



# Ensinando-me ensinando-te

## 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 no Ensino Básico e Secundário (Decreto-Lei nº 74/2006 de 2 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

**Orientador:** Prof. Doutor José Mário Cachada

**Cooperante:** Dra. Maria Fátima Costa

Inês Paula Marques Pinheiro Torres

Porto, setembro de 2014

## **Ficha de Catalogação**

Pinheiro Torres, I. (2014). *Ensinando-me ensinando-te*: Relatório de Estágio Profissional. Porto: I. Pinheiro Torres. 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:** BOM PROFESSOR, MOTIVAÇÃO, ALUNOS, REFLEXÃO, APRENDIZAGEM, EDUCAÇÃO FÍSICA

## DEDICATÓRIA

Pessoa atreveu-se a questionar “*se tenho que sonhar, porque não sonhar os meus próprios sonhos*” (Pessoa, 1980). Hoje dedico o meu trabalho a todos aqueles que me deram força para tal atrevimento. Aos que me deram força para sonhar os meus próprios sonhos, obrigada.



# AGRADECIMENTOS

Ao Professor Orientador José Mário Cachada, por toda a ajuda, supervisão, perfeccionismo e paciência pois sem a qual não seria possível concluir este ano.

À Professora Cooperante Maria Fátima Costa, pelos ensinamentos, pela paciência, pelas horas de trabalho, pelo apoio incondicional e pelo carinho que nos deu ao longo deste ano.

A todos os professores desta faculdade que contribuíram mais um pedacinho para a minha formação e para o que sou hoje, especialmente as Professoras Ana Luísa Pereira, Susana Soares, Lurdes Ávila e Cristina Corte-Real.

Ao meu Sensei, por me ter ensinado tanto sobre a vida e por me ter dado as primeiras ferramentas para esta profissão que anseio desde muito nova.

Ao meu querido Professor Joaquim Fontoura por ser o meu ponto de referência no que considero ser um excelente professor de Educação Física.

À minha Mãe que, a favor ou contra a nossa vontade, faz os possíveis e impossíveis para nos fazer felizes, amando-nos incondicionalmente e dando o melhor de si cada dia.

Ao meu Pai que, apesar de partir antes de lhe poder agradecer e abraçar, me ensinou um das maiores lições da minha vida, “não deixes para amanhã o que podes fazer hoje”.

Às minhas irmãs, Maria, Ana, Joana, e ao meu irmão, Tomás, por nunca desistirem de me dar cabo do juízo e por, apesar de por vezes não parecer, estarem aqui para mim.

Ao meu Anjinho, que me encoraja, me apoia, me protege e me ama incondicionalmente, fazendo me nunca esquecer a beleza da vida.

À Lobi, que me ensinou a amar incondicionalmente.

Às pessoas que estão no meu coração, (Zé, Mafalda, Marisol, Inês, Catarina, Henrique, Rita, Tiago, Andreia, Gabi, Vera e Margarida) que, de uma forma ou de outra, me ajudaram a ser quem sou hoje.

À Daniela que desde o início do curso me acompanha e pela ajuda especial no português e nas tecnologias.

À minha Mi, que me ajudou nas tecnologias das quais tanto fujo (e por ter estado tão presente nesta fase final do mestrado, onde o seu amor, carinho, disparates e raspanetes foram essenciais, agora e para sempre).

Aos meus queridos colegas de estágio, Mariana e Pedro, que tornaram possível este ano ser tão bom, positivo e enriquecedor, formando o melhor núcleo de estágio de sempre.

Ao grupo de Educação Física da Escola Secundária João Gonçalves Zarco, que me recebeu sempre de braços abertos e me fez sentir parte do grupo.

Ao núcleo de Estágio do ISMAI, Joana, Ricardo e Renato, pelas horas de trabalho, gargalhadas e loucuras naquele departamento.

À minha querida turma, que me ensinou a ensinar e a aprender, que me recebeu de nariz torcido e despediu de lágrima no olho, que me fez sentir concretizada, me fez acreditar nas minhas capacidades, acreditando nas deles e, por fim, que ficará para sempre no meu coração.

A todas as pessoas que acreditaram em mim dando-me forças para lutar e a todas as que não acreditaram lembrando-me que não posso desistir...

Obrigada!

# ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	V
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE QUADROS.....	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XI
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT.....	XV
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	XVII
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Biográfico.....	7
2.1 Reflexão Autobiográfica.....	9
2.2 História Pessoal.....	9
2.3 Um sonho.....	10
2.4 Referências marcantes do percurso académico.....	11
2.5 Receios e preocupações.....	13
2.6 Objetivos traçados no começo do ano letivo.....	13
3. Enquadramento da Prática – Caracterização do contexto de estágio profissional.....	15
3.1 O Contexto legal e institucional.....	17
3.2 A escola como instituição.....	18
3.3 A Escola Secundária João Gonçalves Zarco.....	18
3.4 O grupo de Educação Física.....	20
3.5 Núcleo de estágio.....	20
3.6 A minha turma.....	21
4. Realização da Prática Profissional - Experiências e significados.....	23
4.1 “A Partida e os quilómetros a percorrer” – Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	25
4.1.1 Conceção.....	26
4.1.2 Planeamento.....	28
4.1.2.1 Plano Anual.....	28
4.1.2.2 Unidade Didática.....	31
4.1.2.3 Plano de Aula.....	33

4.1.3 Realização.....	35
4.1.3.1 Todos iguais mas todos diferentes.....	36
4.1.3.2 Ensinar e aprender .....	37
4.1.3.2 Eu, Professora.....	39
4.1.3.3 Regras, rotinas, “raspanetes” .....	41
4.1.4 Avaliação .....	43
4.2 “As pequenas paragens e novas descobertas” - Área 2 e 3 - Participação na escola e relação com a comunidade .....	46
4.2.1 Atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio .....	46
4.2.2 Direção de turma.....	47
4.2.3 Desporto escolar .....	51
4.2.4 Ação de formação Karaté e Judo.....	54
4.3 “O caminho errado e o caminho certo” – Área 4 – Desenvolvimento Profissional – “Perfil do bom Professor de Educação Física – Análise da perspetiva do aluno” .....	56
4.3.1 Resumo.....	57
4.3.2 Introdução .....	58
4.3.3 Enquadramento Teórico.....	59
4.3.4 Objetivos .....	61
4.3.5 Hipóteses.....	62
4.3.6 Material e Métodos.....	62
4.3.6.1 Amostra .....	62
4.3.6.2 Avaliação e Instrumentação.....	62
4.3.6.3 Aplicação dos questionários.....	63
4.3.6.4 Procedimentos Estatísticos .....	63
4.3.7 Apresentação dos Resultados .....	64
4.3.8 Discussão dos Resultados.....	78
4.3.9 Conclusões.....	80
4.3.10 Referências Bibliográficas .....	81
5. Conclusão – “A chegada...”.....	83
6. Bibliografia .....	87
7. Anexos .....	XIX

# ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Percentagem (Questão 4) .....	64
Quadro 2 – Percentagem (Questão 5) .....	64
Quadro 3 – Percentagem (Questão 6) .....	65
Quadro 4 – Percentagem (Questão 7) .....	65
Quadro 5 – Percentagem (Questão 11.1) .....	66
Quadro 6 – Percentagem (Questão 12) .....	66
Quadro 7 – Percentagem (Questão 13) .....	67
Quadro 8 – Percentagem (Questão 14) .....	67
Quadro 9 – Percentagem (Questão 15) .....	68
Quadro 10 – Percentagem (Questão 17) .....	68
Quadro 11 – Percentagem (Questão 19) .....	69
Quadro 12 – Percentagem (Questão 21) .....	69
Quadro 13 – Percentagem (Questão 22) .....	70
Quadro 14 – Percentagem (Questão 23) .....	70
Quadro 15 – Percentagem (Questão 24) .....	71
Quadro 16 – Percentagem (Questão 25) .....	73
Quadro 17 – Percentagem (Questão 27) .....	75
Quadro 18 – Teste Qui-Quadrado .....	76
Quadro 19 – Instalações desportivas da Zarco .....	XXI
Quadro 20 – Material disponível na ESJGZ .....	XXIII

# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Percentagem (Questão 4).....	64
Figura 2 – Percentagem (Questão 5).....	64
Figura 3 – Percentagem (Questão 6).....	65
Figura 4 – Percentagem (Questão 7).....	65
Figura 5 – Percentagem (Questão 11.1).....	66
Figura 6 – Percentagem (Questão 12).....	66
Figura 7 – Percentagem (Questão 13).....	67
Figura 8 – Percentagem (Questão 14).....	67
Figura 9 – Percentagem (Questão 15).....	68
Figura 10 – Percentagem (Questão 17).....	68
Figura 11 – Percentagem (Questão 19).....	69
Figura 12 – Percentagem (Questão 21).....	69
Figura 13 – Percentagem (Questão 22).....	70
Figura 14 – Percentagem (Questão 23).....	70
Figura 15 – Percentagem (Questão 24).....	72
Figura 16 – Percentagem (Questão 25).....	73
Figura 17 – Percentagem (Questão 27).....	75

# ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Instalações desportivas da ESJGZ.....	XXI
Anexo 2 – Material disponível na ESJGZ .....	XXIII
Anexo 3 – Questionário do estudo.....	XXV



# RESUMO

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º 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). Este documento baseia-se em vivências reais no contexto educativo, relatado num formato reflexivo, com apoio da literatura existente. O Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária João Gonçalves Zarco (ESJGZ) situada no concelho de Matosinhos, distrito do Porto, onde fui responsável por uma turma do 11º ano de escolaridade, desde o primeiro ao último dia do ano letivo. O relatório do Estágio Profissional é constituído por três grandes partes: a dimensão pessoal; o enquadramento da prática profissional; e a realização da prática profissional. Comparando esta aventura com todos os desafios, dificuldades e superações que um trilha apresenta, utilizo essa metáfora para que os leitores sintam e imaginem o estágio como quem está de facto a percorrer um trilha desafiante. Este grande capítulo é dividido segundo as áreas de desempenho, constituindo assim três subcapítulos. A área 1, "A partida e os quilómetros a percorrer", corresponde à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a área 2 e 3, "As pequenas paragens e as novas descobertas", que corresponde à participação na escola e relação com a comunidade e, por fim, a área 4, "O caminho errado e o caminho certo", que constitui o desenvolvimento profissional. Neste capítulo será apresentado o estudo cujo tema é "Perfil do bom Professor de Educação Física – Análise da perspetiva do aluno", onde é analisada a perspetiva de uma amostra de 96 alunos do ensino secundário sobre as características que mais valorizam num professor de Educação Física.

Este documento é a reflexão da maior aprendizagem que tive até hoje, é o começo da minha descoberta do que é ser Professora de Educação Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** BOM PROFESSOR, MOTIVAÇÃO, ALUNOS, REFLEXÃO, APRENDIZAGEM, EDUCAÇÃO FÍSICA



# ABSTRACT

The present document was developed under the context of the subject professional internship, inserted in the second year of the second cycle of studies leading to the degree of Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, Faculty of Sport, University of Porto (FADEUP). This document is based on real life experiences in the educational context, reported in a reflexive format, supported on existing literature. My professional internship was in Secondary School João Gonçalves Zarco (ESJGZ) located in the municipality of Matosinhos, Oporto district, where I was responsible for a class of 11th-grade, from the first to the last day of the school year. The report of the Professional Internship consists in three major parts: the personal dimension; the framework of professional practice; and the professional practice itself. Comparing this adventure with all the challenges, difficulties and overruns from a rail features, I've used this metaphor so readers can feel and imagine as if going on a challenging trail. This great chapter is divided according to the areas of performance, thus constituting three subchapters. Area 1, "The start and miles to go," corresponds to the organization and management of teaching and learning, the Area 2 and 3, "Small stops and new discoveries", which corresponds to participation in school and relationship with the community and, finally, the 4th Area, "The wrong way and the right way", which is the professional development. In this chapter the study under the theme "Profile of a good Physical Education Teacher – Analysis of students' perspective", will be presented, reviewing the perspective of a sample of 96 secondary school students about the characteristics they value most in a Physical Education teacher.

This document is a reflection of one of my most important professional acknowledgements. I'm beginning to uncover what being a Physical Education teacher means.

**Keywords:** GOOD TEACHER, MOTIVATION, STUDENTS, REFLECTION, LEARNING, PHYSICAL EDUCATION



# ÍNDICE DE ABREVIATURAS

**AD** – Avaliação Diagnóstica

**AF** – Aptidão Física

**AF** – Avaliação Final

**CT** – Conselho de Turma

**DT** – Diretora de Turma

**EE** – Encarregados de Educação

**EF** – Educação Física

**EP** – Estágio Profissional

**ESJGZ** – Escola Secundária João Gonçalves Zarco

**FADEUP** – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

**GPAI** - Game Performance Assessment Instrument

**ISMAI** – Instituto Superior da Maia

**MEC** – Modelo de Estrutura do Conhecimento

**MED** – Modelo de Educação Desportiva

**NE** – Núcleo de Estágio

**PC** – Professora Cooperante

**PE** – Professora Estagiária

**PEE** – Projeto Educativo de Escola

**RE** – Relatório de Estágio

**RI** – Regulamento Interno

**UD** – Unidade Didática



# **1. Introdução**



## Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º 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). Este documento que, na sua essência, não é muito mais que uma reflexão pessoal, baseia-se em vivências reais no contexto educativo, quer em aula, quer no contato com a comunidade escolar, recorrendo, em parte, ao apoio da literatura existente como forma de encontrar fundamentos que justifiquem a parte pedagógica. No entanto, na sua maioria, trata-se de uma reflexão minha e maioritariamente baseada na minha experiência ao longo da vida e, principalmente, deste ano.

O meu Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária João Gonçalves Zarco (ESJGZ) situada no concelho de Matosinhos, distrito do Porto. Este ano de prática foi supervisionado por uma Professora Cooperante (PC) - da escola - e por um Professor Orientador - da faculdade -. Ao longo deste ano, fui responsável por uma turma do 11º ano de escolaridade, onde desempenhei todos os papéis que um Professor de Educação Física seria responsável por desempenhar com esta turma.

No sentido de me formar como professora reflexiva e de forma a contar esta história que foi a minha experiência como professora pela primeira vez, este relatório tem como principal objetivo relatar o meu Estágio Profissional, realçando as minhas vivências, dificuldades, superações e vitórias enquanto professora estagiária.

O relatório do Estágio Profissional é constituído por três grandes partes: a dimensão pessoal; o enquadramento da prática profissional; e a realização da prática profissional.

Na dimensão pessoal, primeira parte, é contada a minha história, quem fui, quem sou, e para onde quero ir, resumindo o processo e a forma como surgiu em mim o desejo e ambição de ser professora. Constituem também

nesta parte, as menções às minhas referências passadas, receios e anseios presentes e expectativas futuras.

No enquadramento da prática profissional, a segunda parte, será identificado o enquadramento legal e institucional do EP. Esta parte procura fundamentalmente contextualizar toda a nossa prática ao caracterizarmos pormenorizadamente a escola enquanto instituição, a ESJGZ (onde decorreu o meu EP), o Grupo de Educação Física em que fui inserida, o núcleo de estágio onde fui integrada e a turma que me foi atribuída (11<sup>03</sup>). Assim, esta serve como contextualização e base para que se compreenda todas as decisões e ações tomadas por mim ao longo do ano.

Por fim, a realização da prática profissional, terceira parte, consiste no relato da prática ao longo deste ano. Tendo esta um grande peso e dimensão, optei por relatar os pontos mais importantes desde as dificuldades às decisões e desde o planeamento à ação. Esta é a parte onde se entende um pouco mais do que aprendi e do que fui como professora estagiária e, por isso, este relato é comparado com a realização de um trilho. Com todos os desafios, dificuldades e superações que este tem, utilizo esta metáfora para que os leitores o sintam e o imaginem como quem está de facto a percorrer um trilho desafiante. Este grande capítulo é dividido segundo as áreas de desempenho, constituindo assim três subcapítulos. A área 1 (organização e gestão do ensino e da aprendizagem) que nomeei de "A partida e os quilómetros a percorrer", é onde foi construída uma estratégia de intervenção para uma turma, orientada por objetivos pedagógicos de forma a construir uma progressão sustentada e adequada à turma que me foi atribuída, só assim é possível organizar o processo de ensino-aprendizagem e torná-lo mais eficaz. De seguida, a área 2 e 3 (participação na escola e relação com a comunidade) titulada de "As pequenas paragens e as novas descobertas", onde são relatadas as principais atividades onde tive um contributo tanto participativo como organizacional, nomeadamente atividades organizadas pelo meu núcleo de estágio, toda a atividade e aprendizagem que obtive este ano sobre a Direção de Turma, todo o processo, participação e vivências no Desporto Escolar e por fim uma marca minha deixada na escola através da realização de uma ação formação sobre desportos de combate. Por fim, a área 4 (desenvolvimento profissional) "O caminho errado e o caminho certo", é reservada ao projeto de investigação-

ação realizado no EP com objetivo de desenvolver a área da investigação na educação, que todos os professores devem ser capazes de o fazer. Neste capítulo será apresentado o estudo cujo tema é “Perfil do bom Professor de Educação Física – Análise da perspectiva do aluno”, onde é analisada a perspectiva dos alunos do ensino secundário (uma amostra de 96 alunos) sobre as características que mais valorizam e os motivam num professor de Educação Física. Sendo uma das minhas maiores preocupações como professora, saber como motivar os meus alunos e qual a postura mais adequada para esse ambiente motivacional, procuro com este estudo recolher algumas informações que me respondam a essas perguntas.

Ao longo destes anos de formação específica para ser professora de educação física, fui da opinião de que para se ser um bom professor é determinante ser sensível ao grupo de alunos que temos à nossa frente de forma a saber adequar e ajustar às suas características, ser simples, flexível e “desenrascado”, pois os imprevistos acontecem a toda a hora, ser organizado e metódico, pois é essencial para criar uma progressão de ensino para que os conteúdos sejam aprendidos pelos alunos, deve ser paciente pois cada aluno tem um ritmo diferente, para uma boa aprendizagem tem de haver repetição e treino e, por fim, um professor tem que ser motivador. Se conseguir a atenção e motivação dos alunos, assim, já é “meio caminho andado” para uma aula ser produtiva. Hoje, já senti isso na pele, já senti o que é ser professor, quais as dificuldades de estar perante uma turma, quais as responsabilidades, quais os medos e quais as vitórias. Este documento é a reflexão da maior aprendizagem que tive até hoje, é o começo da minha descoberta do que é ser Professora de Educação Física.



## **2. Enquadramento Biográfico**



## **2.1 Reflexão Autobiográfica**

*“Conhece alguém as fronteiras à sua alma, para que possa dizer – eu sou eu?”*  
(Soares, 2011, p. 335)

Tentar dizer quem somos pode ser uma tarefa extremamente complexa. Talvez seja mais simples dizer quem fui, de onde venho e para onde quero ir.

## **2.2 História Pessoal**

Comecei os estudos no Porto, no Colégio Nossa Senhora de Lurdes, passando pela escola Francisco Torrinha e finalizando o secundário na Escola Secundária João Gonçalves Zarco. Encontro-me recentemente a estudar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no 2º Ciclo em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário e a estagiar de volta à minha escola secundária. Os momentos mais marcantes foram o meu secundário, onde desenvolvi a minha personalidade e onde consolidei os meus objetivos para o futuro. Sempre soube que queria ser professora de Educação Física e apesar de todas as dificuldades sinto que devo lutar por isso! Sinto uma força que me leva para ensinar, sinto que estou aqui para isso e se conseguir passar a minha palavra a meia dúzia de alunos, já fico feliz. Tenho sonhos e planos para mover o mundo, quero ajudar o máximo de crianças, quero ensinar a jogar, quero ensinar a crescer, quero ensinar a viver, com alegria!

No que toca à minha vida desportiva, desde que me lembro, não parava quieta. O desporto corre nas minhas veias e por mais impedimentos que tenha ao longo da vida vou respirar sempre o movimento, a energia, a alegria e o Desporto! Após uma pequena experiência em ginástica, aos 10 anos entrei no Karaté-Do e nunca mais saí. É o meu caminho e o meu desporto, a minha arte e o meu movimento. Inicialmente pratiquei o Karaté-Do tradicional até consolidar a técnica, passados uns anos comecei a praticar também o ramo

competitivo onde cresci muito, onde me testei, onde perdi e onde ganhei. Não é uma caminhada fácil, mas a disciplina e o trabalho ajudaram-me a ser mais forte. Devo muito ao meu Sensei (professor de Karaté) que me guiou e me deu as ferramentas para eu construir o que sou hoje. Mas a caminhada ainda não terminou e se tudo correr bem, seguirei neste caminho até todos os meus cabelos brancos aparecerem, tanto a treinar como a ensinar. Neste meu percurso no Karaté, pelos 15/16 anos comecei a ajudar em alguns treinos e aos poucos a dar umas aulas de Karaté aos alunos desde os 5 aos 14 anos. Posso dizer que, na prática, esta experiência é a única que tenho como Professora/treinadora até entrar na faculdade. Pode ter sido pouca e muito específica, mas já foi possível criar uma base de conhecimento e de estratégias que me permitem sentir maior segurança quando tenho uma turma à minha frente.

