

Relatos de um desafio superado

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e do Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro.

Orientador: Dr. Tiago Manuel Tavares de Sousa

José Eduardo Martins Moreira

Porto, Setembro de 2014

Ficha de Catalogação

Moreira, J. (2014). *Relatos de um desafio superado. Relatório de Estágio Profissional*. Porto: J. Moreira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, DESENVOLVIMENTO DO PROFESSOR, ENSINO PROFISSIONAL

Dedicatória

Aos meus PAIS, por todo o esforço que fizeram para que nunca me faltasse nada na minha formação.

Agradecimentos

Ao professor orientador, Tiago Sousa, pelo apoio prestado ao longo de todo o estágio, a disponibilidade que mostrou, sempre pronto para me receber. Pelos conhecimentos e vivências partilhadas que em muito ajudaram e influenciaram o meu desenvolvimento.

Ao professor cooperante, Camilo Carvalhinho, pelo acompanhamento prestado e pela orientação dada neste ano de estágio. Um agradecimento por todas as palavras de apoio e motivação neste percurso.

Aos meus colegas de estágio, Andreia Costa, João Cruz e Vilma Freitas, por todos os momentos de partilha e boa disposição, que tornou este ano de estágio muito mais agradável.

À Escola Secundária Joaquim de Araújo, por me ter acolhido e recebido de braços abertos, ao grupo de Educação Física e aos funcionários que sempre me ajudaram e me trataram da melhor forma.

Aos meus amigos, por tudo o que fizeram, pela compreensão que tiveram neste ano complicado onde as preocupações eram sempre muitas. Obrigado por acreditarem sempre em mim.

Um enorme obrigado a todos que de uma forma ou de outra ajudaram no desenvolvimento enquanto aluno, professor e Homem!

Índice Geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos.....	V
Índice Geral	VII
1. INTRODUÇÃO	1
2. DIMENSÃO PESSOAL.....	5
2.1. Estágio Profissional, momento de imensa aprendizagem.	9
3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	13
3. Enquadramento da Prática Profissional.....	15
3.1.CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL	16
3.2. A ESCOLA	16
3.3 Duas Turmas, duas realidades	19
4. Realização da prática profissional	21
4. A ESCOLA	23
4.1. ÁREA 1 – “ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM”	23
4.1.1. CONCEÇÃO DO ENSINO	23
4.1.2. O PLANEAMENTO.....	24
4.1.3. Plano de Aula.....	28
4.1.4. A REALIZAÇÃO	30
4.1.4.1. PROMOÇÃO DE AMBIENTES POSITIVOS DE APRENDIZAGENS	30
4.1.4.2. MODELOS INSTRUCIONAIS.....	32
4.1.4.3. AS MODALIDADES DA MINHA PRÁTICA	34
4.1.4.4. PROCESSO DE INSTRUÇÃO	40
Demonstração e palavras-chave	41
Feedback pedagógico	41
Gestão da aula	42
4.1.4.5. AVALIAÇÃO	44

4.2. Área 2 – Participação na Escola e relações com a comunidade	46
4.2.1. O Desporto Escolar.....	46
4.2.2. Atividades dinamizadas pelo grupo de Educação Física	50
4.2.3. Goalball	52
4.2.4. Reuniões do Conselho de Turma.....	53
4.3. Área 3 – Desenvolvimento Profissional.....	54
5. Ilacões finais e perspetivas de futuro.....	57
5. Ilacões finais e perspetivas de futuro	59
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
6. Referências Bibliográficas	63

Resumo

O estágio profissional é o momento mais esperado da formação inicial de professores, onde pela primeira vez podemos colocar em prática todos os conhecimentos teóricos que adquirimos na teoria. A Escola Secundária Joaquim de Araújo, em Penafiel, foi o local do meu Estágio Profissional, estando incluído num Núcleo de Estágio de 4 elementos, assistidos diariamente pelo professor cooperante e pelo orientador de estágio. O relatório de Estágio segue uma organização de 5 capítulos. O primeiro capítulo é a “introdução”, surge com o intuito de reportar todos os aspetos que irão ser abordados. O segundo capítulo é a “dimensão pessoal”, onde apresento um pequeno resumo do meu percurso de vida. O terceiro capítulo é o “enquadramento da prática profissional”, em que se caracteriza o espaço onde será realizado o estágio profissional. O quarto capítulo encontra-se subdividido em três áreas: Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade; Área 3 – Desenvolvimento Profissional. O último capítulo é a “conclusão e contribuições para o futuro”, onde está exposto o balanço que faço deste ano de Estágio Profissional e as suas contribuições para o meu futuro enquanto professor de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, DESENVOLVIMENTO DO PROFESSOR, ENSINO PROFISSIONAL

Abstract

The practicum training is the most expected time of initial teacher training, where for the first time we can put into practice all the theoretical knowledge developed in theory. The Secondary School Joaquim de Araújo, Penafiel, was the site of my practicum training, and included a 4 pre-service teachers, attended daily by the cooperating teacher and the supervisor. The practicum report is organized in five chapters. The first chapter is the “introduction”, appears in order to report all aspects that will be addressed. The second chapter is the “personal dimension” where I present a short summary of my life journey. The third chapter is the “framework of professional practice”, which is characterized in the space where the practicum took place. The fourth chapter is subdivided into three areas: Area 1 - Organization and Management of Teaching and Learning; Area 2 - Participation in School and Community Relations; Area 3 - Professional Development. The last chapter is the “conclusion and contributions to the future”, where the balance sheet is exposed to make this practicum year and their contributions to my future as a teacher of Physical Education.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, PRACTICUM TRAINING, TEACHER DEVELOPMENT, PROFESSIONAL EDUCATION

Lista de Abreviaturas

DE – Desporto Escolar

EEFEBS – Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

EF – Educação Física

EP- Estágio Profissional

ESJAP – Escola Secundária Joaquim de Araújo, em Penafiel

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GCDE – Gabinete Coordenador do Desporto Escolar

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MID – Modelo de Instrução Direta

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OE – Orientador de Estágio

PC – Professor Cooperante

RE – Relatório de Estágio

UD – Unidade didática

1. INTRODUÇÃO

1. Introdução

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

A operacionalização do meu ano de EP foi realizado na Escola Secundária Joaquim de Araújo, em Penafiel (ESJAP) e este documento tem o objetivo de demonstrar todas as experiências vivenciadas de uma forma muito intensa durante este ano letivo. Com o Relatório de Estágio (RE) é possível constatar todo o processo de ensino-aprendizagem que foi decorrendo ao longo do ano letivo, a minha evolução enquanto docente, as dificuldades que apareceram ao longo do ano letivo e os métodos usados para ultrapassar essas adversidades.

