

**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

## Relatório de Estágio Profissional

# Ser professor! Mais do que ontem, menos do que amanhã

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do segundo ciclo conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do decreto de lei nº 74/2006 de 24 de Março e do decreto de lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Amélia Alves Fernandes Marques

**Henrique Jorge da Cruz Novo**

**Porto, setembro de 2014**

## **Ficha de catalogação**

Novo, H. (2014). Relatório de Estágio Profissional. Ser professor! Mais do que ontem, menos do que amanhã. Porto: H. Novo. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção de grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL, ESTUDANTE ESTAGIÁRIO, DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

## **Agradecimentos**

A concretização deste documento e deste ciclo de estudos não seria possível sem o apoio de várias pessoas, que por tudo o que fizeram por mim merecem neste espaço um agradecimento especial.

Aos meus pais, pelo amor, pela compreensão, pela educação e pelo apoio incondicional. Nunca serei capaz de retribuir tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim.

Ao meu irmão, por ser um exemplo para mim. Porque sei que posso contar com ele para tudo.

A toda a minha família pelo carinho que sempre me deram.

À minha namorada, por ser especial, por partilhar comigo todos os momentos, por ser um orgulho e uma fonte de inspiração.

Aos meus amigos de sempre, por todos os momentos que vivemos juntos. Pela amizade que partilhamos e por tudo o que aprendemos ao longo da vida. Vocês sabem que a distância não separa o que é verdadeiro.

Aos amigos da licenciatura, Gonçalo, Amadeu, Bustelo, André e sobretudo Gil, Cláudio, Girão e Rola por todos os momentos irrepetíveis que passamos juntos e por terem tornado estes anos inesquecíveis.

Aos meus amigos do mestrado, com especial destaque para o Marco, Gustavo e Miguel, por todas as horas que passamos no sótão a fazer trabalhos até ao último minuto.

Ao meu núcleo de estágio, Lipinha e Bruno, porque ultrapassamos esta etapa tão importante juntos, todo o apoio, todos os *stresses*, tudo o que tornou este ano especial, sem vocês não tinha sido a mesma coisa.

À professora cooperante, Professora Adriana Silva, pela compreensão, pela partilha de conhecimento, pelas críticas e pela boa disposição. Foi indispensável para a minha evolução ao longo deste ano letivo.

À professora orientadora, Professora Doutora Elisa Marques, pela paciência que demonstrou e por todos os conselhos tão pertinentes e úteis para o meu desenvolvimento profissional.

Ao Sporting Clube de Espinho por ter contribuído para a minha formação desportiva, pessoal e profissional. Será sempre o clube do meu coração.

Por último, aos meus alunos e atletas pelo excelente ano que passei convosco. Ao ensinar também aprendi muito com cada um de vocês.

A todos o meu muito obrigado por tudo!

## Índice Geral

<b>Agradecimentos</b>	<b>III</b>
<b>Índice geral</b>	<b>V</b>
<b>Índice de figuras</b>	<b>VII</b>
<b>Índice de anexos</b>	<b>IX</b>
<b>Resumo</b>	<b>XI</b>
<b>Abstract</b>	<b>XIII</b>
<b>Índice de abreviaturas</b>	<b>XV</b>
<b>1. Introdução</b>	<b>1</b>
<b>2. Enquadramento pessoal</b>	<b>3</b>
2.1 O meu percurso	3
2.2 Expetativas e receios iniciais	6
2.3 O estágio profissional na formação de professores	8
<b>3. Enquadramento da prática profissional</b>	<b>12</b>
3.1 Contexto legal e institucional	12
3.2 A “minha” escola	13
3.3 Os alunos	15
3.4 O núcleo de estágio	17
3.5 O papel da educação física na escola	20
<b>4. Realização da prática profissional</b>	<b>24</b>
4.1 Organização e gestão do processo ensino-aprendizagem	24
4.1.1 Conceção	24
4.1.2 Planeamento – A diferença entre planear e realizar	26
4.1.3 Realização	32
4.1.3.1 Controlo da turma – Relação professor-aluno	33
4.1.3.2 Gestão do tempo de aula – A utilidade da criação de regras e rotinas	34
4.1.3.3 Rentabilização do espaço e materiais (in)disponíveis	37
4.1.3.4 A comunicação	40

4.1.3.5 O poder da demonstração	43
4.1.3.6 Modelos de instrução	45
4.1.3.7 Observar para crescer	48
4.1.3.8 Erro e reflexão – a melhor forma de aprender	50
4.1.4 O desafio da avaliação	52
4.2 Participação na escola e relações com a comunidade	54
4.2.1 Evoluir através dos outros docentes	56
4.2.2 Desporto escolar – Primeiro contacto com ténis de mesa	57
4.2.3 Atividades do grupo de educação física	59
4.2.3.1 Desporto adaptado no dia desportivo	62
4.3 Desenvolvimento profissional	65
<b>5. Considerações finais</b>	<b>68</b>
<b>6. Bibliografia</b>	<b>70</b>
<b>7. Anexos</b>	<b>74</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 – Turma atribuída	16
Figura 2 – Ensino de ginástica por grupos	38
Figura 3 – Material adaptado de ténis de mesa	58
Figura 4 – Cartaz de divulgação das atividades de desporto adaptado	61
Figura 5 – Dança dos professores no sarau desportivo	63



## Índice de Anexos

Anexo 1 – Ficha individual do aluno	XVII
Anexo 2 – Folha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento e empenho	XIX
Anexo 3 – Inquérito de atividade física	XXI
Anexo 4 – Ficha de registo dos testes de condição física	XXIV
Anexo 5 – Grelha de resultados do Modelo de Educação Desportiva	XXI



## Resumo

Este documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional, que é parte integrante do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O relatório de estágio é realizado com o objetivo de retratar, através de uma reflexão crítica, o meu desenvolvimento como professor. Este documento está dividido em 5 capítulos. O primeiro capítulo destina-se à introdução, onde falo de forma resumida sobre o objetivo deste documento e às informações nele contidas. No capítulo 2, falo do meu trajeto de vida, a nível pessoal, académico e desportivo e como esse percurso influenciou a escolha pelo desporto e educação física como modo de vida. Neste capítulo faço também referência às minhas expectativas e receios iniciais e ao entendimento que tenho acerca do estágio profissional. No terceiro capítulo realizo o enquadramento do contexto em se desenrolou o meu estágio profissional. Faço também uma pequena reflexão acerca do atual papel da educação física na escola. No quarto capítulo discorro acerca das experiências e aprendizagens ocorridas na realização da prática profissional, focando-me em 3 áreas de desempenho: organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, participação na escola e relações com a comunidade e o desenvolvimento profissional. Por fim, no último capítulo desenvolvo algumas considerações finais acerca deste processo e do meu desenvolvimento como professor de educação física. Faço também referência às minhas expectativas de futuro. O estágio profissional foi uma experiência única, que me proporcionou vivências irrepetíveis e representará para sempre um marco na minha formação profissional e pessoal.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL, ESTUDANTE ESTAGIÁRIO, DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



## **Abstract**

This document was elaborated under the course of Professional Internship, which integrates the 2<sup>nd</sup> cycle of studies, leading to the degree of master in teaching physical education in elementary and high school education, from the Faculty of Sports University of Porto. The practicum training report is carried out in order to portray, through critical reflection my development as a teacher. This document is divided into five chapters. The first chapter is the introduction, where I talk briefly about the purpose of this document form and the information contained therein. In chapter 2, I talk about my life path, personal, academic and athletic level and how this influenced the route choice for sport and physical education as a way of life. In this chapter, I also refer to my initial fears and expectations and the understanding that I have about the practicum. In the third chapter I perform the framing of the context in which it unfolded my practicum training. I also do a little reflection about the role of physical education in school nowadays. In the fourth chapter I discourse about the experiences and learning that occurred in the realization of professional practice, focusing on 3 performance areas: organization and management of the teaching-learning process, participation in school and community relations and professional development. Finally, in the last chapter I develop some final thoughts about this process and my development as a physical education teacher. I also refer to my expectations for the future. The practicum training was a unique experience, which gave me unrepeatable experiences and forever will represent a milestone in my professional and personal development.

**KEY-WORDS:** PROFESSIONAL INTERNSHIP, STUDENT INTERN, PROFESSIONAL DEVELOPMENT



## **Abreviaturas**

EE – Estudante Estagiário

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio



## 1. Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserida no plano de estudos do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo, 2013/2014 da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este relatório foi criado com o propósito de analisar e refletir acerca das atividades desenvolvidas durante o EP, efetuando uma comparação entre as experiências vivenciadas com o que foi encontrado na literatura. Por outro lado, pretendo documentar a evolução das minhas competências como professor iniciante.

O EP é a última etapa da formação inicial de um estudante estagiário (EE). Durante um ano letivo o mesmo tem a oportunidade de aplicar num contexto real o conhecimento adquirido ao longo do seu percurso académico, de forma orientada por profissionais habilitados e experientes. Assim, o EE será confrontado com a realidade do sistema de ensino, podendo desenvolver as competências necessárias para o desempenho competente das suas funções como futuro professor.

Este desenvolvimento apoia-se num questionamento e análise constante, ou seja, o EE deve procurar suportar as suas decisões em conhecimentos teóricos e procurar os motivos pelos quais certas situações não decorrem como esperado, de forma a melhorar o seu desempenho como professor.

Nesta perspetiva, o principal objetivo do EP é, como refere Matos<sup>1</sup> “a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”.

Relativamente a este documento, o mesmo foi dividido em várias secções. A primeira é relativa ao enquadramento pessoal e nela falo sobre o meu percurso de vida, focando-me nos aspetos relacionados com o desporto e o que me levou

---

<sup>1</sup> Normas orientadoras do Estágio Profissional é um documento interno do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, elaborado originalmente por Zélia Matos e adaptado para o ano letivo 2013-2014.

a optar pelo mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Nesta parte refiro também as minhas expectativas e receios iniciais em relação ao ano de estágio bem como uma reflexão acerca da importância do EP na formação de professores.

Na segunda parte, procurei contextualizar toda a minha prática, caracterizando a escola onde realizei o EP, a turma que me foi atribuída e o núcleo de estágio (NE) com que cooperei ao longo de todo o ano letivo. Nesta seção considere importante falar do papel e da importância atribuída à disciplina de educação física na escola. Apenas após este enquadramento da prática profissional é possível analisar as escolhas tomadas e avaliar as consequências das mesmas.

Na seção relativa à realização da prática profissional (capítulo 4), realizei uma reflexão acerca da prática de ensino supervisionada e todas as atividades inerentes ao EP realizando um paralelismo com a literatura relacionada com os mesmos temas. Nesta parte do relatório refiro-me às principais experiências vivenciadas ao longo do ano, com ênfase sobre as 3 áreas de desempenho; a organização e gestão do ensino e da aprendizagem onde falei acerca das minhas maiores dificuldades como professor ao nível da conceção planeamento, realização e avaliação, as estratégias utilizadas, os modelos de instrução adotados, a minha relação com os alunos e atitude nas aulas; a participação na escola e relações com a comunidade onde falo sobre a minha participação em todas as atividades organizadas pelo grupo de educação física, a minha atuação no desporto escolar e também a forma como me inseri na comunidade escolar e como as relações estabelecidas me ajudaram nas minhas funções e o desenvolvimento profissional onde falo acerca de como o EP me fez crescer como pessoa e a sua utilidade na transição entre a vida de estudante e a profissão docente.

Por fim, nas considerações finais irei fazer um apanhado geral de tudo o que foi abordado no relatório de estágio e falarei também das expectativas para um futuro que espero que continue ligado ao ensino.

## 2. Enquadramento Pessoal

Neste capítulo irei realizar uma descrição do meu percurso académico, pessoal e profissional, abordando todas as experiências que me influenciaram e fizeram optar por fazer da educação física e do desporto a minha vida.

Na segunda parte irei falar acerca das minhas expectativas e receios iniciais em relação ao estágio profissional, assim como as estratégias utilizadas para combater as incertezas provenientes do ingresso numa escola desconhecida como professor iniciante.

Por fim, irei comparar o meu entendimento acerca do estágio profissional e a sua importância na formação de professores com o que está exposto na literatura.

### 2.1 O meu percurso

O gosto pelo desporto surgiu muito cedo na minha vida. Desde que me lembro que sou um apaixonado pelo futebol e na minha infância todos os objetos serviam de bola para desagrado da minha mãe.

Todos os domingos o meu avô me levava a ver os jogos do Sporting Clube de Espinho e, naquela altura, um dos meus maiores desejos era pertencer à equipa. No entanto, como tinha bronquite asmática, doença que atormentou grande parte da minha infância, só tive coragem de entrar para o futebol de formação aos 13 anos de idade incentivado pelos meus colegas da escola que pertenciam à equipa.

Nesse ano a minha vida mudou, entrar para a equipa fez-me compreender que futebol era muito mais que uns pontapés na bola. Fiquei fascinado com os treinos, com os diversos exercícios e comecei até a dar atenção a outros desportos, queria treinar todos os dias, desenvolver ao máximo as minhas capacidades físicas. Experimentei também ténis, kickboxe e futsal mas nenhuma modalidade me preenchia como o futebol e desde que entrei para a equipa nunca mais quis sair. No futebol desenvolvi valores como o companheirismo, espírito competitivo e o tão famoso *fair-play*.

Sempre tive perfeita noção de que iniciei a prática desportiva numa idade bastante tardia para ambicionar atingir um grande nível competitivo, mas “o sonho comanda a vida” e naquela altura sonhava ser jogador de futebol profissional e não imaginava forma melhor de ganhar a vida do que a fazer aquilo que mais gosto.

Quando cheguei ao escalão sénior, tal como muitos jovens, não consegui entrar na equipa principal e o sonho de ser jogador acabou. Também nesse ano entrei para a faculdade, o que não me deixava muito tempo disponível para treinar. Nunca parei de jogar futebol, não sou capaz, e por isso atualmente faço parte de uma equipa que compete no campeonato de futebol popular do concelho de Espinho. Contudo, de momento estou muito mais focado na minha função de treinador. O futebol continua a ser uma paixão, mas agora em moldes diferentes.

A minha disciplina favorita sempre foi a educação física, por isso não hesitei na altura de escolher o curso do secundário, escolhi o curso tecnológico de desporto com o objetivo de no final concorrer à faculdade de desporto.

O curso tecnológico foi muito ligado aos aspetos organizativos e dinamizadores de atividades desportivas e proporcionou-me diversas experiências ligadas ao desporto, como por exemplo fazer parte da organização do mundialito de voleibol de praia e da taça mundial de ginástica artística. Estas experiências foram bastante enriquecedoras para mim na medida em que desenvolvi as minhas capacidades de comunicação, organização e constatei que ao organizar uma atividade, seja qual for a sua dimensão, todos os pormenores são importantes e cada elemento deve cumprir o seu dever para no final ser possível atingir os objetivos pretendidos pela organização.

No 12<sup>o</sup> ano estagiei na CERCIEspinho, com a função de organizar atividades desportivas e apoiar as aulas de educação física de crianças com deficiência. Se eu tinha dúvidas sobre o que queria fazer no futuro, neste estágio elas dissiparam-se. O contacto com estas crianças fez-me perceber a importância que um professor pode ter na vida das pessoas e ver alunos com tantas dificuldades a evoluir com a minha ajuda foi único e trouxe-me uma grande realização pessoal.

Fiquei com a certeza que queria um dia ser professor de educação física e por isso esforcei-me ao máximo para entrar na FADEUP, que é, na minha opinião e sem menosprezar as outras, a melhor faculdade do país nesta área.

A licenciatura foi a etapa mais importante da minha vida, até à data, e fez-me ver o desporto e a atividade física de uma outra perspectiva. A convivência com várias personalidades diferentes ligadas ao desporto de formas diversas fez-me compreender que existem várias formas de ser professor, nenhuma totalmente correta, nenhuma completamente errada, o mais importante nas diversas formas de ensinar é a competência e nisso os professores da FADEUP são exemplos.

Disciplinas como fisiologia, anatomia, metabolismo e nutrição, teoria e metodologia do treino, entre outras, fizeram-me perceber que o desporto vai muito para além dos aspetos técnicos e táticos e um bom professor de educação física deve conhecer o corpo humano e o seu funcionamento, para procurar os melhores métodos para desenvolver as capacidades dos seus alunos.

Nesta fase da minha vida, aprendi também que nunca nos devemos contentar com o que atingimos, é sempre possível fazer mais e melhor, devemos ir mais além e aperfeiçoar o que conseguimos.

Quando acabei a licenciatura, o mestrado de ensino pareceu-me o passo lógico a dar em direção à docência. As várias unidades curriculares sobre didáticas específicas foram fundamentais para a minha formação pois permitiram-me aprender a ensinar de uma forma pedagógica e competente. Por outro lado, a prática simulada nestas unidades curriculares permitiu-me ter uma visão mais real de como se ensina numa escola e obter conhecimentos muito úteis sobre como organizar e gerir uma aula.

Neste ano de estágio as minhas responsabilidades aumentaram bastante. Passei a ser treinador principal de uma equipa de futebol de formação, facto que me deixa muito orgulhoso pois é o reconhecimento, por parte dos responsáveis do clube, que tenho capacidades para liderar um grupo de crianças com muito valor depois de dois anos como treinador adjunto. Fui também convidado para ser preparador físico numa equipa de infantis de andebol, equipa essa que foi campeã na época passada e comecei a dar aulas de natação a crianças. Tudo isto, ao mesmo tempo que passo pela minha primeira experiência como

professor numa escola, deixou-me praticamente sem tempo livre. Tem sido um ano bastante enriquecedor mas muito cansativo.