Podia dizer que muito de ser professor vem da prática, sim, mas penso que para se ser um bom professor, é necessário ter algumas características, algumas capacidades, algumas qualidades que já fazem parte de nós e não adquiridas de uma forma mecanizada. Eu sinto que muitas dessas características estão em mim e procuro desenvolvê-las e completá-las com muito trabalho, dedicação e conhecimento.

Desde pequena me identifico muito com um livro chamado “Fernão Capelo Gaivota” de Richard Bach, e como ele refere neste livro, sendo um dos meus lemas de vida, *“Vê mais longe a gaivota que voa mais alto”* (Bach, 2001). Desta forma, sou uma pessoa ambiciosa que procura ir aos seus limites e querer sempre mais, tendo sempre a consciência de que sem trabalho e dedicação, não é possível voar mais alto!

## **2.3 Um sonho**

*“Se tenho que sonhar, porque não sonhar os meus próprios sonhos”* (Pessoa, 1980). Esta frase de Fernando Pessoa retrata uma grande parte da minha postura na vida. Para mim viver sem sonhar não é viver! O sonho comanda a vida e tenho muitos sonhos em mim que me fazem sentir tão viva!

Um dos meus principais e maiores sonhos é ser professora! A beleza e altruísmo daquele que ensina, fascina-me. Aquele que dá tudo o que tem, que tem a possibilidade de ajudar, transmitir conhecimentos e valores essenciais à vida, que está próximo e disponível para ajudar, que ensina e prepara para a vida, que está constantemente junto das crianças e jovens que são o que mais há de bonito e esperançoso! Juntando um sonho, ser professora, com uma paixão, o Desporto, nasce em mim uma vontade quase maior que eu, de seguir um caminho, uma profissão que não é de todo fácil, mas que é, sem dúvida, das mais bonitas que conheço.

Muitos dizem que não é o melhor caminho, pelas dificuldades que o nosso país apresenta, no entanto, sofro mais de arrependimento do que de desilusão! Sinto que se deve tentar e dar tudo de nós quando é algo que nos vem do coração.

Assim, encontro-me este ano, num dos anos mais marcantes e enriquecedores da minha vida até hoje, a terminar a etapa inicial desta caminhada que escolhi para mim...

## **2.4 Referências marcantes do percurso académico**

Desde muito nova tive uma relação muito boa com os meus Professores. Sempre os respeitei e sempre admirei o seu trabalho. No entanto, há sempre uns que marcam de uma forma diferente! São esses marcantes que quero dar a conhecer.

Penso que o meu primeiro “Professor” e com o qual aprendi mais sobre a vida e sobre ensinar, foi o meu Sensei (Professor de Karaté), João Gois. Desde os meus dez anos que aprendi com esta pessoa extraordinária, sendo uma referência como professor e como pai. Aprendi sobre disciplina, sobre a organização de um treino, sobre a motivação dos aprendizes, sobre os limites, sobre os objetivos, sobre transmitir conhecimentos, sobre paciência, sobre dedicação, sobre amor, sobre altruísmo, sobre ensinar e muito mais. Até hoje me acompanhou e espero, um dia, retribuir-lhe por todos os ensinamentos e

carinho que me transmitiu. Posso dizer que o meu bichinho de professora/treinadora tenha nascido, por isso, no Karaté.

Mais tarde, no ensino secundário, tive o privilégio de ter como Professor de EF o melhor Professor que tive na minha vida escolar, Joaquim Fontoura. Este professor foi a mola final para eu seguir este caminho. Um professor que planeava cada aula, adaptada a cada turma, desde o aquecimento à descontração, com base no seu plano anual. Todas as aulas eram motivadoras e a sua postura fazia-nos acreditar que eramos capazes! Aprendi muito sobre desporto mas também aprendi muito sobre EF e sobre ser professor. Também acabando por ser uma grande referência e figura paterna, o Professor Fontoura fazia tudo pelos seus alunos. Conseguia um equilíbrio entre a exigência e o carinho. Este foi o professor que serviu de molde e referência para mim, como professora de EF. Espero um dia ser como ele e tocar os alunos como me tocou a mim!

Na faculdade, a caminhada continuou no entanto as marcas foram menos profundas. Apesar de tudo, aprendi muito com vários professores desta faculdade, alguns mais marcantes, Professora Paula Batista, Professora Paula Silva, Professora Paula Queirós, Professora Zélia Matos, Professor José Magalhães, Professora Eunice Lebre, Professora Cristina Corte-Real, Professora Lurdes Ávila, Professora Teresa Marinho, entre outros. No entanto, houve duas professoras que me tocaram de forma diferente e que admiro muito, principalmente pela sensibilidade e pela exigência. A Professora Ana Luísa Pereira e a Professora Susana Soares ensinaram-me bastante sobre o que é um bom professor e sobre a vida! Há um brilho especial nelas com o qual me identifico e espero ter algumas das suas qualidades quando for também professora.

Por fim (que não será o fim, mas até ao momento presente) aprendi muito com a minha Professora Cooperante. Uma professora que acompanhou diariamente a minha evolução e que me ensinou mais diretamente o que é ser professor e como fazê-lo. A Professora Fátima Costa foi um exemplo e foi uma pessoa essencial nesta fase final onde me deu as primeiras ferramentas para o início de uma profissão!

Todos estes Professores acrescentaram um pedacinho ao que sou hoje e, sempre que tiver dúvidas, é à imagem deles que vou recorrer!

## **2.5 Receios e preocupações**

Para mim, a parte mais importante de ser professor é a parte humana, é a relação que temos com os alunos, é conseguir chegar a eles, é conseguir fazer a diferença. Nessa relação com os alunos penso que tenho bastante facilidade, o problema é o conhecimento técnico de alguns desportos coletivos. Esse conhecimento cultural e específico do desporto é a minha maior dificuldade e penso que isso é o que me pode tornar mais insegura a dar uma aula, pois se não conhecer bem a matéria como a palma das minhas mãos, eu não terei uma flexibilidade de conhecimentos para adaptar da melhor forma a fazê-la chegar aos alunos. É essa limitação que mais tenho que trabalhar. Embora, por vezes, dê valor de mais à perfeição da técnica, descorando o facto de estar numa escola e saber que não terei turmas com atletas de alto rendimento, mas sim grupos de jovens que muitas vezes nem um desporto fora da escola praticam.

Para além deste “calcanhar de Aquiles”, sei que terei sempre receio de não conseguir um equilíbrio entre motivar os alunos e aproximar-me deles sem que o faça em demasia. Sempre me aproximei muito das pessoas, sem limites ou preconceitos, no entanto, ser professor requer alguma “distância” mínima que permita o respeito dos alunos e o bom funcionamento das aulas. O ideal seria ganhar e manter o respeito dos alunos, podendo estar próxima deles. É uma preocupação constante mas não deixa de ser saudável. Se não nos questionarmos não iremos evoluir.

## **2.6 Objetivos traçados no começo do ano letivo**

Quando partimos para uma aventura temos sempre expectativas e objetivos traçados, nem que sejam genéricos, que há medida do tempo vão sendo polidos e especificados. Assim, ao iniciar o estágio, tracei cinco grandes objetivos para este ano letivo.

O primeiro está relacionado com a escola. Quero, como ambiciosa que sou, deixar uma marca, que a escola saiba quem fui e usufrua do meu legado. Esta marca será talvez a nível das artes marciais (Karaté), realizando uma ação de formação e mesmo uma unidade didática. Claramente deixar marca a nível da qualidade de lecionação mas neste caso uma marca especial.

O segundo e o terceiro seriam a nível da turma. Impus a mim mesma que teria que conquistar os alunos e motivá-los sempre, mantendo um nível de exigência elevado, bem como o nível de proximidade se possível. Penso que um professor que não foque a sua energia nos alunos e na motivação e aprendizagem dos mesmos, não é um professor que de facto queira ensinar.

O quarto objetivo seria a nível de trabalho de grupo. Sempre tive facilidade de comunicação e trabalho de grupo no entanto sempre preferi trabalhar sozinha pelas más experiencias anteriores. Desta forma, tracei o objetivo de me integrar na comunidade escolar, no grupo de educação física, no concelho de turma e no núcleo de estágio, de uma forma ativa e participativa.

Por fim, talvez o maior desafio seria a nível do meu conhecimento e cultura desportiva. Sendo um dos meus pontos fracos, coloquei como objetivo melhorar o meu conhecimento, pesquisar, saber mais, aprender sobre o que vou ensinar, de forma a ensiná-lo melhor e de uma forma mais confiante. Como já referi anteriormente, “Vê mais longe, a gaivota que voa mais alto” (Bach, 2001)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Livro sem paginação

### **3. Enquadramento da Prática – Caracterização do contexto de estágio profissional**



### **3.1 O Contexto legal e institucional**

Segundo o Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional, o Estágio Profissional (EP) é uma unidade curricular inserida no segundo ano do segundo ciclo de estudos conducentes ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O EP visa 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
- IV. Desenvolvimento profissional

O Estágio Profissional entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e 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. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação (Matos, 2013b).

## **3.2 A escola como instituição**

A escola é uma organização que exerce um papel imprescindível na nossa sociedade. É responsável por muito mais que a simples transmissão do saber, ela tem o dever de contribuir para a transformação social e concorrer para o desenvolvimento da consciência crítica de sua clientela. Resumindo, é uma instituição prestadora de serviços que lida diretamente com o ser humano.

Segundo Pestana (2003), para que uma escola sobreviva num mercado cada vez mais exigente e competitivo como o existente nos dias atuais e se fizermos uma analogia com o meio empresarial, é fundamental que o corpo diretor da escola (empresa) entenda que os seus alunos (clientes) representam a razão da existência da sua escola, que o seu maior património são os funcionários e os professores. E, principalmente, na condição de prestadores de serviços, precisam de investir continuamente em recursos humanos, científicos e tecnológicos. Nenhuma organização, seja ela política ou económica, pode fechar os olhos a essas mudanças (Pestana, 2003).

## **3.3 A Escola Secundária João Gonçalves Zarco**

A ESJGZ possui contrato de autonomia, possui projetos de promoção da escola com entidades externas, nomeadamente com o Projeto Comenius, Projeto de formação (Faculdade de Medicina Dentária) e Projetos de formação em contexto de trabalho, valoriza a cooperação com a competição através do Projeto Coopetindo na Zarco e avaliam as suas próprias práticas a partir do Projeto de Autoavaliação e do QualiZarco (certificação de qualidade). O projeto Coopetindo consiste numa competição sobre o tema Poupança, composto por seis questões (qualitativas e quantitativas), cuja resposta será avaliada e galardoada com um prémio monetário “virtual” que os alunos poderão investir em produtos de poupança ou investimento do ActivoBank.

No ano letivo de 2005/2006, a Escola Secundária João Gonçalves Zarco iniciou ainda o Projeto Pós ... Zarco, dirigido aos alunos que, concluído o 9º ano com média global de nível 4/5, pretendiam ingressar no Curso de Ciências

e Tecnologias, tendo como objetivo seguinte o acesso ao ensino superior, quer em universidades portuguesas, quer em universidades espanholas, oferecendo para isso o estudo da língua Espanhola como disciplina extracurricular. Os alunos que optam por este projeto, são seguidos pela escola num processo de evolução natural, com algumas adaptações estruturais, para melhor responder aos projetos formativos dos jovens e às prioridades estratégicas da escola e do seu Projeto Educativo. Eu fiz parte deste projeto sendo da segunda turma do Pós...Zarco e, falando por experiência própria, não podia ter escolhido um local melhor para concluir o secundário e preparar-me tão bem para o ensino superior. Foram três anos trabalhosos, mas muito enriquecedores.

A escola tem um total de 1202 alunos, distribuídas por 52 turmas. Possui 131 professores (dos quais 8 ainda não estão contratados), uma psicóloga, 4 técnicos superiores, 12 assistentes técnicos, 12 assistentes operacionais e um bibliotecário.

A Escola dispõe de um grande leque de ofertas educativas, desde os Cursos Científico-humanísticos, Cursos Profissionais, Cursos de Educação e Formação Adultos (EFA), o Ensino Recorrente e 3º ciclo do ensino básico (7º, 8º e 9º ano).

A nível de instalações é bastante bem equipada, possuindo um pavilhão, dois campos exteriores (um coberto) e dois ginásios (um pequeno para a dança) (Anexo 1). Com bastante material e com estas instalações, mesmo nos dias de chuva em que a situação fica um pouco dificultada, com imaginação e adaptabilidade tudo se consegue (Anexo 2).

*“Primeiro dia na escola e posso dizer que sinto que é o local perfeito para fazer o meu estágio profissional! É uma nostalgia estar de volta e a sensação de que ia ser bem recebida verificou-se na prática”  
(Reflexão da 1ª Reunião de núcleo de estágio).*

A Escola Secundária João Gonçalves Zarco é, seguramente, uma escola de futuro, que procura sempre encontrar um ponto de equilíbrio entre a qualidade e a estabilidade, criando desta forma, um ambiente educativo propício para que os seus alunos tenham uma evolução educativa adequada às suas necessidades e ambições. Desta forma, costumamos dizer na escola

Gonçalves Zarco “bem-vindo, encontra-se na melhor escola do país.

### **3.4 O grupo de Educação Física**

Ir para uma escola que já foi a nossa segunda casa é meio caminho andado para um bom ano de estágio. Estar de volta a esta escola, trabalhar com professores que em tempos foram meus professores e pontos de referência é um privilégio, é algo reconfortante. Desta forma, as expectativas elevadas foram correspondidas. Nesta escola fazemos parte de uma comunidade educativa que para além de ter o certificado de qualidade, empenha-se de facto em oferecer o melhor aos alunos e dar-lhe as ferramentas necessárias para um percurso académico de qualidade. Nestes moldes, o grupo de EF, não poderia ficar atrás. Este é um grupo extremamente empenhado e interessado que de facto se preocupa com os alunos e que trabalha em grupo para chegar ao mesmo fim. Todos falam, todos ouvem, todos colaboram. Obviamente há sempre um ou outro elemento que se entrega mais, no entanto, não é algo em demasia. Essa dinâmica, espontaneidade e empenho é de louvar e fez-me identificar cada vez mais com esta profissão. Em todas as reuniões, em todas as atividades, em todos os intervalos, senti-me parte do grupo. Senti que a minha opinião contava, senti que era ouvida, apoiada e respeitada. Penso que nem todas as escolas terão grupos de EF tão bons como este e terei que saber lidar com isso. Mas para começar a profissão, foi muito bom fazer parte de uma máquina onde todas as pecinhas são importante e trabalham para uma matéria final, um bom e completo desenvolvimento e aprendizagem dos nossos alunos.

### **3.5 Núcleo de estágio**

Talvez o grupo mais importante seja este, o núcleo de estágio. Os nossos companheiros de caminhada e a nossa guia são essenciais para esta fase final da nossa formação. Sempre me foquei muito no meu trabalho individual, dependia apenas de mim e fui obrigada a fazer tudo sozinha, no

entanto, este ano, tive a sorte de ter comigo um grupo que sabe o que é o espírito de união e cooperação. Posso dizer que não podia ter sido melhor.

A Professora Cooperante conseguiu encontrar um equilíbrio entre ser exigente e dar-nos autonomia, com todo o apoio e compreensão que necessitámos. Sentimos a exigência do trabalho, sentimos que tínhamos que ser nós a fazer, a procurar a encontrar as respostas, tudo isso é essencial, mas deve ser acompanhado de um apoio que nos permita ganhar confiança nesta fase inicial. Foi isso mesmo que todos sentimos com a nossa Professora Cooperante e graças a isso crescemos por nós, mas não de uma forma perdida e desorientada!

No espírito da nossa supervisão nós, os três estagiários, mantivemo-nos unidos e coesos do início ao fim. Soubemos trabalhar juntos, respeitando, cooperando, ouvindo, ajudando e trabalhando. Esta segurança de ter alguém junto de nós na mesma posição foi essencial para que nos apoiássemos e nos ajudássemos mutuamente com as dificuldades que todos sentimos. Acho que os meus colegas sentiram o meu carinho e o meu apoio e eu deles. Um grupo equilibrado onde todos trabalham em igualdade e com o mesmo empenho e entusiasmo é uma mais-valia para todos sermos melhores.

Sinto que de facto aprendi e acho que com a coesão deste núcleo e com o acompanhamento da Professora, qualquer um dos três teve as ferramentas necessárias para um valioso ano de estágio e crescer muito como professor.

### **3.6 A minha turma**

Neste ano de estágio fiquei responsável por uma turma do 11º ano de escolaridade do curso de Ciências e Tecnologias, com apenas 18 alunos entre os 16 e 17 anos. Os alunos eram a minha maior incógnita no início do estágio. Eu sabia que esta era a melhor escola, no entanto sabia que podia ter qualquer tipo de alunos. Posso dizer que a turma que ficou nas minhas mãos é a ideal. Uma turma que não é problemática, é educada e com bastantes capacidades, no entanto é uma turma muito desafiante, pois já no ano passado demonstrou pouca motivação e empenho nesta disciplina. Na primeira aula senti que para além da turma estar fragmentada, a vontade para esta disciplina era evidente

em apenas alguns elementos. Algumas alunas demonstraram até algum desprezo. Essa atitude na primeira aula fez-me logo sentir desafiada e reflexiva, de forma a começar desde o início com a tarefa de conquistar e motivar os alunos. É uma turma que me fez procurar constantemente formas de os motivar e que me obrigou a ter uma postura entusiasta e motivadora a todo o momento. Senti que era uma turma que tinha de ser bem trabalhada, com sensibilidade e bastante trabalho, mas que acreditando, com persistência e muito suor, poderiam surgir resultados muito bons, e foi o que aconteceu. Eu aprendi muito com a turma e eles comigo. Uma turma em que era possível pegar nos pequenos defeitos e fazer deles desafios. Os meus alunos em geral, principalmente as alunas, mostraram uma maturidade que permitiu muita compreensão e empenho da parte deles. No entanto, dois ou três alunos, pela falta da mesma, dificultaram-me a tarefa em muitas aulas, apesar de nunca se excederem ou me faltarem ao respeito. Desta forma, cada aula era um novo desafio mas sempre com muito empenho e motivação da parte dos alunos, que consegui cultivar desde o início.

## **4. Realização da Prática Profissional - Experiências e significados**



Neste capítulo tentarei fazer referência à minha experiência no Estágio Profissional, relatar as experiências, as dificuldades, as decisões e vivências mais marcantes durante este ano letivo na escola.

## **Um Trilho em Matosinhos**

No final do ano realizámos um trilho com os nossos alunos e, durante o mesmo, fui invadida de memórias, nostalgias e analogias que me fizeram ver este ano de estágio como um trilho! Primeiro, vamos todos numa aventura já conscientes de que será um desafio, as subidas as descidas, os quilómetros a percorrer, a sede, o sol, o peso da mochila, entre outros. No entanto esse suor é recompensado pela aprendizagem, pela experiência, pelos laços que são criados, pela paisagem do ponto mais alto, pela satisfação de conquista ao terminar o trilho. Assim, utilizando esta imagem vou relatar este “trilho” que realizei este ano em Matosinhos esperando que me acompanhem e entendam a riqueza do mesmo! Apertem bem as sapatilhas...Vamos começar!

### **4.1 “A Partida e os quilómetros a percorrer” – Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

Partindo do conceito de que *“professores eficazes (...) atuam segundo o pressuposto de que o propósito da escola é promover a aprendizagem dos alunos”* e que *“não é possível aprender tudo de uma só vez, sob pena de se incorrer no risco de nada aprender”* (Rosado & Mesquita, 2011, p. 41), a organização e gestão do processo de ensino – aprendizagem torna-se preponderante para a atuação do professor e o desempenho dos alunos.

Neste sentido, segundo as normas orientadoras do Estágio Profissional, esta área tem como principal objetivo *“construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de E.F.”* e em termos organizativos,

“esta área engloba a concepção, o planejamento, a realização e a avaliação do ensino” (Matos, 2013a, p. 3).

### 4.1.1 Concepção

Segundo as Normas Orientadoras do EP, a concepção consiste em: *“Analisar os planos curriculares, nomeadamente as competências gerais e transversais expressas; analisar os programas de Educação Física articulando as diferentes componentes: finalidades, objetivos, conteúdos e indicações metodológicas; utilizar os saberes próprios da Educação Física e os saberes transversais em Educação, necessários aos vários níveis de planeamento; ter em conta os dados da investigação em educação e ensino e o contexto cultural e social da escola e dos alunos, de forma a construir decisões que promovam o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis”* (Matos, 2013a, p. 4). Neste sentido, irei recuar até ao mês de Setembro do ano de 2013 para relatar o começo desta experiência.