O RE encontra-se organizado segundo 5 capítulos. O primeiro capítulo diz respeito à “introdução”, fazendo um breve sumário sobre todo o trabalho exposto no RE. O segundo capítulo, a “dimensão pessoal”, onde está detalhado o meu percurso de vida, sendo retratados os acontecimentos mais relevantes capazes de me influenciar no caminho da educação que escolhi. O terceiro capítulo refere-se ao “enquadramento profissional”, que apresenta o contexto no qual se desenrola a minha prática profissional. O quarto capítulo, a realização prática profissional que está subdividida em três subcapítulos. Neste capítulo está descrito toda a minha atividade durante o ano letivo, tudo aquilo que foi idealizado, planeado, realizado e avaliado ao longo do ano. Todos os momentos em que tive de colocar em prática o meu ensino, os obstáculos que me foram aparecendo, a forma como estes foram ultrapassados e como ajudaram no meu desenvolvimento das minhas competências enquanto professor.

O último capítulo diz respeito às conclusões retiradas após todas as experiências que passei durante este ano letivo e em que proporção estas foram capazes de ajudar para o meu futuro enquanto docente de Educação Física (EF).

2. DIMENSÃO PESSOAL

2. Dimensão Pessoal

O meu nome é José Eduardo Martins Moreira, tenho 22 anos, sou natural de Penafiel mas, atualmente resido em Lousada, distrito do porto.

Encontro-me numa das fases mais importantes da minha vida, o fim de um longo percurso atrás de um objetivo pessoal, ao terminar o mestrado em “Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário”.

Desde pequeno o desporto fez parte da minha vida. Desde que era criança, independentemente para onde ia, a bola de futebol tinha de ir sempre comigo. Qualquer espaço, qualquer parede que rebatesse a bola, era o sítio ideal para mim.

Aos 6 anos, através da escola primária onde andava, comecei a frequentar a natação. Gostava de frequentar esta modalidade mas não era a que mais apreciava, mas como criança que não podia parar quieta, participava em tudo o que podia e que tinha oportunidade de o fazer. Fui para a natação sem saber nadar e com algum receio dos meus pais que tinham medo que praticasse natação como não sabia nadar.

Aos 10 anos, comecei a praticar futebol federado no Futebol Clube de Penafiel, onde fiz a formação até aos 19 anos, tendo várias convocatórias à seleção A.F.Porto e uma convocatória à seleção nacional de sub16. Posso afirmar que o futebol sempre foi o desporto que mais me chamou a atenção, também pelos largos anos que passei e ainda passo a praticá-lo. Nesta instituição ao qual posso chamar-lhe “casa”, aprendi muito com todas as pessoas que nela trabalhavam e trabalham, agora posso afirmar que todo o conhecimento lá adquirido e todos os valores inculcados e transmitidos, moldaram e ajudaram ao meu crescimento enquanto ser humano e, mais especificamente, como desportista. É uma instituição que não se preocupa apenas com a parte desportiva mas, também com a parte escolar e social dos seus atletas. Aqui são todos incumbidos de que não podem descuidar-se da escola pois esta vem em primeiro lugar.

Contudo, em contexto escolar pratiquei bastantes desportos. Através do desporto escolar comecei a ver o desporto duma forma diferente. Até aqui, só tinha noção de um espaço de treino a nível federado e de alguma forma exigente

no que diz respeito a performances e resultados desportivos. Na dimensão do DE, havia um grande problema no número reduzido de atletas em contraste do Futebol Clube de Penafiel onde era muita abundância de atletas.

Por volta dos 14 anos estipulei para mim mesmo como objetivos pessoais ser jogador profissional de futebol e ser professor de Educação Física. Se não conseguisse os dois, pelo menos um deles havia de ser capaz de conseguir realizá-lo. A nível do futebol não consegui atingir o meu objetivo que era o profissionalismo, contudo continuo a praticar a modalidade que mesmo assim me desperta muita paixão.

Quanto à minha formação académica, no secundário optei por escolher o curso de ciências e tecnologias, muito devido a influência dos meus pais que querem o melhor para mim e, como era muito novo, acharam por bem eu escolher um curso que me abrisse muitas portas para o ensino superior.

Na entrada para a licenciatura em educação física e desporto, na altura era júnior de segundo ano, fui convidado pela direção do Futebol Clube de Penafiel a treinar uma equipa de sub8 denominada escalão de “peninhas”.

No ano seguinte fui convidado para ser o treinador adjunto da equipa de infantis sub12, escalão que ainda me encontro a treinar atualmente sendo este o terceiro ano a treinar este escalão. Foi a minha entrada no mundo do futebol enquanto treinador, senti que estava a chegar a minha vez de transmitir aos meus atletas todo o conhecimento e todos os valores que me foram passados ao longo da minha passagem pelo futebol de formação deste mesmo clube e pela minha formação enquanto aluno.

Após a conclusão da Licenciatura em Educação Física e Desporto, nem pensei duas vezes em concorrer ao 2º Ciclo de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Tinha como objetivo pessoal conseguir entrar neste mestrado na melhor faculdade de desporto do país e fiquei muito feliz assim que soube que tinha conseguido completar esse objetivo.

Era mais uma etapa da minha vida que tinha pela frente, fiquei algo relutante sobre como seria a realidade que iria encontrar na faculdade na questão do ensino-aprendizagem, sendo esta uma instituição pública. O primeiro

ano foi mais exigente do que eu estava à espera, sendo que os primeiros meses não foram nada fáceis, mas, com o tempo, adaptei-me a esta nova realidade e estava confiante que todo este esforço iria ser compensado com conhecimentos fundamentais para o meu futuro enquanto professor.

Relativamente ao local de estágio, escolhi como primeira opção a Escola Secundária Joaquim de Araújo, principalmente por ser a escola mais perto do meu local de residência e também por já a conhecer. Fiquei muito feliz ao saber que tinha sido colocado na minha primeira opção e, assim, entrei na Escola Secundária Joaquim de Araújo em Penafiel, preparado para mais um desafio na minha vida, este ano como professor estagiário.

2.1. Estágio Profissional, momento de imensa aprendizagem.

As expectativas para este estágio profissional foram enormes, sendo este o primeiro contato com essa realidade é algo que me deslumbra por conseguir ter cá chegado e me põe em alerta de forma a conseguir dar a melhor resposta às dificuldades que me possam surgir. Dessa forma, o projeto inicial foi um utensílio fundamental sobre o que poderia fazer e como fazer. No projeto está refletido um esboço do que esperava que fosse este ano letivo de acordo com as minhas expectativas e agir de acordo com o delineado neste documento, mas se tal achar que deva modificar algo, justificarei as devidas alterações realizadas juntamente com as suas análises.

O estágio é um processo de passagem de aluno para professor, onde nos teremos que adaptar e mentalizar a esta nova realidade que nos espera e que temos lutado por ela. Nesta fase que sentimos uma grande responsabilidade no desempenho dos dois papéis que temos pela nossa frente, o de aluno de segundo ano de mestrado e de professor estagiário.

Fui colocado na Escola Secundária Joaquim de Araújo, escola esta que conhecia muito bem, embora não a tivesse frequentado, foi com muito agrado que entrei nesta escola que tinha sido a minha primeira opção relativamente ao concurso, e é com muito entusiasmo que iniciamos este ano letivo.

O nosso grupo de estágio foi recebido pelos elementos da ESAP, quer direção, quer por parte dos elementos do grupo de EF. Foi muito acolhedora e fiquei muito surpreendido pela forma como nos trataram, viram-nos como colegas e não como meros estagiários.