Todas estas atividades tiveram grande influência no meu desempenho como professor iniciante. Se por um lado me permitiram praticar e desenvolver aspetos como a liderança de grupos, a comunicação, e a organização e gestão de situações de aprendizagem, por outro lado, desviou um pouco o meu foco de atenção do estágio.

Gosto muito do treino, do contacto com crianças e jovens, de verificar a sua evolução ao longo da época e de ultrapassar com eles os obstáculos que vão surgindo. Espero estar ligado a esta vertente do desporto toda a minha vida e tenho a ambição de vir um dia a ser um treinador de sucesso e assim viver ligado ao futebol.

Contudo, ser professor sempre me fascinou e apesar de ter perfeita noção que será bastante complicado alcançar um posto de trabalho no sistema de ensino português, vejo a carreira de docente como um futuro em que seria muito feliz.

Para essa visão contribuiu bastante a experiência como professor estagiário na escola. Fui muito bem acolhido por toda a comunidade escolar e, em particular, pelo grupo de educação física, que sempre me auxiliou e aconselhou e pela professora cooperante e o restante núcleo de estágio que foram apoios fundamentais ao longo de todo o ano letivo. A forma como fui acolhido pela escola tornou mais fácil a minha adaptação a um novo ambiente e sobretudo a uma nova realidade, a realidade de ser professor.

## **2.2 Expetativas e receios iniciais**

Um professor vai-se formando ao longo de toda a sua vida através das diversas experiências que vivencia. O estágio é uma etapa fundamental para a formação integral de um futuro professor e tentei aproveitar esta experiência para evoluir o máximo possível, no entanto, estou consciente que não consegui evoluir tudo o que podia. Um professor deve estar em constante evolução ao longo da sua carreira e o estágio é uma das etapas principais, contudo não é a única, mesmo os professores mais experientes devem procurar renovar conhecimentos em busca da excelência nas suas funções.

O EP é a fase em que iremos testar a nossa formação inicial e colocar em prática todos os conhecimentos científicos adquiridos ao longo do percurso académico.

No entanto, esta componente da formação não pode ser vista apenas como um espaço de aplicação da teoria mas sim como um momento em que aprendemos de forma autónoma a partir do contacto com situações reais.

Na fase inicial do estágio sentia-me bastante receoso, porque o facto de trabalhar com pessoas que não conhecia, tornava impossível prever, numa fase inicial, as suas reações perante a minha atuação como professor.

Sendo a tarefa de professor portadora de grandes responsabilidades sentia-me bastante assustado e as primeiras aulas foram carregadas de nervosismo, que tentei sempre esconder perante os alunos. Sentia-me pouco confiante e tinha medo de errar e não conseguir controlar os alunos. Todavia, o facto de não se verificarem problemas na fase inicial do ano letivo, de conseguir desde o primeiro dia controlar a turma, e de ter a professora cooperante sempre presente, fez com que esse nervosismo inicial se desvanecesse e a partir daí concentrei-me em desenvolver as minhas capacidades como professor.

O ano de estágio é, certamente, o ano mais propício a aprendizagens, com a vantagem de estas ocorrerem num contexto real e com orientação e supervisão de profissionais experientes e competentes.

A ajuda da professora cooperante foi essencial para eu identificar as minhas principais lacunas no exercício docente, como por exemplo a capacidade de relação e comunicação com os alunos que é essencial no desempenho da função de professor. Confesso que no início sentia-me um pouco frustrado por ser várias vezes corrigido, no entanto, após várias reflexões percebi que pior que cometer erros, é não aprender com eles e vejo que as retificações que me fizeram foram produtivas e me fizeram evoluir.

Relativamente às expectativas iniciais, pretendia integrar-me rapidamente na comunidade escolar. Ser reconhecido e respeitado como professor. Ser respeitado pelos alunos e conseguir motivá-los para o desporto e a atividade física. Criar um ambiente agradável nas aulas assente em regras e valores que permitisse aos alunos aprender os conteúdos da melhor forma possível e os deixasse motivados para a prática de atividade física.

O EP foi de encontro às minhas expectativas. Senti-me bem no papel de professor e senti sempre que tinha o respeito e apoio que necessitava da comunidade escolar. Obviamente que existiram situações que correram menos bem, contudo é o somatório das experiências tanto positivas como negativas que me fez e fará desenvolver as capacidades necessárias para ser um professor competente.

Nesta escola encontrei todas as condições necessárias para exercer a minha função e apesar de não serem as condições ideais a que estava habituado na faculdade, são as condições que encontramos na realidade de muitas escolas e portanto as que esperava encontrar. Em termos de espaço e quantidade de materiais, as condições encontradas exigiram de mim alguma adaptação, testando assim os meus conhecimentos e a minha capacidade de gestão e organização da aula. Este facto fez-me procurar novas estratégias, novas situações de aprendizagem, novos métodos para gerir a turma e assim desenvolveu a minha capacidade de pesquisa.

Posto isto, penso que a experiência nesta escola me deixou preparado para integrar o mundo da docência.

Não posso deixar de referir que este foi um ano único, muito enriquecedor em termos profissionais e pessoais. Noto uma grande evolução no meu desempenho como professor e penso que evolui também como pessoa. Apesar de ainda me sentir um pouco ansioso antes de cada aula, estou muito mais confiante nas minhas capacidades.

### **2.3 O estágio profissional na formação de professores**

O EP é o ano em que a formação inicial se cruza com o exercício docente, por outras palavras neste período de tempo somos professores e estudantes ao mesmo tempo. Este facto pode trazer algumas dificuldades pois “um dos fatores que despoleta algumas dificuldades no professor iniciante prende-se com o facto de ter de resolver vários problemas, tais como a condução do processo ensino-aprendizagem, a organização da aula e o comportamento dos alunos” (Souza, 2009, p.35). Assim, o estagiário entra em contacto com problemas reais enquanto o próprio é ainda um estudante.

O ano de estágio permite também o desenvolvimento de capacidades profissionais mas também pessoais. Pois nesta fase da formação dos professores entramos em contacto com pessoas reais, com personalidades diversas e temos que aprender a relacionarmo-nos com elas. A relação e comunicação com os outros são fundamentais num educador e como professores devemos procurar entender os alunos, de forma a descobrir melhores estratégias para os motivar e influenciar.

Esta etapa é fundamental para conhecer a realidade em que iremos trabalhar no futuro. De acordo com as Normas Orientadoras do EP<sup>2</sup> “O estágio profissional visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”.

No estágio sentimos a grande responsabilidade que é ser professor, no entanto, temos o constante apoio do professor cooperante que orienta a nossa ação e alivia um pouco a pressão que provém da falta de experiência natural de um professor iniciante. Por outras palavras, o professor cooperante é um apoio para o estagiário desenvolver as competências que lhe permitam no futuro desempenhar a função de docente de forma autónoma.

Durante este ano pude comprovar isso, a minha professora cooperante sempre me deu liberdade e autonomia para analisar as situações, planear e por em prática as estratégias de ensino que considerasse adequadas. No entanto, também esteve sempre presente no momento de corrigir e criticar, de forma construtiva, o que me permitiu contornar as dificuldades e evitar problemas mesmo antes de eles surgirem. Este apoio potencia o nosso progresso nos vários domínios do exercício da nossa função.

Para além do professor orientador e do professor cooperante, o professor estagiário tem a oportunidade de contactar com outros professores mais experientes com quem deve partilhar experiências e aprender. O contacto com outros profissionais competentes permitiu-me assimilar novas estratégias e posturas a adotar. O facto de comunicar com outros docentes, partilhar pontos

---

<sup>2</sup> Normas orientadoras do Estágio Profissional é um documento interno do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, elaborado originalmente por Zélia Matos e adaptado para o ano letivo 2013-2014.

de vista diferentes e com eles unir esforços na resolução de problemas comuns a todos os professores e educadores, permitiu-me encontrar a melhor forma de resolver diversas situações-problema que surgiram ao longo do ano letivo. Na minha opinião, o ensino deve ser cooperativo e todos os professores (não só os estagiários) devem-se apoiar mutuamente de forma a colmatar possíveis pontos fracos de cada um em busca de um ensino mais eficaz e competente.

Durante esta experiência, conversei várias vezes com outros docentes que me ajudaram bastante, contudo, penso que a cooperação entre os professores do grupo de educação física deveria ser maior de forma a ser possível aproveitar melhor o pouco material existente na escola, potenciar os espaços de aula e ter metodologias de ensino coincidentes, pelo menos em turmas do mesmo ano de escolaridade.

Tendo isto em conta, esta fase da formação de um professor deve também ser aproveitada para ganhar hábitos e atitudes de docente, observar a postura adotada pelos outros professores, inserir-nos na comunidade escolar, conquistar o respeito dos outros membros dessa mesma comunidade e libertar-nos definitivamente da imagem de aluno. Esta situação revelou-se mais complicada do que eu esperava e, no início do estágio cheguei mesmo a ser confundido com os alunos. Porém, penso que mantive sempre uma postura correta e com o passar do tempo conquistei o respeito e reconhecimento de toda a comunidade educativa.

De um modo geral, o EP é um ano em que aprendemos num contexto real, em contacto com profissionais qualificados e experientes e desta forma poderemos aprimorar as habilidades essenciais ao exercício profissional competente colocando em prática os conhecimentos científicos adquiridos ao longo da nossa formação académica.

### **3. Enquadramento da prática profissional**

Torna-se essencial conhecer toda a conjuntura que envolve a formação de professores na FADEUP. Assim, neste capítulo debruço-me sobre os aspetos legais e institucionais do EP.

Irei também descrever de forma pormenorizada todo o contexto em que realizei o EP, a escola e todos os membros da comunidade escolar com influência na forma como o meu ano de estágio se desenvolveu, nomeadamente, os meus alunos e o núcleo de estágio que se mostrou como um apoio fundamental.

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

O EP está inserido no 2º ano do plano de estudos do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, regendo o seu funcionamento pelas normas definidas pela instituição universitária de acordo com a legislação específica para a obtenção do grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário e correspondente habilitação para a docência nos ciclos de ensino referidos.

A esta unidade curricular equivalem 48 créditos, o que corresponde a uma grande parte de um ciclo de estudos que se divide num total de 120, o que é mais uma prova da importância dada ao EP na formação de professores pela universidade do Porto.

Como referem Batista & Queirós (2013, p.37), o EP incorpora duas componentes: “a) a prática de ensino supervisionada, realizada numa escola cooperante com protocolo com a FADEUP e b) o relatório de estágio, orientado por um professor da faculdade, o responsável da instituição de ensino superior pela supervisão do estudante estagiário no contexto da prática de ensino supervisionada.”

Durante a prática de ensino supervisionada, o EE assume durante todo o ano letivo, em contexto real, todas as funções de um professor da escola onde realiza o EP, sendo-lhe atribuída uma das turmas do professor cooperante. Desta forma, torna-se responsável por todo o processo de ensino aprendizagem, ou seja, a conceção, planeamento, operacionalização e avaliação são efetuados

por ele mas todos estes procedimentos são acompanhados e orientados pelo professor cooperante.

O objetivo do professor estagiário é proporcionar um ensino competente e eficaz assente em critérios de profissionalismo docente e numa ética profissional revelada através das suas atitudes e conduta na escola.

De acordo com o artigo 2º, do regulamento específico do 2º ciclo em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, a UP considera que para a atribuição do grau de mestre, devem ser comprovadas no estudante estagiário, capacidades ao nível do conhecimento científico relativo às ciências do desporto e que possam ser utilizadas no ensino da educação física; capacidade para exercer a atividade profissional e especializada de professor de educação física nos respetivos ciclos; capacidade para adotar uma atitude investigativa no desempenho profissional baseada na compreensão e análise crítica da literatura educativa e competências que permitam uma aprendizagem autónoma.

### **3.2 A “minha” escola**

Cada vez mais, é atribuída à escola uma responsabilidade social na medida em que esta é um local de transmissão de valores, regras e cultura de forma a integrar os alunos da melhor maneira possível na sociedade. Assim, “a escola é um *locus* fundamental de educação para a cidadania, de uma importância cívica fundamental” (Vasconcelos, 2007, p.109).

Na escola atual, devem ser desenvolvidas competências necessárias para que as crianças sejam capazes de enfrentar os desafios futuros. As habilitações básicas da escrita e da matemática não são suficientes, os alunos devem desenvolver pensamento crítico, capacidade de resolução de problemas, espírito de cooperação, empreendedorismo, entre outras capacidades essenciais à vida em sociedade. Assim, a escola deve-se adaptar ao contexto em que está situada e aos alunos que a frequentam e não o contrário.

Posto isto, para uma correta conceção e planeamento do processo ensino-aprendizagem é fundamental conhecer o contexto em que vamos atuar.

O meu estágio decorreu numa escola situada na vila de Arcozelo, no concelho de Vila Nova de Gaia. No entanto, este estabelecimento de ensino serve as populações das freguesias envolventes como Serzedo e S. Félix da Marinha.

Fiquei satisfeito por esta escola me ter calhado em destino devido à proximidade da mesma dos locais onde habito e trabalho, o que me permite realizar deslocações curtas e rápidas.

Arcozelo localiza-se junto à costa marítima, a 10 km da cidade de Gaia e a 5 km de Espinho. As atividades socioeconómicas mais representativas desta vila são a pesca e o setor industrial.

A escola parece estar inserida num contexto socioeconómico razoável. Pude verificar que neste estabelecimento de ensino estão integrados na comunidade escolar vários jovens com necessidades educativas especiais.

Quanto à oferta desportiva envolvente à escola, destaca-se o complexo desportivo do S.C. de Arcozelo constituído por um pavilhão polidesportivo em excelentes condições e um estádio de futebol. O pavilhão da escola é também utilizado pelo clube de andebol S. Félix da Marinha.

Podemos constatar assim que Arcozelo tem excelentes infraestruturas e uma grande oferta para a prática desportiva. O facto de existirem estas estruturas com a existência de clubes de competição leva os jovens a uma maior prática desportiva. Para além dos clubes de competição existem ainda nas localidades envolventes à escola vários locais propícios à prática de atividade física, como a praias, o parque da Aguda e as piscinas municipais da Granja, entre outros.

Em relação à escola propriamente dita, esta é constituída por 5 pavilhões (A,B,C,D,E); um espaço polivalente onde se situam o bufete, a cantina, a papelaria, a sala do pessoal não docente e a associação de estudantes; um pavilhão gimnodesportivo e um campo de jogos com balneários.

Falando mais aprofundadamente dos espaços relacionados com a educação física, o pavilhão tem muito boas condições para a prática de todas as modalidades presentes no programa, no entanto o facto de este estar sempre dividido em 3 áreas deixa-nos um pouco condicionados em termos de espaço. O espaço exterior tem 1 campo de andebol, 3 campos de basquetebol, 1 campo

de voleibol, uma pista de atletismo e uma caixa de areia para saltos. É de referir que de momento os campos não possuem marcações. Este espaço não é coberto, portanto, nos dias em que as condições climáticas são desfavoráveis, as turmas que tem aulas neste espaço serão obrigadas a ter aulas alternativas, o que influencia o cumprimento do planeamento.

Relativamente ao material, penso que a escola deveria adquirir mais material pois por vezes existem 4 turmas a ter educação física ao mesmo tempo e torna-se difícil de gerir o material disponível. Onde notei mais essa contrariedade foi ao lecionar badminton porque não tinha raquetes suficientes para todos os elementos da turma e se existisse mais um professor a ensinar a mesma modalidade o problema ainda se acentuava mais. Quanto à qualidade do material, embora existindo algumas exceções, encontra-se em boas condições para ser utilizado pelos alunos.

É de referir que o bom funcionamento das aulas nunca foi influenciado pela falta de material, foi necessário sim, adaptar e arranjar estratégias para rentabilizar o mesmo.

É importante referir também que os professores de educação física se mostraram desde logo muito simpáticos e acessíveis, disponibilizando-se para apoiar o núcleo de estágio no que fosse preciso desde o primeiro momento. O grupo de educação física é muito ativo na escola, o que se pode comprovar pelas várias atividades organizadas pelo mesmo.

Quanto ao diretor da escola e aos restantes professores devo mencionar que são muito abertos ao diálogo e à troca de ideias e tem sempre uma palavra amiga para dizer. Neste grupo destaco a diretora da minha turma, que sempre me apoiou e esteve sempre disponível para falar sobre os problemas dos meus alunos.

### **3.3 Os alunos**

Para desenvolver um trabalho eficiente, é necessário conhecer as particularidades dos alunos com que nos vamos relacionar. A caracterização da turma é assim um aspeto fundamental no planeamento e operacionalização do ensino.

Todos os alunos tem características que os distinguem e torna-se importante conhecê-los para eleger a melhor forma de lidar com eles.

Quando me foi atribuída uma turma do 9º ano com 27 alunos, ou seja, uma turma bastante extensa (figura 1), a minha maior preocupação foi perceber o tipo de jovens com que me iria deparar.



*Figura 1 - Turma atribuída*

A primeira coisa que me chamou à atenção foi o facto de existirem bastantes alunos que já ficaram retidos em anos anteriores e isso deixou-me um pouco preocupado, pois pensei que iria encontrar uma turma indisciplinada.