*“Nesta parte inicial há questões e questões, tudo é novo apesar de familiar. Com esta reunião já fiquei bastante motivada para começar e tenho um pressentimento de que será um ano muito, muito trabalhoso, mas muito recompensador e num ambiente de pessoas fantásticas”* (Reflexão da 1ª Reunião de núcleo de estágio).

No dia 3 de Setembro de 2013, entrei na escola com um papel diferente do que estava acostumada. Foi para a primeira reunião onde conheci os meus colegas estagiários e a minha Professora Cooperante (PC). Esta reunião foi apenas para apresentação do núcleo de estágio (NE), da escola e preparação para o ano que tínhamos pela frente. Desta forma, a PC aconselhou-nos a analisarmos alguns documentos como as Normas Orientadoras de Estágio, o Programa do 11º e 12º ano e o Regulamento Interno da Escola. Aqui iniciou-se a nossa fase da concepção.

*“Esta segunda reunião foi mais baseada nas leis e regras que estão associadas ao estágio. Posso dizer que me preocupa bastante a quantidade de trabalho fora da lecionação em si. No entanto, estou bastante entusiasmada para colocar as ‘mãos ao trabalho’.”*  
(Reflexão da 2ª Reunião do NE).

Quando se tratou de iniciar esta fase, após a análise dos documentos orientadores do estágio, coloquei três objetivos relacionados com o trabalho na escola propriamente dito. Analisar os planos curriculares e os programas de Educação Física, analisar o contexto social/cultural e conhecer a turma e os alunos que a constituem. Estes seriam aspetos essenciais para iniciar o ano lectivo com a consciência necessária para o meu papel na escola. Algumas dificuldades estiveram associadas a estes objetivos, como a adaptação aos programas, às características da escola e da turma, tendo em conta este novo papel representado por mim.

Para alcançar estes pequenos objetivos, recorri a documentos como o Programa Nacional de EF, o Projeto Curricular de Escola, o Projeto Educativo de Escola e o Planeamento Anual da disciplina de E.F da escola. Para além destes documentos, foram determinantes as conferências com os colegas de estágio, com a PC, bem como o meu estudo autónomo. Na primeira reunião de Conselho de Turma (CT), fiquei responsável por realizar uma caracterização detalhada da turma e apresentar na segunda reunião. Assim, para a elaboração da mesma, recorri às Fichas de caracterização dos alunos (gerais e de EF). Para além desta caracterização generalizada, foi necessário, para conhecer os meus alunos numa perspetiva específica para as aulas de EF, a principal ferramenta, a Avaliação diagnóstica.

Antes de começar o trilho é necessário conhecer o local para onde vamos, saber que tipo de calçado devemos levar, que roupa mais apropriada, conhecer os nossos companheiros de caminhada, pegar no mapa e procurar o ponto de partida. Esta foi a conceção, onde logo de início concebi princípios que considero serem essenciais para a condução de boas aulas de EF. Assim, parti para o planeamento com uma noção do que era esperado no meu trabalho e com uma base sustentada e organizada que me pudesse garantir uma aprendizagem de qualidade aos meus alunos.

## 4.1.2 Planeamento

Após a conceção, ou seja, o estudo e a familiarização com aquilo que vamos ensinar e em que enquadramento o iremos fazer, vem a planificação desse trabalho futuro. *“A Prática da planificação baseia-se, pois, sempre numa profunda análise do programa de ensino, numa disciplina e num nível relativamente elevado de compreensão teórica dos processos de ensino e aprendizagem em causa”* (Bento, 2003, p. 20). Assim, criamos uma base estruturada e um ponto de partida.

Segundo as Normas Orientadoras do EP, o planeamento consiste na planificação, do ensino nos três níveis (anual, unidade temática e aula) tendo em conta: *“os objectivos (adequados às necessidades e diversidade dos alunos e contexto do processo de ensino/aprendizagem); os recursos, os conteúdos de ensino, tarefas e estratégias adequadas ao processo ensino-aprendizagem; a previsão de formas de avaliar o processo de ensino/aprendizagem – momentos e formas e a contemplação de decisões de ajustamento”* (Matos, 2013a, p. 4).

### 4.1.2.1 Plano Anual

Segundo Bento (2003, p. 58), o plano anual *“constitui, pois, um plano sem pormenores da atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo”*. O plano anual torna-se essencial para uma projeção e uma base de sustentação para a organização e planificação pormenorizada ao longo do ano. Para este planeamento macro, é necessário ter uma visão global, abrangente e longínqua, pois este está dependente e relacionado a muitos fatores. *“A planificação do processo educativo é extremamente complexa, pluridimensional e multiforme, dependendo também de condições diversas”* (Bento, 2003, p. 19).

*“Parecendo que não a construção do plano anual depende de muitos fatores e é mesmo necessário ir aos pormenores” (Reflexão da 3ª Reunião do NE).*

No início parece um “bicho-de-sete-cabeças” elaborar o plano anual, pelo facto de consistir num planeamento a longo prazo. No entanto, juntando todos os fatores condicionantes do mesmo, baseando-se nos objetivos estipulados e com a capacidade de projeção e estruturação dos meios para chegar aos fins, tudo é possível. Para isso, após o estudo do programa da EF do 11º ano, e respeitando a distribuição das matérias a lecionar, acordadas pelo grupo de EF da escola, tive que optar pelas modalidades que iria lecionar - modalidade alternativa e desporto coletivo (DC) livre -, bem como analisar os espaços que me foram atribuídos ao longo do ano (*roulement*). Tendo em conta a minha experiência de 12 anos de prática de Karaté e os recursos espaciais e materiais da escola, decidi optar por lecionar esta modalidade como desporto alternativo. Como desporto coletivo livre, após ter dado a possibilidade aos meus alunos de escolherem, a turma não foi unânime na escolha, como tal, dividi as 20 aulas (de 50 min.), reservadas para essa Unidade Didática, por duas unidades, Futsal e Voleibol.

O primeiro passo da elaboração propriamente dita foi calendarizar as aulas, por período, identificando os minutos de duração de cada aula (50 ou 100), bem como o espaço designado para a mesma. De seguida, após a colocação das aulas de autoavaliação e aulas livres (no final de cada período) comecei por distribuir as unidades didáticas pelas restantes aulas, tendo em conta vários fatores como o *roulement*, as condições climatéricas, a carga horária de cada unidade, a alternância de um desporto coletivo com um desporto individual e as atividades extra curriculares (por ex., o corta-mato escolar). Desta forma, no 1º período, optei então por lecionar o Basquetebol, a Ginástica Acrobática e a disciplina de Corrida de Resistência de Atletismo. Optei pelo Basquetebol para iniciar o ano pois, tendo em conta a organização do *roulement* (exterior e pavilhão), é uma modalidade de que quase todos gostam, boa para unir a turma logo à partida, bem como para a motivar (com a ajuda do Modelo de Educação Desportiva). De seguida a ginástica, maioritariamente pelo facto de ter sido reservado para mim o ginásio. Este é o

melhor espaço para lecionar a Ginástica e seria conveniente depois de um desporto coletivo, optar por uma individual. Por fim, em simultâneo com estas duas Unidades Didáticas (UD), optei pela Corrida de Resistência do Atletismo, para poder preparar os meus alunos para o corta-mato escolar (final do 1º período). No 2º período, as UD escolhidas, para além do Treino Funcional que nos acompanhou todo este período, foram o Futsal, a Dança e o Karaté (modalidade alternativa). O espaço indicado no roulement é sempre uma das maiores condicionantes para a escolha da modalidade a lecionar, desta forma, como o 2º período tinha início no pavilhão e convinha lecionar uma modalidade coletiva, optei pelo Futsal, pois foi o DC mais votado na turma, deveria ter mais aulas que o Voleibol (reservado então para o 3º período por ser mais reduzido a nível de aulas). De seguida, tive que optar pela dança pois seria a única altura do ano que me estava reservado a sala de dança e, por fim, sobrando poucas aulas e no Ginásio, o ideal seria optar pelo Karaté. No 3º período, ficaram as restantes modalidades, o Voleibol no início, no pavilhão, e o Atletismo (Triplo Salto), por fim, no exterior. Tendo em conta que este foi um período muito reduzido e com bastantes atividades extracurriculares, a previsão da lecionação do Salto em comprimento teve que ser retirada do plano anual.

Depois de montar o “puzzle”, usei-o como base para o meu plano anual, tendo em conta que os imprevistos acontecem muito frequentemente nesta profissão, como tal, ajustamentos teriam que ser feitas, mais tarde ou mais cedo.

*Como disse Bento (2003, p. 58), “os detalhes e demais medidas didático-metodológicas são reservados para os planos das unidades temáticas ou didáticas e para o projeto de cada aula, porém, numa sequência lógica que aqui tem o seu início”.* Tendo este porto de partida, podemos mais facilmente programar os aspetos mais específicos, recorrendo ao longo do ano a esta planificação que serve como alicerce para todo o planeamento realizado ao longo do ano.

#### 4.1.2.2 Unidade Didática

Aos poucos vamos aprofundando e especificando o planeamento, percorrendo do todo para a parte, passando agora à Unidade Didática (UD). Como Bento referiu em 2003, *“É na unidade temática que reside precisamente o cerne do trabalho criativo do professor. Em torno da unidade temática decorre a maior parte da atividade de planeamento e docência do professor”* (Bento, 2003, p. 74). Ou seja, o planeamento da UD é o ponto de partida da modalidade, a estruturação e planificação adaptada às capacidades da turma.

Há várias formas de planear uma unidade, no entanto, foi-me ensinado e transmitido uma ferramenta muito útil para que esta planificação seja trilhada e não dispersa. Esta ferramenta chama-se Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990), que se subdivide em três fases: a fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação. O MEC é um modelo que pretende mostrar como uma matéria é estruturada, identificar uma estrutura e servir-se desta como guião para o ensino. É, então, um meio de simplificar as matérias a abordar e gerar novas proposições. No MEC, os conceitos estão dispostos segundo uma estrutura hierárquica de conhecimentos. Para a construção deste, há uma divisão em 8 Módulos, dentro das três fases. A primeira fase, “Análise” é constituída pelos três primeiros módulos. O módulo 1, “Estrutura do Conhecimento”, onde são colocadas as categorias transdisciplinares do conhecimento (cultura desportiva, fisiologia do treino, habilidades motoras e conceitos psicossociais). No módulo 2, “Análise das condições de aprendizagem/envolvimento”, que deve ser constituída por uma descrição da análise das instalações e do envolvimento do local de lecionação. O módulo 3, “Análise dos alunos”, baseia-se na avaliação diagnóstica, onde é feita uma análise das capacidades e comportamentos da turma de forma a poder ser definido um ponto de partida adequado aos alunos. A segunda fase, “Decisão”, é constituída por quatro módulos seguintes. O módulo 4, “Determinação da extensão e sequência dos conteúdos”, consiste na elaboração e justificação de uma grelha de Vickers de forma a planear por aula os conteúdos que serão lecionados e em que fase. No módulo 5, “Definição dos objetivos”, percorrem-se as quatro áreas de extensão da Educação Física

(EF) nas quatro categorias disciplinares, onde são especificados todos os conteúdos a lecionar nessa unidade, bem como os objetivos para cada um individualmente (as determinantes técnicas e componentes críticas a incidir). O módulo 6, “Configuração da Avaliação”, consiste na construção dos métodos e instrumentos utilizados para a avaliação da UD. O módulo 7, “Desenho das atividades de aprendizagem/progressões”, é o último módulo de planeamento propriamente dito, pois é onde se elabora as progressões e as situações de aprendizagem que serão aplicadas nas aulas da UD em questão. Por fim, a terceira fase, “Aplicação”, é constituída pelo último módulo, oitavo, chamado “Aplicação em prática de todos os conhecimentos”, ou seja, será a parte prática. A parte inicial é mais generalizada e aos poucos vai especificando de forma a existir uma adequação aos alunos em questão. Assim, nenhum módulo pode ser concretizado sem a realização prévia do anterior, ou seja, para a construção da extensão e sequência dos conteúdos (grelha de Vickers) é necessária a realização da Avaliação Diagnóstica (AD). Como disse *Bento (2003, p. 31)*, “*Para que os alunos obtenham resultados elevados é preciso apreender, o mais exatamente possível, o nível concreto dos seus conhecimentos e capacidades*”. Na realidade, desde a primeira unidade didática que elaborei, antes da AD, construí a grelha de Vickers como ponto de partida, baseando numa previsão, para depois de avaliar diagnosticamente a turma, realizar alguns ajustes adequados ao que se encaixa realmente na situação em que a turma se encontra. Isto porque, no espaço entre duas aulas, sobra pouco tempo para esta planificação, como tal, é necessário iniciar o planeamento da UD com alguma antecipação.

Esta planificação permite uma evolução dos alunos muito mais consistente, pois é uma unidade que foi construída com uma progressão específica para um determinado conjunto de alunos. Para cada aula estão reservados determinados conteúdos e em fases diferentes de aprendizagem, e para a preparação de uma aula, é muito mais produtivo e prático, saber já os objetivos dessa aula. Assim, basta ir diretamente para as situações de aprendizagem em si. “*Partindo da unidade de objetivos para todas as aulas, esta orientação permite ainda traçar com clareza o perfil didático, característico de cada aula, ou seja, a sua principal função didática. Por exemplo, pode ser necessário que a primeira aula de uma unidade temática seja destinada*

*exclusivamente para a reativação e motivação; nisto consiste a sua função didática dominante, o seu ponto fulcral didático-metodológico e também de conteúdo” (Bento, 2003, p. 77).*

*“O planeamento da unidade temática não deve dirigir-se preferencialmente para a matéria ‘em si mesma’ - a abordar nela – mas sim para o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos, pelo que deve, sobretudo, explicitar as funções principais assumidas naquele sentido por cada aula” (Bento, 2003, p. 76).* Como disse Bento, e penso que é importante reforçar esta ideia que tanto defendo, não é apenas a matéria técnica e tática que importa e que deve ser explícita. São muito importantes os valores, as capacidades e as atitudes que tentamos ensinar, pois a escola deve ser um local onde os alunos aprendem sobre a vida e não sobre as teorias apenas.

#### **4.1.2.3 Plano de Aula**

Continuando na sequência de aprofundamento do planeamento, chegamos ao ponto mais específico, concreto e a curto prazo. Aquele que é feito a pensar no momento mais próximo e só aquele momento, baseado no plano anual e no plano da UD, criamos assim o Plano de Aula.

Ricardo Reis afirmou de modo claro, *“Põe quanto és no mínimo que fazes”* (Reis, 1978, p. 148). Um professor que não o faça, não será um bom professor. O plano de aula pode parecer um “mínimo”, mas se não lhe for dado o valor que tem e a planificação que requer, a UD não dará “frutos”. Cada plano necessita ser pensado ao pormenor e é aqui, na minha opinião, que está a “marca” de cada professor. No plano de aula o professor pode colocar tudo de si, toda a imaginação, todo o conhecimento, toda a motivação e toda a dedicação. *“Uma melhor qualidade de ensino pressupõe um nível mais elevado do seu planeamento”* (Bento 1998, p.16). Desta forma, um professor pode ser bom no seu improviso e versatilidade numa aula, mas um professor excelente é aquele que mostra resultados visíveis no empenho e nas atitudes dos seus alunos. Para isso, o trabalho realizado numa turma tem que ser estruturado e planeado antecipadamente para que haja uma progressão e aproveitamento do

tempo para tudo. O facto de planear uma aula não elimina os imprevistos nem garante uma aula com sucesso, no entanto, diminui muito a percentagem de imprevistos e aumenta a possibilidade de sucesso, caso seja um bom planeamento. Bento afirmou que *“A Formação dos alunos deve ser realizada em todo o tempo da aula, desde o primeiro até ao último minuto. Não é correta a tendência, constatada no dia-a-dia, de realizar tarefas de formação apenas na parte principal da aula. Sempre que o professor conduz a parte inicial e final da aula sem objetivos educativos está a agir ‘formalmente’ (revelando-se um seguidor de formalismos) e a desperdiçar tempo”* (Bento, 2003, p. 105).

Para as minhas aulas elaborei inicialmente um modelo de plano de aula que serviu para todo o ano, embora tenha sempre havido uma melhoria e correção ao longo do ano. A estrutura que escolhi inicia-se com um cabeçalho onde constam as informações generalizadas da aula como o nome das professoras (eu e a PC), a turma, o número de alunos, a hora da aula bem como o espaço em que ela decorre, a data, a UD, o número da aula e o número da aula da UD, o material necessário e por fim, os objetivos gerais da aula. A segunda parte do plano consiste na especificação de todas as situações de aprendizagem das três fases da aula (inicial, fundamental e final). Para cada situação de aprendizagem, coloquei seis colunas que juntas descrevem todos os pormenores importantes e necessários para a planificação da aula. Assim, primeiro coloquei o tempo reservado para cada situação, os conteúdos a serem lecionados, os objetivos específicos (onde estão descritas as fases de aprendizagem dos conteúdos referidos anteriormente, ou seja introdução, exercitação, consolidação e avaliação), a descrição da situação de aprendizagem, as componentes críticas a ter em conta nessa situação e por fim o material necessário. O plano de aula pode constar de muita mais informação, no entanto, optei apenas por estas que me parecem as mais importantes e práticas para o momento da aula.

O plano de aula foi-me muito útil para organizar as minhas aulas, as minhas ideias, os meus objetivos e os meus planos. Sei que foi pelo facto de planear antecipadamente as aulas, em consonância com o planeamento da UD, que houve evolução nos meus alunos, que foi possível lecionar tudo, que foi possível aproveitar bem o tempo de aula para ensinar o que tinha objetivado. A aula tem sempre muitos imprevistos, no entanto, tendo já uma

linha traçada para aula, depois apenas necessitei de pequenas adaptações. Sei que todas as semanas despendi bastantes horas a planear as aulas, mas também sei que valeu a penas esse tempo despendido para que as minhas aulas tivessem uma qualidade que não seria possível sem essa mesma planificação.

### **4.1.3 Realização**

Como referiu Soares *“Tenho uma espécie de dever de sonhar sempre, pois, não sendo mais, nem querendo ser mais, que um espectador de mim mesmo, tenho que ter o melhor espectáculo que posso. Assim me construo a ouro e sedas, em salas supostas, palco falso, cenário antigo, sonho criado entre jogos de luzes brandas e músicas invisíveis”* (Soares, 2011, p. 228). Na minha opinião a Realização é precisamente esse palco, é este espetáculo que foi pensado, programado e planeado ao pormenor para que seja digno de uma grande plateia. Este é o momento em que passamos da teoria para a prática e é aqui que eu me sinto como um peixe dentro de água, na prática.

Segundo as Normas Orientadoras do EP, a Realização deve consistir na condução com eficácia da realização da aula, numa atuação de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica. Desta forma, o estudante-estagiário deve recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos, promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno, utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações, envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo, otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o *feedback* pedagógico, a orientação ativa dos alunos, o clima, gestão e disciplina da aula e recorrer a decisões de ajustamento (Matos, 2013a).

*“Agora sim, posso dizer que dei a primeira aula! A apresentação é sempre um momento importantíssimo mas é na prática que vamos*

*conhecer bem os nossos alunos e principalmente conhecermo-nos como professores” (Reflexão da 2ª aula)*

#### **4.1.3.1 Todos iguais mas todos diferentes**

Por vezes um professor cai no erro (na minha opinião) de olhar para a turma como um todo. Um conjunto de alunos, todos iguais, da mesma faixa etária e que estudam para o mesmo objetivo. Penso que uma das características de um bom professor é precisamente tratar os alunos como se todos fossem iguais, ou seja, todos com os mesmos direitos e com o mesmo valor, respeitando as suas diferenças, pois cada um é único, individual, com uma história diferente, e um caminho distinto para um objetivo específico. Se cada aluno sentir que faz parte de um grupo, mas que é único, especial, valorizado e importante para o professor, esse aluno terá muito maior empenho e vontade de participar nessa aula, essa aula em que pode ser ele próprio.