O núcleo de estágio do qual faço parte é constituído por mim e por três elementos. Espero que seja um grupo empreendedor e coeso, onde se possa trabalhar com o sentido de entreaajuda de maneira a que possamos em conjunto, ultrapassar as dificuldades que nos surjam.

Na distribuição de turmas, fiquei com duas turmas de 12ºano de profissional, uma turma com 10 alunos (8 rapazes e 2 raparigas) e outra turma com 21 alunos (20 raparigas e 1 rapaz). Ao início fiquei algo receoso por serem turmas de profissional, pois não estava por dentro de como o ensino era realizado a turmas de profissional e um pouco no possível mau comportamento dos alunos. Por informações recolhidas no Conselho de turma e por parte do professor cooperante, são turmas bastante acessíveis e sem nenhum problema de maior. O facto de serem turmas diferentes ao nível de género, uma maioritariamente de rapazes e a outra de raparigas, penso que me fez evoluir muito enquanto professor, pois a minha abordagem perante os alunos foi diferente de turma para turma.

Em relação ao professor Orientador de Estágio (OE) e ao Professor Cooperante (PC), esperava ser capaz de aprender o máximo da vasta experiência destes dois professores, de forma a orientarem-me durante o ano letivo e nos anos que estão por vir. Foram dois modelos na minha atuação enquanto professor e enquanto cidadão pois são pontos de referência na minha evolução. Todos os seus conselhos, críticas construtivas e avisos foram essenciais para ultrapassar os problemas que foram surgindo ao longo do ano.

Sempre fui bastante curioso para saber como seria o ambiente do grupo de educação física. É um grupo de professores muito unido e mostraram-nos que estavam lá também para nos ajudar no que precisássemos assim como aprender connosco. O grupo de professores viam-nos como professores capazes de lecionar tão bem como eles e que partilhássemos algum do nosso

conhecimento com eles, sabendo eles que os tempos mudam e o ensino não é exceção.

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. Enquadramento da Prática Profissional

“A escola é (...) um local de formação multilateral e de realização das possibilidades naturais e sociais do desenvolvimento e aperfeiçoamento do Homem como ser bio-social” (Bento, 1989, p. 15).

O EP é uma unidade curricular que assume maior destaque de todas as disciplinas que constituem o currículo de 2º Ciclo em Educação Física nos Ensinos básicos e Secundário, pois é no espaço real de escola, vivenciando problemas reais que se centra a formação dos estagiários. Nos dois primeiros semestres deste ciclo, as unidades curriculares que fazem parte deste são direcionadas para o ensino em geral e para a escola como instituição. No ano seguinte, o ensino está focalizado na simulação do ensino das didáticas específica do segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP.

Segundo Elias (2008), a escola não pode ser fechada ao mundo que a envolve, esta deve estabelecer relações entre a sua comunidade e a comunidade envolvente. A escola é um espaço educativo que acolhe os alunos, não podendo desta forma ser desinteressada dos alunos em relação às suas características, de forma a atender às suas necessidades e ao que os motiva.

A escola tem de se adaptar constantemente, tendo em conta a sociedade na qual está inserida, tendo atenção a tudo o que acontece ao seu redor sabendo que a comunidade gira à volta da escola vai ser a que vai encontrar na sua comunidade educativa.

O maior exemplo está relacionado com a oferta desportiva que a comunidade onde a escola está inserida tem para oferecer; se for um meio em que a oferta desportiva é abundante, é um fator fundamental para a prática desportiva nas escolas ser proporcionada no meio escolar. A comunidade escolar é muito afetada pelo que experimenta e por tudo o que os rodeia, o estilo de vida praticado fora do contexto escolar tem uma enorme influência no modo de vida dos alunos. A comunidade escolar deve ter uma visão geral do espaço que a rodeia.

3.1.CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL

No 2º ano é-nos proporcionado uma experiência única, trabalhosa mas sem dúvida muito gratificante. Dentro do leque de Unidades Curriculares que temos ao nosso dispor ao longo do 2º ciclo de EEFEBS, que todas assumem um enorme valor na nossa formação e no nosso futuro enquanto docentes, a unidade curricular vulgarmente chamada de “Estágio Profissional”, dá-nos a experiência real mais próxima ao nosso futuro enquanto docente de Educação Física. Segundo Cardoso (1996), os futuros docentes devem ser passar pela experiência de contextos reais de prática, de forma a obter aprendizagens enquanto passam pela prática de docente. O EP é um momento essencial na formação inicial de futuros professores sendo que este encontra-se organizado e estruturado tendo em conta um combinado de requisitos legais, institucionais e funcionais.

Quanto ao contexto legal este guia-se segundo o Regulamento da Unidade Curricular do EP¹, no qual estão organizados princípios legais constituintes do Decreto Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro. De acordo com o Regulamento da Unidade Curricular do EP no artigo 1º, o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre reúne dois elementos fundamentais à formação, o EP e o Relatório de Estágio.

3.2. A ESCOLA

O local de preferência para o meu estágio profissional foi a escola secundária Joaquim de Araújo, sendo a minha primeira opção entre as várias escolas disponíveis, não só pelas sugestões que tinha obtido de antigos estagiários mas também por se situar perto de minha casa. É uma escola que iniciou a sua atividade no ano letivo de 1997/1998 e nos dias de hoje faz parte de um grupo de escolas, formando o Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo. A escola tem uma oferta educativa fundamentalmente ao nível de ensino

1 Regulamento da Unidade Curricular do EP é um documento interno do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. elaborado pela Doutora Zélia Matos para o ano letivo 2013-2014.

Secundário, acolhe os alunos vindos das freguesias do sul do concelho de Penafiel. Contudo, esta escola recebe alunos da maioria das 38 freguesias do concelho, criando assim na escola uma heterogeneidade de alunos, com educação e princípios bem diferentes que, por sua vez, se traduz em dificuldade de adaptação à escola e ao seu ambiente. Relativamente à oferta formativa que a escola tem para oferecer aos seus alunos, esta tem vindo a expandir-se de uma forma notável. Este ano possui um alargado conjunto de Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação. Além destes ainda foi criado um Centro de Novas Oportunidades.

No que diz respeito às instalações, a ESJAP é constituída por um total de 4 pavilhões, especificados para o ensino das disciplinas teóricas, para a agregação de serviços fundamentais ao funcionamento da escola e ainda 1 pavilhão para a prática desportiva. Relativamente às instalações desportivas, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo e um campo de jogos exterior em sintético. Na sua maioria, o pavilhão apresenta condições razoáveis para a prática desportiva, onde as instalações apresentam um bom estado de conservação. Dentro do pavilhão gimnodesportivo pode encontrar-se um campo de jogos, uma sala para eventuais aulas teóricas e uma sala anexa para a abordagem de modalidades como a Ginástica, Dança, entre outras. Um fator que influenciou negativamente a prática desportiva no espaço interior foram as condições meteorológicas, pois o solo do pavilhão ficava com alguma humidade e coloca desta forma em risco a segurança dos alunos. No espaço exterior, há alguns pontos que podemos salientar como menos positivos assim como a caixa de areia, que se encontra em condições precárias, impedindo assim a abordagem ao salto em comprimento e o triplo salto. Outro ponto a salientar é o fato de no campo sintético ser impossível abordar modalidades como o basquetebol ou o andebol dada a incapacidade das bolas ressaltarem no contato com o solo. Este ano, a escola teve a infelicidade de perder o campo sintético para a prática desportiva devido a um desabamento do solo do sintético, havendo desta forma menos um espaço para a prática desportiva, o que originou um aumento de aulas teóricas em educação física.