Recolhi informações com a diretora de turma e, principalmente, com a professora cooperante, e ambas tranquilizaram-me quanto ao comportamento dos alunos e essas informações permitiram-me tirar ilações importantes sobre que estratégias deveria usar para manter o controlo da turma.

Para conhecer cada aluno de forma mais pormenorizada, foi-lhes entregue uma ficha individual criada pelo núcleo de estágio (anexo 1). Através das respostas dadas percebi que a turma era, no geral, pouco ativa e a maioria dos alunos mencionou que ocupava os seus tempos livres no computador. Apenas 4 alunos praticavam algum desporto fora das aulas. Apesar disto, a maior parte dos elementos da turma elegera a educação física como disciplina favorita.

Nenhum dos alunos tinha qualquer problema de saúde impeditivo de participar nas aulas ou em qualquer atividade desportiva e também nenhum aluno possuía necessidades educativas especiais.

A turma era bastante heterogénea a nível de idades sendo que as idades dos elementos da turma variam entre os 14 e os 17 anos de idade, no entanto, isso nunca se revelou um problema, existindo um bom ambiente nas aulas.

Apenas na primeira reunião com a diretora de turma percebi que existiam vários alunos com dificuldades socioeconómicas e também com problemas familiares. Penso que estes problemas ajudam a explicar a falta de empenho e motivação revelada pelos alunos relativamente à escola e também nas aulas de educação física, principalmente em matérias que normalmente não são tão apelativas para os jovens, como a ginástica e o atletismo.

Como professor procurei sempre motivar os alunos e incentivá-los a dar o seu máximo não só nas minhas aulas mas também nas outras disciplinas visto ser uma turma com um aproveitamento muito fraco.

Esta turma era constituída por 27 elementos, com níveis de desempenho muito distintos, pelo que uma grande dificuldade que tive ao longo do ano foi a gestão do espaço da aula e o ensino por níveis.

Procurei sempre criar aulas dinâmicas e no final, fiquei satisfeito pela evolução que se verificou em muitos dos alunos e por demonstrarem uma maior vontade em praticar atividades desportiva. O meu objetivo principal em relação aos alunos era educá-los, não só o corpo mas também a mente “mente sã em corpo sã”.

### **3.4 O núcleo de estágio**

Do NE, esperava um grupo onde me pudesse apoiar nos momentos difíceis, onde pudesse partilhar as conquistas e os sucessos mas também as incertezas e frustrações.

Tive a felicidade de estar inserido num núcleo de estágio com um ambiente muito positivo, onde a relação entre todos era de grande confiança e

permitia que todos estivessem à vontade para compartilhar as suas dificuldades e pedir ajuda sem qualquer tipo de inibição. A nossa relação não se limitava simplesmente à cooperação mas também ao debate e troca de opiniões e ideias na procura das melhores metodologias de ensino. Por outro lado, a presença de pessoas que se encontram na mesma situação que eu, pessoas com quem me identifico, fez com que existissem momentos de descontração e divertimento que foram importantes para aliviar um pouco a pressão e o nervosismo que senti durante este ano de estágio.

O facto de termos personalidades bastante diferentes, formas distintas de nos relacionarmos com os outros e experiência em áreas distintas no desporto revelou-se positivo, pois, permitiu observar formas diferentes de lidar com os alunos e controlar a turma e concepções divergentes do que é ser um bom professor. Tudo isto deu-me uma nova visão sobre a realidade e alterou conceitos que tinha como certos, ou seja, fez-me perceber que não há uma forma correta de agir, não há verdades absolutas e cada professor coloca um pouco de si ao ensinar, o que distingue todos os professores.

O contato com formas de atuar distintas possibilitou-me aprender como lidar com diferentes alunos, como reagir em situações de indisciplina, como ensinar certos conteúdos. Como observei praticamente todas as aulas dos meus colegas estagiários, aprendi muito com eles e as discussões, críticas e comentários no final de cada aula permitiram uma evolução no desempenho de cada um de nós. Como refere Nóvoa (1992), a criação de contextos coletivos de trabalho é uma boa ferramenta de formação.

A entreaajuda foi uma constante ao longo do ano e tornou mais simples esta primeira experiência como professor. Penso que o ensino deve ser cooperativo, não só entre professores estagiários, cada docente tem matérias em que possui mais experiência e conhecimentos e a cooperação entre todos é positiva e proporciona um ensino de maior qualidade que acaba por ser benéfico também para os alunos.

No NE que me acompanhou ao longo deste ano, o facto de termos atividades profissionais que nos ocupavam bastante tempo, limitou, conseqüentemente, a nossa convivência e trabalho em conjunto a poucas horas

por semana, revelando-se como um dos aspetos limitadores para todos. Apesar do ambiente entre todos ser bom, penso que seria benéfico passar mais tempo com os meus colegas, apoiando e coordenando, ainda mais, esforços nas tarefas que tivemos em comum. Os momentos que passamos a trabalhar em conjunto foram consideravelmente mais produtivos do que aqueles em que trabalhamos de forma individual e deveriam ter sido repetidos mais vezes. Ainda em relação a isto, um dos meus colegas estagiários passou muito pouco tempo na escola para além do seu horário letivo e apesar de possuir bastantes conhecimentos e experiência que seriam uteis para as tarefas do estágio, como raramente estava na escola, a sua contribuição e partilha de saberes foi ainda mais reduzida.

Ao falar acerca do NE, não poderia deixar de destacar a importância da professora cooperante. Desde o dia em que me apresentou a escola que a professora cooperante foi uma ajuda preciosa e de certa forma foi um guia que me norteou na descoberta da realidade escolar e assim tornou mais simples a minha integração na escola. Dela podia sempre esperar orientação, apoio e também correções e críticas que me possibilitaram reconstruir conhecimentos e adaptar as metodologias de trabalho. A minha professora cooperante sempre me deu liberdade e autonomia para analisar as situações, planear e por em prática as estratégias de ensino que considerasse adequadas. No entanto, também esteve sempre presente no momento de corrigir e criticar, de forma construtiva, o que me permitiu contornar as dificuldades e desenvolver as minhas capacidades.

A evolução do pensamento e do conhecimento está ligada à prática reflexiva e a professora cooperante, com as suas questões, sempre pertinentes, fez-me procurar informações que suportassem todas as minhas decisões, e fez-me perceber os erros cometidos e como os ultrapassar, o que desenvolveu o meu espírito crítico e a minha capacidade de reflexão.

Alarcão e Tavares (1987, p.34) referem que “ensinar os professores a ensinar deve ser o objetivo principal de toda a supervisão pedagógica”.

Em suma, o núcleo de estágio foi fundamental para atravessar este ano com sucesso. A partilha de conhecimentos, opiniões e ideias permitiram que cada um evoluísse e crescesse e juntos tornamo-nos melhores professores.

### **3.5 O papel da educação física na escola**

Para muitas crianças e jovens, a única oportunidade que tem de praticar atividade física e desportiva de forma estruturada e organizada surge na escola, nas aulas de educação física. A betonização dos espaços, o aumento do trânsito e o avanço da tecnologia levam cada vez mais à diminuição da exercitação corporal. Acerca deste tema, Guedes (1999, p.12) refere que “Infelizmente, em razão da progressiva automação e mecanização observada nos dias de hoje, onde a necessidade de realizar movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos, a sociedade atual vem cultivando hábitos de vida cada vez mais sedentários. Além disso, entre crianças e adolescentes, percebe-se também o surgimento de novas opções lúdicas, substituindo atividades tradicionais que envolvem algum esforço físico pelas novidades eletrónicas, agravando enormemente este tipo de problemas já nas idades mais precoces.”

O sedentarismo conduz as crianças e jovens à obesidade, ao risco coronário e a deficiências posturais, entre outros, tornando-se fundamental combater estes problemas com a prática de atividade física. A educação física, apesar de ser a única disciplina com intervenção educativa sobre o corpo e que é capaz de compensar os efeitos nocivos provocados pelo estilo de vida não saudável adotado por muitos jovens, tem vindo a ser desvalorizada nas escolas.

A redução da carga horária e o facto de deixar de se considerar esta disciplina para efeitos de média do ensino secundário são fatores que provam a desvalorização que a nossa disciplina tem vindo a sofrer. Contudo existem outros fatores que contribuem para esta constante desvalorização, fatores que são controlados pelos docentes desta disciplina. As aulas de educação física não se podem resumir a brincar, correr e jogar e cabe-nos a nós como professores atribuir um valor formativo a todas as atividades realizadas na aula. Desta forma, as aulas não se podem centrar apenas na realização de exercícios físicos, cada situação de aprendizagem deve gerar consequências na formação educacional

das crianças e jovens. Assim, é necessário existir uma relação entre a teoria e a prática nas metodologias de ensino para que os alunos encarem a educação física com a mesma seriedade e importância atribuída às outras disciplinas.

Nas minhas aulas, antes de passar para a parte prática, expliquei sempre todas as regras e fundamentos teóricos relacionados com os conteúdos abordados nesse dia. No final de cada aula era feita uma revisão, em que os alunos tinham que responder a perguntas acerca do que foi abordado para verificar se prestaram atenção e se retiveram as aprendizagens. Nas aulas de sexta-feira, estava definido um grupo responsável por apresentar à turma o resumo dos conteúdos teóricos abordados durante a semana. Nesta fase os alunos podiam também tirar dúvidas com o grupo que fazia a apresentação, gerando-se assim um debate em que eu funcionava como mediador. A esta participação eram atribuídos pontos para a avaliação final no domínio do saber se a intervenção fosse pertinente para o assunto em questão. Penso que foi uma boa estratégia porque assim os alunos preocuparam-se em aprender os conteúdos teóricos em todas as aulas, fomentando a relação entre a teoria e a prática, e não estudavam unicamente para os testes escritos.

Considero que parte dos professores de educação física tornar esta disciplina mais respeitada e valorizada, não só pelos alunos como pela sociedade em geral.

Sendo a educação física a única disciplina que visa a corporalidade, torna-se uma área de ensino essencial porque é necessário educar também o corpo e não só a mente para crescermos de forma integral. O nosso corpo é o que somos e por isso devemos conhecê-lo e aprender a cuidar dele, sendo as aulas de educação física o local ideal para essas aprendizagens acontecerem. No entanto, tive alguma dificuldade em promover estes conhecimentos pois não sabia como os abordar. Realizei alguns exercícios de ativação geral em que os alunos teriam que demonstrar que conheciam o seu corpo e as suas diferentes partes. Contudo, verifiquei que os meus alunos já estão numa idade em que tem o esquema corporal bem definido. Posto isto, a minha atuação nesta área focou-se mais em ensinar os alunos a cuidar de si, principalmente em aspetos relacionados com a atividade física. Ensinei-os que devem sempre ativar os músculos antes de realizarem atividades físicas, de forma a prepará-los para os

esforços e prevenir o aparecimento de lesões. Também dei bastante relevância à importância da atividade física na saúde, falando bastante com os alunos acerca dos benefícios de um estilo de vida ativo. Foquei bastante os cuidados de higiene que eles deveriam ter com o seu corpo depois das aulas pois verifiquei que a maioria deles não se preocupava com estas questões.

Ao contrário das outras disciplinas, na aula de educação física os alunos têm a oportunidade de se movimentarem, de se expressarem, de comunicarem e se relacionarem com os outros desenvolvendo assim habilidades de competências sociais.

O desporto e os jogos abordados potenciam para além do desenvolvimento físico, o desenvolvimento pessoal, social, cultural e ético sendo estes domínios difíceis de potenciar nas disciplinas chamadas científicas. Ao longo deste ano tentei promover este desenvolvimento através de jogos de cooperação, em que os alunos tinham que descobrir a melhor forma de atingir os objetivos comuns; o debate acerca das matérias teóricas também foi muito promovido e fez com que os alunos comunicassem entre si; o facto de os alunos arbitrarem os jogos fez com que eles, como árbitros, tomassem decisões difíceis e, por outro lado, aprendessem a respeitar as decisões do árbitro, mesmo este sendo um dos seus colegas, ou seja, os valores pessoais, sociais, culturais e éticos estão presentes em vários domínios da educação física e eu tentei sempre promove-los e valorizá-los.

A avaliação dos valores referidos anteriormente foi feita de forma contínua através de fichas de registo do comportamento dos alunos (anexo 2).

Mais que melhorar a aptidão física dos alunos, os professores de educação física devem fomentar o gosto pela prática de atividade física e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, com o objetivo de formar adultos com estilos de vida ativos e que sejam capazes de viver em sociedade. Quanto à aptidão física, os testes de condição física realizados no final de cada semestre mostraram-me que vários conseguiram melhorar os resultados do primeiro para o último teste, especialmente no teste que avalia a resistência aeróbia. Relativamente aos hábitos de vida saudáveis, apesar de me ter esforçado bastante para alterar o comportamento dos alunos e os ter incentivado a

praticarem mais atividade física fora da escola, verifiquei através dos questionários (anexo 3) entregues para essa finalidade que os alunos continuam pouco ativos. Outro comportamento que tentei alterar nos meus alunos foi o facto de não tomarem banho no final das aulas. Nesta situação também não fui bem-sucedido porque os alunos por uma razão ou por outra não queriam tomar banho na escola e eu não os podia obrigar. Verifiquei que nas outras turmas sucedia o mesmo e em conversa com os outros professores de educação física, eles referiram que já tentaram mudar isso mas sem resultados positivos. Como verifiquei que nenhum deles tomava banho, parei de os deixar sair mais cedo para esse efeito e assim passei a aproveitar mais 5 preciosos minutos em cada aula.

Por todas as razões referidas, a educação física assume um papel de extrema importância na escola pois visa a educação integral dos alunos.

## **4. Realização da prática profissional**

Neste capítulo irei expor as experiências vivenciadas ao longo do EP, a minha evolução, as principais dificuldades sentidas e as maiores conquistas.

A realização da prática profissional envolve as várias áreas de desempenho. Assim, a organização e gestão do ensino e aprendizagem, a participação na escola e relações com a comunidade e o desenvolvimento profissional articulam-se sendo os principais pilares que sustentam o desempenho do EE ao longo do EP.

A conjugação destas áreas proporciona ao estudante estagiário uma visão geral e real das funções e rotinas de um professor, tornando-o assim mais conhecedor da profissão e de tudo o que ela engloba.

### **4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

Nesta área irei realizar uma reflexão acerca do meu desempenho no decorrer do EP, focando 4 componentes fundamentais: a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Na organização e gestão do ensino e da aprendizagem estas componentes estão articuladas seguindo uma ordem lógica. Cada constituinte deste processo influencia a seguinte e por isso deve ser pensadas nesse sentido com o propósito de produzir uma prática eficiente.

#### **4.1.1 Conceção**

A forma como idealizei o processo ensino-aprendizagem foi bastante influenciada pela minha formação académica, especialmente pelos conhecimentos adquiridos no 1º ano deste mestrado. Todo o processo de ensino parte da conceção que o professor tem do que é necessário fazer para ensinar de forma ideal.

Para se conceber os métodos a utilizar é necessário conhecer todo o contexto em que estes serão aplicados, a comunidade educativa, o meio em que

a escola se insere, as condições estruturais e materiais da escola, o tipo de alunos que iremos encontrar, os objetivos a atingir e as estratégias a utilizar. Desta forma o ensino deve ser sustentado numa ideia antes de se passar para a aplicação prática.

Como professor estagiário, antes de realizar o planeamento procurei inteirar-me de todas as questões relacionadas com as matérias a ensinar no 9º ano. Analisei o programa nacional de educação física, o projeto curricular da escola, as competências gerais e específicas a atingir, as matérias e conteúdos a lecionar definidas pelo grupo de educação física e de que forma iria adaptar tudo isso ao contexto em que realizei o meu EP de forma a enquadrar a minha atuação. Por outras palavras, antes de planear tive que conhecer as linhas orientadoras que guiaram todo o meu desempenho ao longo deste ano letivo.

Depois deste levantamento de informação, comecei a imaginar aquilo que seria o meu ano letivo e o que seria necessário fazer para desempenhar as minhas funções de forma competente, ou seja, criei a minha conceção do que seria o processo de ensino-aprendizagem.

Contudo, esta conceção inicial foi sofrendo alterações ao longo do ano. Logo na fase inicial, após conhecer a turma e verificar que era uma turma bastante numerosa, especialmente tendo em conta o espaço disponível, percebi que teria de adaptar as metodologias de ensino. O facto de vários alunos referirem ser pouco ativos também me fez perceber que este ano não iria ser bem como idealizei e teria de ajustar os métodos a utilizar de forma a proporcionar aprendizagens significativas aos meus alunos através de exercícios motivadores e desafiantes. Este foi um objetivo que defini depois de conseguir controlar a turma.

Posto isto, a conceção de ensino dos professores vai-se formando com as experiências vivenciadas, com a sua personalidade e com a sua formação académica. Cabe ao professor, pegar em todas essas ideias e moldá-las para criar a sua própria perspetiva do que é o ensino ideal. O EP e o contacto com situações reais de ensino, quer na escola, quer no treino, foram moldando esta minha perspetiva.

Tudo o que vivi durante este ano de estágio fez-me criar uma imagem mental dos métodos e posturas a adotar de forma a tornar o ensino mais eficaz e competente.