*“Na última aula senti uma dificuldade que hoje se ressaltou, o facto de não saber os nomes dos alunos. Reparo que o facto de eu perguntar “como te chamas” uma ou duas vezes por aula na segunda e na terceira aula, eles reagem de uma forma negativa, e os que já sei o nome parece que se sentem mais próximos. Este é um ponto muito simples mas que acho que faz a diferença e vou tentar nas próximas aulas memorizar os nomes e contrariar a minha dificuldade em memorizar nomes” (Reflexão da 3ª aula).*

Esta diferenciação vai desde chamar os alunos pelo nome logo no início do ano, à preocupação de adaptar um exercício a um aluno que não consiga fazer ou que faça com muita facilidade. Desde a primeira aula que observei um a um, e penso que o facto de procurar conhece-los individualmente, de notar as características e dificuldades de cada um, me permitiu chegar tão perto deles. Sei hoje que a forma como fiz sentir a turma, onde todos eram importantes e que o “todo” não seria nada sem a “parte”, foi a principal mola para o crescimento e aprendizagem da turma. Os próprios alunos evidenciaram esse

facto na heteroavaliação final do ano como por, exemplo, uma das alunas escreveu *“Ao longo do tempo, a professora depositou em nós confiança e incentivou-nos imenso, não nos deixando desistir (quando sentíamos dificuldade)”* e um dos alunos afirmou que *“No início do ano, era observável que havia uma falta de coesão entre os membros da turma. E após este ano, é notável uma maior união entre os colegas de turma (...) A responsável desta evolução da união da turma é com toda a certeza a Professora. Estaria a mentir se dissesse que esta professora não é a melhor professora de Educação Física que já tive. Desde o início, a professora tentou criar uma relação de amizade e de honestidade com os alunos e esse aspeto foi fulcral para o êxito deste ano letivo”*. Desta forma, penso que toda a matéria, todo o planeamento, todos os objetivos são muito importantes, mas, na minha opinião, a chave para o sucesso está na forma como nos relacionamos com os alunos, sendo exigente, mas acreditando neles e adaptando as minhas palavras, expressões, feedbacks e até alguns exercícios, a cada aluno. Sei que quando temos várias turmas grandes, não será uma tarefa fácil, mas quando se ensina de *“coração aberto”*, há espaço para tudo.

#### **4.1.3.2 Ensinar e aprender**

Ser professor não é só ensinar, mas principalmente aprender. Aprender com os colegas, aprender com nós próprios e acima de tudo, aprender com os alunos. Com os meus alunos aprendi muito. Uma dessas aprendizagens centra-se no facto de um aluno só aprender se tiver disponibilidade motora e/ou intelectual para o fazer. Para isso, como bons professores, temos que encontrar estratégias para chegar a eles, não só para conseguir transmitir o conhecimento mas também para os motivar. Motivando um aluno, predispõe muito mais para a aprendizagem, do que um aluno não motivado.

Um aspeto que ocupou algum espaço nas minhas reflexões foi o facto de projetar metas um pouco ambiciosas para a minha turma que, principalmente com o reduzido horário de prática, não seriam possíveis alcançar. A minha turma tinha motivação e capacidades mas, apesar de tudo, não são atletas, são apenas crianças e algumas com bastantes dificuldades.

Como tal, aprendi que ensinar não é adaptar os objetivos ao que eu, como professora, gostaria que eles alcançassem, mas sim, ao que eles são capazes de alcançar. Os objetivos devem ser desafiantes para que os alunos se esforcem e conheçam alguns dos seus limites, no entanto, devem ser objetivos que eles consigam alcançar, para que se sintam realizados e motivados a uma continuidade no desporto.

Ao longo deste ano utilizei diferentes estratégias, diferentes modelos de aprendizagem e diferentes “táticas” nas aulas. Penso que não há uma fórmula secreta, até porque cada turma é diferente e necessita de estratégias diferentes. Mas ao experimentar diferentes modelos, conseguir sentir as vantagens e desvantagens de cada um, com resultados positivos e menos positivos e maior ou menor motivação da turma, ajuda a entender alguns caminhos mais apropriados. Desta forma, aprendi que uma componente das aulas que não pode faltar é a competitividade. Quer seja uma turma do 5º ano, quer 11º, a competitividade é das maiores “molas” para a motivação. Apesar de tudo, esta tem pontos negativos. Quando o objetivo é, de forma exagerada, focado na vitória, os alunos podem não aprender nem melhorar pelo facto de descurarem a técnica. Desta forma, é necessário saber “jogar” com a competitividade. A vitória não necessita de ser apenas “quem marca mais golos” ou “quem chega mais rápido”. Tem que haver regras condicionantes que obriguem a ganhar mas de forma a executar corretamente. Para além disso, nem todas as situações de aprendizagem de uma aula necessitam desta vertente. Entendi este ano que todas as aulas têm que ter um pouco de competitividade e que pode ser em qualquer parte da aula, no entanto, também é necessário, para uma evolução mais coesa em alguns conteúdos onde haja mais dificuldades, que se realize um trabalho mais analítico. Este conceito vai muito ao encontro de um modelo já muito utilizado nas aulas de Educação Física, o Modelo de Educação Desportiva (MED). Segundo Rosado e Mesquita (2011, p. 59), o MED *“vai ao encontro da necessidade de conferir um cunho afetivo e social às aprendizagens. Constitui um modelo curricular que oferece um plano compreensivo e coerente para o ensino do desporto na escola, preservando e reavivando o seu potencial educativo. O modelo define-se como uma forma de estabelecer um ambiente propiciador de uma experiência desportiva autêntica, conseguida pela criação de um contexto desportivo*

*significativo para os alunos*”. Este modelo, que apliquei apenas numa modalidade, é um modelo que se enquadrou muito positivamente com a minha turma e penso que foi das melhores modalidades que lecionei este ano, onde todos aprenderam (uns mais que outros) e todos se divertiram. No entanto, há sempre um lado menos positivo e na minha opinião, este modelo foi muito produtivo, mas é despendido algum tempo com manuais e capitães e outras tarefas que são interessantes mas umas ou duas vezes. Sendo assim, o MED será adequado mas não em todas as modalidades, pois só terá o seu efeito se não se tornar repetitivo. No resto das modalidades fui procurando um equilíbrio entre aproveitar o que é bom no MED, ludicidade, jogos, competitividade e atribuição de tarefas aos alunos, mas de uma forma mais equilibrada, dando espaço para tudo o que é necessário numa aula de Educação Física. Para além desta conclusão, utilizando este modelo ou não, é necessário logo no início de cada modalidade, entender se há um ou mais níveis de aprendizagem, para que o planeamento seja realizado de acordo com um ou mais níveis de ensino. Nos casos de modalidades em que obtive mais que um nível de ensino, lecionei aulas onde os alunos experienciaram situações de aprendizagem todos juntos, de forma a ajudarem-se mutuamente, e situações por níveis, onde cada grupo se deve focar na sua própria evolução.

Assim, na minha opinião, a melhor forma de ensinar e de aprender é procurando um equilíbrio. Um equilíbrio entre a exigência e a autonomia dada aos alunos, entre o lúdico e o analítico, entre o jogo e o exercício critério e entre a competitividade e a cooperação. A monotonia não é um sinónimo da motivação, como tal, um pouco de tudo pode ser uma boa opção.

#### **4.1.3.2 Eu, Professora**

Neste ano passei de aluna a professora. Nunca esquecerei o primeiro momento em que me chamaram “professora” ou “senhora professora”. A verdade é que não é apenas um nome, é um nome que acarreta uma série de responsabilidades. Apesar de sempre sentir uma certa naturalidade relativamente a essa posição, encontrei-me extremamente confusa logo na primeira reunião de professores quando o diretor da escola disse “Não se

esqueçam, nós somos professores, não amigos!”. Essa frase não me saiu da cabeça, pois sempre pensei que ser professora não seria impedimento para ser amiga. Para mim um professor ideal consegue ser também amigo. Pensei “Será que não podemos ser também amigos?”; “Serei diferente dos restantes professores?”; “Talvez esteja errada! Ou talvez ele não seja um bom professor!”. Mas sabendo que não poderia saber mais que um professor com tantos anos de experiência, peguei na minha humildade e embarquei na descoberta à resposta a todas estas questões. Após um ano, consegui chegar a uma conclusão. Talvez aquele professor tivesse razão, pois o facto de não ser amiga dos meus alunos, não quer dizer que eu não tenha amor por eles, que eu não cuide deles, que eu não transmita os meus conhecimentos, que eu não me preocupe com eles, que não os ajude e que em situações muito delicadas não os abrace. O que ele quis dizer, provavelmente, foi que nós como professores temos responsabilidades, daí sermos mais que amigos, somos responsáveis por eles. Dessa forma, aprendi a ter uma postura de alguém mais velho que merece respeito, que está ali para lhes ensinar algo a quem não devem dar uma palmadinha nas costas ou falar de forma inapropriada. No entanto, não impus o meu respeito mas sim mereci-o pela forma correta com que me apresentei nas aulas e fora, pela preocupação e cuidado que tive com cada um deles e pelo trabalho visível em cada aula incansavelmente. A linguagem foi umas das áreas onde tive que prestar bastante atenção pois apesar de saber utilizar uma linguagem formal e específica, adequada à postura de um professor, por vezes a utilização de expressões como “ok” e “pessoal” eram difíceis de evitar. Com o tempo fui melhorando cada pormenor da minha forma de estar e consegui que os meus alunos me sentissem “perto” e pudessem falar comigo mesmo sobre assuntos pessoais, no entanto, sabermos que não sou uma colega de escola e que me devem respeito. Obviamente alguns alunos tinham momentos de alguma “descontração” exagerada e nesses momentos eu tive que impor um pouco o respeito, falar de uma forma mais assertiva e imperativa e olhar esses alunos com seriedade, no entanto, nos raros momentos em que a turma perdia o controlo, bastava um olhar meu ou uma chamada de atenção que todos se “endireitavam”. Pensei que seria difícil ser o tipo de professora que sempre quis ser, aquela professora amiga, inesquecível que ensina e faz a diferença, mas,

com esta turma, foi possível. Com esta turma, foi possível ser exigente e ser “amiga”.

Assim, aprendi que um professor tem que ser versátil, tem que saber ser sério e exigente, como tem que saber sorrir e dar autonomia aos alunos.

#### **4.1.3.3 Regras, rotinas, “raspanetes”**

Um professor pode ou não ter uma relação mais próxima com os seus alunos mas, de qualquer forma, vai sempre ter necessidade de criar regras e rotinas na aula para evitar a desordem, aproveitar o tempo de leção e para que os alunos aprendam a liberdade em equilíbrio com a disciplina. Fui uma professora liberal e amigável, mas acima de tudo, nunca quis descurar a exigência pois, na minha opinião, sem ela não há evolução. Desta forma, procurei começar por criar, logo nas primeiras aulas, algumas rotinas de forma a rentabilizar o tempo e dar ritmo à aula.

*“A nível de organização da turma, nesta primeira abordagem a uma modalidade específica, estipulei algumas regras de funcionamento para que a aula seja melhor aproveitada e mais dinâmica. Na chamada dos alunos junto de mim, vi logo à partida que precisava de uma forma de os obrigar a reunirem rapidamente. Assim ficou estipulado que os alunos que não chegarem perto de mim antes de eu acabar a contagem decrescente, terão que “pagar um castigo” que nesta aula consistia em realizar um “sprint” até ao cesto mais distante” (Reflexão da 4ª aula).*

Estas regras e rotinas consistiram em: contagens decrescentes para se reunirem junto de mim; atribuição de tarefas como trazer e levar o material (um grupo cada dia, ou os rapazes levam e as raparigas trazem); quando reúnem para instrução todos devem estar sentados em meia-lua à minha frente; quando ouvem o apito duas vezes é para reunir junto de mim, uma vez é apenas para olharem para mim de onde estão (para feedbacks rápidos). Estas foram as estratégias estipuladas logo nas primeiras aulas, mas ao longo do ano

foram acrescentados alguns hábitos. Na realidade parecem pequenas coisas mas ajudam a criar um ritmo na aula. Penso que os alunos não devem ser castigados ou humilhados em frente aos restantes, mas um pequeno castigo com um objetivo pedagógico, acaba por resultar. Optei por escolher castigos diferentes como “sprint”, flexões, burpees, pois quando insistimos num só castigo, os alunos começam a ver esse exercício com uma conotação negativa.

Felizmente não ocorreu nas minhas aulas nenhuma situação de desrespeito ao ponto de ter que marcar uma falta disciplinar, no entanto, algumas vezes, a turma não esteve no seu melhor. Nesses momentos em que alguns alunos ou até a turma em geral se comportou de uma forma menos correta ou menos aplicada utilizei uma estratégia pessoal que penso ter tido bons resultados. Essa estratégia consistia numa conversa com os alunos, tratando-os como pessoas crescidas e responsáveis, apelando a esse lado de cada um. O lado responsável e adulto que tanto querem provar. Ao conversar com eles calmamente e ao demonstrar a minha desilusão com o empenho da turma, todos sentem a responsabilidade de corresponder às minhas expectativas e procurarem melhorar. Assim, nas aulas ou situações seguintes, a evolução é notória.

*“Hoje a aula foi uma ‘lufada de ar fresco’ para mim! O discurso que tive no final da última aula deve ter feito a turma refletir sobre o assunto e hoje o empenho e a qualidade da aula melhorou substancialmente” (Reflexão da 8ª aula)*

Penso que “berrar” com os alunos e ser distante não resulta, o ideal é aproximar e conquistar. Como jovens que são, terão sempre momentos de rebeldia e distração, por isso senti que tinha que saber quando castigar e saber quando ser permissiva. Procurei sempre uma postura entusiasta e encorajadora, liberal e compreensiva, no entanto a exigência e a disciplina têm que estar presentes e é em pequenas rotinas que vamos criando, que essa disciplina se pode refletir.

#### 4.1.4 Avaliação

Bento afirmou que *“conjuntamente com a planificação e realização do ensino, a análise e avaliação são apresentadas como tarefas centrais de cada professor”* (Bento, 2003, p. 174). Na minha opinião, para além de central, é uma das mais difíceis.

*“A avaliação é uma das responsabilidades mais difíceis de um professor, ainda mais para um professor estagiário que está a fazê-lo pela primeira vez” (Reflexão da primeira Avaliação Sumativa.)*

Concluindo o ciclo que é constantemente repetido na nossa profissão, muitas vezes no mesmo ano, chegamos à Avaliação. Como disse Bento (2003, p. 175), *“a análise e a avaliação ligam-se em estreita retroação, à planificação e realização. Nenhuma destas três atividades é dispensável, se o professor pretender assumir corretamente as suas funções”*. Nunca duvidei da sua importância, mas só passando pela experiência é que conseguimos entender a complexidade da mesma. Segundo as Normas Orientadoras do Estágio Profissional, o estudante-estagiário, dentro da avaliação, deve *“utilizar as diferentes modalidades de avaliação como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e da aprendizagem e da avaliação do aluno; identificar as principais características das suas turmas, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos, explicitando as suas implicações para a sua intervenção junto da mesma, seja no âmbito da atividade letiva seja no da direção de turma; considerar as necessidades educativas específicas de alunos, concebendo, concretizando e avaliando as condições mais ajustadas para a sua formação e desenvolvimento no âmbito dos objetivos programáticos da disciplina de Educação Física e, por fim, refletir sobre a sua prática, apoiando-se na experiência, na investigação e em recursos de desenvolvimento profissional”* (Matos, 2013a, p. 5).

Eu, como professora (tal como todos os outros professores) fui confrontada com a necessidade de avaliar em três momentos, antes de criar a UD, durante a mesma e no final. Antes, para poder encontrar o ponto de

partida da turma e adequar o processo de ensino-aprendizagem às capacidades da turma, durante (de uma forma informal), de forma a ajustar o planeamento feito e certificar que o processo está a decorrer num sentido evolutivo e, por final, para avaliar o trabalho feito, de forma a concluir o impacto que este teve durante a unidade. Estas avaliações são chamadas Diagnóstica, Formativa e Sumativa, respetivamente, e cada uma delas esteve muito presente neste ano. No entanto, posso dizer que foram, em grande parte, situações complicadas e confusas, tanto de programar como de executar.

*“A avaliação precisa de ser muito bem programada e organizada, para que seja avaliado o que é essencial e para que no momento, todo o foco de atenção esteja na determinada componente realizada pelo determinado aluno.”* (Relatório da 1ª Avaliação Sumativa)

No início do ano, optei por grelhas e sistemas já programados por outros, no entanto, nunca foram eficientes pois, em geral, tinham muitos pormenores para observar e avaliar em tão pouco tempo. Ao longo do ano fui adaptando as grelhas de avaliação, tanto diagnóstica como sumativa, ao que eu queria avaliar, até chegar a um ponto de criar eu as grelhas, onde colocava os conteúdos que foram lecionados, com as determinantes técnicas principais e uma percentagem para cada um dos conteúdos. Para a Avaliação Sumativa, talvez este sistema não fosse incorreto, pois avalei o que dei ênfase nas aulas (ou seja o que estava no programa, adequado às capacidades da turma) mas, não tanto para a Avaliação Diagnóstica. Esta acabava por ser muito subjetiva e pouco concreta. Eu conseguia ter uma noção geral das capacidades da turma, mas com uma grelha feita por mim, não tinha um método exato de comparar os resultados de uma forma objetiva relativamente aos níveis de jogo estipulados em cada modalidade (nos desportos coletivos, pois os restantes não necessitaram de AD pelo facto de serem novas modalidades/matérias).

*“Devo começar por referir que este tipo de avaliação que escolhemos, baseada no GPAI (The Game Performance Assessment Instrument), não foi a melhor opção. Primeiro, por*

*serem muitos parâmetros e não haver tempo para tudo. Segundo, pelo facto de serem conteúdos/componentes muito vagas e pouco específicas. Terceiro e último, muitos conteúdos não são observados, principalmente conteúdos defensivos. Desta forma, senti que com este quadro pouco consigo saber sobre o nível da turma. No entanto, procurei um reajuste de última hora e completei com uma pequena observação geral de cada aluno.” (Relatório da 1ª Avaliação Diagnóstica)*

Devo confessar que todo o processo de Avaliação Diagnóstica foi confuso e pouco concreto, no entanto tive que o realizar de uma forma ou de outra. Esta peça do puzzle de “ser professor” será talvez a que encaixei “menos bem”, como tal, terei que no futuro procurar melhorar. Apesar de tudo, consegui avaliar os meus alunos, mesmo com dificuldades, e adaptar as UD às suas capacidades.

Na Avaliação Sumativa, tive mais facilidade, pelo facto de já conhecer as capacidades dos alunos, observá-los todas as aulas e pela ajuda da gravação de algumas das avaliações (dança, por exemplo). A gravação do momento de avaliação pode ser muito útil, no entanto, não a realizei em todas as unidades pois não seria construtivo criar o hábito de apoio nos vídeos. Um professor tem que, com treino, melhorar as suas capacidades de observar e avaliar instantaneamente pois, ao longo da sua carreira, não será sempre possível gravar a aula (ou mesmo não ter tempo para, posteriormente, analisar os vídeos).

Assim, penso que a Avaliação é um processo sempre complexo para qualquer professor, correndo sempre o risco de ser injusto e de causar conflitos, no entanto, penso que a capacidade de o fazer vai melhorando ao longo da prática. Só com a repetição é que há interiorização, como tal, sei que não seria num ano de prática que iria adquirir todas as capacidades, mas pude senti-las na pele e saber o que me espera e o que terei que fazer para melhorar como professora.

## **4.2 “As pequenas paragens e novas descobertas” - Área 2 e 3 - Participação na escola e relação com a comunidade**

Com tantos quilómetros a percorrer, há que parar de vez em quando, beber água e disfrutar da vista. Nesses momentos descobrimos uma montanha, ou um cavalo ou mesmo um pastor com a sua manada, que não tínhamos avistado com a cegueira do cansaço. Para além dessa vista que vemos com outros olhos, conseguimos também conversar com outro folgo e, talvez nessas pausas, consigamos aprender com alguém que convidamos a caminhar os próximos quilómetros ao nosso lado. Assim, relato mais uma série de aprendizagens deste meu trilha exaustivo mas tão recompensador.

### **4.2.1 Atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio**

No 1º período surgiu uma oportunidade de organizar um torneio de Street Basket na escola e o meu núcleo de estágio (NE) agarrou logo a oportunidade de organizar esse evento. Assim, começamos por procurar patrocínios, analisar as condições que tínhamos e idealizar a estrutura e organização do torneio. Elaborámos o regulamento, um cartaz, uma ficha de inscrição, e um certificado para a organização (turma do 12º8 do curso profissional de gestão desportiva e ainda com o grupo de estágio de Educação Física do Instituto Universitário da Maia (ISMAI)). Assim, no dia 20 de Novembro de 2013 pelas 14h30, realizou-se na Escola Secundária João Gonçalves Zarco o torneio de street basket 3x3 dirigido aos alunos do secundário. O evento contou com a participação de 14 equipas, compostas por 5/6 elementos cada, num total de 78 alunos. Na organização estiveram presentes 22 elementos e cerca de 30 pessoas assistiram ao evento. Contamos ainda com os patrocínios: do “*Continente - bom dia*” – Matosinhos Sul, que nos forneceu as águas e produtos alimentares; da loja de gomas

“*Doces D’arrasar*”, que nos forneceram pastilhas elásticas; e ainda da “*Unifax*” que nos forneceu algumas impressões.

Os prémios de jogo foram atribuídos aos 3 primeiros classificados, nomeadamente medalhas, fornecidas pela escola e uma bola de basquetebol para o 1º lugar, oferecida pelo nosso NE.