Quanto ao material desportivo que temos à nossa disposição, na sua grande maioria este é apropriado quer em termos de quantidade como de qualidade. Contudo, existem certas modalidades que são sujeitas a adaptações de acordo com a quantidade e qualidade dos materiais. Um exemplo muito flagrante com o qual tive de me confrontar foi na modalidade de Futebol devido ao reduzido número de bolas para a prática, que leva ao condicionamento das aulas e aumentos de tempos de espera dos alunos para alguns exercícios.

O grupo de Educação Física é atualmente constituído por 7 professores, entre eles 5 efetivos e 2 contratados. Este grupo foi o grupo de professores com quem mais convivi ao longo do ano letivo, onde se mostraram ser muito compreensivos, disponíveis para esclarecer qualquer tipo de dúvida ou dificuldade.

O pessoal não docente, que faz parte integrante da escola, foi bastante acessível e acolhedor, estando dividido pelas diferentes funções nas várias zonas da escola. É um grupo de pessoas que estão bastante disponíveis à colaboração com os docentes, essencial ao progresso de todos os alunos, sendo que eles também têm um papel na aprendizagem dos alunos. São um grupo muito acessível, disponível e respeitador.

O Professor Cooperante desempenhou uma função fundamental ao longo de todo o meu estágio sendo o principal responsável pelas turmas que todos os estagiários tinham, visto que era o professor responsável pelas turmas. O PC foi um elemento de extrema importância no meu processo de integração na comunidade escolar, assim como na realização da prática, onde sempre me deu a autonomia adequada, mas também a responsabilidade para cumprir as minhas funções da melhor forma, ou seja, estava sempre no controlo do que se ia passando nas minhas aulas e todo o trabalho subjacente à prática.

Os elementos do NE da Escola Secundária Joaquim de Araújo foram formados por 4 elementos nos quais já conhecia dois deles o que facilitou imenso a adaptação e integração a uma nova realidade. Desde o início que sentimos a necessidade de trabalhar juntos, estar juntos e defender-nos uns aos outros. O trabalho de grupo foi fundamental onde destaco a constante partilha e debate de ideias onde estes momentos levavam a saudáveis discussões e nos

encaminhavam a sistemáticas reflexões. Estas reflexões resultaram numa melhoria para a nossa abordagem durante o EP.

Para além destes elementos, houve mais um elemento que não estava frequentemente presente na escola mas é de extrema importância. O E mostrava ter um vasto conhecimento para a minha ação na escola. Assumiu-se como alguém que estava sempre disponível para esclarecer todas as dúvidas que me foram surgindo ao longo do ano não deixando nenhum assunto pendente, assumiu um papel fundamental no meu percurso. Foi um guia, orientando-me pelo melhor caminho a seguir, não apontava a direção desse caminho mas fazia com que através da reflexão fosse capaz de encontrar e seguir pelo melhor caminho.

3.3 Duas Turmas, duas realidades

É possibilitado ao estudante estagiário a oportunidade de ficar responsável por uma turma do PC durante o ano de estágio. No meu caso fiquei responsável por 2 turmas de 12º ano de ensino profissional, pois cada turma deste tipo de ensino tem apenas um bloco de 90 minutos de Educação Física por semana e, de forma a não ficar em desigualdade perante o ensino científico-humanístico ou o ensino básico, que dispõem de dois blocos de 90 minutos ou 1 bloco de 90 minutos e 1 de 45 minutos por semana, fiquei a cargo destas duas turmas.

Foi uma notícia que recebi com alguma apreensão, pelo facto de normalmente associar o Ensino Profissional aos alunos com um comportamento que não é o mais desejado, contudo encarei desde logo como um desafio que teria de enfrentar e que iria ser muito útil no meu futuro enquanto docente.

De forma a obter o máximo de informações possíveis dos meus alunos, dirigi-me à secretaria da escola e pedi a ficha de registo das minhas turmas para saber previamente algumas informações dos alunos relativamente ao sexo, idade e o número de alunos de cada turma. Fichas estas que a secretaria gentilmente forneceu e para além das fichas de registo, facultou também um

documento onde tinha a foto dos alunos. Uma das turmas era constituída por 21 alunos com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos onde 20 alunos eram do sexo feminino e apenas 1 aluno do sexo masculino. A outra turma era formada por 10 alunos com idades compreendidas entre 17 e os 19 anos e com 2 alunos do sexo feminino e 8 alunos do sexo masculino.

Durante a primeira aula foi notório um pouco mais de agitação na turma de 21 alunos do que na turma de 10 alunos, que proporcionou mais desvios de atenção. Contudo, todos os alunos mostraram-se muito respeitadores, tendo alguns comportamentos desviantes provocados por alguma piada de um colega ou uma brincadeira mas sempre sem passar dos limites.

Na aula de forma a obter mais informações essenciais sobre os meus alunos, foi-lhes entregue uma ficha individual. Nesta ficha procurei focar-me em vários assuntos que achei importantes para mim de forma a conhecer melhor o tipo de alunos que teria.

Achei importante saber se os alunos eram portadores de problemas de saúde. Em relação a este ponto tive apenas uma aluna a destacar que tinha Artrite Reumatoide mas disse que ia tentar realizar as aulas de Educação Física e assim o fez. Outro ponto que fiz questão de focalizar foi o tipo de transporte e o tempo de deslocamento de casa para a escola, isto porque as duas turmas tinham a sua aula de EF pelas 8h25. Com esta informação pude perspetivar que poderiam ocorrer justificações de faltas por atraso para as aulas sabendo que a maioria dos alunos se desloca de autocarro para a escola.

É do meu interesse saber se os alunos praticam desporto quer na escola como Desporto Escolar (DE), quer fora do contexto escola. No que diz respeito ao DE apenas um aluno costuma participar, isto foi algo que me inquietou porque a ESJAP tem uma boa e variada oferta de DE e ao ver que em 31 alunos apenas 1 aluno costuma participar é muito pouco e é meu dever tentar incentivar e influenciar os alunos a aderirem a alguma modalidade do DE. Em relação ao contexto fora escola apenas 3 alunos atualmente praticam desportos federados como o futebol, a natação e o voleibol. Apenas 5 alunos já praticaram desporto federado nas modalidades de futebol, futsal e *karaté*.

4. Realização da prática profissional

4. A ESCOLA

Neste ponto do meu RE irei retratar as experiências vividas ao longo do EP no desempenho da função de docente de Educação Física. Segundo as Normas Orientadoras do EP, a atividade dos estudantes estagiários deve ter em conta as 3 áreas de desempenho: área 1 – organização e gestão do ensino e da aprendizagem; área 2 – participação na escola e relações com a comunidade; área 3 – desenvolvimento profissional. Sendo assim, toda a minha atividade durante este ano foi enquadrada e estruturada segundo as áreas de desempenho.