#### **4.1.2 Planeamento – Diferença entre planear e realizar**

O planeamento é realizado para garantir a sequência lógico-específica e metodológica da matéria de forma a atribuir a cada aula um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos (Bento,2003).

O planeamento anual foi a primeira tarefa a realizar em contexto de estágio. Foi algo que nunca tinha realizado ao longo da minha formação e como tal exigiu alguma pesquisa. Tal como eu, os restantes estudantes estagiários que pertenceram ao meu NE também nunca tinham elaborado um documento deste tipo, por isso decidimos criá-lo em conjunto. Analisamos outros documentos na literatura e criamos o nosso modelo, ou seja, a grelha com a indicação da duração de cada aula e os dias em que iríamos lecionar.

Após a grelha estar criada, julguei que seria fácil preencher cada aula com os conteúdos que iria lecionar. Não poderia estar mais enganado. Nesta fase surgiram-me bastantes dúvidas. “O que ensinar primeiro? Quantas aulas por modalidade? Uma unidade temática de cada vez ou intercalar as modalidades?” Tive bastantes dificuldades em gerir tanta informação e tomar decisões tão importantes logo nesta fase inicial, no entanto, encarei esta tarefa como mais um passo para a minha formação, mais uma oportunidade de adquirir conhecimentos.

Devo referir que a seleção de matérias a abordar em cada período já tinha sido realizada pelo grupo de educação física.

O planeamento anual foi realizado tendo em conta os conteúdos a lecionar, a rotatividade dos espaços, os prováveis gostos dos alunos e também os meus conhecimentos, ou seja, evitei lecionar em primeiro lugar ginástica porque é uma modalidade em que possuo menos conhecimentos e experiência Assim, deixei esta matéria para o fim do 1º período, altura em que supostamente já estaria mais confiante e com um controlo maior sobre a turma.

Bento (2003, p.8) refere que “o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino...” Assim, este documento foi criado para orientar o processo de ensino após uma análise dos conteúdos a lecionar, das metas de aprendizagem e das condições em que as aulas iriam decorrer.

No entanto, apesar de servir como linha orientadora, eu sabia que este documento teria de ser flexível e teria de o adaptar tendo em conta a imprevisibilidade da prática profissional. Seria impossível, no início do ano letivo prever todos os aspetos relacionados com a educação física.

Assim foi, o planeamento teve que ser adaptado diversas vezes devido à impossibilidade de lecionar várias aulas por diversos motivos, tais como: atividades desenvolvidas pela escola no pavilhão de educação física e nas quais os alunos foram envolvidos, condições climatéricas adversas e participação em visitas de estudos. Também alterei algumas aulas devido ao desempenho dos alunos estar num nível abaixo do previsto inicialmente, sendo assim, considerei importante e pertinente adequar o planeamento às necessidades dos alunos.

Quando realizei o planeamento anual pela primeira vez, planeei lecionar uma modalidade de cada vez, ou seja, só trocava de modalidade quando terminassem todas as aulas da unidade temática. Apercebi-me que praticar a mesma modalidade durante várias aulas seguidas se tornou monótono para os alunos e até mesmo aborrecido nas modalidades em que sentiam mais dificuldades. Tendo isto em conta, e sempre com o propósito de melhorar o processo de ensino-aprendizagem e ter os alunos motivados nas aulas, a partir do 2º período decidi intercalar as modalidades como já tinha sido sugerido pela professora cooperante.

Assim, nas aulas de 45 minutos lecionei as modalidades em que os alunos se mostravam mais motivados, de forma a aproveitar ao máximo aulas tão curtas. Nas aulas de 90 minutos, ensinei as modalidades menos apreciadas pelos alunos na primeira parte da aula, deixando para a segunda parte as modalidades que os alunos mais gostavam. Utilizei esta estratégia também para aumentar o empenho dos alunos nas modalidades menos apreciadas, uma vez

que só passávamos para a segunda parte da aula se eles exibissem um comportamento correto em todas as modalidades abordadas.

Considero que esta foi a melhor opção e foi uma evolução no meu desempenho como professor. Compreendi as contrariedades de lecionar uma modalidade de cada vez e fui capaz de alterar o planeamento de uma forma eficaz. Penso que fui capaz de planificar todo o ano de forma lógica e competente, sempre com o pensamento do que seria mais positivo para o desenrolar das aulas e sobretudo para os alunos.

O passo seguinte no planeamento da minha ação foi estruturar as unidades temáticas, ou seja, a extensão e sequência dos conteúdos a lecionar nas diferentes modalidades. As unidades temáticas foram elaboradas tendo em consideração o tempo previsto para cada uma no planeamento anual, os conteúdos programáticos, os objetivos gerais e específicos de cada modalidade e os conteúdos teoricamente lecionados nos anos anteriores.

Na elaboração das unidades temáticas, apesar de esta tarefa não ser novidade, uma vez que já a tínhamos realizados nas unidades curriculares didáticas específicas do ano anterior, surgiram novamente várias dúvidas: “Que conteúdos abordar primeiro? Porquê? Quantas aulas até determinado conteúdo estar consolidado?” Para responder a estas questões necessitei de analisar bastante literatura relacionada com estes temas, como por exemplo os documentos de didática geral e das didáticas específicas, e trocar opiniões nas reuniões do NE de forma a abordar as diversas matérias seguindo uma sequência lógica.

Falhei bastante ao início por pretender abordar demasiados conteúdos em cada aula e a ajuda da professora cooperante foi essencial nesta fase para me fazer compreender os meus erros e como os deveria contornar.

Todos os conteúdos presentes nas unidades temáticas foram analisados pelo NE com uma atitude crítica e alguns não foram incluídos pois consideramos demasiado ambiciosos para o nível de ensino em que iríamos lecionar. Os programas devem servir como linhas orientadoras, contudo, o ensino deve ser adaptado a cada contexto de prática com o propósito de proporcionar aos alunos uma evolução harmoniosa e sequenciada.

Esta planificação incide essencialmente nas funções didáticas e nos conteúdos a abordar em cada aula, podendo estes ser introduzidos, exercitados, consolidados ou avaliados.

As unidades temáticas foram um grande apoio, uma vez que definiram etapas claras no processo de ensino-aprendizagem servindo também como guia do processo para que este fosse sistematizado e sequenciado. Estes documentos tinham uma estrutura flexível pois a qualquer momento poderiam ser alterados em função da evolução demonstrada pelos alunos ao longo das aulas. Segundo Bento (2003), é na unidade temática que decorre a maior parte da atividade de planeamento e docência do professor. Segundo o mesmo autor, para o planeamento das unidades temáticas ser adequado não basta distribuir as matérias pelas aulas disponíveis, esta planificação deve ser a base para um processo de ensino de elevada qualidade e eficácia.

Ao elaborar as unidades temáticas apoiei-me bastante nas informações presentes nos modelos de estrutura de conhecimento (MEC) de Vickers de cada modalidade. A elaboração destes documentos foi demorada devido à extensa informação neles contida. Para facilitar esta tarefa e tendo em conta que todos os EE pertencentes a este NE tinham à sua responsabilidade turmas do mesmo ano de escolaridade, decidimos que cada um seria responsável pela criação de 3 MEC que seriam comuns a todos, com a exceção dos módulos 3 e 4 que seriam realizados por cada um consoante as características da sua turma.

Toda a informação contida no MEC de cada modalidade suportou o planeamento da mesma. Assim, ao criar as unidades temáticas, para saber o que ensinar foi necessário ter em conta as características dos alunos, os espaços e materiais disponíveis para a lecionação das aulas, os objetivos e a forma como seriam avaliados.

Por fim, a etapa mais específica do planeamento do processo de ensino reside no **plano de aula**. O plano de aula é realizado com o propósito de atingir os objetivos definidos na unidade temática através da elaboração de determinadas situações de aprendizagem. Apoiei-me bastante nas progressões pedagógicas criadas no MEC para que os exercícios seguissem a mesma sequência lógica.

Sempre que realizei um plano de aula, procurei criar situações diferentes e motivadoras, com o objetivo de potencializar o tempo potencial de aprendizagem de cada aluno e o tempo de empenhamento motor de todos. No entanto, no início do ano tinha bastante dificuldade em manter todos os elementos da turma em atividade. As reflexões e o aconselhamento da professora cooperante foram essenciais para alterar esta situação e de aulas onde os alunos passavam grande parte do tempo em espera, passei, no 2º período, a ter aulas dinâmicas com tempos de espera praticamente nulos. Penso que neste aspeto evoluí bastante, no entanto tenho noção que o facto de ter os alunos sempre ativos não significa que a aula seja perfeita. É necessário que os exercícios sejam adequados e promovam aprendizagens significativas.

Conseguir criar situações inovadoras e desafiantes é fundamental para cativar o interesse dos alunos. “No primeiro exercício da aula, a utilização das cordas motivou muito os alunos que realizaram os exercícios de forma bastante dinâmica e mostraram-se muito animados” (reflexão da aula nº 27, 19-11-2013). Os alunos motivados trabalham melhor, mesmo em modalidades que não são do seu agrado.

É essencial realizar o plano de aula pensando em todos os pormenores. Um plano de aula construído e organizado de forma adequado contribui bastante para o sucesso da aula em si. Este documento serve também de auxílio ao professor pois nele estão contidas as componentes críticas, o que permite ao professor fornecer informações claras e objetivas aos alunos sobre o que se pretende em cada situação de aprendizagem e o que realizar para atingir o sucesso.

Uma das dificuldades que senti na elaboração dos planos de aula foi sobre que tipo de exercícios seleccionar e perceber se as situações de aprendizagem escolhidas se adequavam ao nível dos alunos. Se devia criar exercícios mais difíceis ou mais simples e porquê. O facto de possuir alguma experiência no treino ajudou-me a criar situações de aprendizagem, contudo, em modalidades que tenho menos conhecimentos e prática necessitei de pedir ajuda a colegas da faculdade associados às modalidades em questão. Essa ajuda foi essencial para criar situações de aprendizagem diferentes e apropriadas para cada conteúdo.

O plano de aula funcionava como um guião. Antes de começar cada aula, já tinha a imagem mental de como tudo deveria decorrer. Contudo, várias vezes senti necessidade de adaptar os exercícios programados.

Na fases inicial do ano letivo, quando surgia um imprevisto que me obrigava a alterar o plano da aula eu sentia-me bastante nervoso e demorava a reagir. Tinha as aulas todas pensadas do início ao fim e tudo o que alterasse o seu funcionamento normal era uma “tragédia”. A meio do primeiro período já me sentia mais confiante e desenvolvi a minha capacidade de adaptação.

Nessa mesma altura, o facto de possuir um maior controlo sobre a turma permitiu-me alterar mais facilmente os exercícios sem dificuldade e passei a sentir-me seguro para alterar a aula sempre que considerasse necessário.

Estas decisões passaram a ser mais sustentadas pois já conhecia bem os alunos e as suas capacidades, assim como o contexto em que as aulas decorriam. Assim, quando necessário passei a ser capaz de dar respostas rápidas, ponderadas e eficazes face a situações inesperadas.

Por outro lado a minha capacidade de antecipação aumentou. Graças a um conhecimento mais aprofundado dos alunos passei a prever algumas situações, antecipando soluções possíveis caso necessário, como por exemplo trazer de casa a constituição das equipas, já com possíveis alterações para colmatar a ausência de alunos menos assíduos. Por outras palavras, com o desenrolar das aulas, ao planear as situações de aprendizagem comecei a conseguir prever determinadas situações adversas e pensar de forma antecipada na sua resolução sempre com o propósito de melhorar o desempenho dos alunos. Considero esta capacidade de adaptação fundamental para a atuação do professor pois ao lidar com tantas pessoas diferentes, é impossível prever todas as situações, tornando imprevisível a prática profissional sendo sempre necessário ajustar o ensino.

Tal como referi anteriormente, as situações de reajustamento do planeamento foram uma constante ao longo do ano letivo. Sei que poderia ter tomado opções diferentes e talvez mais corretas, mas considero que todos os problemas que me obrigaram a repensar o planeamento inicial me tornaram um

professor mais experiente e mais competente sendo capaz de alterar as planificações de forma lógica e adequada.

#### **4.1.3 Realização**

É na realização do processo de ensino que ocorre a intervenção pedagógica por parte do professor e é nesta fase que o professor se relaciona com os seus alunos.

Depois de tudo organizado e estruturado, chegou o momento de colocar em prática tudo o que aprendi ao longo da minha formação e da minha vida desportiva.

Na primeira aula, ao encarar pela primeira vez os meus alunos, apercebi-me da grande responsabilidade que iria recair sobre mim ao longo do ano letivo. Tinha a responsabilidade de ensinar e educar aqueles jovens através da educação física e estava com medo de não estar preparado para isso.

Estava com bastante receio de cometer erros infantis, que me descredibilizassem perante os alunos e a professora cooperante, como por exemplo, transmitir uma informação errada sobre o funcionamento das aulas. Por isso tudo o que fiz e disse nas primeiras aulas foi pensado e revisto na minha cabeça imensas vezes.

Sabia que nesta fase iria cometer erros e iriam surgir problemas que não seria capaz de resolver logo desde início, dificuldades normais da falta de experiência. Contudo, é na procura de resolver esses problemas e contornar as dificuldades que se baseia o EP. Foi através da lecionação e reflexão das aulas, das correções da professora cooperante e dos conselhos dos meus colegas estagiários que fui capaz de identificar as minhas fragilidades, como a dificuldade na comunicação e avaliação dos alunos, o que me permitiu evoluir e melhorar o meu desempenho como professor.

#### **4.1.3.1 Controlo da turma – Relação professor-aluno**

O primeiro objetivo do EP foi assumir o controlo da turma. Para ensinar de forma adequada é fundamental existir disciplina e respeito entre todos.

Como EE, tive receio que os alunos não me respeitassem e não me vissem como o verdadeiro professor da turma. Devido à minha reduzida experiência em escolas, estava com medo do tipo de alunos que iria encontrar. A minha experiência com jovens baseia-se no treino que é um contexto completamente diferente.

Na primeira aula do ano letivo, defini logo regras e referi que os alunos que não as cumprissem seriam prejudicados na avaliação. Tentei assumir uma postura assertiva mas sem parecer um ditador. Segundo Estanqueiro (2009, p.101), “usando o estilo adequado, o líder fortalece a sua autoridade, consegue a realização das tarefas e promove o desenvolvimento das pessoas com que lida.” Isto foi mais fácil do que pensava e o comportamento correto dos elementos da turma ajudou a esta situação. Por outras palavras, tentei conquistar os alunos e criar uma boa relação com eles mas definindo bem o papel de cada um e a minha autoridade e consegui.

Considero que é essencial a existência de uma boa relação com os alunos pois assim é mais provável que eles nos obedeçam. A disciplina é para Siedentop e Tannehill (2000), uma forma de garantir o desenvolvimento e manutenção de comportamentos apropriados na aula, entre professor e alunos e entre alunos, tendo como objetivo envolver os alunos em relações responsáveis com os seus agentes educativos. Assim é importante que os alunos compreendam quais são ou não os comportamentos adequados.

Nunca considerei uma boa estratégia gritar para corrigir o comportamento dos alunos, os gritos não fazem parte da minha forma de estar. Penso que gritar pode provocar maior confusão, por isso optei sempre por chamar a atenção dos alunos, dirigindo-me perto dos elementos da turma em questão e só depois explicava o que fizeram de errado. Os gritos podem causar mau ambiente e provocar o efeito contrário ao desejado. Tentei sempre manter a calma, no entanto, talvez isso tenha sido um ponto negativo na minha atuação. A professora cooperante alertou-me para o facto de que houve situações em que

deveria ser mais assertivo e repreender os alunos mas tive alguma dificuldade em fazê-lo.

Apenas por uma vez castiguei um aluno porque durante uma aula de futsal chutou uma bola com toda a força na direção de outros elementos da turma que se encontravam parados, colocando em risco a integridade física dos colegas. Sabendo que esse aluno é praticante de futsal, ordenei que se sentasse até ao final da aula o que para ele foi uma grande punição. Concordo com Siedentop e Tannehil (2000, p.95) quando referem que "... se o castigo é a estratégia principal, então o sistema de disciplina é inadequado."

Os episódios de comportamentos inadequados, felizmente, foram raros durante o EP. Penso que consegui conquistar a turma através do diálogo e isso fez com que os alunos me respeitassem e cumprissem as regras. Contudo, penso que tenho que ser capaz de repreender os alunos de uma forma mais adequada pois, muito provavelmente, ao longo da minha carreira terei de lidar com alunos mais problemáticos.

#### **4.1.3.2 Gestão do tempo de aula – A utilidade da criação de regras e rotinas**

A criação de rotinas é fundamental para o desenvolvimento harmonioso das aulas, principalmente nas aulas de educação física em que os alunos se encontram em constante movimento.

Sabendo que é muito importante rentabilizar o tempo de aula para maximizar as oportunidades de exercitação diretamente relacionadas com a aprendizagem, estabeleci, desde a primeira aula do ano letivo, algumas regras e rotinas que os alunos deveriam respeitar.

Como referem Siedentop e Tannehill, (2000, p.63) "Um sistema eficaz de gestão de tarefas começa com o desenvolvimento de rotinas e o estabelecimento de regras para um comportamento adequado." Desta forma, ao criar hábitos nos alunos, eles começaram a reagir mais rapidamente o que permitiu diminuir os tempos de gestão da aula.