No geral, foi um evento com sucesso, com bastante adesão por parte dos alunos, onde foram alcançados os objetivos propostos: competição, socialização, cooperação e motivação para a prática desportiva.

Foi uma experiência muito interessante, ver das nossas mãos acontecer um evento, simples, mas com bastante sucesso, onde os alunos disfrutaram de uma tarde desportiva e onde a motivação para a nossa área é alimentada. Foi trabalhoso organizar mas com o apoio de alguns professores, o trabalho em grupo, organização e empenho, tudo é possível.

## **4.2.2 Direção de turma**

O Diretor de turma é aquele que assegura o desenvolvimento curricular e o acompanhamento pedagógico dos alunos de uma determinada turma (dos cursos diurnos). Este é um professor, preferencialmente profissionalizado, designado anualmente pelo Diretor, de entre os professores da turma, tendo em conta a sua competência pedagógica e assiduidade. Marques defendeu que *“o diretor de turma é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de maturação, de orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais. A relação educativa é o resultado do cruzamento de todas essas variáveis, com particular destaque para o processo de comunicação. Ao diretor de turma, cabe estabelecer a ligação entre os diferentes intervenientes implicados na relação educativa: o aluno, o grupo-turma, os professores da turma, os pais, os órgãos da escola e a comunidade envolvente”* (Marques, 2002, p. 15).

O papel do Diretor de Turma (DT) é multifacetado e ajusta-se constantemente em função dos tipos de relacionamento, podendo assumir várias formas em simultâneo. Esse papel é completamente diferente consoante

situação e implica que o DT tenha perfil adequado, formação e um bom conhecimento sobre a sua função. É essencial que este escolha e usufrua da ajuda do secretário de apoio aos DT (um professor do seu conselho de turma) para facilitar a gestão administrativa e burocrática, libertando tempo para a gestão de relacionamentos na interação com as famílias, alunos e outros professores. Este aspeto pode ser particularmente importante na medida em que é inquestionável a falta de tempo disponível para as funções do Diretor de Turma.

Ao longo deste ano de estágio, para que a minha formação como Professora de Educação Física fosse completa, foi necessário acompanhar o trabalho da diretora da minha turma pois, no futuro, será também uma das minhas responsabilidades como profissional nesta área. Desta forma, tentei acompanhar a Professora Maria Madalena Dionísio, diretora de turma do 11<sup>o</sup>3, às reuniões e responsabilidades referentes aos assuntos de direção da nossa turma. Comecei por participar em todas as reuniões relacionadas com a direção de turma, ou seja, em reuniões de Diretores de Turma do Ensino Secundário, reuniões de Conselho de Turma (da minha turma), reuniões de Encarregados de Educação (com a DT) e reuniões Gerais de Diretores de Turma (com a Direção da escola). Infelizmente não tive a possibilidade de estar presente nas horas de atendimento por coincidirem com a hora da minha aula, no entanto, pedi à Professora que me mantivesse informada. Desta forma, adquiri um melhor conhecimento acerca das responsabilidades de um diretor de turma.

Logo no início do ano, na primeira reunião de Diretores de Turma, consegui entender em que consistiam as reuniões de Conselho de Turma (CT) e que é da responsabilidade da Diretora de Turma as organizar e gerir. A DT escolheu uma Professora do CT para ser sua secretária e como primeiras preocupações do ano, teve que preparar a 1<sup>a</sup> reunião de CT, a 1<sup>a</sup> reunião de Pais e Encarregados de Educação (EE) e a receção aos alunos marcada pela Direção da Escola para todas as turmas.

As reuniões de Diretores de Turma são importantes na orientação do trabalho dos mesmos, bem como na consciencialização das suas responsabilidades. A Coordenadora dos Diretores de turma do Ensino Secundário gere essas reuniões, serve de intermediária entre a Direção da

escola e os diretores de turma, presta apoio a todos os Diretores de turma, particularmente os novos na escola, faz as atualizações necessárias, quer em termos administrativos quer em termos legislativos e supervisiona o funcionamento deste cargo de gestão intermédia numa escola. Nestas reuniões informa os Diretores de turma de alterações pertinentes que tenham existido na escola, em vários sectores, prepara-os para as reuniões de CT, bem como para o que é necessário ter em conta nas mesmas, e disponibiliza-se para eventuais questões que possam surgir. Os Diretores de turma, após receberem toda informação, têm de que a passar para os Professores do seu Conselho de Turma e para os EE dos seus alunos. Esta é a hierarquia e organização prevista na lei. Nestas reuniões, foram também distribuídos aos Diretores de turma, guiões para o arranque do ano letivo e guiões para as reuniões intercalares e reuniões de avaliação.

Na 1ª Reunião de Conselho de turma, todos os professores se apresentaram, a DT informou os restantes professores dos aspetos importantes neste novo ano letivo e foram agendados os testes e atividades extracurriculares de cada disciplina. Nesta reunião, ficou agendado também que, na próxima reunião, eu traria a caracterização da turma com base nas fichas do aluno preenchidas na aula de apresentação com a diretora de turma e na aula de apresentação de Educação Física. Na 2ª Reunião de CT (Intercalar), onde também estavam presentes o delegado de turma e a representante dos EE apenas na parte inicial, foi uma reunião com o principal objetivo de discutir o comportamento, o aproveitamento da turma e alguns casos de alunos que poderiam estar na área errada ou necessitar de apoio específico. A 3ª Reunião de CT contou com a presença do delegado e da representante dos EE. Falta ainda a última reunião de término do anos e lançamento das notas finais deste ano letivo. Estas foram as reuniões mais interessantes e importantes para mim pois foram as mais diretamente relacionadas com os meus alunos que são a minha primeira e maior responsabilidade deste ano de estágio. Inicialmente, pensei que ia ser colocada de lado por ser estagiária, mas estava errada, pois todos os professores deste conselho me respeitaram como sua semelhante. Foi uma sensação muito positiva ser bem recebida, ouvida e respeitada como professora de EF, mesmo que todos naquela sala tivessem muita mais

experiência de vida e profissional que eu. Soube humildemente estar no meu lugar, respeitar todos e aprender com eles. Apenas através da vivência, tive a noção do que é uma reunião de conselho de turma, do que é necessário para preparar a mesma, dos assuntos a abordar e da melhor forma de o fazer. Acima de tudo, é muito positivo ver um conjunto de professores, com características muito diferentes, remarem juntos para um objetivo: o sucesso e desenvolvimento dos nossos alunos.

O Diretor de turma tem ainda como responsabilidade ser o intermediário entre a escola (CT mais especificamente) e os Pais/EE. Como tal, é o responsável pelas reuniões de EE onde estes são informados de todos os aspetos, regras e objetivos da escola. Estive presente numa das duas reuniões e é notória a importância e responsabilidade do DT informar e atualizar os EE de todo o processo escolar, bem como de referir a importância que estes têm na vida escolar (e não só) dos seus educandos. Foi muito satisfatório ver a sala cheia, todos os EE presentes e preocupados com o percurso escolar dos seus educandos. Sei que esta não é a realidade de todas as turmas e/ou escolas, mas é uma realidade e fiquei feliz por saber que os meus alunos (em geral) têm pais que os apoiam e se interessam. Algumas mães vieram falar comigo sobre o facto de as filhas não poderem participar na parte prática das aulas de EF. Mais uma vez senti que, de facto, o meu trabalho, com a ajuda da Professora Cooperante, é valorizado e respeitado tal como as outras disciplinas.

Ser diretor de turma é mais um cargo, mais responsabilidades e mais trabalho para um professor, no entanto, sei hoje que é um cargo essencial na escola e que, sem este existiria muita desordem. Este segura, orienta e organiza uma turma, bem como os seus professores e EE. Se o fizer com qualidade, a turma tem muito mais probabilidade de sucesso. Um diretor de turma é um comandante de um barco, um comandante que não se deve impor, mas sim, sustentar esse barco e remar a linha da frente para o sucesso dos seus alunos.

### 4.2.3 Desporto escolar

Segundo o programa de desporto escolar (2013-2017)<sup>2</sup>, o Desporto Escolar (DE) é “(...) o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Artigo 5.º - “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro). Mais ainda, como refere o preâmbulo deste diploma, “(...) o Desporto Escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição”. O DE é uma área transversal da educação com impacto em diferentes áreas sociais. É essencial na promoção de saúde, na inclusão e integração social, na promoção do desporto e no combate ao insucesso e abandono escolar. Deve ser articulado horizontal e verticalmente, ao longo de todos os anos de escolaridade, com as atividades curriculares da Educação Física, da Expressão e Educação Físico-Motora e, ainda, com as Atividades Físicas e Desportivas das Atividades de Enriquecimento Curricular do primeiro ciclo do ensino básico. O DE é ainda um modelo aberto, democrático e participado, numa continuidade da Educação Física, promovido pelo respetivo departamento.

Ao longo deste ano de estágio, para que a minha formação como professora de EF fosse completa, fiquei também responsável pela tarefa de acompanhar o Desporto Escolar existente na nossa escola. Inicialmente, fiquei encarregue de apoiar o Professor Joaquim Fontoura, como sua treinadora adjunta, na equipa de Basquetebol feminino. No entanto, esta equipa faz parte da atividade interna do Desporto Escolar, pois na atividade externa apenas temos o Badminton. Desta forma, estive o primeiro período a participar nos treinos de Basquetebol feminino mas, na realidade, não acompanhei o Desporto Escolar propriamente dito. Assim, no segundo período, mal me

---

<sup>2</sup> In “Programa de Desporto Escolar (2013-2017)”, pelo Ministério da Educação e Ciência

apercebi que estava a faltar ao que é realmente o Desporto Escolar na nossa escola, comecei a participar nos treinos de Badminton orientados pelo Professor Luís Mortágua.

Na minha experiência como treinadora adjunta da equipa de Basquetebol, começámos por treinar a nossa equipa todas as quartas-feiras, no entanto, nunca tínhamos todas as jogadoras presentes. Na realidade, maior parte das atletas da nossa equipa são jogadoras em clubes, como tal, as bases estão já bem aprendidas, o que necessitam é de um ligeiro aperfeiçoamento técnico e exercitação tática da equipa. Nestes treinos, bem como no torneio, a minha intervenção foi muito escassa, pois tanto as jogadoras tinham mais experiência que eu na modalidade, como o Professor tinha tudo programado e organizado de forma a pouco necessitar da minha ajuda. Apesar de tudo, nos treinos aprendi um pouco mais sobre a tática no Basquetebol, sendo uma das minhas maiores dificuldades (tática em jogos desportivos coletivos), como tal, sinto que fui mais aprender do que ensinar. O único momento onde senti que realmente apoiei a equipa foi no Torneio Concelhio. Este teve lugar na nossa escola, dia 7 e 8 de Maio, onde a nossa equipa ganhou todas as eliminatórias passando assim à final. Nesta altura é que as jogadoras precisaram de apoio e confiança da parte dos treinadores e foi aí que me senti mais útil. Foi de facto uma experiência muito satisfatória ver a garra das nossas atletas a não desistirem e lutarem pela vitória até ao último segundo de jogo. A final realizou-se em Leça, no dia 9 de Maio, contra a equipa do Padrão da Légua, com as quais tínhamos jogado na primeira eliminatória. Embora já as tivéssemos derrotado, a nossa equipa teve sempre uma postura humilde e lutadora de forma a assegurar a medalha de ouro. Foi uma vitória bem merecida e com muito mérito das jogadoras, no entanto, é de sublinhar que não terá sido possível ser a orientação do Professor Joaquim Fontoura, que em alguns momentos foi posto em causa pelas jogadoras mas que, no final, souberam reconhecer o seu valor e agradecer. Foi muito bom trazer a medalha para casa mas, mais que isso, ver a felicidade nos rostos das jogadoras que deram o melhor de si!

No segundo período, comecei a acompanhar os treinos de Badminton, juntamente com os meus colegas de estágio, sob a orientação do Professor Luís Mortágua. Quando “chegámos” eles já estavam quase na reta final, no

entanto, ainda fomos a tempo. Conseguimos estar presentes no Torneio Distrital de Juvenis, que teve lugar na Escola Secundária Garcia da Horta, no dia 22 de Março, onde as nossas atletas conseguiram o 2º e o 4º lugar em singulares feminino e 1º lugar pares feminino, sendo apuradas para a fase seguinte. Foi neste dia que eu conheci bem os nossos atletas e me aproximei deles, começando aqui uma jornada que não estava prevista nos meus planos. Nesse dia, a capitã de equipa, em conversa informal, disse-me que necessitava de mais treinos para alcançar os objetivos que tinha e que, com o seu horário escolar, não conseguia estar presente em todos os treinos do Professor Luís Mortágua. Sem pensar duas vezes, na semana seguinte, treinei esta atleta todos os dias depois das nossas aulas para a próxima fase (com o consentimento do Professor). Após esta preparação para a fase seguinte, chegou o dia das últimas apurações para o Campeonato Nacional, a Final Distrital, no dia 29 de Março, em Vilela. Fomos com as nossas atletas, cheias de garra, no entanto, esta fase foi muito difícil de superar pois a maioria das jogadoras desta fase eram federadas. As nossas atletas perderam, no entanto a capitã de equipa, a que teve treinos extra comigo, conseguiu ganhar dois jogos embora tenha perdido três que, ainda assim, foram jogos muito renhidos. Obviamente não seria uma semana que iria fazer milagres, no entanto, encorajei as nossas atletas de tal forma que me pediram para as treinar nas férias da páscoa pois os Torneios Concelhios estavam marcados para o início do 3º período e elas queriam estar preparadas para ganhar. Assim, aceitei o desafio e durante as férias realizámos três treinos por semana onde 3 das atletas estiveram presentes. Nestes treinos limámos algumas arestas a nível das técnicas, cada uma aperfeiçoou os movimentos em que tinha mais dificuldade e, no final de cada treino, realizámos trabalho de força específico para o Badminton. Sei que três semanas de treinos não modificam muito as suas capacidades, no entanto, tornaram as nossas alunas mais confiantes e isso foi refletido nos Torneios Concelhios. Assim, chegámos ao dia 5 de Maio, na Escola do Padrão da Légua, onde teve lugar o Torneio de Badminton entre as escolas do nosso Concelho. Os nossos atletas tiveram todos uma prestação exemplar, obtendo assim lugar no pódio em todos os escalões, a medalha de ouro da equipa feminina e a medalha de prata da equipa masculina. Foi uma experiência inesquecível ver as “minhas” atletas a vencerem, a jogarem com

garra e não desistirem. No final do torneio, uma das atletas veio dar-me a sua medalha de ouro. Posso dizer que, para mim, foi um dos momentos mais bonitos deste estágio. A importância não está na medalha, mas na simbologia do ato, pois consegui entender que fazemos a diferença no percurso de alguns alunos. É maravilhoso sentir que eles dão valor ao que damos todos os dias e que não vão esquecer o que lhes transmitimos. Levo algumas alunas desta equipa num lugar especial do meu coração e, por isso, penso que os Professores de EF não devem desistir do Desporto Escolar. Para poder dar estas oportunidades aos nossos alunos e vivenciar momentos como estes, valem a pena as horas a mais na escola, o trabalho mal pago e o escasso reconhecimento a nível do estado.

Talvez tenha descurado o Desporto Escolar no início do ano, preocupada com todo o trabalho de um Estágio Profissional, no entanto, fico feliz por não ter desistido desse acompanhamento e ter “entrado a meio”. Valeu a pena, pois fui a tempo de ensinar, de aprender, das lágrimas, do suor, dos sorrisos, das derrotas e das vitórias. O Desporto Escolar serve como oportunidade para os alunos que não podem treinar em clubes e motiva os alunos para a atividade física, que é essencial no dia-a-dia de qualquer ser humano. Como tal, qualquer Professor de EF deve pegar neste desafio, agarrar esta vertente competitiva, ensinar e motivar os alunos da sua escola. Terminei este ano de estágio com vontade de começar já no ano seguinte. Sei que não será possível, mas um dia que agarrar uma vaga, darei o melhor de mim, e o Desporto Escolar, será um dos meus desafios!

#### **4.2.4 Ação de formação Karaté e Judo**

Um dos meus objetivos neste ano de estágio era deixar um “legado” na escola onde estive a estagiar e penso que de certa forma consegui. Tendo em conta a minha experiência de 12 anos de prática de Karaté, juntamente com a minha colega de estágio do núcleo do ISMAI, que também pratica a mesma arte marcial, optamos por deixar uma proposta à escola de uma modalidade que pode ser lecionado como alternativo, os desportos de combate. Para isso, organizámos uma Ação de Formação para os professores do Grupo de EF

onde demos a conhecer dois desportos de combate, que se podem fundir e ser lecionados na escola. Para além desta atividade, eu optei por lecionar na minha turma, como desporto alternativo o Karaté, de forma a deixar alguma curiosidade nos meus colegas e alguma motivação nos meus alunos. Aceitei também a proposta de lecionar esta arte marcial na turma da minha Professora Cooperante e de outro Professor da escola, mas, infelizmente, por razões que não me dizem respeito, não foi possível. De qualquer forma, um bichinho de curiosidade deixámos acordado no grupo de EF e talvez no futuro alguns dos professores da Zarco mergulhem neste desafio.

A ação de formação teve como finalidade dar a conhecer novas opções na unidade didática alternativa, mais especificamente desportos de combate, na Escola Secundária João Gonçalves Zarco (ESJGZ), e a longo prazo, uma possível implementação das mesmas, nesta escola. Esta ação, apresentada por mim e pela minha colega, foi dirigida particularmente ao grupo de docência de Educação Física da escola, embora também tenha sido divulgada junto de outros estudantes estagiários das referidas instituições superiores. Tivemos como objetivos específicos, dar a conhecer novas opções na unidade didática alternativa (Karaté e Judo), realçar os benefícios de lecionar Desportos de Combate, salientar as vantagens e desvantagens de cada uma destas modalidades, apelar aos professores para a prática de Desportos de Combate e implementar estas modalidades na escola. Após os agradecimentos e boas-vindas, a ação começou com uma abordagem teórica do Judo na Escola e posteriormente uma abordagem teórica sobre o Karaté. A segunda parte teve lugar no pavilhão onde se realizou a parte prática. Esta seguiu a mesma sequência que a teórica, de forma a criarmos um encadeamento lógico. Assim, foram apresentadas e exercitadas todas as técnicas propostas na Unidade Didática, sendo que são todos movimentos novos e desconhecidos para a maioria dos intervenientes. Na nossa perspetiva (minha e da Joana), este evento teve um balanço positivo na medida em que tudo decorreu como pretendido, conseguindo transmitir o que foi idealizado de forma a alcançar o objetivo inicial. O único aspeto negativo foi a reduzida adesão ao evento, pois apenas estiveram presentes 13 participantes.

Foi um grande desafio, esta ação de formação, pois para além do facto de ter sido responsável por toda a parte correspondente ao Judo, tive que criar

uma UD de Karaté partindo do zero, pois nunca antes tinha sido elaborada e aplicada nesta escola ou em qualquer outra, que eu tenha conhecimento.

Mais um desafio superado e uma “marca” deixada na escola, esperando que um dia possa fazer crescer ainda mais este tipo de modalidade nas escolas.

### **4.3 ”O caminho errado e o caminho certo“ – Área 4 – Desenvolvimento Profissional – “Perfil do bom Professor de Educação Física – Análise da perspectiva do aluno”**

Num trilho é inevitável trocar o certo por alguns caminhos errados, desta forma, é necessário estar atento, observar, investigar, e arriscar de vez em quando. Ser professor é precisamente isso, saber estar atento, saber observar, saber investigar e ir ao fundo de algumas questões, bem como, saber arriscar. Para ser um bom professor não se pode ter medo de falhar mas sim ter a coragem de arriscar e a humildade de aprender sempre, do início ao fim da carreira. Assim, nesta área optei por realizar um estudo que procura saber mais e mais como aperfeiçoar este papel de forma a motivar mais os meus alunos, para isso, nada melhor que ouvir a opinião deles. Convido-vos a procurarem comigo os caminhos “certos” no meio de tantos caminhos “errados”.

### 4.3.1 Resumo

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º 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 projeto de estudo faz parte da documentação que me foi pedida e tem como objetivo recorrer à investigação como forma de entender aprofundar e informar a prática que está a ser objeto de investigação.

O tema que escolhi para o estudo está intitulado como: “Perfil do bom Professor de Educação Física – Análise da perspetiva do aluno”. A minha escolha teve como principais fundamentos todas estas questões pessoais como profissional, mas também o facto de a minha turma ser uma turma com historial de pouca motivação para esta disciplina. Penso que este estudo pode responder a algumas destas questões e ajudar-me a testar, na minha turma, as tais posturas que os alunos mais valorizam de forma a confirmar a eficácia das mesmas. O presente estudo contou com uma amostra de 96 alunos, de ambos os **sexos**, com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos, pertencentes ao 11º e 12ª anos de escolaridade do Ensino Secundário, da Escola Secundária João Gonçalves Zarco do curso de Ciências Tecnológicas. Este estudo tem como objetivo verificar quais as características do professor percecionadas pelo aluno, que apresentam uma maior influência na motivação do aluno.