4.1. ÁREA 1 – “ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM”

Neste ponto vou reunir tudo aquilo que foi a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Tudo o que fiz durante este ano foi alvo de análise, através de reflexões efetuadas ao longo do estágio dos problemas e dificuldades que me foram surgindo. Esta área foi sem dúvida a mais trabalhosa que tive de enfrentar, onde necessitei de investir a grande maioria do meu tempo disponível, de forma a refletir sobre o que ia acontecendo no dia-a-dia enquanto docente e professor estagiário.

4.1.1. CONCEÇÃO DO ENSINO

A conceção está relacionada com todos os pressupostos envolventes do arranque do ano letivo, formando uma estratégia de intervenção norteada por objetivos educativos que, através de uma eficácia educacional orientou-me num processo de formação dos alunos.

Na primeira fase da atividade docente, achei importante como forma de precaver a minha futura prática como docente, recolher toda a informação disponível sobre as características e localização da escola, os seus recursos materiais e humanos, a diversidade dos alunos.

² 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 pela Doutora Zélia Matos para o ano letivo 2013-2014.

Tive a preocupação de rever os programas curriculares dos vários ciclos de ensino, de forma a revisar as modalidades que o programa refere para cada ano, bem como os níveis de ensino, onde começaram logo a levantar-se algumas inquietações, que me levaram a uma reflexão sobre os níveis a que os programas propõem serem ou não possíveis de aplicar na escola. Este assunto levou a que tivesse a sensibilidade de ter como referência os meus alunos e as suas capacidades, contrariando em certos aspetos o que os programas referem. Contudo este constitui um guia para a ação do professor, com indicadores que servem como orientadores da prática do docente

O ensino da EF não se foca apenas nas habilidades motoras a desenvolver nos alunos, a capacidade física, os conceitos psicossociais e a cultura desportiva têm de ser tidos em conta no ensino da EF. Assim, o professor durante a conceção do ensino deve ter o cuidado de abranger todos estes aspetos de forma a dar aos alunos uma maior aprendizagem do que é a EF e os seus objetivos. Na minha opinião, a EF é fundamental para o desenvolvimento dos mais jovens, pois é uma disciplina que engloba e promove o progresso dos alunos, devendo assim ser integrada no currículo nacional e ser tratada com seriedade e o respeito que esta disciplina merece.

4.1.2. O PLANEAMENTO

Bento (2006) refere que todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas, tendo em conta o papel da atividade dos alunos no seu próprio desenvolvimento assim como a dialética de condução pedagógica (professor – ensino) e de atividade autónoma (alunos – aprendizagem). Desta forma, o professor quando planeia o ano letivo, a unidade didática ou mesmo a sessão de ensino-aprendizagem, deverá focar todas as suas atenções para os alunos e para o processo ensino-aprendizagem.

Planear faz parte das responsabilidades de um docente. Uma tarefa bem complexa e rigorosa no início da prática docente onde a experiência é nula ou quase nula, como foi no meu caso.

Um fator determinante durante a primeira fase do meu planeamento foi uma reunião do grupo de educação física onde ficou definido quais as modalidades a abordar nos diferentes anos e o número de aulas disponíveis para cada uma. Isto foi uma enorme ajuda no meu planeamento na medida em que me forneceu o conhecimento sobre as modalidades que iria abordar e facilitando a minha preparação para estas.

O planeamento anual foi organizado tendo em conta o plano anual de atividades da área disciplinar, que apresenta um número moderado de eventos. O *roulement* dos espaços da ESJAP teve bastante influência na elaboração do planeamento anual, em que tivemos de o consultar e fazer uma estimativa dos espaços que teríamos disponíveis para as nossas aulas. Tendo isto tudo em atenção, construiu-se o planeamento anual onde foram definidos os objetivos gerais da disciplina e específicos das diversas modalidades, as unidades didáticas e o tempo destinado a cada abordagem. Foi uma tarefa que precisou de muita atenção e cuidado na elaboração do plano das aulas distribuídas ao longo do ano.

Para a realização desta tarefa tivemos em conta o *roulement* dos espaços, os recursos materiais da escola e antecipação possível do clima no Inverno, que penso que é fundamental ter em atenção este ponto visto que o *roulement* tem dois espaços exteriores disponíveis e desta forma é necessário ter em conta este ponto para que o planeamento possa ser o mais próximo possível da realidade.

A metodologia que utilizei para avaliar os alunos e a forma como avaliar as categorias transdisciplinares foi contida do planeamento anual (PA). Está também incluído as atividades que o grupo de Educação Física realizaram ao longo do ano letivo.

Bento (2003) diz que há um contributo perfeitamente claro e significativo no planeamento de uma unidade didática para a formação e desenvolvimento de habilidades, capacidades e conhecimentos sólidos e fundamentais.

Para a elaboração das unidades didáticas (UD), segui o modelo de estrutura de conhecimentos (MEC) de Vickers (1990). O MEC está estruturado tendo em conta 8 módulos que são divididos em 3 fases. Na primeira fase refere a análise que agrega os três primeiros módulos, a segunda fase é a fase de

decisões que engloba do módulo quatro ao sete e a última fase é a de aplicação que diz respeito ao módulo 8.

O módulo 1 é a atividade desportiva, onde está referido as categorias transdisciplinares: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e fisiologia de treino, e conceitos psicossociais.

O módulo 2 diz respeito à análise das condições de aprendizagem, onde é realizado uma análise às condições do meio no qual se vai desenrolar o processo ensino aprendizagem.

O módulo 3 concerne à análise dos alunos, esta é uma etapa fundamental para conhecer os alunos que iremos trabalhar. É essencial perceber as capacidades que os alunos apresentam no início em relação a determinada modalidade e desta forma auxiliar posteriormente no planeamento dos conteúdos que serão abordados ao longo do ano.

O módulo 4 é a extensão e sequência dos conteúdos. Neste módulo organiza-se o conhecimento sobre a modalidade de forma a determinar a sequência de conteúdos que irão ser abordados nas aulas.

O módulo 5 há a definição dos objetivos em relação à modalidade em questão nas diferentes categorias transdisciplinares. Os objetivos devem estar adequados aos alunos e à situação em que se apresentam.

O módulo 6 é a configuração da avaliação. Neste módulo serão discriminados os tipos de avaliação a utilizar nas diferentes categorias transdisciplinares.

O módulo 7 diz respeito às sequências de aprendizagem propostas para conseguir dar resposta aos objetivos propostos. Apresentando um combinado de sequências dos conteúdos que irão ser abordados ao longo das aulas.

O módulo 8 é aplicação prática de todo o planeamento da UD.

Foi algo que ao início não dava muito valor, mas com o decorrer do tempo e das aulas aprendi a valorizar a sua importância. É um documento que, quando é bem feito apenas precisamos de o consultar e ficamos a saber tudo o que pretendemos para a aula, é muito esclarecedor para as dúvidas que temos, visto que possui toda a informação necessária para a modalidade em questão. Tive alguma dificuldade na realização das UD de algumas modalidades/módulos. No

ensino profissional módulos como aptidão física, contextos de saúde e ginástica aeróbica não se encontra muita informação para realizar as respetivas UD, o que tornou esta tarefa um pouco difícil de concretizar.