No início do ano letivo, criei com os alunos 4 grupos, sendo que cada grupo tinha a responsabilidade de cumprir uma tarefa diferente, com rotação no final de cada semana. Assim, a tarefa 1 consistia em recolher os valores e coloca-los no saco dos valores; o grupo responsável pela tarefa 2 teria que verificar se todos os elementos da turma estavam sem brincos, anéis, pulseiras, relógios e todos os acessórios que pudessem colocar em perigo a sua integridade física ou a dos colegas, assim como verificar se todas as raparigas tinham o cabelo amarrado; a tarefa 3 consistia em recolher o material da aula e guardá-lo na arrecadação; por fim, a tarefa 4 consistia em fazer um resumo de todos os conteúdos abordados nas aulas da semana (regras, conteúdos teóricos...) e apresentá-lo aos colegas no final da aula de 6ª feira. Todos os elementos do grupo tinham que contribuir para a realização destas tarefas e se não o fizessem ficaria registado nas fichas de registo de comportamentos. Todo o grupo seria prejudicado caso não cumprissem corretamente a sua função, o que fazia com que todos se ajudassem e contribuíssem para o bom funcionamento das aulas.

Estas tarefas foram criadas com o propósito de ter os alunos envolvidos em todos os momentos das aulas, diminuindo assim as oportunidades de ocorrerem comportamentos desviantes.

Quanto à rotina das aulas, eu chegava sempre mais cedo para ter tudo preparado antes da chegada dos alunos. Organizava todo o material necessário deixando tudo preparado para aproveitar ao máximo o tempo disponível, apesar de saber que isso é muito difícil de acontecer.

Tentei sempre organizar a aula para que não tivesse que alterar muito o material e a disposição dos espaços nas transições entre exercícios para que, desta forma, os alunos não estivessem muito tempo parados. Esta foi uma estratégia que utilizei para diminuir os tempos de transição, aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem, no entanto, apesar do meu esforço nesse sentido, isto nem sempre aconteceu. Momentos de transição rápidos fazem com que os alunos não percam a concentração. Se a aula parar demasiado tempo, os alunos vão-se distrair e por isso tentei encontrar estratégias para contrariar isso.

Com o mesmo objetivo, tentei diminuir os tempos de instrução. Preocupei-me em transmitir aos alunos informações curtas e precisas do que tinham que fazer em cada situação de aprendizagem. Fui melhorando com a prática, nas primeiras aulas transmitia demasiada informação aos alunos acabando por os confundir. Penso que este foi um aspeto em que melhorei muito, contudo, sei que ainda tenho que evoluir mais e a melhor forma de desenvolver esta capacidade é pensar antecipadamente o que devo dizer em cada situação de aprendizagem e praticar, tanto nas aulas como nos treinos. A gestão dos tempos de instrução é importante pois para além de potenciar o tempo de prática, cria uma ligação entre as diferentes situações de aprendizagem.

Tendo isto em conta, preocupei-me em potenciar o tempo de empenhamento motor dos alunos para que tivessem a oportunidade de praticar diversas vezes os conteúdos abordados. No início do ano letivo esta era a minha principal falha. Os alunos passavam demasiado tempo em espera e eu não consegui alterar isso. Ao ensinar ginástica, nomeadamente, saltos no mini trampolim, por não possuir qualquer tipo de experiência nesta modalidade tinha bastantes dificuldades em organizar e gerir a aula. Por isso tive de me adaptar, utilizando os conhecimentos e vivências adquiridas na lecionação de outras modalidades. De forma a colmatar esta falha, pesquisei também novas formas de organização e a professora cooperante sugeriu algumas estratégias que me permitiram melhorar o meu desempenho.

Penso que atingi bons resultados, conseguindo criar aulas dinâmicas e em que os alunos passavam grande percentagem do tempo em atividade motora, o que é positivo. As aprendizagens significativas requerem tempo para serem consolidadas e por isso tentei potenciar o tempo de aula para favorecer o desenvolvimento dos alunos.

Ainda sobre as rotinas da aula, depois de cumprirem as tarefas que referi acima (tarefa 1 e 2), os alunos tinham que se sentar em silêncio e manterem-se atentos. Neste momento, eu explicava em que consistiria a aula, ensinava os conteúdos teóricos que seriam abordados e explicava o funcionamento do primeiro exercício, demonstrando-o ou escolhendo um aluno para o demonstrar. Os alunos só se podiam levantar ao meu sinal para se colocarem nos respetivos sítios e começarem os exercícios.

No final de cada situação de aprendizagem, ao meu sinal os alunos vinham o mais rápido possível e sentavam-se no chão, juntos e virados para mim para eu explicar o que iríamos fazer de seguida. Aos alunos que não cumprissem isto seria atribuído um castigo como por exemplo arrumar o material sozinho no final da aula, no entanto, praticamente não precisei de castigar nenhum aluno pois todos os elementos da turma tinham, normalmente, um comportamento correto nas minhas aulas.

No final do último exercício da aula, apitava de forma mais prolongada e os alunos juntavam-se novamente no chão há minha beira. O grupo responsável pelo material recolhia-o rapidamente e ouvíamos o resumo realizado pelos alunos que tinham essa função. Neste momento, os alunos colocavam todas as dúvidas e faziam também uma reflexão crítica acerca dos exercícios que mais gostaram.

A criação destas regras e rotinas logo desde o início do ano letivo foi um ponto bastante positivo no meu EP pois permitiu-me gerir melhor a turma e o tempo da aula. Com o passar do tempo, os alunos assimilaram o que tinham que fazer em cada situação e começaram a fazê-lo rapidamente e sem comportamentos incorretos. Relativamente às tarefas que tinham que realizar, os alunos aceitaram muito bem e na maior parte das vezes executaram-nas de forma correta mostrando-se apenas um pouco inibidos na tarefa 4 em que tinham que falar em frente a toda a turma. Penso que esta estratégia resultou bem, o facto de lhes atribuir responsabilidades em momentos importantes das aulas, fazendo-os trabalhar em grupo e comunicar entre si foi também positivo para o seu desenvolvimento pessoal e social.

#### **4.1.3.3 Rentabilização do espaço e materiais (in)disponíveis**

Durante o EP, uma das minhas maiores dificuldades foi rentabilizar o espaço da aula. Tendo uma turma com 27 alunos e, exceto quando as aulas se realizavam no exterior, apenas um espaço do pavilhão livre, foi complicado para mim organizar a aula e gerir os espaços.

O pouco espaço disponível foi um fator bastante limitativo, principalmente nos jogos desportivos coletivos. Tendo isto em conta, tive que procurar estratégias para dinamizar as aulas e proporcionar a máxima aprendizagem.

O trabalho por estações, em vagas, trabalho em grupos (figura 2) e divisão por níveis de desempenho foram métodos utilizados para contornar esta limitação.



*Figura 2 - Trabalho por grupos*

Por exemplo, nas aulas de badminton e de voleibol, a utilização do “jogo do rei” permitiu rentabilizar o espaço sem deixar os alunos demasiado tempo parados.

“O campo do rei é uma boa forma de aproveitar o espaço da aula visto que os alunos realizam jogo com espaço e os que estão de fora não ficam muito tempo em espera pois estão sempre a trocar.” (reflexão nº 44 e 45, 17-01-2014)

Nos JDC, quando pretendia realizar situações aproximadas do jogo formal, criava, sempre que necessário, uma estação de condição física nas laterais do campo de forma a ter todos os alunos em empenhamento motor. Em futsal o “treino holandês” permitiu ter todos os alunos em jogo em apenas um campo.

Por outro lado tentei aproveitar todos os recursos do pavilhão de forma a rentabilizar o espaço. Várias vezes utilizei a 3ª tabela de basquetebol que está arrumada na extremidade do pavilhão, as bancadas também foram um local utilizado em alguns exercícios de condição física, assim como os espaços livres ao lado das balizas.

Ao pesquisar metodologias para superar a falta de espaço, conheci novas estratégias e várias situações de aprendizagem que poderia utilizar. Por outro lado, permitiu-me ser criativo, em busca da melhor estratégia para rentabilizar o espaço em cada conteúdo.

O espaço exterior tem uma área bastante mais extensa à disposição dos professores de educação física. Contudo, o *roulement* instaurado na escola faz com que cada turma só utilize este espaço de 9 em 9 semanas. Sendo que as condições climáticas podem não permitir que as aulas se realizem, como aconteceu por duas ocasiões. No planeamento, foi tido em conta o roulement, sendo que tentei reservar as aulas realizadas no espaço exterior para o ensino dos JDC, nomeadamente, o basquetebol, o futsal e o corfebol.

Quanto ao material utilizado nas aulas, por questões de segurança, tentei sempre colocar pouco material no chão. Quando queria definir áreas ou campos, colocava apenas sinalizadores a marcar os vértices para não ter muitos espalhados. Por outro lado, tentei utilizar uma cor de sinalizador diferente para cada campo para evitar confusões. Considero o facto de apenas existirem 2 conjuntos de sinalizadores na escola um pouco limitador pois por vezes estão 4 turmas a ter aula simultaneamente. No entanto, como os outros professores utilizaram poucas vezes este utensílio, tive sempre um dos conjuntos disponível.

Quando necessitei de utilizar o material específico de ginástica, como por exemplo o boque ou o minitrampolim, tive que comunicar várias vezes com os outros professores que lecionavam ao mesmo tempo que eu porque como só existia um exemplar de cada um desses aparelhos tivemos que nos organizar.

Penso que a escola deveria adquirir mais bolas e raquetes, pois seria benéfico para desenvolver a técnica individual dos alunos em muitas modalidades que existisse pelo menos uma bola para cada dois alunos e uma raquete para cada um e isso não se verifica. É também fundamental os professores comunicarem entre si para tentarem não ensinar a mesma modalidade simultaneamente pois assim torna-se mais simples gerir o material. Na minha opinião, o grupo de educação física deveria ter atenção a estas questões no projeto curricular, planeando o ano para que as turmas que tem aulas em simultâneo alternassem as matérias, para aumentar a quantidade de

material disponível para cada aula. Devo referir que este planeamento já tinha sido realizado antes do NE assumir funções nesta escola

No final de cada aula, o material foi arrumado pelo grupo responsável por essa tarefa. No entanto, preocupei-me sempre em supervisionar este processo para que tudo ficasse organizado de forma adequada. Considero importante que os alunos colaborem no transporte e arrumação do material, no entanto, devem ser ensinados a fazê-lo. Algum do material encontra-se bastante degradado porque não fica arrumado de maneira correta e cabe aos professores de educação física educar os alunos quanto a esta questão.

Em suma, foi fundamental para o bom funcionamento das aulas adaptar situações de aprendizagem e criar estratégias para rentabilizar o pouco material existente na escola.

#### **4.1.3.4 A comunicação**

Um aspeto que identifiquei à partida como uma lacuna na minha atuação no EP foi a comunicação verbal. No meu projeto de formação individual referi que: “Penso que devo desenvolver o meu discurso e melhorar a linguagem utilizada, passando a usar um tipo de linguagem mais formal.”

Nas primeiras aulas, utilizava constantemente linguagem demasiado simples para explicar aos alunos o que pretendia que eles fizessem, não utilizando a terminologia específica de cada conteúdo. Por outro lado, transmitia demasiada informação em cada momento de instrução o que deixava os alunos confusos. Outro problema referente à comunicação com os alunos foi a colocação da voz, tenho grande dificuldade em fazer-me ouvir num pavilhão onde o ruído é uma constante.

Tendo isto em conta, tive que procurar estratégias para melhorar a minha comunicação para que a informação transmitida se tornasse clara e perceptível. Assim, passei a preparar antecipadamente o discurso utilizado em cada momento de instrução, ensaiando frases ao mesmo tempo que realizava o plano de aula, de maneira a encontrar a melhor forma de explicar os exercícios aos alunos. A leitura de bibliografia relacionada com as modalidades abordadas

ajudou-me a interiorizar os termos específicos que passei a utilizar constantemente. Também observei várias aulas dos meus colegas estagiários e de outros professores, principalmente da professora cooperante, tentando ouvir a sua forma de comunicar com o propósito de conseguir adotar um discurso mais adequado para um professor.

Como os alunos tem um canal de atenção reduzido, tentei sintetizar a informação para garantir que percebem o que lhes é transmitido. Por outro lado, permitia também diminuir o tempo de instrução, aproveitando mais o tempo de aula para momentos de exercitação.

Porém, utilizar linguagem adequada não chega se os alunos não ouvirem o que digo. Durante o EP um dos aspetos que desenvolvi menos foi a minha colocação de voz, não consigo falar muito alto e por isso tive que procurar métodos para contornar esta situação.

Para que os alunos ouçam o que digo, primeiro, é essencial garantir a sua atenção. Passei a sentar todos os alunos no chão há minha frente em cada momento de transmissão de informação. Sentados, consigo ver todos e todos me veem num plano mais elevado o que os vai forçar a centrar a sua atenção em mim e a fazerem silêncio, que é essencial. Esta situação tem um aspeto negativo, que é o tempo que se perde, no entanto, penso que o mais importante é os alunos perceberem o que devem fazer. Para verificar se perceberam o pretendido em cada situação, utilizei o questionamento.

Passei também a utilizar mais vezes a demonstração para que os alunos entendessem com maior clareza o que era pretendido. Segundo Rosado e Mesquita (2009), quanto mais clara for a informação transmitida, maior é a probabilidade de ocorrência de sucesso nas aprendizagens.

Assim na instrução de cada tarefa, para além de transmitir informação verbalmente, também utilizei a demonstração e por vezes meios audiovisuais para que os alunos não tivessem dúvidas dos objetivos a atingir em cada situação de aprendizagem. Considero a utilização de meios-audiovisuais uma forma muito positiva de apresentar a informação aos alunos porque para além de transmitir informação de grande qualidade, prende bastante a atenção dos alunos por ser um método diferente do que estão habituados. No entanto, esta

forma de passar informação só deve ser usada pontualmente devido ao tempo que despende.

Não poderia dissociar de uma comunicação eficiente e eficaz a transmissão de *feedbacks*. “O conceito de feedback pedagógico é definido como um comportamento do professor de reação à resposta motora de um aluno ou atleta, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma habilidade” (Fishman e Tobey cit. por Rosado e Mesquita, 2009). Numa fase inicial, sentia-me acanhado para transmitir *feedbacks*. A associação da falta de experiência com alguma falta de conhecimento específico acerca de algumas modalidades fazia com que por vezes apenas observasse os alunos. Esta foi uma situação para a qual a professora cooperante me chamou várias vezes a atenção. No 2º período sentia-me mais desinibido e confiante, comecei a sentir-me bem no papel de professor e passei a estar mais ativo e interventivo nas aulas.

Rink (1993) refere que o *feedback* funciona como uma fonte de deteção de erros e uma fonte de reforço e motivação, sendo assim uma forma de os alunos receberem informação acerca do seu desempenho e o que devem fazer para o melhorar.

Quina, Costa e Diniz (1995) referem que o *feedback* em conjunto com o envolvimento disponibilizam ao aluno a informação necessária para a produção de respostas motoras adequadas.

Durante o EP o tipo de *feedbacks* mais utilizados foram o *feedback* prescritivo, ou seja, o que o aluno deve fazer para melhorar e o reforço positivo devido ao seu efeito motivador. Devido ao elevado número de alunos a exercitar-se ao mesmo tempo, tive algumas dificuldades em completar o ciclo de *feedback*, ou seja, após identificação do erro, emitir o *feedback*, verificar se o aluno altera o seu comportamento e após análise emitir novo *feedback* pedagógico. Por isso, passei a focar-me apenas num determinado grupo de alunos em cada situação de aprendizagem, compensando depois os outros nos exercícios seguintes, como foi sugerido pela professora cooperante. Não seria capaz de identificar esta lacuna sem a ajuda da professora cooperante e também da professora

orientadora que referiu esta falha no meu desempenho logo na primeira aula observada. Após estas correções, passei a dar mais atenção a este aspeto.

Assim, para além de aceitar os conselhos da professora cooperante e da professora orientadora, pesquisei formas de desenvolver esta capacidade. Comecei a preparar melhor a observação para poder identificar mais facilmente os momentos em que deveria intervir. Por outro lado, tentei prever os erros mais comuns, preparando algumas palavras-chave para os corrigir. Mantive uma atitude calma e utilizei linguagem positiva ao corrigir os alunos para não colocar demasiada pressão sobre eles.

Com o aumento da confiança e experiência, assumi uma atitude mais interventiva e dinâmica que se refletiu também na postura dos alunos. Comecei a perceber também os momentos mais pertinentes para intervir. Penso que este foi um dos aspetos em que mais evoluí ao longo do EP, contudo, tenho que continuar a ler sobre as matérias e exercitar o meu discurso, principalmente, acerca de modalidades em que possuo menos conhecimentos. Rosado e Mesquita (2009) referem que ensinar bem é resultado de comunicações eficientes, sendo a capacidade de comunicação essencial num professor de educação física.

#### **4.1.3.5 O poder da demonstração**

A utilização da demonstração revela-se como um método bastante eficaz na apresentação de tarefas motoras, na medida em que facilita a retenção da informação. Sendo assim, a demonstração é necessária para garantir a qualidade da instrução, mostrando – segundo Tonello e Pellegrini (1998, p. 107) “particularidades úteis para a aprendizagem de uma habilidade, reduzindo dessa forma a incerteza sobre como deve ser realizada.”