**PALAVRAS-CHAVE:** BOM PROFESSOR, MOTIVAÇÃO, ALUNOS, REFLEXÃO, APRENDIZAGEM, EDUCAÇÃO FÍSICA

### 4.3.2 Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º 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 projeto de estudo faz parte da documentação que me foi pedida e tem como objetivo recorrer à investigação como forma de entender aprofundar e informar a prática que está a ser objeto de investigação. O Estágio Profissional é o momento em que, finalmente, colocamos em prática tudo o que trabalhamos em teoria. É vivendo o papel de Professor que começamos a conhecer o que é ensinar, mas principalmente, é quando nos começamos a identificar como Professores. Ao desenvolver esta entidade, surgem várias questões. Algumas das que mais se repetem no meu dia-a-dia são relacionadas com a motivação dos alunos e de que forma eu, como Professora de EF, poderei influenciar nessa motivação.

Assim, decidi elaborar um estudo que pudesse responder a algumas destas questões que serão sempre importantes para o presente e futura desta profissão. Antes de querer investigar a eficácia de metodologias ou problemas que surgem na sala de aula, pensei ser pertinente procurar saber que postura o professor deve ter nas aulas de EF de forma a motivar o seus alunos. Se com alunos motivados a aula obtêm um mais elevado rendimento, surgem, então, algumas questões relativas a essa motivação, tais como se a postura deverá ser diretiva ou mais descontraída e liberal, se os alunos darão importância a essa postura, se isso terá influência no seu empenho, se será importante para eles que o professor os respeite e valorize, bem como quais posturas mais indicadas para os motivar. São questões muito presentes nesta minha primeira experiência como professora, pois sempre tive uma postura liberal e descontraída apesar da exigência estar presente, no entanto, tenho dúvidas de se essa será a mais indicada.

Assim, o tema que escolhi para o estudo está intitulado como: “Perfil do bom Professor de Educação Física – Análise da perspectiva do aluno”. A minha

escolha teve como principais fundamentos todas estas questões pessoais como profissional, mas também o facto de a minha turma ser uma turma com historial de pouca motivação para esta disciplina. Penso que este estudo pode responder a algumas destas questões e ajudar-me a testar, na minha turma, as tais posturas que os alunos mais valorizam de forma a confirmar a eficácia das mesmas.

Com este estudo pretendo, através de questionários, obter as respostas a algumas questões que me levem a reunir um conjunto das características mais valorizadas e motivadoras para os alunos. Se são eles que queremos motivar e ensinar, porque não ouvir a sua opinião? Talvez seja uma boa fonte para algumas respostas!

### **4.3.3 Enquadramento Teórico**

Ensinar e aprender são dois processos diferentes, pode se dizer opostos até, no entanto, têm a particularidade de estar interligados e não serem possíveis um sem o outro. Daí nasce uma necessidade de estudar e aprofundar esta relação e a relação entre aquele que ensina e aquele que aprende. Como afirmou Christiansen no seu artigo, *“isto requer que o professor e o aluno tenham algum tipo de conexão. Eu acredito que essa conexão é a chave para o sucesso no ensino e na aprendizagem”* (Christiansen, 2002, p. 4).

O ser humano foi criado para comunicar, interagir e viver em sociedade. Se assim o é, não pode escapar às relações interpessoais e a escola é a realidade do dia-a-dia dos jovens e professores. Sendo assim, a relação professor-aluno é, na minha opinião, tão importante como pai e filho, irmão e irmã, amigo e amiga. É uma relação onde há troca de conhecimentos e vivências que pode ser mais ou menos aproveitada pelo tipo de ligação e conexão entre os mesmos. O professor de Educação Física (EF), para além da influência que tem nos seus alunos como professor, tem uma porta aberta para uma conexão ainda mais vincada e produtiva, tendo a possibilidade de se aproximar mais dos alunos pelo facto de trabalhar aspetos que não são

desenvolvidos nas outras disciplinas, como o corpo. Desta forma, cabe ao professor criar um ambiente positivo e procurar essa proximidade de forma a chegar ao aluno. Como afirmaram Rosado e Ferreira, *“na realidade, a promoção de ambientes positivos de aprendizagem envolve uma abordagem integrada da forma como os objetivos, as crenças, os motivos, as emoções e os comportamentos dos professores interagem com as mesmas variáveis nos alunos ou participantes, resultando os processos complexos de ensino e aprendizagem desse conjunto de encontros e desencontros”* (Rosado & Mesquita, 2011, p. 185). Para um professor, cujo objetivo é ensinar e fazer a diferença de uma forma positiva através das suas aulas, certamente terá todo o interesse procurar estratégias de motivação para os seus alunos. Uma das condicionantes da motivação é precisamente a relação com o professor, bem como a postura deste. Mesquita e Rosado afirmaram que *“as “ligações emocionais” e a gestão das emoções destacam-se, assim, como aspetos nucleares da gestão dos ambientes de aprendizagem”* (Rosado & Mesquita, 2011, p. 190). Desta forma, procurar saber que relação devemos ter com os nossos alunos, que tipo de postura, de ligação e de atitudes, é uma mais-valia para aqueles que querem de facto ensinar e transmitir algo. Muitos professores no início de carreira questionam-se sobre a sua postura e se será melhor ser distante e autoritário ou ser próximo e incentivador, criando uma relação positiva com os alunos. Com este estudo pretendo analisar a perspetiva dos alunos sobre esse tema, partindo da hipótese que os alunos são mais motivados com uma postura do professor próxima, preocupada e incentivadora. Como referem Mesquita e Rosado, as estratégias motivacionais passam muito pelo aumento dos encorajamentos e dos elogios, reforçando os aspetos fortes da prestação dos estudantes, criando segurança e motivação nos mesmos (Rosado & Mesquita, 2011).

Já alguns estudos procuraram analisar a perspetiva do aluno relativamente ao professor, por exemplo o estudo de Sanmartín e López com jovens entre os 13 e os 18 que consideram como principais características de um bom professor, o controlo da aula e da disciplina, a preocupação com alunos e a motivação destes. Como foi também referido neste estudo, *“olhando para a aplicação prática, os resultados deste estudo sugerem a importância dos professores de educação física se esforçam em criar climas motivacionais*

*que favorecem a autodeterminação dos estudantes, para seus efeitos no comportamento em sala de aula” (Sanmartín & López, 2011, p. 35). Também Lara Pires realizou um estudo onde procurou as representações de “bom professor” de Educação Física em alunos dos ensinos básico e secundário e uma das conclusões obtidas foi que “os alunos do Ensino Secundário destacaram as dimensões do conhecimento do professor, a importância do clima da aula e a interação com o aluno, mostrando preocupação relativamente ao conteúdo da lecionação, às questões de segurança e ao facto de o professor ser ou não ser imparcial” (Pires, 2013, p. 82).*

No seguimento destes e mais estudos realizados sobre o tema, o objetivo do meu é analisar a opinião dos alunos sobre quais as características do professor que os motiva mais. Um estudo simples e direto onde espero obter a respostas a algumas das minhas questões como professora de EF. Assim espero poder aplicar já este ano e nos anos seguintes posturas e estratégias obtidas nestes resultados e confirmar a sua eficácia.

#### **4.3.4 Objetivos**

##### **Objetivo geral:**

- ❖ Verificar quais as características do professor percebidas pelo aluno, que apresentam uma maior influência na motivação do aluno

##### **Objetivos específicos:**

- ❖ Identificar as características do professor mais valorizadas pelo aluno;
- ❖ Analisar a perspectiva do aluno face à postura do professor;
- ❖ Entender a influência da relação entre professor e aluno na sua motivação para a disciplina.

### **4.3.5 Hipóteses**

Para o presente estudo foram formuladas quatro hipóteses a serem testadas:

**Hipótese 1:** A motivação aumenta quando o aluno percebe o professor como interessado e motivador;

**Hipótese 2:** O aluno atribui importância ao respeito que percebe por parte do professor;

**Hipótese 3:** O sentido de humor do professor correlaciona-se de forma positiva com a motivação do aluno;

**Hipótese 4:** A exigência do professor correlaciona-se de forma positiva com a motivação e o empenho do aluno;

### **4.3.6 Material e Métodos**

#### **4.3.6.1 Amostra**

Este estudo contou com uma amostra de 96 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos, pertencentes ao 11º e 12º ano de escolaridade do Ensino Secundário, da Escola João Gonçalves Zarco do curso de Ciências Tecnológicas.

#### **4.3.6.2 Avaliação e Instrumentação**

Para a análise da motivação do aluno relativamente às características que este percebe do professor de Educação Física, foi utilizado um questionário desenvolvido por Jolene Rae Christiansen em 2002 na University

of Alberta acerca da relação Aluno/Professor e Sucesso Escolar através da percepção dos alunos entre o 9º e o 12º ano, com algumas adaptações devido à especificidade do objeto de estudo (Anexo 3).

#### **4.3.6.3 Aplicação dos questionários**

Cada aluno recebeu um questionário e efetuou o seu preenchimento, para que fosse possível o registo da sua percepção relativamente ao professor.

A cooperação da parte dos docentes das turmas em questão foi essencial, pois sempre se mostraram bastante prestáveis tendo assim um papel importante na realização deste estudo.

#### **4.3.6.4 Procedimentos Estatísticos**

Para a análise foi utilizada a versão 21 do *IBM SPSS Statistics*. Numa primeira fase foi efetuada a Análise Descritiva de onde retirámos as frequências de resposta e a respetiva percentagem. Posteriormente, efetuámos o teste de Qui-Quadrado de modo a confirmar a significância das percentagens obtidas na estatística descritiva.

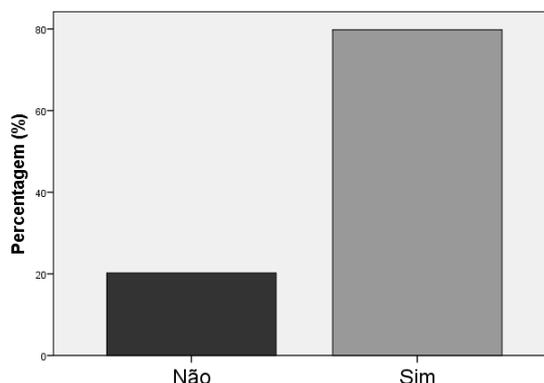
## 4.3.7 Apresentação dos Resultados

### Análise Descritiva dos dados das respostas fechadas

Quadro 1 – Percentagem (Questão 4)

<b>O teu professor favorito de E.F. demonstra interesse em relação a ti?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	18	18,8
	Sim	71	74,0
	Total	89	92,7
Total		96	100,0

Figura 1 – Percentagem (Questão 4)

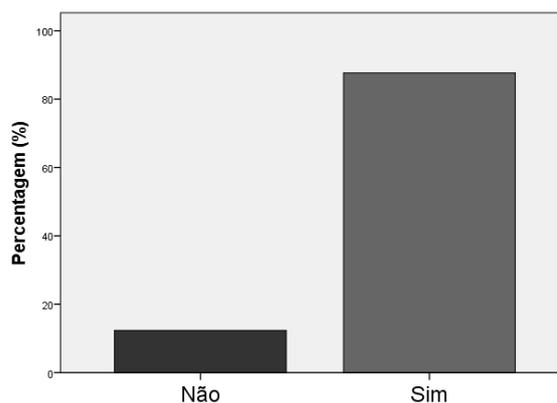


Com estes dados podemos afirmar que a maioria dos jovens questionados (74,0%) percecionam interesse neles próprios por parte do professor de EF favorito, ainda assim, 18,8% destes jovens não percecionam interesse neles por parte do professor de EF favorito.

Quadro 2 – Percentagem (Questão 5)

<b>O teu professor favorito de E.F. incentiva-te a empenhares-te mais?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	11	11,5
	Sim	78	81,3
	Total	89	92,7
Total		96	100,0

Figura 2 – Percentagem (Questão 5)

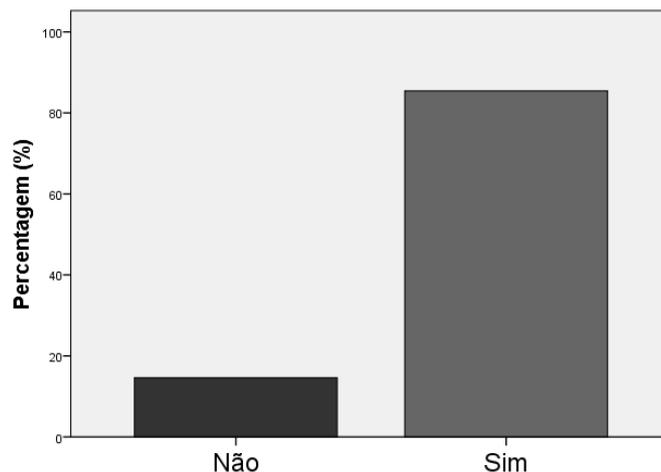


Com estes dados podemos afirmar que a maioria dos jovens questionados (81,3%) percecionam incentivo por parte do professor de EF favorito, no entanto 11,5% destes jovens não percecionam incentivo por parte do professor de EF favorito.

Quadro 3 – Percentagem (Questão 6)

<b>É importante para ti que os professores de E.F. demonstrem interesse em ti?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	14	14,6
	Sim	82	85,4
	Total	96	100,0

Figura 3 – Percentagem (Questão 6)

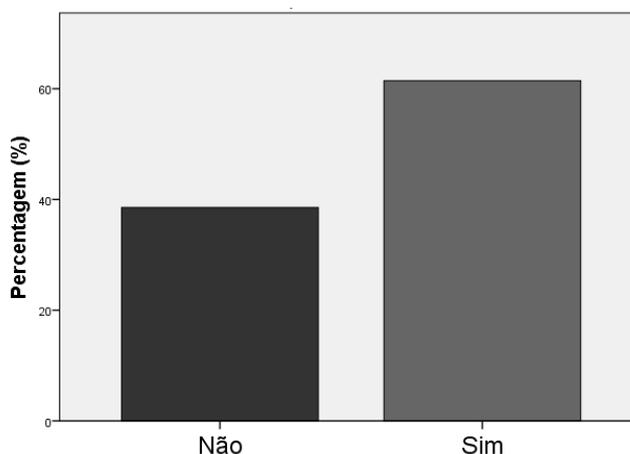


Com estes dados podemos afirmar que para a maioria dos jovens (85,4%) é importante que os professores de EF demonstrem interesse neles, no entanto para 14,6% destes jovens isso não é importante.

Quadro 4 – Percentagem (Questão 7)

<b>Tem acontecido obteres melhores notas em E.F. quando os professores demonstram interesse em ti?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	37	38,5
	Sim	59	61,5
	Total	96	100,0

Figura 4 – Percentagem (Questão 7)

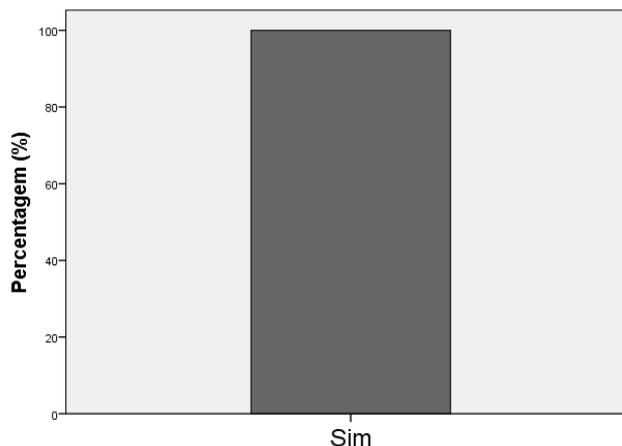


Com estes dados podemos afirmar que à maioria dos jovens questionados (61,5%) tem acontecido obteres melhores notas em EF quando os professores demonstram interesse neles, no entanto, a 38,5% destes jovens não tem acontecido obter melhores notas nessa situação.

Quadro 5 – Percentagem (Questão 11.1)

<b>Achas que é importante o professor respeitar os alunos?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Sim	96	100,0

Figura 5 – Percentagem (Questão 11.1)

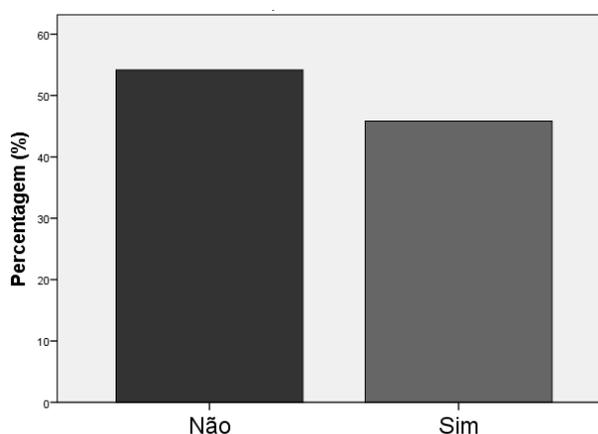


Com estes dados podemos afirmar que para a totalidade dos jovens questionados (100%) é importante que o professor respeite os alunos.

Quadro 6 – Percentagem (Questão 12)

<b>Aconteceu alguma vez empenhares-te e tentares te superar numa aula em que o ambiente não te fizesse sentir valorizado e respeitado?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	52	54,2
	Sim	44	45,8
	Total	96	100,0

Figura 6 – Percentagem (Questão 12)

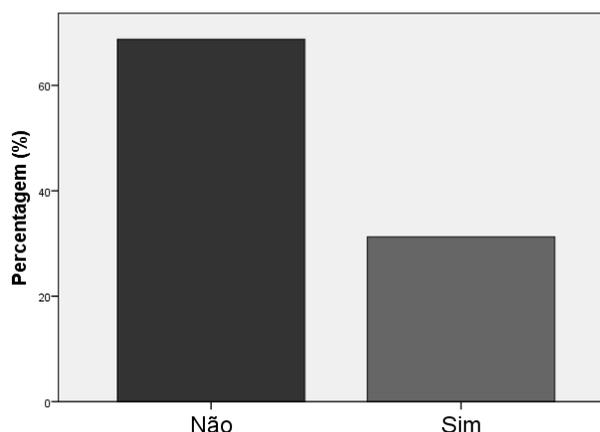


Com estes dados podemos afirmar que a maioria dos jovens questionados (54,2%) nunca se empenhou e tentou superar numa aula em que o ambiente não o fizesse sentir valorizado e respeitado. No entanto, uma grande parte destes jovens (45,8%) empenhou-se e tentou se superar numa aula em que o ambiente não o fizesse sentir valorizado e respeitado.

Quadro 7 – Percentagem (Questão 13)

<b>Numa aula de E.F. em que o professor não te faz sentir valorizado e respeitado, empenhas-te mais?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	66	68,8
	Sim	30	31,3
	Total	96	100,0

Figura 7 – Percentagem (Questão 13)

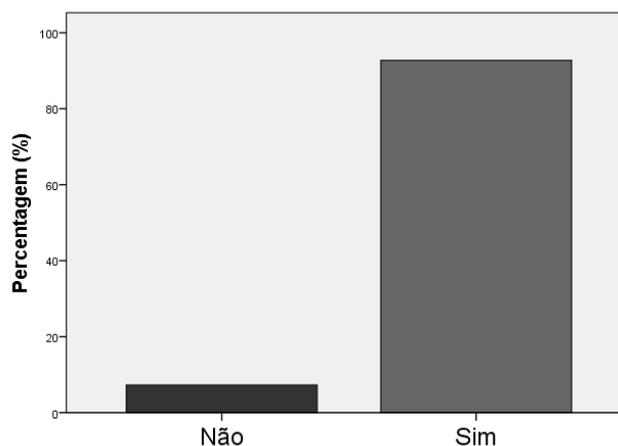


No quadro e figura acima, podemos observar que a maioria dos jovens questionados (68,8%) não se empenha numa aula de EF onde não se sente valorizado e respeitado pelo professor. Ainda assim, uma parte destes jovens (31,3%) afirma empenhar-se mais nessa situação.

Quadro 8 – Percentagem (Questão 14)

<b>Achas que um professor precisa de ter sentido de humor?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	7	7,3
	Sim	89	92,7
	Total	96	100,0

Figura 8 – Percentagem (Questão 14)

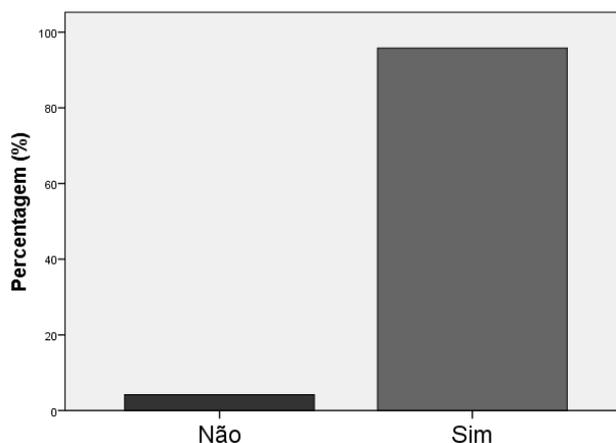


Com estes dados podemos afirmar que para a maioria dos jovens questionados (92,7%) um professor precisa de ter sentido de humor, apenas para 7,3% o professor isso não se verifica.