As primeiras UD que realizei eram muito extensas, muita informação, uma boa parte dela não a ia utilizar nas minhas aulas tornando-se por isso informação desnecessária às UD. Através dos *feedbacks* que fui recebendo do professor orientador comecei a ser mais conciso e foquei-me no que eu precisava para as minhas aulas, assim as minhas UD foram visivelmente mais curtas e a informação que la estava era aquela que era realmente importante para mim, tornando assim as UD muito mais fáceis de consultar no dia-a-dia.

O conhecimento inicial dos alunos é outra tarefa fundamental para o PA, pois penso que é muito importante para o professor conhecer os seus alunos, os seus interesses e hábitos e como o aluno lida com a sociedade que o rodeia. Esta informação será no sentido de adaptar o modo de ensino e as atividades a planear, de acordo com o escalão etário dos alunos de modo a proporcionar-lhes o melhor processo de formação do aluno possível.

A caracterização inicial da turma foi muito importante para o desenvolver de todo o planeamento. Obtive informações dos meus alunos não só através dos questionários mas também através dos dados fornecidos dos diretores de turma das minhas duas turmas. Após uma análise desses dados, percebi que seriam duas turmas diferentes em número e sexo mas um pouco similares em comportamento e atitudes.

Como sempre nos disseram, este plano pode estar sujeito a alterações, porque as decisões que são tomadas inicialmente podem e vão ser confrontadas com a realidade escolar e poderá ser alvo de modificações caso seja necessário como diz Bento (2003), para um ensino ser eficiente são necessárias reflexões estratégicas, balizadoras da ação durante todo o ano escolar. Depois uma reflexão sobre o confronto da realidade escolar com o que foi planeado inicialmente, é que se pode decidir se o PA pode ser reformulado e caso seja necessário é algo que se deve fazer pois o objetivo é que este seja o mais próximo da realidade.

4.1.3. Plano de Aula

A elaboração do plano de aula foi uma tarefa que no início do ano eu realizava em pouco tempo, focava-se na introdução de três ou quatro exercícios. Mais tarde é que vim a perceber que estava a fazer os planos de aula muito incompletos. Elaborar um plano demora tempo, selecionar os exercícios de acordo com os objetivos para a aula, a escrever corretamente os objetivos comportamentais para cada exercício. Precisei de melhorar bastante neste aspeto, pois de forma a escrever corretamente o objetivo comportamental é necessário interligar as componentes críticas com o objetivo comportamental, algo que com a prática, com a reflexão do que tinha feito, foi melhorado e aperfeiçoado.

A parte inicial da aula é por vezes menosprezada pelos professores que vêm apenas como um aquecimento. A parte inicial da aula deve preparar os alunos para o resto da aula, através de um incentivo psicológico, e de um ajuste fisiológico às cargas que vão fazer parte da aula (Bento, 2003). Sempre que me foi possível tentei utilizar esta parte como uma forma de trabalhar certos conteúdos direcionados para os objetivos da aula. Tendo em conta o pouco tempo útil disponível para as aulas de EF penso que esta é uma forma de rentabilizar a aula sem avançar etapas

Na parte principal da aula deve prevalecer exercício que estimulem a exercitação nos alunos, que as situações de aprendizagem vá de encontro aos objetivos propostos e que sejam evitados elevados tempos de espera. Os exercícios devem ser enriquecedores para os alunos, que não levem ao desinteresse destes pelos exercícios e para isso os exercícios devem ser adequados em termos de dificuldade apresentada e ter uma quantidade de tempo adequada para uma boa exercitação.

A parte final da aula também pôde ser mais rentabilizada e há várias formas de o fazer. Nas minhas aulas utilizei esses momentos para realizar trabalho de desenvolvimento condicional dos alunos, usando o reforço muscular. Para além da melhoria da condição física dos alunos, tinha como objetivo que os alunos não associassem o exercício físico como algum tipo de “castigo” como

normalmente este está associado às aulas de EF. Antes de acabar a aula, era realizada uma pequena reflexão com os alunos dos conteúdos que foram abordados como forma de revisão.

Nos primeiros planos de aula tentei diversificar, apresentando sempre exercícios novos para que os alunos não entrassem na monotonia de estarem sempre a realizar os mesmos exercícios. Percebi que esta estratégia não era a mais adequada, pois os alunos demoravam muito tempo nas transições e principalmente os alunos não adquiriam rotinas nos exercícios.

Com as reuniões de núcleo de estágio, através dos *feedbacks* que recebi do professor cooperante e dos meus colegas de estágio, cheguei à conclusão que é preferível adotar exercícios padrão para aplicar nas aulas, para que os alunos se adaptem facilmente aos mesmos e que estes sejam de fácil transição de forma a rentabilizar ainda mais a aula. Desta forma, a rentabilização do tempo útil da aula foi elevada, os alunos adquirirão rotinas dos exercícios que foi bastante importante para o bom andamento das aulas. O meu ato de reflexão das minhas aulas foi muito importante para esta mudança, algo que me seguiu ao longo do ano letivo e foi assim que evolui como docente.

O plano de aula deve ser como um guia, que não quer dizer que temos obrigatoriamente de cumprir com o que lá está descrito. Se constatarmos que determinado exercício não está a correr bem e ainda falta 5 minutos para trocar de exercício segundo o plano de aula, devemos mudar e não seguir como está no plano. O plano de aula serve para nos guiar e é tendo em conta as informações que observamos dos alunos na aula, como o empenho e a motivação destes, a fluência dos exercícios, que me dizem se devo continuar a seguir o plano ou devo alterar o exercício que nem consta no plano de aula mas que vá de encontro ao objetivos propostos para a aula, de forma a proporcionar a melhor forma possível para os alunos aprenderem e evoluírem.

4.1.4. A REALIZAÇÃO

4.1.4.1. PROMOÇÃO DE AMBIENTES POSITIVOS DE APRENDIZAGENS

Carlson e Hastie (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) referem que a agenda dos alunos envolve diferentes propósitos, tais como o divertimento, a socialização, a aprovação, a minimização do esforço, o evitamento do aborrecimento e o afastamento de problemas.

A criação de um ambiente adequado de aprendizagem envolve a capacidade de ajustar o nível das tarefas à experiência anterior e ao nível de prática dos praticantes de modo a que estas tarefas não sejam muito difíceis, o que pode levar a uma modificação das tarefas propostas por parte dos praticantes e até ao abandono destas, assim como muito fáceis que pode promover o desinteresse por parte dos praticantes. Segundo Carlson (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) a criação de ambientes positivos de aprendizagem exige, ainda, uma escolha criteriosa dos conteúdos de aprendizagem.