Sabemos que, por vezes, os alunos não conseguem interpretar as informações recebidas verbalmente, porque instruções verbais demasiado complexas ou com demasiada informação deixam os alunos confusos acerca dos objetivos a atingir em cada tarefa. Tendo isto em conta, a demonstração facilita o processo de assimilação da informação.

Utilizei a demonstração muitas vezes, principalmente ao introduzir novos conteúdos. No momento de apresentar a tarefa, durante a tarefa e por vezes depois da tarefa. Ao apresentar as tarefas preocupei-me em acompanhar a demonstração com informações verbais, enfatizando os aspetos importantes de cada conteúdo. Utilizei a demonstração durante a tarefa, essencialmente para corrigir os erros cometidos. Quando verifiquei que os erros persistiam executei demonstrações no final da tarefa focando estes aspetos negativos e explicando aos alunos como os deveriam retificar.

Optei de uma maneira geral por ser eu a realizar as demonstrações pois considero que assim transmitia aos alunos uma boa imagem de mim e das minhas capacidades. No entanto, em situações que não me sentia confiante determinava um aluno para as executar. Evitei que fossem sempre os mesmos alunos a realizar esta tarefa mas a escolha do praticante deve ser cuidadosa. “A demonstração deste exercício levou-me a pensar que tenho que escolher corretamente os alunos para demonstra cada situação de aprendizagem pois se escolher alunos muito inibidos ou com poucas capacidades, os outros não percebem de forma adequada o que se pretende.” (reflexão nº 79 e 80, 9-05-2014)

Tendo isto em conta, como referem Rosado e Mesquita (2009) a demonstração deve ser preparada antecipadamente, devendo o seu executante ser um bom modelo, ou seja, alguém capaz de dar uma ideia global correta das componentes críticas da tarefa motora.

Recorri também ao uso de vídeos para apresentar e analisar habilidades técnicas mais complexas. “Decidi mostrar um excerto dos campeonatos do mundo de lançamento do peso para que os alunos percebam melhor o objetivo dos exercícios propostos e observem os movimentos realizados por atletas de alta competição.” (reflexão nº 50 e 51, 31-01-2014)

Penso que a utilização de vídeos ou outros meios audiovisuais é uma boa opção pois prende a atenção dos alunos e permite ao professor salientar os aspetos relevantes de cada movimento. No entanto, faz com que se perca mais tempo de aula.

Após cada demonstração verifiquei se os alunos compreenderam os aspetos mais importantes através do questionamento.

Resumindo, como refere Rink (1994), em parceria com a exposição, a demonstração assume um papel fundamental na instrução de tarefas motoras.

#### **4.1.3.6 Modelos de instrução**

Existem diversos modelos instrucionais, sendo que nenhum é adequado a todos os contextos de aprendizagem. De acordo com Mesquita e Rosado (2009, p.39) “Entre modelos de instrução mais centrados na direção do agente de ensino e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos praticantes, há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitação e autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva.”

Durante o EP utilizei o Modelo de Educação Desportiva (MED) na unidade temática de atletismo e o Modelo de Instrução Direta (MID) nas restantes.

O MID é recorrentemente utilizado no ensino da educação física e no treino desportivo. Mesquita e Rosado (2009, p.46) referem que este modelo evidencia “eficácia no ensino de habilidades em contextos de baixa interferência contextual, apanágio das etapas iniciais de prática.” Segundo os mesmos autores, ao utilizar o MID, o professor centra em si a tomada de praticamente todas as decisões. Assim, o professor controla todo o processo e determina as regras e as rotinas de gestão e ação dos alunos, tentando obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas. A razão por que utilizei preferencialmente este modelo de ensino foi, exatamente, pelo facto de este me conceder o controlo quase total das aulas. Posto isto, cabia-me a mim a escolha e estruturação das situações de aprendizagem, a instrução das mesmas e a correção dos alunos. Tudo isto me permitia tentar garantir que tudo decorria como eu tinha planeado.

Gerir o tempo de aula e manter as crianças em constante exercitação foi uma das minhas preocupações e este modelo permitiu-me ter o controlo desses fatores.

Penso que este modelo de instrução diminui a possibilidade de ocorrência de comportamentos desviantes pois os alunos centram-se mais no professor e nas suas indicações. No entanto, segundo Marques (1985, p. 46) esta situação pode reduzir a participação ativa dos estudantes no processo de ensino aprendizagem porque tem a obrigação de seguir as indicações do professor. Para contornar esta situação, em todas as aulas criei jogos de competição em que os alunos teriam de decidir qual a melhor estratégia para alcançarem o sucesso, promovendo assim as tomadas de decisão. Por outro lado, este tipo de jogos em equipa promovem os relacionamentos socio-afetivos que são segundo o mesmo autor desvalorizados no modelo de instrução direta.

O mesmo autor refere ainda que este tipo de ensino tende a estar positivamente relacionado com o aproveitamento escolar em alunos com menos capacidades intelectuais porque desta forma sabem o que é esperado deles. Notei isto nos meus alunos pois em situações que tinham que ser criativos e tomar decisões de forma autónoma não eram capazes de o fazer.

Penso que este modelo é o mais adequado para professores iniciantes assumirem o controlo da turma, principalmente em turmas com alunos pouco autónomos.

Quanto ao MED, é “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 educação lúdica e critica as abordagens descontextualizadas, procurando estabelecer um ambiente propiciador de uma experiência desportiva autêntica...” Mesquita e Rosado (2009, p.59)

Optei por utilizar este modelo de ensino na unidade temática de atletismo com o propósito de conseguir motivar os alunos numa modalidade em que normalmente não se mostram tão empenhados em comparação com os JDC por exemplo. Tal como afirmam Mesquita e Rosado (2009, p.60) “A organização das atividades por equipa, em que todos os alunos colaboram e o resultado final resulta do contributo de todos, minimiza as diferenças individuais e potencia a participação ativa e deliberada dos alunos nas tarefas de organização e de aprendizagem.”

Queria verificar nos alunos o mesmo entusiasmo que senti na didática específica de atletismo no ano transato, em que através do MED o professor foi capaz de envolver os alunos na modalidade, tornando-os agentes ativos na sua própria aprendizagem. Desta forma, pretendia que os alunos se empenhassem e colaborassem de forma ativa na organização das situações de aprendizagem.

As equipas foram criadas tendo em conta os resultados dos testes de aptidão física realizados no final do 1º período (anexo 4), o comportamento dos alunos e o conhecimento que eu já possuía acerca das relações existentes entre os elementos da turma. Assim, tentei criar equipas equilibradas e onde se pudessem observar relações de cooperação e entreajuda. Pelo mesmo motivo coloquei em cada equipa alunos que se destacaram não só pelo seu desempenho como também pelas suas atitudes e valores e nomeei-os capitães “escolhi como capitães os alunos mais responsáveis e com mais capacidades para que ajudassem os seus colegas de equipa a melhorar o seu desempenho. Esta estratégia resultou muito bem pois os capitães lideraram as suas equipas e incentivaram os elementos com menos capacidades, o que fez com que estes se empenhassem...” (reflexão nº 49, 28-01-2014)

Para valorizar a competição e promover o empenho dos alunos criei uma ficha de registo dos resultados onde identifiquei a melhor equipa e os melhores atletas (anexo 5), esta ficha era mostrada a toda a turma no final de cada aula.

Apesar de considerar o MED uma excelente alternativa aos modelos de ensino tradicionais, penso que não tomei a melhor opção ao utilizá-lo na unidade temática de atletismo. Devido a ser uma modalidade em que tenho poucos conhecimentos e experiência, tive dificuldade em gerir e organizar as atividades desenvolvidas, gerir os espaços, as competições e os grupos. Isto traduziu-se numa redução do tempo de empenhamento motor dos alunos.

Por outro lado, este modelo de ensino confere aos alunos uma elevada autonomia e responsabilidade e a maioria dos alunos da minha turma não possui estas capacidades o que influenciou de forma negativa o desenvolvimento das aulas. Apesar de se mostrarem empolgados nas competições, durante as restantes situações não se empenharam adequadamente. “O facto de esperar que trabalhem em equipa de forma autónoma influenciou bastante o tempo de

empenhamento motor da maior parte dos alunos. Se não tiverem o professor por perto a indicar o que devem fazer e a corrigi-los, muitos dos alunos demoram demasiado tempo a realizar os diversos exercícios.” (reflexão nº 62 e 63, 7-03-2014)

A aprendizagem depende muito da atividade dos alunos e neste modelo esse aspeto evidencia-se ainda mais. O facto de os meus alunos não serem autónomos e entusiastas no que à prática desportiva diz respeito fez com que algumas das situações de aprendizagem não decorressem de forma adequada.

O MED é um modelo de ensino bastante complexo e que exige do professor boas competências de organização e gestão que eu não consegui demonstrar ao ensinar atletismo. Penso que seria benéfico para mim, ter aplicado este modelo numa modalidade em que me sentisse mais à vontade, como por exemplo o futsal.

Em suma, a experiência da utilização do não foi a mais positiva. Apesar de identificar muitas vantagens neste modelo de ensino, durante este ano letivo adaptei-me melhor ao MID.

#### **4.1.3.7 Observar para crescer**

Realizar a observação de, no mínimo, 10 aulas de cada um dos colegas estagiários e 6 do professor cooperante ou outro professor da escola é uma das tarefas presentes nas normas orientadoras do EP e que deve ser realizada por todos os EE.

Durante este ano letivo passei muito tempo na escola onde estagiei e por isso observei praticamente todas as aulas dos meus colegas estagiários e muitas da professora cooperante e de outros professores. Fiz questão de estar presente em todas estas aulas pois considero que observar outros professores é uma boa forma de aprender. Segundo Estrela (2008, p.20), “a observação constitui a primeira e necessária etapa de uma intervenção pedagógica fundamentada”. Vivenciar outras metodologias de ensino, conhecer novas situações de aprendizagem, observar alunos com atitudes distintas e professores com posturas diferentes. Em todas as aulas que observei fui absorvendo informações que se mostraram úteis no meu processo de aprendizagem.

Ao observar os meus colegas estagiários pude identificar erros e fragilidades no seu desempenho. No final das aulas transmitia-lhes essas informações e refletíamos em conjunto acerca das debilidades, trocando ideias na procura de soluções para as mesmas. Como refere Sá (2009, p.14), “ao analisar os dados recolhidos, deve dotar-se essa informação de sentido, com um olhar retrospectivo e prospetivo, na medida de tentar compreender os acontecimentos com impacto na aprendizagem dos alunos.”

Nas observações procurei apontar não só os erros mas também as boas práticas que devem ser mantidas. Tentei ser sempre sincero com os meus colegas para os ajudar a evoluir e eles fizeram o mesmo comigo.

Para tornar as observações mais objetivas, foram criados em conjunto com a professora cooperante e com os outros EE critérios a observar. As aulas de educação física são bastante complexas e, tendo isto em conta, é fundamental limitar o que vamos observar. Assim, cada EE definia um ponto que gostava que fosse observado na sua prestação em determinada aula.

As observações permitiam-nos ter uma perspetiva diferente e uma avaliação externa do nosso comportamento. Esta visão é difícil de ser obtida doutra forma pois não conseguimos observar a nossa prática ao mesmo tempo que estamos envolvidos nela. Por vezes, a descrição do meu desempenho deixava-me surpreendido, o que me fazia perceber que por vezes não temos uma imagem autêntica do nosso comportamento.

Ao observar as aulas de outros professores da escola pude entrar em contacto com diferentes realidades. Vi professores autoritários e professores carinhosos com os seus alunos. Observei reações diferentes em situações semelhantes e isto permitiu-me perceber que cada professor tem a sua forma de estar e dá o seu toque pessoal às aulas. No entanto, fiquei um pouco desiludo. Vi aulas um pouco monótonas, com os alunos grande percentagem do tempo em espera. Julguei que veria exercícios inovadores e aulas bastante dinâmicas, no entanto, constatei o contrário. Estas observações também se mostraram valiosas porque permitiram-me identificar erros que eu próprio cometia e assim procurar soluções para os mesmos.

As observações foram muito importantes no meu EP porque me levaram a refletir acerca do meu desempenho em comparação com a atuação dos outros. Isto permitiu-me repensar as estratégias utilizadas, criar novas situações de aprendizagem e alterar a minha atitude perante os alunos.

#### **4.1.3.8 Erro e reflexão – A melhor forma de aprender**

O EP visa o desenvolvimento profissional do EE. Devido à inexperiência dos estagiários, equívocos durante este processo são naturais. Por muito bem preparado que esteja, o EE vai muito provavelmente cometer erros no momento inicial da prática de ensino supervisionada. Tendo isto em conta, deve ser capaz de os identificar e estar disposto a aprender com eles. Como afirma Freire (1997) os professores podem melhorar a sua próxima prática, pensando de forma crítica as práticas anteriores.

Ao longo da minha formação académica, compreendi que a capacidade de reflexão é um aspeto fundamental no desenvolvimento profissional de professores. Matos<sup>3</sup> revela que o modelo de formação de professores instaurado na FADEUP ambiciona formar “um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com critérios de profissionalidade docente e o conjunto de funções docentes entre as quais sobressaem as funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.

Durante este ano de estágio pude comprovar a importância da reflexão. Senti a necessidade de refletir para melhorar o meu desempenho e tomar decisões mais acertadas e sustentadas.

Segundo a teoria de prática reflexiva para a formação de um profissional reflexivo de Schon (1992), todo o processo de ensino deve ser analisado antes, durante e após a ação. A reflexão antes da ação é realizada através da tomada de decisões no momento do planeamento. O professor questiona quais os objetivos, metodologias e recursos a utilizar. Relativamente à reflexão durante a

---

<sup>3</sup> Normas orientadoras do Estágio Profissional é um documento interno do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, elaborado originalmente por Zélia Matos e adaptado para o ano letivo 2013-2014.

ação, esta funciona como um instrumento de aprendizagem do professor, uma vez que é no contato com a prática que o docente adquire e constrói novas teorias, ou seja, baseia-se na capacidade de analisar e adaptar as metodologias aos alunos e aos acontecimentos ocorridos. O momento de reflexão após a ação é crucial, na medida em que, leva o interveniente a analisar de forma crítica a sua ação, refletindo acerca do seu desempenho, na tentativa de o reformular. Assim, devemos sempre questionar a nossa ação. Um professor não se pode conformar e deve procurar continuamente evoluir e renovar os seus conhecimentos.

Posto isto, o processo reflexivo é realizado com a finalidade de mais tarde proceder a uma análise de todo o processo. Segundo Alarcão (2013), a reflexão constante auxilia o profissional, na medida em que o leva a considerar várias possibilidades e coloca em confronto teorias e práticas, ajuda também a que não se repitam comportamentos rotineiros e impulsivos. Ao refletir acerca da sua prática, o professor valoriza a construção do conhecimento e procura compreender os acontecimentos com impacto na aprendizagem dos alunos. Nóvoa (1991, p.29) afirma que “a formação deve estimular uma perspetiva crítico-reflexiva, que forneça aos professores os meios de um pensamento autónomo que facilite as dinâmicas de autoformação”.

A reflexão é uma capacidade que se desenvolve com a experiência. Senti isto, na medida em que passei a analisar mais pormenores acerca das situações de aprendizagem utilizadas, a organização e gestão da aula, a reação dos alunos e a minha própria atuação durante as aulas, como por exemplo a qualidade da instrução, o tipo de feedbacks utilizados e as deslocações no espaço da aula. Assim, passei a utilizar a reflexão para potenciar o processo de ensino aprendizagem e melhorar o meu desempenho.

A professora cooperante, a professora orientadora e os meus colegas estagiários foram muito importantes neste processo porque através do diálogo, do debate e da crítica construtiva ajudaram-me a compreender os erros que cometi na prática e a encontrar estratégias para desenvolver as minhas capacidades como professor.

Concluindo, os momentos de reflexão revelam-se oportunidades preciosas para a ocorrência de aprendizagens significativas, sendo estas aprendizagens fundamentais para o desenvolvimento profissional dos professores.

#### **4.1.4 O desafio da avaliação**

Avaliar, no contexto escolar consiste em comparar as aprendizagens conseguidas com o que foi planeado, ou seja, consiste em verificar se os objetivos definidos inicialmente foram alcançados. Kraemer (2006) descreve a avaliação como um instrumento indispensável no sistema escolar porque permite descrever as aptidões, conhecimentos e atitudes dos alunos.

A avaliação deve ser realizada de acordo com os objetivos escolares e com o contexto em que é realizada. Como refere Caldeira (2000, p.122) “ A avaliação escolar é um meio e não um fim em si mesma; está delimitada por uma determinada teoria e por uma determinada prática pedagógica. Ela não ocorre num vazio conceitual, mas está dimensionada por um modelo teórico de sociedade, de homem, de educação e, conseqüentemente, de ensino e de aprendizagem, expresso na teoria e na prática pedagógica.”

Bento (2003) refere que, juntamente com a planificação e a realização, a avaliação é uma das principais tarefas da ação do professor.

A avaliação revelou-se uma das tarefas mais complicadas de todo o processo de ensino e foi realizada em vários momentos com diferentes objetivos. Assim, durante o ano letivo, foram realizados três tipos de avaliação: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica permite aferir o nível inicial dos alunos relativamente a determinados conteúdos, com o objetivo de traçar metas alcançáveis. Este tipo de avaliação é muito importante para direcionar o planeamento do processo de ensino pois permite fazer uma previsão do desempenho dos alunos. Assim, no início de cada unidade temática foi avaliado o nível de desempenho de cada um dos alunos de forma a verificar se os conteúdos planeados se ajustam às suas necessidades. Esta avaliação foi realizada com base nos parâmetros definidos pelo grupo de educação física.