Quadro 9 – Percentagem (Questão 15)

<b>Achas que um professor deve criar um ambiente de preocupação e carinho pelos alunos?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	4	4,2
	Sim	91	94,8
	Total	95	99,0
Total		96	100,0

Figura 9 – Percentagem (Questão 15)

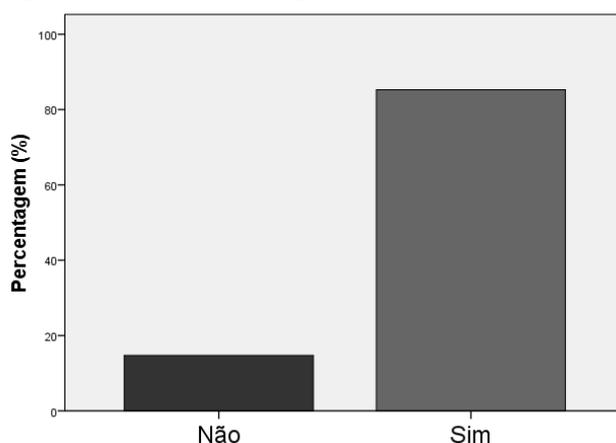


Com estes dados podemos afirmar que a maioria dos jovens questionados (94,8%) acha que o professor deve criar um ambiente de preocupação e carinho pelos alunos. Apenas 4,2% da amostra acham que o professor não deve criar esse ambiente.

Quadro 10 – Percentagem (Questão 17)

<b>Sentes que a relação que tens com o teu professor de E.F. é importante?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	14	14,6
	Sim	81	84,4
	Total	95	99,0
Total		96	100,0

Figura 10 – Percentagem (Questão 17)

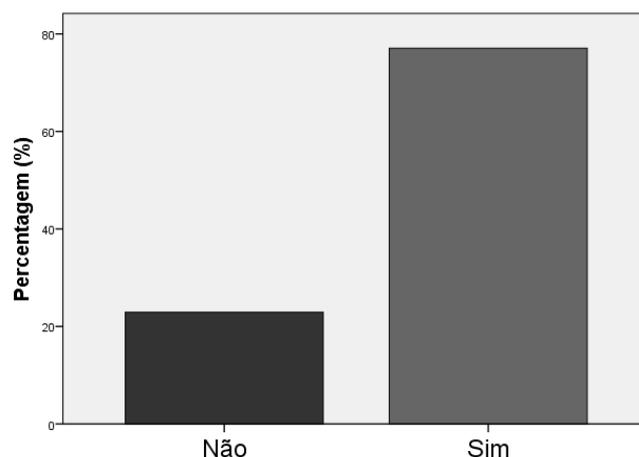


Com estes dados podemos afirmar que a maioria dos jovens questionados (84,4%) sente que é importante a relação que tem com o professor de EF. Apenas 14,6% dos jovens questionados não sente que essa relação seja importante.

Quadro 11 – Percentagem (Questão 19)

<b>Achas que a relação entre ti e o teu professor de E.F. tem impacto no teu sucesso nesta disciplina?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	22	22,9
	Sim	74	77,1
	Total	96	100,0

Figura 11 – Percentagem (Questão 19)

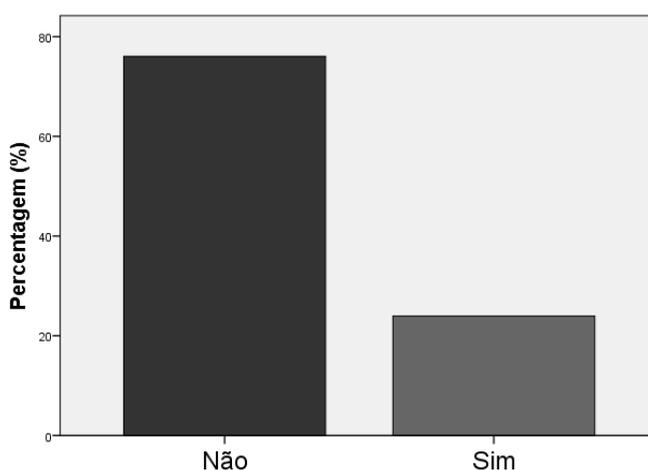


Com estes dados podemos afirmar que maioria dos jovens questionados (77,1%) acha que a relação entre si e o seu professor de EF tem impacto no seu sucesso desta disciplina. Ainda assim, 22,9% destes jovens não acham que a relação tenha impacto no seu sucesso.

Quadro 12 – Percentagem (Questão 21)

<b>Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor que impões o respeito, distante e rigoroso?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	73	76,0
	Sim	23	24,0
	Total	96	100,0

Figura 12 – Percentagem (Questão 21)

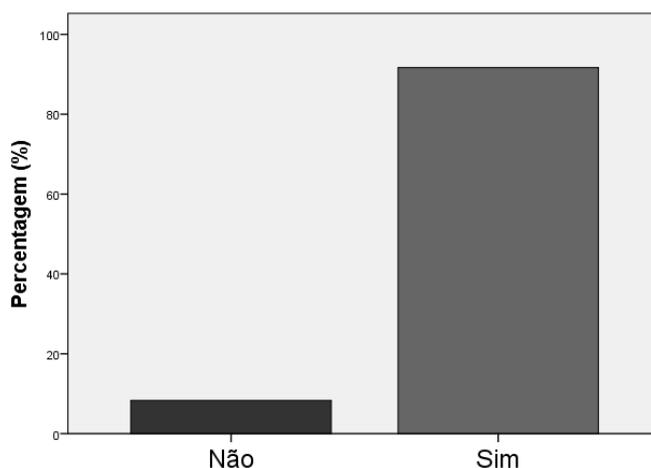


Com estes dados podemos afirmar que maioria dos jovens questionados (76,0%) não se sente mais motivado e empenhado numa aula de EF com um professor que imponha respeito, distante e rigoroso. No entanto, 24,0% dos jovens questionados, sentem-se mais motivados nessa situação.

Quadro 13 – Percentagem (Questão 22)

<b>Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor próximo de ti, preocupado e atencioso?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	8	8,3
	Sim	88	91,7
	Total	96	100,0

Figura 13 – Percentagem (Questão 22)

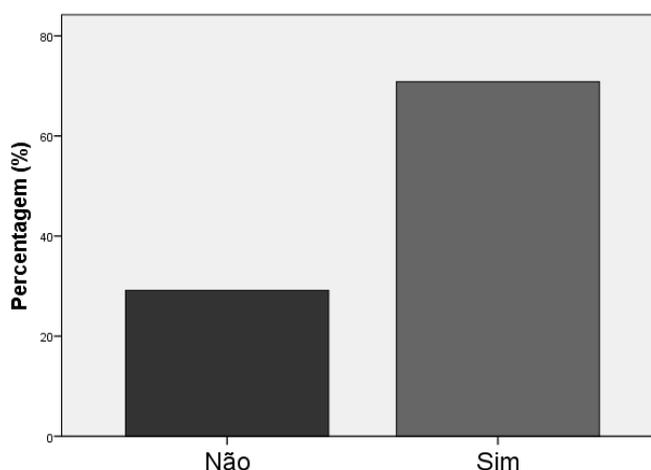


Com estes dados podemos afirmar que maioria dos jovens questionados (91,7%) sente-se mais motivado e empenhado numa aula de EF com um professor próximo de si, preocupado e atencioso. Apenas 8,3% dos jovens questionados, não se sente mais motivado nessa situação.

Quadro 14 – Percentagem (Questão 23)

<b>Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor exigente?</b>			
		Frequência	Percentagem
	Não	28	29,2
	Sim	68	70,8
	Total	96	100,0

Figura 14 – Percentagem (Questão 23)



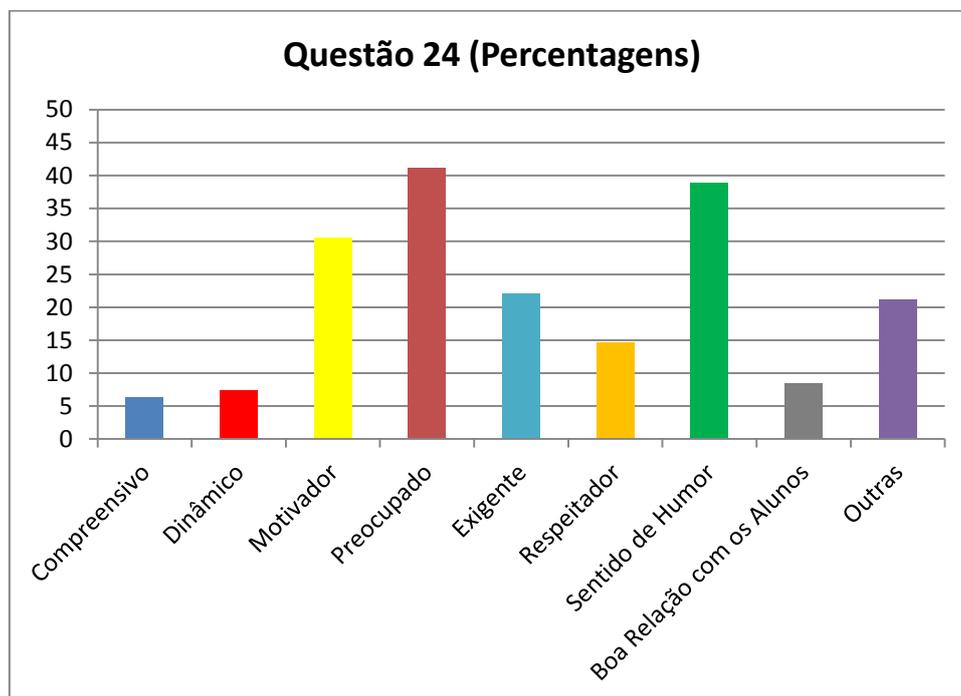
Com estes dados podemos afirmar que maioria dos jovens questionados (70,8%) sente-se mais motivado e empenhado numa aula de EF com um professor exigente. Ainda assim, 29,2% dos jovens questionados, não se sentem mais motivados nessa situação.

Análise Descritiva dos dados das questões de resposta aberta

Quadro 15 – Percentagem (Questão 24)

<b>Principais características de um bom professor de E.F.</b>			
		Frequência	Percentagem
Compreensivo	Sim	6	6,3
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Dinâmico	Sim	7	7,4
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Motivador	Sim	29	30,5
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Preocupado	Sim	39	41,1
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Exigente	Sim	21	22,1
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Respeitador	Sim	14	14,7
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Sentido de Humor	Sim	37	38,9
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Boa Relação com os Alunos	Sim	8	8,4
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0
Outras	Sim	20	21,1
	Total	95	100,0
	Total	100	100,0

Figura 15 – Percentagem (Questão 24)

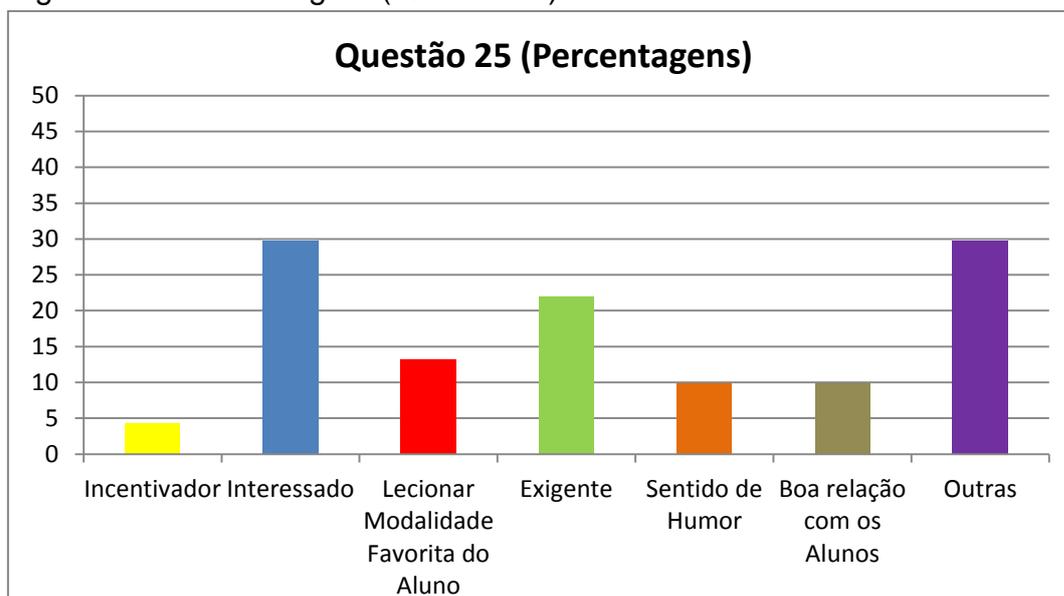


No quadro e figura acima, podemos observar que para os jovens questionados as características principais de um bom professor de EF são ser preocupado (41,1%), ter sentido de humor (38,9%), ser motivador (30,5%) e exigente (22,1%). Ainda assim, muitas outras características foram mencionadas que, embora em menor percentagem, têm a sua importância, como ser respeitador, dinâmico, compreensivo e cultivar uma boa relação com os alunos. Algumas características foram mencionadas apenas em um ou dois casos, daí se juntar essas no grupo “outras” pois embora possam ser úteis, foi lhes dada pouca relevância.

Quadro 16 – Percentagem (Questão 25)

"Formas de o professor de E.F. te motivar"				
			Frequência	Percentagem
Incentivador		Sim	56	61,5
		Total	91	100,0
	Total		100	
Interessado		Sim	27	29,7
		Total	91	100,0
	Total		100	
Lecionar Modalidade Favorita do Aluno		Sim	12	13,2
		Total	91	100,0
	Total		100	
Exigente		Sim	20	22,0
		Total	91	100,0
	Total		100	
Sentido de Humor		Sim	9	9,9
		Total	91	100,0
	Total		100	
Boa Relação com os Alunos		Sim	9	9,9
		Total	91	100,0
	Total		100	
Outras		Sim	27	29,7
		Total	91	100,0
	Total		100	100,0

Figura 16 – Percentagem (Questão25)

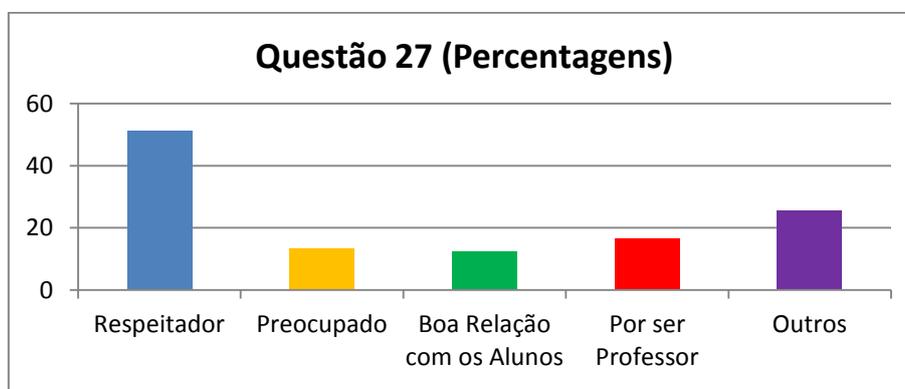


No quadro e figura acima, podemos observar que para os jovens questionados as principais características de um professor de EF que motivam os alunos são ser incentivador (61,5%), ser interessado (29,7%), ser exigente (22,0%). Ainda assim, muitas outras características foram mencionadas que, embora em menor percentagem, têm a sua importância, como lecionar a modalidade favorita, ter sentido de humor e cultivar uma boa relação com os alunos. A categoria “outras” que tem uma percentagem de 29,7 %, constitui várias características que foram mencionadas poucas vezes, no entanto também podem ser tidas em conta, como ser empenhado, respeitador e inovador.

Quadro 17 – Percentagem (Questão 27)

“O que te leva a respeitares um professor de E.F.?”				
			Frequência	Percentagem
Respeitador		Sim	46	51,1
		Total	90	100,0
	Total		100	
Preocupado		Sim	12	13,3
		Total	90	100,0
	Total		100	
Boa Relação com os Alunos		Sim	11	12,2
		Total	90	100,0
	Total		100	
Por ser Professor		Sim	15	16,7
		Total	90	100,0
	Total		100	
Outros		Sim	23	25,6
		Total	90	100,0
	Total		100	

Figura 17 – Percentagem (Questão 27)



No quadro e figura acima, podemos observar que o que leva a uma grande percentagem dos jovens questionados (51,1%) a respeitarem o professor de EF é o facto de o professor também os respeitar. As outras características mais mencionadas pela amostra que os leva a respeitarem o aluno são pelo facto de ele ser professor (16,7%), ser preocupado com os seus alunos (13,3%) e ter uma boa relação com os seus alunos (12,2%). Algumas características foram mencionadas apenas em um ou dois casos, daí se juntar essas no grupo “outras” pois embora possam ser úteis, foi lhes dada pouca relevância.

## Teste Qui-Quadrado

Quadro 18 – Teste Qui-Quadrado

	<b>Questão</b>	<b>Qui-Quadrado</b>	<b>Sig.</b>
4	“O teu professor favorito de E.F. demonstra interesse em relação a ti?”	31,562	0,000
5	“O teu professor favorito de E.F. incentiva-te a empenhares-te mais?”	50,438	0,000
6	“É importante para ti que os professores de E.F. demonstrem interesse em ti?”	48,167	0,000
7	“Tem acontecido obteres melhores notas em E.F. quando os professores demonstram interesse em ti?”	5,042	0,025
12	“Aconteceu alguma vez empenhares-te e tentares te superar numa aula em que o ambiente não te fizesse sentir valorizado e respeitado?”	0,667	0,414
13	“Numa aula de E.F. em que o professor não te faz sentir valorizado e respeitado, empenhas-te mais?”	13,500	0,000
14	“Achas que um professor precisa de ter sentido de humor?”	70,042	0,000
15	“Achas que um professor deve criar um ambiente de preocupação e carinho pelos alunos?”	79,674	0,000
17	“Sentes que a relação que tens com o teu professor de E.F. é importante?”	47,253	0,000
19	“Achas que a relação entre ti e o teu professor de E.F. tem impacto no teu sucesso nesta disciplina?”	28,167	0,000
21	“Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor que impões o respeito, distante e rigoroso?”	26,042	0,000
22	“Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor próximo de ti, preocupado e atencioso?”	66,667	0,000
23	“Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor exigente?”	16,667	0,000

O Nível de significância é de 0,05.

Através da análise do quadro acima, verificamos que todas as questões apresentam frequências de resposta estatisticamente significativas, com exceção da questão doze. Nesta observamos um valor de prova ( $p=0,41$ ) superior ao nível de significância previamente estabelecido ( $\alpha= 0,05$ ).

Assim, podemos afirmar que o professor favorito de EF demonstra na maioria dos casos interesse no aluno e incentiva-o a empenhar-se mais. Podemos afirmar também que para a maioria dos jovens é importante o professor demonstrar interesse no aluno, bem como obterem melhores notas quando percebem esse interesse por parte dos professores. A maioria dos alunos questionados empenha-se mais numa aula onde o professor é próximo dos alunos, preocupado, atencioso, com sentido de humor, exigente, que os respeita e valoriza. O contrário verifica-se quando o professor impõe o respeito, é distante e rigoroso. Também podemos afirmar que para a maioria dos alunos o professor deve criar um ambiente de preocupação e carinho pelos alunos pois sentem que a relação com o mesmo é importante.

### 4.3.8 Discussão dos Resultados

Se nós, professores, queremos ser mais, ser melhor e ser bons profissionais, temos que procurar, que ouvir e querem saber a opinião daqueles que são o nosso objeto e objetivo de estudo/trabalho. Se está ao nosso alcance melhorar a relação com os nossos alunos, porque não o fazer se isso tem evidentemente repercussões positivas na motivação e aprendizagem dos nossos alunos. Vários autores defendem essa relação como um aspeto positivo, por exemplo *Freitas (2002)* refere na sua monografia que ao falarmos em motivação no processo de aprendizagem escolar, é extremamente relevante salientar a relação entre o professor e o aluno, pois o modo como esse relacionamento se desenrola, vai dimensionar e direcionar a questão da motivação.

Após a análise dos resultados, podemos finalmente confirmar se as hipóteses inicialmente propostas são verificadas como verdadeiras ou falsas. Tornou-se evidente que os alunos dão muito valor ao que percebem por parte dos seus professores de educação física, bem como a relação que têm com os mesmos.