Ao obter o conhecimento acerca das turmas que tinha ao meu encargo, duas turmas de 12ºano de ensino profissional, este foi um aspeto que me fez entrar logo em reflexão sobre o modo como os alunos iriam estar nas minhas aulas, a sua disponibilidade e vontade de praticar desporto sendo que para piorar a situação as aulas eram as 8h25 da manhã. Não era do meu agrado se tivesse nas minhas aulas alunos em que a sua cabeça não estava lá e visse a aula como uma obrigação, algo que fazia porque estava no horário e não podia ter falta. Assim como eu penso que todos os professores gostam de dar uma aula onde uma pessoa que esteja a observar seja rapidamente capaz de dizer que os alunos se estão a divertir, este é um complemento para um professor, sinal de que os alunos estão a gostar da sua aula e estão devidamente empenhados. Para McCaughtry, Tischler e Flory (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) o sistema social dos alunos deve ser entendido como contendo três dimensões: as

relações professores-alunos, as relações entre alunos e o ambiente social da escola.

Piéron (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) aponta 4 componentes que são essenciais para a execução dos objetivos do ensino das atividades físicas e desportivas: o tempo em atividade motora, a organização da atividade, o *feedback* dado aos alunos sobre a sua *performance* e o ambiente positivo. É preferível que a participação nas atividades da aula se faça com entusiasmo, com gosto e prazer, num ambiente de matiz afetiva positiva, do agrado dos alunos que participam. O meu principal foco esteve em 3 elementos, que penso que são fundamentais para a criação de um clima de prazer nas aulas. Escolher o tempo de atividade motora adequado é muito importante visto que não devemos querer tornar um exercício chato e monótono, é preferível realizar um exercício menos tempo mas fazê-lo no tempo em que os alunos se mantenham entusiasmados com o exercício. O *feedback* constante sobre o estado dos alunos no exercício é essencial, todos os alunos gostam de ver que o professor está atento ao que está a executar, por vezes os alunos não têm noção se estão a realizar certo gesto técnico correto e um pequeno *feedback* a corrigir determinado movimento, leva a que o aluno seja capaz de executar corretamente. O ambiente positivo está á responsabilidade do professor, tem que ser ele o primeiro a mostrar gosto e interesse pelo exercício da função de docente. Segundo Leitão (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) o entusiasmo do professor entende-se como um conjunto de caraterísticas que promovem o envolvimento e uma participação mais ativa e estimulante na aula. Caraterísticas como inflexões da voz, uma exuberância maior ou menos nos gestos e a forma como e desloca pelo espaço, isto resume o que é um professor que passa despercebido, um professor que não vai ser lembrado pelos alunos, de um professor que contagia, estimula e agarra toda a turma.

Tendo em conta que a criação de um clima de prazer nas aulas passa muito pela atuação do professor, o modelo instrucional a seguir só podia ser um de acordo com as suas caraterísticas, de ser o professor que controla toda a aula, define as regras e as rotinas para o bom funcionamento da aula.

4.1.4.2. MODELOS INSTRUCCIONAIS

O propósito do ensino é promover e facilitar a aprendizagem dos praticantes, acreditando-os que são capazes de aprender e de assumir a responsabilidade que precisam de ajuda para aprender.

Rink (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) refere que não há nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem e que o professor deve colocar duas questões cruciais, no sentido de tomar consciência de pertinência e da adequação das tarefas de aprendizagem às reais necessidades dos alunos: “Os alunos que estão envolvidos em determinado processo de ensino-aprendizagem aprendem o que é fundamental para eles? Quando os professores ensinam e optam por determinada abordagem ou metodologia conseguem que os alunos estejam empenhados de forma congruente e em sintonia com os propósitos das metodologias entregues?

Desta forma, o Modelo de Instrução Direta (MID) foi o prevalecente no ensino da Educação Física. O MID é caracterizado por se centrar no professor a tomada de decisão sobre o ensino-aprendizagem. Segundo Rosenshine (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) a abordagem do MID nas aulas de Educação Física deve ser dirigida de acordo com 3 tarefas que o professor tem de realizar: a revisão da matéria abordada anteriormente de forma a auxiliar o professor a saber o que os alunos retinham da aula anterior, possibilitando que o aluno relembra a matéria abordada previamente de forma a serem capazes de fazerem a ligação entre o que já aprenderam e o que irão aprender de novo. Para os alunos terem sucesso, é fundamental que haja momentos na aula capazes de despertar a compreensão e evitar a perda do conhecimento do essencial. Estes momentos são de extrema importância na minha opinião para que os alunos sejam capazes de se focar nas aulas e irem sempre compreendendo o que está a ser abordado. O que se verifica é nos alunos mais distraídos que perdem a noção dos conteúdos das aulas passadas e isto pode levar a uma desmotivação por parte destes alunos. Uma forma de evitar este problema é manter estes alunos mais distraídos sempre perto do professor e sempre que este verificar que o aluno está distraído impor-lhe uma questão do que se está a falar,

prendendo assim a atenção do aluno. Sempre que foi possível procurava aplicar no aquecimento conteúdos abordados anteriormente como forma de revisão da matéria. Contudo, por vezes não é possível aplicar este conceito desta forma e optava pelo questionamento aos alunos do que já aprenderam até ao momento, antes de apresentar um novo conteúdo aos alunos.

A segunda tarefa do professor é a apresentação de novas habilidades, promovendo a motivação dos alunos. Para a apresentação de novas habilidades ou conteúdos, a melhor forma de os alunos perceberem é através da visualização da execução correta da habilidade. Para a demonstração pode ser o professor a executar a tarefa, ou indicar um aluno que seja capaz de executar a tarefa corretamente ou até mesmo recorrer a material audiovisual para fornecer ou completar informações verbais ou visuais das habilidades ou tarefa. Para esta tarefa limitei-me sempre a demonstrar a nova habilidade ou se tivesse conhecimento que um aluno era capaz de executar uma habilidade perfeitamente pedia ao aluno para exemplificar. A grande dificuldade que tive nesta tarefa foi na modalidade da dança, onde numa fase inicial pedi a colaboração de uma colega de estágio que tinha mais à vontade na matéria.

A terceira tarefa é a monitorização elevada da atividade motora dos alunos em que nesta tarefa o professor tem como objetivo certificar-se que os alunos são dotados das capacidades básicas, controlando de forma constante a atividade dos com *feedbacks* corretivos. Através destes *feedbacks* o professor pretende ter os alunos com taxas de sucesso elevadas controlando o tempo e o número de repetições da atividade. Através da definição de critérios de êxito, o professor é capaz de desafiar os alunos a realizarem determinado critério e só depois avançar para um novo exercício. Desta forma surgia a necessidade de os alunos atingirem elevada taxa de sucesso de forma a avançar na aprendizagem. A grande dificuldade nesta tarefa foi o elevado número de alunos que tinha numa das turmas, onde ficava difícil chegar a todos. Tentei ser o mais ativo possível estando sempre perto dos alunos fornecendo-lhes o *feedback* adequado à situação.