Recordo-me que tive bastantes dificuldades na primeira avaliação diagnóstica que realizei, a de voleibol. Para além de não ter experiência nesta função didática, eram muitos parâmetros e muitos alunos que ainda não conseguia distinguir. Realizei a avaliação diagnóstica de todas as modalidades através da situação de jogo. Não realizei esta avaliação em ginástica pois os alunos nunca tinham tido contacto com o minitrampolim nem com o plinto, tendo isto em conta, por uma questão de segurança decidi que eles não deviam realizar os saltos sem estes serem primeiro ensinados nas aulas.

A avaliação formativa permite ao professor regular o processo de ensino, pois através desta avaliação é possível verificar se os objetivos definidos na unidade temática estão a ser atingidos e, caso necessário, adaptar as estratégias utilizadas. Assim, a avaliação formativa caracteriza-se por ser um processo contínuo e sistemático que para além de permitir identificar as dificuldades dos alunos, permite também identificar falhas no processo de ensino. Esta avaliação foi realizada de uma forma informal durante a lecionação das aulas. Portanto, em cada aula analisei o desenvolvimento dos alunos e calculei possíveis ajustes e adaptações a fazer no planeamento para que eles conseguissem atingir as metas ambicionadas. Registei estas informações no meu bloco de apontamentos e este registo foi também realizado através da reflexão posterior à aula. Posto isto, a reflexão definiu-se como um importante instrumento de avaliação do processo de ensino e a partir da mesma pude reajustar a planificação das aulas seguintes.

Relativamente à avaliação sumativa, é um procedimento que permite ao professor avaliar o desempenho dos alunos comparando os objetivos alcançados por cada um com os objetivos definidos. Este tipo de avaliação foi realizado no final de cada unidade temática utilizando os mesmos parâmetros definidos para a avaliação diagnóstica porque desta forma me permite verificar a evolução do desempenho dos alunos. As minhas maiores dificuldades ao realizar a avaliação sumativa prenderam-se com o facto de não me conseguir abstrair dos alunos e observar os diversos parâmetros de forma objetiva. Custava-me vê-los a desempenhar os conteúdos de forma incorreta e por vezes dava por mim a corrigi-los durante a avaliação, o que influenciava o seu desempenho e podia alterar os resultados da avaliação. Por outro lado, receava

atribuir notas injustamente e por isso demorava demasiado tempo a observar cada aluno. No entanto, com o passar do tempo tornei-me mais objetivo nas minhas avaliações e comecei a realizá-las de forma mais célere. Atribuir um nível de 1 a 5 a tantos alunos com capacidades diferentes não foi fácil mas penso que o consegui realizar adequadamente.

De forma a avaliar os conhecimentos teóricos dos alunos realizei testes escritos. Tendo em conta as características da educação física, é atribuída pouca importância à teoria, contudo, penso que estes conhecimentos devem ser valorizados. Tive bastantes dificuldades em adequar a dificuldades das questões ao nível de conhecimento dos alunos, realizando por vezes perguntas demasiado fáceis o que inflacionou bastante as classificações obtidas pelos alunos, principalmente nos primeiros testes. No entanto, com a ajuda da professora cooperante e através de pesquisa nos manuais de educação física criei testes mais adequados e que resultaram em avaliações mais fiáveis dos conhecimentos teóricos dos alunos.

A avaliação é um processo complexo que exige do professor um elevado nível de conhecimentos nos diversos conteúdos. Os critérios de avaliação devem estar bem definidos e ajustados aos alunos. Este processo é sempre subjetivo porque depende da capacidade de observação do avaliador. Penso que neste aspeto melhorei muito, como já referi, tornei-me mais objetivo e também consegui focar-me mais nos aspetos importantes a avaliar.

#### **4.2 Participação na escola e relações com a comunidade**

A função de professor implica muito mais do que a lecionação das aulas. Durante este ano letivo tentei participar de forma ativa na escola e integrar-me na comunidade escolar.

Confesso que tive alguma dificuldade em envolver-me com os outros docentes e pessoal não docente da escola. Devido à minha personalidade introvertida, não me relaciono facilmente com pessoas que não conheço. Assim, as primeiras pessoas com quem criei afinidades foram os professores do grupo de educação física que sempre foram muito agradáveis e comunicativos, apoiaram-me desde início e fizeram-me sentir à vontade.

Nas primeiras reuniões sentia-me um pouco deslocado, sentia que estava a ocupar um lugar que não me pertencia. Não compreendia certos assuntos, sentia-me inibido e por isso limitava-me a observar. Contudo, com o passar do tempo, com um maior contacto e diálogo com os outros professores, comecei-me a libertar e a sentir-me bem no papel de professor de educação física. Passei muito tempo na sala dos professores e aí conheci muitos dos outros docentes. A maior parte dos professores é bastante aberta ao diálogo e comigo partilharam várias experiências, ideias e conselhos.

A escola onde estagiei tem uma dinâmica enorme, existindo várias atividades organizadas para a comunidade educativa. Grande parte dessas atividades são promovidas pelo grupo de educação física que é muito ativo. Particpei na organização e gestão de todas as atividades desenvolvidas e fui responsável pelas atividades relacionadas com o desporto adaptado no dia desportivo.

Reconhecendo em mim competências e conhecimentos úteis, 2 alunos da escola pediram para os ajudar a treinar para os pré-requisitos. Fiquei bastante satisfeito por esses alunos terem reconhecido em mim capacidades para os auxiliar nesta tarefa. Marcamos alguns treinos, nomeadamente de ginástica e atletismo. Ambos os alunos foram considerados aptos nos pré-requisitos e muito provavelmente vão seguir o meu percurso, ingressando na FADEUP. Fico bastante feliz por ter contribuído nesta fase tão importante na vida deles.

Envolvi-me também de forma ativa no desporto escolar, mais precisamente, nos treinos da equipa de ténis de mesa, em conjunto com uma professora experiente. Esta professora era bastante comunicativa e bem-disposta, o que permitiu criar um bom clima de trabalho.

Posto isto, a minha participação na escola foi muito para além do horário letivo, o envolvimento com a escola e com a comunidade educativa foi uma constante.

Na minha opinião, um professor estagiário deve passar o maior tempo possível na escola fora do seu horário letivo, pois nestes momentos surgem oportunidades para se relacionar com os outros membros da comunidade educativa e conhecer a dinâmica e rotina das atividades escolares.

#### **4.2.1 Evoluir através dos outros docentes**

O EP proporciona aos EE a convivência regular com professores experientes e competentes. Como professor iniciante, o contacto com estes professores permitiu desenvolver os meus conhecimentos acerca da profissão docente e da realidade escolar. Por outro lado, a socialização com profissionais da educação possibilitou-me adquirir valores, interesses e atitudes que me permitem abandonar a mentalidade de estudante e conquistar o meu lugar no ambiente profissional que integrei. Considero que me tornei mais maduro, sério e responsável.

A partilha de experiências é uma excelente forma de conhecer novas estratégias e metodologias de ensino que permitam aos docentes resolver questões relacionadas com a aprendizagem dos alunos.

Durante este ano letivo, apesar de estar constantemente em contacto com os vários docentes e de manter uma relação de cordialidade com todos, interagi essencialmente com os professores de educação física. O grupo de professores deste departamento curricular apoiou-me desde início incentivando-me e dando-me conselhos que permitiram melhorar a minha atuação.

No início deste EP, a coordenadora do departamento de expressões deu-me dicas sobre a organização e gestão de todos os documentos referentes às avaliações, disponibilizando os seus para consulta. Lembro-me também de um episódio em que uma professora me explicou como adaptar os métodos de ensino aos constrangimentos desenvolvidos pela falta de espaço.

Estes professores já vivenciaram todos os problemas da integração à prática profissional que vivi durante este ano letivo, identificam-se com as dificuldades que os professores iniciantes sentem e por isso devemos aproveitar a sua ajuda para ultrapassar esses obstáculos que eles próprios já tiveram que ultrapassar.

#### **4.2.2 Desporto Escolar – Primeiro contacto com o ténis de mesa**

Durante o EP, a participação no desporto escola foi uma experiência importante pois lidei com uma dimensão diferente do desporto na escola, numa modalidade que para mim é novidade, o ténis de mesa.

Tal como é mencionado na página informática do ministério da educação e ciência, o desporto escolar tem o objetivo de “fazer com que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas” e “proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.”

O desporto escolar dá a possibilidade aos alunos de praticarem uma modalidade que gostem, de forma gratuita e orientada por profissionais competentes. Desta forma, são promovidos os hábitos de vida saudáveis através da atividade física. Simultaneamente desenvolvem as suas capacidades motoras, a autonomia, o empenho e a cooperação. Desenvolvem também valores morais e competências sociais tais como, o espírito de equipa, a tolerância, o humanismo, o respeito, a solidariedade e a dedicação.

Optei por me associar à equipa de ténis de mesa essencialmente por duas razões: porque é uma modalidade em que não tenho qualquer tipo de experiência e porque me permite aprender técnicas e metodologias para o ensino de uma modalidade individual que posso transportar para as minhas aulas.

Na escola só existem duas mesas para o ensino do ténis de mesa, o que torna bastante complicado realizar exercícios inovadores que proporcionem aprendizagens significativas aos alunos. Pude constatar que a professora responsável pela equipa tem uma grande capacidade de improvisação para resolver problemas e apesar dos constrangimentos causados pela falta de material, consegue manter todos os elementos da equipa empenhados e controlados.

Relativamente à capacidade de improvisação, quando apareciam no treino mais alunos do que o esperado, a professora rapidamente criava novas

mesas com o material encontrado no pavilhão (figura 3) permitindo assim que todos os alunos se mantivessem em exercitação.



*Figura 3-Material adaptado de ténis de mesa*

A professora reagia de forma rápida e pertinente a situações-problema, sem comprometer a prática dos alunos. Estas experiências fizeram-me perceber que com vontade e alguma criatividade é possível adaptar e melhorar as condições existentes na escola.

Reparei que no desporto escolar os alunos apresentam-se com uma atitude completamente diferente, em comparação com as aulas de educação física. O facto de ser uma atividade voluntária garante à partida um maior empenho e motivação e portanto menos comportamentos inadequados.

Devido à minha ocupação profissional (treinador de futebol), não pude participar em nenhuma das competições do desporto escolar, pois as mesmas coincidiram invariavelmente com os jogos da minha equipa. Esta foi a principal falha na minha experiência no desporto escolar pois não pude vivenciar como se organizam os jogos e a dinâmica que estas competições adquirem.

### 4.2.3 Atividades do grupo de educação física

O grupo de educação física da escola onde estagiei mostrou-se muito ativo, na medida em que organizou diversas atividades que mobilizaram toda a comunidade escolar. O núcleo de estágio esteve sempre disponível para apoiar os restantes professores nas atividades planificadas e para criar outras. Participei de forma ativa no planeamento, organização e realização destas iniciativas que tinham como principal objetivo promover a atividade física e o desporto.

A primeira atividade em que participei foi o **meeting de atletismo**. O corta mato é uma atividade com tradição na escola mas a adesão dos alunos tem vindo a diminuir de ano para ano. Tendo isto em conta, o NE sugeriu adicionar a esta prova mais três eventos de atletismo, nomeadamente, o mega sprint, o lançamento do rocket e o salto em comprimento para promover a participação de mais alunos. De forma a tornar o evento mais apelativo a competição foi realizada em equipa, sendo que cada equipa decidia que elementos competiam em cada prova, exceto no corta mato, em que a participação de todos dava pontos extra. Nesta atividade, para além de ajudar a organizar os espaços e marcar os percursos, desempenhei as funções de juiz de chamada no salto em altura e efetuei os registos dos resultados de cada atleta. Na prova de corta mato eu e os outros professores de educação física estivemos colocados em pontos estratégicos da escola para verificar se os alunos cumpriam os percursos. A adesão a este evento foi bastante significativa e verificou-se uma grande dinâmica no desenvolvimento de todas as provas. Executei tarefas que nunca tinha realizado anteriormente e pude verificar pela primeira vez como se organiza um evento a nível escolar. Toda a logística envolvida, o momento de dança e os lanches para todos os participantes foram pontos que vieram valorizar ainda mais esta organização.

Quanto ao **torneio de basquetebol**, este foi organizado pelos alunos do curso profissional de gestão de desporto e para mim ficou reservado o papel de árbitro porque os alunos organizadores não se sentiam confortáveis nessa tarefa. Confesso que estava um pouco nervoso porque foi a minha primeira experiência como árbitro numa competição, o que é bem diferente de arbitrar nas aulas. Como ninguém gosta de perder e existem na escola alguns alunos

com comportamentos desadequados, tive receio da sua reação em relação às minhas decisões. Adotei uma atitude pedagógica, explicando sempre as minhas decisões e ensinando algumas regras que os alunos não compreendiam. Tentei mostrar-me autoritário e não permiti protestos aos alunos, estes apesar de por vezes se mostrarem insatisfeitos, respeitaram sempre as minhas decisões sem criar problemas. Penso que cumpri a função de árbitro de forma bastante satisfatória, não cometi erros graves nem tomei decisões com influência no desenrolar normal dos jogos.

Relativamente ao **torneio de andebol**, a sua organização foi da inteira responsabilidade dos alunos por isso a minha ação limitou-se ao controlo dos alunos que estavam situados na zona dos balneários e da bancada, impedindo comportamentos incorretos e barrando a entrada na área de jogos a alunos que não fizessem parte das equipas. Executei esta função com facilidade mas considero que a mesma não contribui significativamente para o meu processo de aprendizagem.

O **dia desportivo** proporcionou a toda a comunidade escolar a participação em várias atividades que normalmente não se praticam na escola, como defesa pessoal, peddy-papper e desporto adaptado, tudo com muita dança à mistura. Neste dia pude ver alunos, professores e pessoal não docente a conviver e a divertir-se num clima de grande descontração, principalmente, nos momentos de dança. Como aconteceram várias atividades em simultâneo, isto exigiu um esforço conjunto e muita comunicação entre todos os professores de educação física. Neste dia realizaram-se também as atividades de desporto adaptado pelas quais fui responsável e sobre as quais irei falar no ponto seguinte.

O **sarau desportivo** destaca-se de todas as outras atividades por toda a massa humana que envolveu e trouxe para a escola. Nesta atividade participou todo o grupo de educação física, com especial destaque para a minha colega de estágio que assumiu o seu controlo. Esta atividade necessitou da cooperação de todos e da coordenação dos horários dos docentes para os ensaios. O dia do sarau foi bastante cansativo, passar o dia todo na escola a organizar tudo quase sem comer foi muito complicado. Durante o espetáculo estive na porta a vender bilhetes e a controlar as entradas, por isso não vi a maior parte das atuações, o

que me deixou desanimado. Na altura de atuar sentia-me nervoso porque estava muita gente a assistir mas quando começou a música descontraí (figura 4) e acabou por ser uma experiência muito divertida.



*Figura 4-Eu na atuação dos professores no sarau desportivo*

Correu tudo muito bem, todos os intervenientes estavam satisfeitos, foi um êxito.

Todas estas atividades serviram para assimilar ideias e conhecimentos que serão úteis na organização de eventos futuros. Foi necessário muito esforço dos vários professores para proporcionar aos alunos estes eventos mas os

momentos de convívio, a adesão dos alunos e as experiências vivenciadas compensaram tudo.

Por outro lado, todos estes eventos permitiram-me conviver com os alunos assumindo um papel mais descontraído e informal, o que fez com que me aproximasse deles e melhorou o clima nas aulas.

#### **4.2.3.1 Desporto adaptado no dia desportivo**

No âmbito do EP, os EE devem dinamizar uma atividade na escola. Como verifiquei que no local onde estou a estagiar existem vários alunos com necessidades educativas especiais, decidi organizar uma atividade para divulgar o desporto adaptado e ao mesmo tempo proporcionar uma nova experiência a todos os elementos da comunidade escolar que pretendessem participar.

Assim, decidi que os desportos que fariam parte da minha atividade seriam o boccia, o goalball e o basquetebol em cadeira de rodas, que são desportos que muita gente desconhece e tem características que os tornam simples e divertidos de praticar. Depois de comunicar ao grupo de educação física a minha intenção, decidimos que esta atividade seria incluída no dia desportivo e foi sugerido incluir também o voleibol sentado, uma vez que o torneio de voleibol iria decorrer no mesmo dia.

Como sei que é muito difícil arranjar o material necessário para estas atividades, logo desde o início do ano letivo comecei a falar com o professor responsável pelo gabinete de desporto adaptado da nossa faculdade. Como contactei o professor com bastante antecedência, ele disponibilizou-se a emprestar todo o material necessário e a ajudar em tudo o que fosse preciso. Relativamente ao material, não bastou garantir o seu empréstimo, tive que arranjar forma de o transportar e uma guia de transporte para que tudo fosse legal. Como não tenho muita experiência nestas situações precisei de pedir ajuda a várias pessoas para que tudo se desenvolvesse da melhor maneira.