De acordo com a primeira hipótese, “A motivação aumenta quando o aluno percebe o professor como interessado e motivador” podemos, através dos resultados das questões 4, 5, 6, 7, 24 e 25, afirmá-la como verdadeira, pois uma percentagem significativa da amostra revela se motivar e empenhar mais com um professor de Educação Física (EF) motivador e interessado, fazendo estas parte das características que mais valorizam. De acordo com *Freitas (2002)*, quanto maior for a afinidade entre professores e alunos, melhor será a fluidez do processo ensino-aprendizagem, pois mais facilmente os alunos compreenderão o sentido de estudar o que está a ser apresentado pelo professor e terão a curiosidade de procurar novas informações que possam complementar a aula, tornando-a num momento de aprendizagem dinâmica para ambos, aluno e professor.

Relativamente à segunda hipótese, “O aluno atribui importância ao respeito que percebe por parte do professor”, podemos afirmar, pela análise

das questões 13, 24 e 27, como verdadeira, pois todos os jovens questionados afirmam que o respeito do professor pelo aluno é uma característica essencial para um bom professor, bem como para o respeitarem de volta.

No que diz respeito à terceira hipótese, “O sentido de humor do professor correlaciona-se de forma positiva com a motivação do aluno”, podemos afirmar, pela análise das questões 14, 24 e 25, como verdadeira, pois existe uma percentagem significativa dos jovens questionados que revela ser importante um professor de EF ter sentido de humor, sendo esse um dos fatores que os leva à motivação.

Por fim, a quarta hipótese, “A exigência do professor correlaciona-se de forma positiva com a motivação e o empenho do aluno”, podemos afirmar, pela análise das questões 23, 24 e 25, que é verdadeira, pois existe uma percentagem significativa dos jovens questionados que revela importante um professor de EF ser exigente, sendo que o seu empenho e motivação é mais elevado quando um professor é exigente, no entanto essa exigência é sempre acompanhada de outra característica mais “leves” de forma a equilibrar o clima da aula. A maioria dos alunos entende que a exigência é essencial e serve de mola para a motivação, no entanto, também revelam que essa exigência deve ser conjugada com incentivo, ajuda, preocupação e sentido de humor.

Um professor pode optar pela distância e autoridade imposta, talvez seja mais fácil, menos trabalhoso, menos desgastante tanto a nível intelectual como emocional. No entanto, o seu trabalho pode não ter tanta eficácia, tanta valorização, tantos resultados nem tanto impacto nos alunos. Também Carneiro, como outros jovens estagiários, optou por estudar também esta relação professor aluno no seu ano de estágio e uma das suas conclusões do estudo foi que *“na totalidade dos alunos, estes evidenciaram uma elevada percentagem de motivação em torno da Educação Física, realçando a relação professor-aluno como sendo fulcral para a garantia do sucesso dos mesmos na participação e gosto pela disciplina”* (Carneiro, 2012, p. 88). Torna-se cada vez mais evidente a motivação que podemos criar nos nossos alunos pela postura e relação que temos com eles, dentro e fora da aula.

### 4.3.9 Conclusões

Assim, após o término deste estudo, podemos destacar quatro conclusões que, certamente, servirão para aplicar ao longo da minha carreira como professora:

- a) A motivação aumenta quando o aluno percebe o professor como interessado e motivador
- b) O aluno atribui importância ao respeito que percebe por parte do professor, bem como a relação que este cria com os alunos
- c) O sentido de humor do professor correlaciona-se de forma positiva com a motivação do aluno
- d) A exigência do professor correlaciona-se de forma positiva com a motivação e o empenho do aluno
- e) As características do professor de EF percebidas pelo aluno, que apresentam uma maior influência na sua motivação são o interesse e preocupação pelos alunos, a exigência, ter sentido de humor, ser incentivador e criar uma boa relação com os mesmos

Posteriormente a este estudo, seria pertinente testar os resultados na prática. No entanto, as características concluídas como importantes para os alunos e para a sua motivação foram as que procurei demonstrar e aplicar nas minhas aulas e, de facto, os resultados foram visíveis. Uma turma que começou o ano sem vontade, sem motivação e sem energia, terminou o primeiro período com uma postura, vontade e motivação totalmente diferentes. O mais gratificante foi ver esse empenho e motivação prolongar-se até ao final do ano letivo. Sei, hoje, que o meu entusiasmo, a minha preocupação, a minha dedicação, os meus incentivos, a minha exigência e o meu carinho por todos eles, foram a chave para um ano de sucesso!

### 4.3.10 Referências Bibliográficas

Carneiro, P. A. d. O. (2012). *Elos de motivação, na relação professor-aluno, para um melhor desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem na aula de Educação Física*. Porto: FADEUP. Dissertação de apresentada a FADEUP.

Christiansen, J. R. (2002). *Student/teacher relationships and school success: Perception of students from grades nine to twelve*. Alberta, Canadá: Dissertação de apresentada a Faculty of Education of the University of Lethbridge.

Freitas, M. C. S. d. (2002). *Da motivação e de sua relevância no processo de aprendizagem escolar*. Universidade Iguazu: Dissertação de apresentada a Faculdade de Educação e Letras da UNIG

Pires, L. S. A. (2013). *Uma pequena grande viagem*. Porto: Lara Sofia Amorim. Relatório de Estágio apresentado a FADEUP.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Sanmartín, M. G., & López, E. (2011). Perceived teachers' strategies to sustain discipline, pupils' reasons for being disciplined, and pupils' behavior in physical education. *Internacional Journal of Sport Science*, VII.



## **5. Conclusão – “A chegada...”**



## Conclusão

Sempre ouvi dizer que, à medida que a idade avança, o tempo corre cada vez mais rápido e, por exemplo, um ano passa num “abrir e fechar de olhos”. A verdade é que este foi um dos anos mais rápidos mas mais intensos e mais recompensadores da minha vida. Idealizar o que queremos ser no futuro é algo imaginável, construído na nossa mente e no nosso coração mas, colocar isso em prática, é sentir na pele, é viver, é saber se é realmente o que nos concretiza.

Este ano, rico de vivências, dificuldades, desafios, tristezas, alegrias, pessoas maravilhosas, pessoas desafiantes, suor e trabalho, fez-me sentir na pele que aquilo que sentia ser a minha vocação e vontade, era de facto ser professora de educação física. Senti que através desta posso ensinar sobre o corpo (ou seja, sobre nós próprios), sobre a alma, sobre a vida. A desafiante relação que posso criar com os meus alunos, é uma efémera experiência que marca para a vida. Foi muito recompensador para mim saber que sou capaz. Saber que sou capaz de ensinar uma técnica, de encorajar um aluno a executar algo que nunca conseguiu antes, apoiar um aluno que procura os seus limites, dar a mão a um aluno que precisa de apoio, esboçar um sorriso e receber 20 em troca, mantendo a exigência e a profissionalidade. Tudo isto e muito mais me faz lutar pelo caminho assustador e imprevisível que é esta profissão, hoje em dia. O ano de estágio é aquele onde aprendi mais. Aprendi arriscando, aprendi falhando, aprendi questionando-me e, acima de tudo, aprendi refletindo. Refletir sobre o que fiz e o que posso fazer, é a chave para o sucesso.

Nós, estudantes-estagiários, antes de darmos aulas, pensamos que sabemos tudo ou que não sabemos nada, mas, é na prática que descobrimos que, no fundo, nunca soubemos tudo nem nunca vamos saber. Ser professor de educação física é saber que temos sempre algo para aprender e que vamos sempre encontrar novos desafios, diferentes situações na aula, diferentes situações na escola, novas matérias, novos alunos, diferentes colegas, diferentes encarregados de educação, entre outros. Tudo é imprevisível, e se acharmos que já sabemos tudo, nada saberemos. Assim, este ano aprendi que

tenho muito para aprender, e só o conseguirei fazer se der o melhor de mim, em cada momento, em cada aula e em cada experiência que vivo. Ser humilde, determinada, trabalhadora, altruísta e nunca deixar de cultivar o amor pelos outros, é, para mim, a chave para ser uma boa professora. Desta forma, a recompensa é, chegar ao fim do ano e receber em troca um sorriso de cada aluno que, com o seu olhar, nos diz “obrigado”!

*“Para ser grande, sê inteiro: nada*

*Teu exagera ou exclui.*

*Sê todo em cada coisa. Põe quanto és*

*No mínimo que fazes.*

*Assim em cada lago a lua toda*

*Brilha, porque alta vive” (Reis, 1978, p. 148)*

## **6. Bibliografia**



## Bibliografia

Bach, R. (2001). *Fernão Capelo Gaivota*. Sintra: Publicações EUROPA-AMÉRICA.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3 ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Carneiro, P. A. d. O. (2012). *Elos de motivação, na relação professor-aluno, para um melhor desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem na aula de Educação Física*. Porto: FADEUP. Dissertação de apresentada a FADEUP.

Christiansen, J. R. (2002). *Student/teacher relationships and school success: Perception of students from grades nine to twelve*. Alberta, Canadá: Dissertação de apresentada a Faculty of Education of the University of Lethbridge.

Freitas, M. C. S. d. (2002). *Da motivação e de sua relevância no processo de aprendizagem escolar*. Faculdade de Educação e Letras da UNIG: Dissertação de apresentada a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Marques, R. (2002). *O Director de Turma e a Relação Educativa* (1 ed.). Lisboa: Editorial Presença.

Matos, Z. (2013a). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário da FADEUP*. Porto: FADEUP.

Matos, Z. (2013b). *Regulamento da Unidade Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP*. Porto: FADEUP.

Pessoa, F. (1980). *O eu profundo e os outros eus*: Nova Fronteira.

Pestana, A. (2003). *Gestão e Educação - Uma Empresa Chamada Escola*: Catedral das Letras.

Pires, L. S. A. (2013). *Uma pequena grande viagem*. Porto: Lara Sofia Amorim. Relatório de Estágio apresentado a FADEUP.

Reis, R. (1978). *Odes de Ricardo Reis*. Lisboa: Edição Ática.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Sanmartín, M. G., & López, E. (2011). Perceived teachers' strategies to sustain discipline, pupils' reasons for being disciplined, and pupils' behavior in physical education. *Internacional Journal of Sport Science, VII*.

Soares, B. (2011). *Livro do Desassossego* (9 ed.). Lisboa: Assirio e Alvim

## **7. Anexos**



# Anexo 1 – Instalações desportivas da ESJGZ

Quadro 19 – Instalações desportivas da Zarco

Espaço	Unidades Didáticas	Luminosidade	Piso	Aquecimento	Material	Estado de Conservação
<b>Ginásio de Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dança</li> <li>✓ Lutas</li> <li>✓ Ginástica artística de solo</li> <li>✓ Aptidão física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Natural – Suficiente</li> <li>✓ Artificial – Muito Boa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chão de madeira, boas condições e relativamente novo</li> </ul>	Sim	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 Mesas</li> <li>✓ 1 Cadeira,</li> <li>✓ Aparelhagem</li> <li>✓ 1 Estante</li> <li>✓ 1 Carrinho/estante</li> <li>✓ 9 Espelhos corridos (preenchem uma parede)</li> </ul>	Muito bom (relativamente novo)
<b>Ginásio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Voleibol</li> <li>✓ Badminton</li> <li>✓ Dança</li> <li>✓ Lutas</li> <li>✓ Ginástica</li> <li>✓ Aptidão física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Natural – Muito Boa (janelas com estores)</li> <li>✓ Artificial – Muito Boa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bom estado, chão em madeira</li> <li>✓ Marcações de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 campo de voleibol (9m x12m)</li> <li>○ 2 campos de badminton</li> </ul> </li> </ul>	Não	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bancada</li> <li>✓ 12 Espaldares</li> <li>✓ 3 bancos suecos</li> <li>✓ 1 palco</li> <li>✓ Cadeiras</li> </ul>	Bom
<b>Espaço Exterior 1 (campo grande com cobertura)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Futebol</li> <li>✓ Andebol</li> <li>✓ Basquetebol</li> <li>✓ Atletismo</li> <li>✓ Voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Natural - Muito boa (ar livre)</li> <li>✓ Artificial – Boa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em cimento</li> <li>✓ Marcações de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 campo Andebol/Futsal</li> <li>○ 2 campos de Basquetebol</li> </ul> </li> </ul>	Não	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 Balizas (Andebol)</li> <li>✓ 4 Tabelas</li> </ul>	Muito bom (relativamente novo)

<b>Espaço Exterior 2</b> (campo pequeno sem cobertura)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Basquetebol</li> <li>✓ Voleibol</li> <li>✓ Futsal</li> <li>✓ Atletismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Natural - Muito boa (ar livre)</li> <li>✓ Artificial – Boa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em cimento</li> <li>✓ Marcações de: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 campo Basquetebol</li> <li>○ 1 campo de Voleibol</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 Tabelas</li> </ul>	Muito bom (relativamente novo)
<b>Espaço Exterior 3</b> (corredor de saltos com caixa de areia sem cobertura)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atletismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Natural - Muito boa (ar livre)</li> <li>✓ Artificial – Não tem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em cimento</li> <li>✓ 4 corredores (com 2 em frente à caixa de areia)</li> <li>✓ 1 caixa de areia</li> </ul>	Não	Não tem	Muito bom (relativamente novo)
<b>Pavilhão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Basquetebol</li> <li>✓ Futsal</li> <li>✓ Andebol</li> <li>✓ Voleibol</li> <li>✓ Badminton</li> <li>✓ Modalidade Alternativa</li> <li>✓ Aptidão física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Natural – Boa</li> <li>✓ Artificial – Muito Boa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taco madeira, mais ou menos em bom estado</li> <li>✓ Marcações de: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 campo de Andebol/Futsal</li> <li>○ 3 de mini basquetebol e 1 de basquetebol oficial</li> <li>○ 6 campos de Badminton</li> <li>○ 3 campos de Voleibol e 1 campo de voleibol central com maior zona livre envolvente</li> </ul> </li> </ul>	Não	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 8 Tabelas</li> <li>✓ 2 balizas de Andebol</li> <li>✓ 10 espaldares (muito sujos)</li> <li>✓ 2 bancos suecos1 bancada</li> <li>✓ 1 W.C.</li> </ul>	Razoável

## Anexo 2 – Material disponível na ESJGZ

Quadro 20 – Material disponível na ESJGZ

Material/equipamento	Total	Localização: Armazém/ Gabinete/ Ginásio/ Sala de Dança	Estado de Conservação			Reserva
			Bom	Razoável	Mau	
Bola de basquetebol	89	Gabinete		34		55
Rede para aro de basquetebol 6,00mm	7	Armazém				7
Marcadores (sinalizadores)	95	Gabinete		55		40
Cones (sinalizadores)	36	Gabinete		36		
Raquetas de Badminton	73	Gabinete	19	13		41
Elástico (para salto em altura)	3	Gabinete		2		1
Testemunho	20	Gabinete/ Armazém		12		8
Fita métrica de 20m	1	Gabinete		1		
Caixa de volantes artengo 850x6	42	Gabinete/Armazém		10		32
Rede de badminton	3	Armazém		3		
Bola de andebol	52	Gabinete/ Armazém		34	3	15
Bola de voleibol – borracha	12	Gabinete/ Armazém		6		6
Bola de voleibol de couro	30	Gabinete/ Armazém		22		8
Bola Medicinal	6	Armazém	6			
Disco de peso	4	Armazém	4			
Peso de borracha soft PVC 2 Kg sem ressalto	4	Gabinete		4		
Blocos de partida iniciação/aprendizagem borracha	1	Gabinete		1		
Blocos de partida – escolar	2	Gabinete	2			
Cronómetro basic	4	Gabinete	2			2
Mala de orientação (10 balizas, 10 bússolas e 10 alicates)	1	Gabinete	1			
Apito	10	Gabinete		10		
Skiping antiderrapante iniciação – 9,00	2	Gabinete	2			
Medidor digital de pressão de ar Mikasa AG500	1	Gabinete	1			
Marcador de pontos em plástico	2	Gabinete	2			
Grades para armazenamento	4	Ginásio	4			
Banco sueco	3	Ginásio	3			
Minitrampolim	1	Armazém	1			

Trampolim reuther	2	Ginásio	2			
Trampolim de madeira	1	Ginásio	1			
Poste de voleibol para o exterior	6	Ginásio	6			
Rede de voleibol	4	Armazém/Gabinete		4		
Arco de rítmica	15	Armazém		15		
Quadro de remissão de tchoukball	3	Armazém	3			
Plinto em espuma de alta densidade (1m)	1	Ginásio	1			
Plinto de madeira	2	Ginásio	2			
Bock	3	Ginásio	3			
Poste de corfebol	2	Ginásio	2			
Barreira iniciação/sempre em pé	6	Armazém	6			
Barreiras	6	Armazém			6	
Conjunto de 20 Sticks de hóquei de sala, 2 patelas e 3 bolas	2	Armazém	2			
Stick de Hóquei	10	Armazém	10			
Bola de hóquei de sala	11	Armazém	5			6
Stick de Lacross	12	Armazém	12			
Bola de Lacross	9	Armazém	9			
Tapete TG 100 - 2m	7	Ginásio	7			
Tapete de ginástica (impermeável)	16	Ginásio	16			
Tapete de ginástica (lona)	2	Ginásio		2		
Colchão de queda	2	Ginásio		2		
Poste de salto em altura	2	Ginásio		2		
Elásticos	4	Gabinete	2		2	
Bolas de Futebol	17	Gabinete	5	9	1	2
Conjuntos de Coletes	5	Armazém		5		
Dardo	1	Armazém		1		
Fitas	65	Gabinete		65		
Tiras para trabalho de coordenação	41	Gabinete	41			
Bola de Râguebi	1	Gabinete	1			
Haltere 2.5 kg	14	Armazém	14			
Haltere 1.5 kg	9	Armazém	9			
Haltere 2 kg	3	Armazém	3			
Peso de Areia	14	Armazém	14			
Cordas	17	Gabinete	17			

# Anexo 3 – Questionário do estudo

<b>Questionário</b>		
	<b>Perfil do bom Professor de E.F. - Análise da perspectiva do aluno</b> (Relação Professor/Aluno nas aulas de E.F. – Análise da perspectiva do aluno)	
Data de nascimento: ____/____/____    S <input type="checkbox"/> :    F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> Ano de escolaridade: ____		
Questão	Sim	Não
1. Tens uma disciplina favorita?		
1.1. Se sim, a tua relação com o professor dessa disciplina tem alguma influência?		
2. Tens um professor de E.F. favorito?		
3. O teu professor de E.F. favorito ensina a tua modalidade favorita?		
4. O teu professor favorito de E.F. demonstra interesse em relação a ti?		
5. O teu professor favorito de E.F. incentiva-te a empenhares-te mais?		
6. É importante para ti que os professores de E.F. demonstrem interesse em ti ?		
7. Tem acontecido obteres melhores notas em E.F. quando os professores demonstram interesse em ti?		
8. Tem acontecido professores de E.F. te influenciarem negativamente no teu sucesso em obteres notas altas?		
9. Achas que algum professor teu de E.F. alguma vez te fez sentir que podias ser melhor no teu processo de aprendizagem?		
10. Alguma vez sentiste que um professor de E.F. te valoriza e acredita em ti?		
11. Alguma vez sentiste-te respeitado pelo teu professor de E.F.?		
11.1. Achas que é importante o Professor respeitar os alunos?		
12. Aconteceu alguma vez empenhares-te e tentares te superar numa aula em que o ambiente não te fizesse sentir valorizado e respeitado?		
12. 1. Se respondeste “sim” à pergunta anterior, tiveste uma resposta positiva a essa tua atitude?		

13. Numa aula de E.F. em que o professor não te faz sentir valorizado e respeitado empenhas-te mais?		
14. Achas que um professor precisa de ter sentido de humor?		
15. Achas que um professor deve criar um ambiente de preocupação e carinho pelos alunos?		
16. Sentes que trabalhas melhor numa escola cujo ambiente seja, na tua perspectiva, cuidadoso e atencioso?		
17. Sentes que a relação que tens com o teu professor de E.F. é importante?		
18. Obtiveste melhores notas dos professores de E.F. que te respeitam e valorizam?		
19. Achas que a relação entre ti e o teu professor de E.F. tem impacto no teu sucesso nesta disciplina?		
20. Achas que construir relações positivas com os teus professores tem algum impacto na tua satisfação pessoal fora da escola?		
20.1. Se respondeste “sim” na resposta anterior, achas que o teu sucesso é influenciado dentro e fora da escola?		
21. Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor que impõe o respeito, distante e rigoroso?		
22. Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor próximo de ti, preocupado e atencioso?		
23. Sentes-te mais motivado e empenhado, numa aula de E.F., com um professor exigente?		
24. Refere duas das principais características de bom professor de E.F. na tua opinião?		
25. Indica duas formas de um professor de E.F. te motivar?		
26. Indica duas características valorizas mais num professor de E.F.?		
27. O que te leva a respeitares um professor de E.F.?		