (pp. 15-34). Lisboa: Dom Quixote.

Roldão, M. C. (2007). Colaborar é preciso – Questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Noesis* (71). Lisboa: Ministério da Educação – DGIDC

Rolim, R. (2011). Revisitar o baú de orientador de estágio: indagações, reflexões e retalhos sobre a supervisão do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 53-84). Porto: FADEUP.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa FMH.

Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). A avaliação das Aprendizagens em Educação Física e Desporto. In A. Rosado & C. Colaço (Eds.), *Avaliação das Aprendizagens- Fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas* (pp. 11-98). Lisboa: Omniserviços.

Soares, B. (1982). *Fernando Pessoa, Livro dos Desassossegos* (Vol. 2). Universidade Indiana: Atica.

Vickers, J. (1990). *Instrucional desing for teaching physical activities a knowledge*. Champaign, Illinois: Human Kinetcs.

7. ANEXOS

Anexo I - Autorização do Encarregado de Educação



Agrupamento/Esc. Joaquim de Araújo



Autorização do Encarregado de Educação

Eu, abaixo assinado(a) _____,
declaro que autorizo o(a) meu(minha) educando(a)
_____ nº _____ do 11ºA, a ser filmado(a)
durante as aulas de Educação Física, com fins para estudo académico da professora da
disciplina. No mesmo a identidade dos alunos ficará em anonimato.

Anexo II - Plano de Aula

PLANO DE AULA		
Professor estagiário: Andreia Costa	Professor orientador: Tiago Sousa	Professor cooperante: Camilo Carvalhinho
Aula nº: 119 e 120 Unidade Didática: Tag Rugby (Outras Ativ.) Sessão: 39 e 40 de 40 Turma: 11ªA Nº de Alunos: 13	Data: 20/05/2014 Hora: 10:10-11:50 Duração: 90' Espaço: Pavilhão	Função didática/Conteúdo: Exercitação da corrida com bola e finta (princípio avançar), passe e receção (princípio apoiar). Exercitação da posição defensiva em linha e posição ofensiva em decalage. Material: Bolas, cinto, fitas.
Objetivo da aula: Motor- Aplicar em situação de jogo 5x5, a corrida com bola e finta, o passe e receção, ocupar posição ofensiva em decalage levando a concretização de ensaio. Cognitivo- Reconhecer as regras do jogo, enviar a bola sempre para trás ou para o lado, assim como os princípios e os aspetos técnicos. Sócia afetivo – Cooperar e ajudar os colegas da equipa de modo a atingirem o objetivo em comum, ter/promover fair-play pela equipa adversária. Condição física- Exercitar as capacidades condicionais força.		

	🕒	Objetivos Específicos	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
	2'	- Transmissão dos objectivos da aula.	Breve conversa com os alunos sobre os objectivos da aula.	- Alunos atentos às informações.
Parte Inicial	10'	- Realizar ativação geral do organismo.	Rouba a fita A turma espalha-se pelo recinto, enquanto dois jogadores com bola na mão devem apanhar os colegas, apenas precisam de roubar uma das duas fitas que estão colocadas a volta das suas cinturas, o aluno que fica sem uma fita passa automaticamente a caçar. Variante: Todos os alunos são caçadores e devem tentar tirar as fitas uns aos outros, vencendo quem obtém o maior número de fitas.	- Correr de forma rápida; - Fintar o colega caçador.
Parte Fundamental	10'	-Exercitar o passe e receção.	Passa 8 vezes para trás Em grupos de três elementos os alunos devem efectuar 8 passes consecutivos, sem que a equipa adversária intercete a bola, a bola deve ser sempre enviada para um colega que se encontre atrás ou ao lado, caso seja enviada para a frente a posse de bola passa a ser da equipa adversária. 	Passe: -Olhar dirigido para onde pretende passar; -Rotação do tronco e dos braços para o lado que pretende enviar a bola; - Terminar com a cabeça e os braços apontar para onde fez o passe. Receção: - Braços virados para o lado

				de onde vem o passe, com as mãos abertas.
	20'	- Exercitar corrida com bola e finta, posição ofensiva decalage.	<u>Ataque decalagem 3x3</u> Alunos realizam jogo 3x3, o primeiro princípio do portador de bola é correr com ela e usar a finta sobre os defensores de modo transpor a linha de fundo realizando um ensaio. A equipa que ataca deve atacar em forma de decalagem (escada), permitindo assim que exista sempre um jogador a dar apoio ao portador de bola. A equipa defensora de modo a travar a progressão do portador de bola deve roubar-lhe uma fita gritando "TAG", o portador de bola tem 3s para enviar a bola ao seu companheiro de equipa.	-Receber a bola em aceleração; -Correr para a frente; -Bola nas 2 mãos; -Passar o peso do corpo de um pé para o outro, fintando o adversário. -Após roubar fita deve entregar a mesma ao colega, não pode atirar.
	20'	-Exercitar corrida com bola e finta, passe e receção posição ofensiva (decalage), posição defensiva (em linha).	<u>Jogo 5x5</u> Alunos realizam jogo 5x5, para marcar ensaio devem transpor a linha de ensaio com a bola na mão, a equipa adversário deve impedir esta ação parando o portador de bola roubando 1 ou as duas fitas que este tem na sua cintura.	<u>Passo:</u> -Olhar dirigido para onde pretende passar; -Rotação do tronco e dos braços para o lado que pretende enviar a bola; <u>Receção:</u> - Braços virados para o lado de onde vem o passe, com as mãos abertas. -Receber a bola em aceleração; -Correr para a frente com bola nas 2 mãos; -Passar o peso do corpo de um pé para o outro, fintando o adversário.
	10'	-Exercitar o abdominal, para o teste de fitnessgram; -Exercitar quadricípites e glúteos e bicípites.	<u>Reforço muscular</u> 3x20 Abdominal 3x10 Agachamentos 3x10 Flexões	- Inspira na fase concêntrica, expira na fase excêntrica; - Contraí abdominal e glúteos. <u>Agachamentos:</u> -Costas direitas; -Joelho não avança a linha do pé.
Parte Final		Retorno a calma	Conversa sobre a aula	- Respondem de forma correta às questões eventualmente colocadas.