Depois de saber que teria todo o material à disposição, comecei a tratar da divulgação e organização das atividades. Inicialmente estava definido que neste dia as aulas estariam suspensas para os alunos participarem em todas as

atividades, no entanto, isto não se verificou, o que diminuiu a adesão dos alunos. Mesmo assim, penso que a divulgação foi um aspeto em que me devia ter esforçado mais pois pretendia que participassem mais alunos.

De forma a divulgar o evento, pedi a um designer amigo que me fizesse os cartazes gratuitamente e penso que estes ficaram com muita qualidade (figura 5) o que me deixou bastante satisfeito.



Figura 5-Cartaz de divulgação das atividades de desporto adaptado no dia desportivo

Espalhei-os por todos os pavilhões da escola com uma semana de antecedência e falei com várias turmas para participarem, no entanto, como já referi, esperava que existissem mais participantes do que os que apareceram no dia do evento. Deveria tentar falar pessoalmente com todas as turmas da escola, sem exceção, ou através dos seus professores para aumentar a adesão às atividades.

Penso que uma das razões para não participar tanta gente como esperei foi o facto da maioria destas atividades se terem realizado a uma quarta-feira à tarde que é, exatamente, a tarde em que nenhuma turma tem aulas e a maior parte dos alunos prefere ir para casa.

Quanto à organização das atividades e visto que estas teriam de se articular com as restantes do dia desportivo contei com a ajuda dos professores de educação física. A minha maior preocupação foi garantir que todas as atividades teriam participantes pois estes são essenciais para o desenvolvimento das mesmas.

Relativamente à realização das atividades propriamente dita, penso que foi bastante dinâmica, com vários alunos em atividade ao mesmo tempo que se mostraram bastante divertidos. Preocupei-me em explicar as regras básicas de cada um dos desportos antes de iniciar todas as atividades e coloquei em cada campo um dos meus colegas estagiários na função de árbitros.

O basquetebol em cadeira de rodas foi um sucesso e sem dúvida o desporto que os alunos preferiram praticar. Fiquei bastante satisfeito por ver os participantes tão divertidos e ouvi-los a agradecer por ter trazido as cadeiras de rodas da Associação Portuguesa de Deficientes do Porto compensou todo o esforço pois o meu objetivo era que eles conhecessem e gostassem de praticar estes desportos “especiais”.

Em suma, penso que a atividade correu bem mas gostaria que mais alunos tivessem participado. Consegui montar e organizar os espaços para decorrerem várias atividades ao mesmo tempo e coloquei os professores de educação física a dinamizar os jogos enquanto eu coordenava tudo. Penso que consegui envolver e motivar o grupo de educação física o que acrescentou valor a todas as atividades. Fui muito dinâmico e interventivo e consegui que os participantes se divertissem e aprendessem um pouco acerca do desporto adaptado e dos seus objetivos. Foi um dia bastante cansativo mas os alunos gostaram e isso foi o mais importante.

### **4.3 Desenvolvimento profissional**

Ao longo deste ano letivo, foram muitas as experiências que contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e também pessoal.

A nível pessoal, a minha evolução foi mais notória em aspetos essencialmente ligados à ética profissional, uma atitude mais madura, maior senso de responsabilidade, capacidade de liderança, comunicação, disponibilidade para ajudar e trabalhar em grupo, bem como uma maior capacidade de introspeção e reflexão. Ainda a nível pessoal foi importante conservar e desenvolver valores sócio-afetivos essenciais numa profissão em que interagimos com tantas pessoas diferentes, tais como, o espírito de equipa, a tolerância, a solidariedade e o respeito.

A nível profissional, o EP revelou-se de uma enorme importância essencialmente em aspetos relacionados com a falta de experiência na prática. O facto de aprender num contexto real, com problemas autênticos, situações inesperadas e diferentes pessoas com personalidades distintas proporcionou vivências impossíveis de desenvolver num contexto teórico. Consegui desenvolver a minha capacidade de adaptação ao imprevisto, melhorar as tomadas de decisão, tornando-as mais pertinentes e sustentadas, desenvolver capacidades organizativas e no fundo aumentar a minha autoconfiança na realização de todos os processos relacionados com o processo de ensino.

Adquiri conhecimentos no âmbito da intervenção pedagógica, desde o planeamento, passando pela realização e por fim pelas diferentes formas de avaliação.

O contacto com outros professores, a análise da sua prática em comparação com a minha, a relação que se desenvolveu com os outros EE e com a professora cooperante foram aspetos fundamentais para o meu desenvolvimento profissional na medida em que me possibilitaram conhecer novas metodologias, diferentes formas de relacionamento com os alunos e organizar e gerir as aulas.

Todos os conhecimentos e competências adquiridos neste EP são de extrema importância e irão contribuir no futuro para a qualidade do desempenho da profissão docente.

Sabendo que há ainda um longo caminho a percorrer, considero que estou mais próximo do professor de excelência que ambiciono ser. No entanto, não estou satisfeito, considero que consigo fazer mais e melhor e neste sentido vou procurar continuar a minha formação continuamente. Evoluir com cada experiência, cada aula, cada treino.



## 5. Considerações finais

O EP representa o culminar de um ciclo e o começo de outro. O final da formação académica e a passagem para a vida profissional. Durante a minha formação inicial adquiri bastantes conhecimentos e competências relacionadas com o desporto, a atividade física e a prática de ensino, tanto práticas como teóricas. No entanto, o EP foi a etapa mais importante na minha preparação para o desempenho da profissão docente porque me deu a oportunidade de aprender num contexto real, com todas as variáveis e imprevistos que isso acarreta.

Durante este ano letivo pude confrontar os conhecimentos adquiridos durante a minha formação inicial com a realidade do ensino. Constatei que aprender na prática é realmente muito diferente e aprendi muito mais do que esperava.

Com esta experiência percebi também que o papel de um professor de educação física vai muito para além da lecionação das aulas e que este tem o dever de promover a educação física, o desporto, valores e atitudes em todo o espaço escolar, deve envolver-se na comunidade educativa e deve mesmo ser tido como um exemplo.

Durante este EP, a reflexão sobre a ação mostrou-se um poderoso instrumento para a minha evolução. Encarar o meu desempenho sempre com um espírito crítico, na procura de encontrar os erros e torná-los em aprendizagens foi essencial para o meu desenvolvimento profissional. Portanto, penso que refletir sobre a prática é essencial para qualquer profissional que pretenda evoluir e tornar-se mais competente.

O EP dá aos EE oportunidade para inovar, experimentar metodologias e situações de aprendizagem de forma a perceber qual o método que mais se adequa a nós e aos nossos alunos. Sabia que podia arriscar mas sempre com a orientação e aconselhamento da professora cooperante que guiou este processo e foi fundamental para o meu desenvolvimento ao longo deste ano letivo, soube corrigir, criticar mas também ajudou na correção dos erros e amparou-me nos momentos mais difíceis. Os seus conselhos foram uma mais-valia.

Considero notória a minha evolução ao longo deste ano. No início da prática pedagógica estava inseguro e receoso e cheguei ao fim muito mais confiante e capaz. Julgo-me agora com capacidade para desempenhar a profissão docente autonomamente. Penso que adquiri conhecimentos e competências que me permitem executar todas as funções de um professor de educação física de forma adequada, eficaz e eficiente. Contudo, sei que ainda tenho muito para aprender, um professor tem que estar em constante evolução, deve renovar conhecimentos e deve apostar na sua formação de forma contínua ao longo da sua carreira.

Espero voltar a ter a oportunidade de exercer esta profissão num futuro próximo. O EP veio reforçar a vontade de viver ligado ao desporto, aos jovens e à atividade física. Sei que será bastante difícil exercer esta profissão por que tanto lutei mas desistir nunca é opção. Vou continuar ligado ao desporto nos anos que se avizinham e farei tudo o que estiver ao meu alcance para ingressar na profissão docente.

Chego agora ao final deste processo com enorme satisfação e com a sensação de dever cumprido. Por todo o esforço, todos os sacrifícios, todas as aprendizagens, todas as conquistas, todas as pessoas e todos os momentos, este será um ano que jamais esquecerei.

Vivi experiências únicas e enriquecedoras tanto a nível pessoal como profissional e posso, assim, afirmar que para além de me ter tornado um professor mais maduro e competente, tornei-me também numa pessoa melhor.

## 6. Bibliografia

- Alarcão, I. & Tavares, J. (1987). *Supervisão da Prática Pedagógica: uma perspetiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Alarcão, I. (2013). *Formação Reflexiva de Professores: Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.
- Baptista, P. & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In Batista, P., Queirós, P & Rolim, R. Olhares sobre o estágio profissional em educação física. (pp. 31-52). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª Edição)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Caldeira, A. (2000). *Ressignificando a avaliação escolar*. Belo Horizonte: PROGRAD/UFMG.
- Desporto Escolar. (s.d.). Visão, Missão e Valores. Consult. 10 de setembro de 2014, disponível em:  
<http://www.desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>
- Estanqueiro, A. (2009). *Saber lidar com as pessoas – princípios da comunicação interpessoal*. Lisboa: Editora Presença.
- Estrela, A. (2008). *Teoria e prática de observação de classes: Uma estratégia de formação de professores*. Porto: Porto Editora.
- Freire, P. (1997). *Política e Educação: Ensaio*. São Paulo: Cortez

- Guedes, D. (1999). Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. *MOTRIZ*. 5(1), 10-14.
- Isabel Mesquita & Amândio Graça (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. (pp. 39-68) Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana – Edições FMH.
- Kraemer, M. (2006) *Avaliação da aprendizagem como construção do saber*. Porto Alegre: Mediação.
- Marques, R. (1985). *Modelos de Ensino para a escola básica*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Nóvoa, A. (1991). A formação contínua de professores: realidades e perspectivas. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In Nóvoa, A. (Coord). *Os Professores e a sua formação* (pp.15-33). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Quinas, J., Costa, F. & Diniz, J. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim SPEF*, 12, 9-29.
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning* (2ª Edição). St. Louis: Times Mosby College Publishing.
- Rink, J. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. *Quest*, 46, 270-280
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009) Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. Rosado, A. & Mesquita, I. *Pedagogia do Desporto*. (pp.69-130) Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana – Edições FMH.

- Sá, I. (2009). *Portefólios Reflexivos – estratégia de formação e de supervisão*. Aveiro. 4ª Edição: Universidade de Aveiro.
- Schon, D. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. In: Nóvoa, A. *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Publicações Dom quixote
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in Physical Education* (4ª Edição). Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Souza, D. (2009). Os Dilemas do Professor Iniciante: Reflexões sobre os Cursos de Formação Inicial. *Revista Multidisciplinar da UNIESP – Saber Académico*. 8,35.
- Tonello, M. & Pellegrini, A. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de educação física. *Rev. Paul. Educ. Fís.* 12(2), 107-114. Disponível em <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n2%20artigo1.pdf>
- Vasconcelos, T. (2007). A Importância da Educação na Construção da Cidadania. *Saber (e) Educar*. 12,109.



## 7. Anexos

## **Anexo 1 – Ficha individual do aluno**

## FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

Nome: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

### 1. Saúde

Vais com frequência ao médico? Sim  Não  Peso: \_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_ Quantas refeições fazes por dia? \_\_\_\_

Assinala se tens algum destes problemas de saúde:

Asma  Epilepsia  Diabetes  Problemas cardíacos  Visão  Audição  Outras:

Quais: \_\_\_\_\_

### 2. Antecedentes escolares

Já reprovaste? \_\_\_\_ Em que ano(s)? \_\_\_\_\_

Porquê? Doença  Excesso de faltas  Falta de estudo

Outras razões?:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Relação com a escola

Disciplina favorita: \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Disciplina que menos gostas: \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Como te consideras como aluno? Excelente  Bom  Razoável  Medíocre

### 4. Dados relativos à Educação Física

Gostas das aulas de Educação Física? Sim  Não

O que mudarias nas aulas de Educação Física? \_\_\_\_\_

Nota de Educação Física no ano passado: \_\_\_\_

Quais a(s) tua(s) modalidades preferidas? \_\_\_\_\_

Quais são as que sentes mais dificuldades? \_\_\_\_\_

O que mais gostas das aulas de Educação Física? \_\_\_\_\_

### 5. Dados desportivos

Já praticaste alguma modalidade desportiva? \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

Ainda praticas alguma modalidade desportiva? \_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

### 6. Curiosidades

A tua maior qualidade: \_\_\_\_\_ E o teu maior defeito: \_\_\_\_\_

A profissão que gostarias de seguir no futuro: \_\_\_\_\_

**Anexo 2 – Folha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento e empenho**

Data/Parâmetros		Mês:											
		Dia:			Dia:			Dia:			Dia:		
		Assiduidade/ Pontualidade	Comportamen to	Empenho/ Tarefa	Assiduidade/ Pontualidade	Comportamen to	Empenho/ Tarefa	Assiduidade/ Pontualidade	Comportamen to	Empenho/ Tarefa	Assiduidade/ Pontualidade	Comportamen to	Empenho/ Tarefa
Alunos													
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													
26.													
27.													

## **Anexo 3 – Inquérito de atividade física**



Este questionário destina-se à recolha de dados para a construção de um estudo académico acerca dos hábitos de atividade física dos alunos.

As respostas dadas serão confidenciais.

Agradeço a colaboração e sinceridade no preenchimento deste questionário.

Nome \_\_\_\_\_ Género: M  F

### I - Hábitos Desportivos

1. Fora da escola, praticas algum desporto regularmente? (não precisa de ser num clube desportivo) Sim  Não  Se respondeste “Não” passa para o grupo II

1.1 Numa semana normal, quantas vezes praticas esse desporto?

Entre 1 e 3 vezes.

Mais de 3 vezes.

Todos os dias.

1.2 Quantas horas por dia?

1 hora.

2 horas.

Mais de 2 horas.

1.3 Há quanto tempo praticas esse desporto de forma regular?

Menos de 6 meses.

Mais de 6 meses.

Mais de 1 ano.

1.4 Quais os motivos que te levam a praticar desporto?

Queres conhecer pessoas novas.

A tua família/amigos influenciou-te.

Gostas de fazer desporto.

### II - Hábitos de atividade física

1. Quantas vezes por semana andas a pé para te deslocares para alguma atividade?

Nenhuma.

Entre 1 e 3 vezes.

Mais de 3 vezes.

Todos os dias.

1.1 Em média quanto tempo caminhas por dia?

- Menos de 30 minutos.
- Menos de 1 hora.
- Mais de 1 hora.

2. Numa semana, quantas vezes fazes atividade física fora da escola? (andar de bicicleta, correr, nadar...)

- Nenhuma.
- Entre 1 e 3 vezes.
- Mais de 3 vezes.

2.1 Em média quanto tempo duram essas atividades

- Menos de 30 minutos.
- Menos de 1 hora.
- Mais de 1 hora.

2.2 Porque motivos não realizas essas atividades mais vezes?

- Não tenho tempo.
- Não tenho companhia.
- Não gosto de realizar atividades físicas.
- Outros. Quais? \_\_\_\_\_

3. Normalmente, como ocupas os teus tempos livres?

- A ver televisão.
- No computador.
- A estudar.
- Outros. Quais? \_\_\_\_\_

4. Consideras que a prática de atividade física é importante para o teu bem-estar?

- Nada importante.
- Importante.
- Muito importante.

Obrigado!

## **Anexo 4 – Ficha de registo dos testes de condição física**

Nº	Nome	Cooper	Flexibilidade	Resistência Abdominal	Força Inferior	Destreza	Força Superior
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

## **Anexo 5 – Grelha de Resultados do Modelo de Educação Desportiva**

## Atletismo – Grelha de Resultados

Data	24/01		24/01			28/01	31/01	07/03		TOTAL	Total
Nome	Nº Pontos chamada		Peso - Bowling			Passa a fasquia	Melhor marca	Lançamento peso		INDIVIDUAL	EQUIPA
	1	2	1	2	3	Tesoura	Tesoura	1	2		
	30	30	0	0	5	FM	30	40	40	175	5°  550 pontos
	0	30	0	0	0	F	30	40	40	140	
	0	0	0	5	0	10	10	30	30	85	
	F	F	F	F	F	10	F	30	30	70	
	0	0	0	0	0	10	10	30	30	80	
	30	30	5	0	0	FM	30	40	50	185	2°  655 pontos
	10	20	5	0	0	10	20	40	40	145	
	0	10	0	5	5	10	20	40	40	130	
	0	0	0	5	5	10	20	40	40	120	
	0	0	0	0	5	10	20	20	20	75	
	30	30	0	5	5	10	30	40	40	190	1°  660 pontos
	10	10	0	0	0	10	20	30	30	110	
	30	30	5	5	0	10	30	40	40	190	
	0	0	0	0	0	10	20	30	30	90	
	0	0	0	0	0	10	10	30	30	80	
	30	30	0	5	0	10	30	30	40	175	3°  585 pontos
	30	30	0	0	5	10	30	30	30	165	
	0	20	5	0	5	10	30	30	30	130	
	0	0	0	5	0	10	10 (ajuda)	20	30	75	
	0	0	0	0	0	10	0	10	20	40	
	FM	FM	10 (ajuda)			FM	F	F	F	10	4°  585 pontos
	30	30	0	5	0	10	30	50	50	205	
	FM	FM	10 (ajuda)			10	20	80 (ajuda)		30 + 90 ajuda	
	20	20	0	0	5	10	20	40	40	155	
	0	0	5	0	0	F	20	40	30	95	