O feedback torna-se como uma ferramenta para atingir o objetivo proposto. A utilização de *feedbacks* nas minhas aulas é fundamental não só para

corrigir ou incentivar os alunos, mas para os levar para um patamar mais elevado com altas taxas de sucesso

O MID foi o modelo que se adequava às características das minhas turmas. Através desta abordagem fui capaz de obter um maior e mais direto controlo sobre as minhas turmas e as várias ações que os alunos tomavam, o que ajudou na segurança nas aulas de forma a tudo correr conforme o planeado. Tendo em conta que este modelo sugere uma participação do professor mais controladora, tentei sempre que os meus alunos tivessem uma participação ativa e empenhado tendo em conta o seu ano de escolaridade e a sua elevada maturidade.

4.1.4.3. AS MODALIDADES DA MINHA PRÁTICA

Quando pensamos no EP vem-nos à cabeça o ensino das modalidades, a lecionação das aulas de EF e é sem dúvida o ponto mais marcante para um professor estagiário e é sobre esta ação que grande parte da nossa atuação vai decorrer, desde o planeamento das aulas, o tipo de metodologias a adotar, as sistemáticas reflexões.

Como seria de esperar no início do ano letivo, houve alguma preocupação da minha parte sobre as modalidades que teria de abordar, seriam estas do agrado dos alunos? Qual será a reação deles ao saber das modalidades que irão ser abordadas? Estas dúvidas puseram-me em reflexão, muito provavelmente por ainda não conhecer os meus alunos e não ter a mínima noção de como eles poderiam reagir sobre as modalidades que iriam ser abordadas ao longo do ano e qual seria a disponibilidade deles, por já terem 18 anos ou mais e não “terem como obrigação dos pais” de não faltar às aulas.

Os módulos de Educação Física para os 12ºano já estavam previamente definidos e estes foram: Módulo 1 Aptidão Física; Módulo 12 Futebol; Módulo 12 Ginástica Acrobática; Módulo 14 Orientação; Módulo 15 Dança (aeróbica); Módulo 16 Atividade Física / Contextos de Saúde III (Teórico).

Na aula de apresentação quando transmiti aos alunos quais seriam as modalidades que iriam ser lecionadas nas aulas de Educação Física, houve duas reações opostas, uma de cada turma. Em que uma das turmas ficou felicíssima

quando referi a Ginástica Acrobática e principalmente a Dança e a outra turma mostrou-me muito agradada com a possibilidade de jogarem Futebol nas aulas de Educação Física. Dadas as características das minhas turmas em relação ao gênero, penso que é fácil de entender qual turma teve a determinada reação, sendo que uma é composta por 80% de rapazes e a outra com 20 alunos do sexo feminino em 21 alunos.

Como falei anteriormente na promoção de ambientes positivos de aprendizagem, após o conhecimento sobre as modalidades que iria abordar permitiu-me traçar estratégias e situações de aprendizagem que promovesse a motivação e interesse dos alunos na modalidade em questão não descorando que fosse capaz de desenvolver de uma forma satisfatória as capacidades e habilidades dos alunos.

Para a modalidade de Futebol as minhas turmas estavam claramente em níveis diferentes, enquanto a que era composta maioritariamente por rapazes apresentava uma elevada qualidade na relação com bola, com todos os princípios técnicos adquiridos relativos à modalidade de futebol apresentando apenas algumas lacunas relativas aos comportamentos táticos básicos relativos à contenção e cobertura defensiva. Nesta turma devido ao seu reduzido número de elementos, algumas situações de aprendizagem eram situações analíticas para que os alunos percebessem o que era pedido, sem grandes tempos de espera, de forma a aplicarem na situação de jogo.

De salientar algumas regras que achei necessário serem logo impostas no início para os alunos se irem habituando a eles e conseguirem adquiri-las como um hábito. Um dos hábitos mais comuns dos alunos é após a paragem de um exercício por parte do professor andarem a brincar com a bola, a dar toques e afins. Então apliquei a regra que quando um exercício acabar todas as bolas teriam de ser colocadas no carrinho das bolas diminuindo assim a tentação dos alunos em terem comportamentos fora de tarefa.

A turma que era composta maioritariamente por alunos do sexo feminino as dificuldades já eram inúmeras, onde não evidenciavam qualquer princípio ofensivo ou defensivo. É de relatar que os maiores problemas que estes alunos apresentavam eram relativos à aglomeração em torno da bola, não funcionando

como equipa onde o passe não era utilizado, apenas o “pontapé” na bola para onde estão virados. Dada a incapacidade de conseguirem um jogo fluido, as situações de abordagens abordadas foram de jogos reduzidos, tentando sempre não colocar nenhum aluno em tempo de espera para que todos estivessem em atividade. De forma esporádica, também foram abordadas situações analíticas de forma a melhorar determinadas técnicas para que depois os alunos sejam capazes de executar o comportamento técnico quando este for solicitado em situação de jogo. Estas situações analíticas são necessárias para ajudar os alunos a conseguirem obter um jogo fluido e continuado dado que a sua grande dificuldades são os comportamentos técnicos. Na verdade foi uma modalidade em que tive algumas dificuldades na sua leção e não estava à espera devido à minha experiência como treinador de futebol. Quando soube que iria ter que lecionar futebol, obviamente que fiquei muito satisfeito, contudo tentei focar-me para as aulas em não agir como nos treinos, não querendo tratar a aula como um treino. Algo que penso que acabou por ser um bocado prejudicial pois acabei por estar muito menos interventivo e incisivo como sou no futebol pois não queria tratar a aula em algo para evoluir certas capacidades e atingir ritmos e intensidades diferentes ao que os alunos não estavam habituados. No futuro tentarei adaptar algumas capacidades de treinador que podem e devem ser utilizadas nas aulas, como por exemplo ser muito mais interventivo e incisivo nos *feedbacks*.

Na ginástica acrobática os conteúdos a abordar foram as figuras de pares e figuras de trios. Tendo em conta o reduzido número de aulas para o módulo de ginástica, penso que os conteúdos estão adequados.

Durante as aulas optei por dividir o ginásio por estações, onde em cada estação tinha lá a figura que os alunos teriam que realizar naquela estação e depois de um tempo previamente estabelecido os alunos trocavam de estação. Utilizei esta estratégia de forma a poder controlar a turma porque desta maneira não se encontravam todos juntos e assim estavam mais focados na tarefa a desempenhar. Assim os tempos de espera eram reduzidos ou nenhuns, dependendo do número de alunos em cada estação e desta forma os alunos que estavam na mesma estação eram capazes de observar os colegas identificando

os seus erros, podendo depois evitá-los na sua prática e sendo capazes de auxiliar os colegas promovendo a cooperação.

Os grupos foram escolhidos pelos alunos pela sua elevada maturidade, sendo que foram avisados se o comportamento deles não fosse adequado ou se eu verificasse comportamentos fora de tarefas, os grupos iriam se desfazer e eu iria reorganizar os grupos. Problemas este que não se veio a verificar visto que os alunos sempre se mostraram com muita disposição de realizar as aulas de ginástica acrobática e o seu comportamento foi sempre o mais adequado.

Nas aulas foi bem evidente a capacidade de cooperação e de trabalho de equipa, foi visível os alunos a auxiliarem aqueles com mais dificuldades e isso ajudou esses alunos a disfarçar essas suas fragilidades graças à ajuda dos colegas e da sua proximidade que mantinham em busca do objetivo que tinham em comum.

A modalidade de Orientação foi abordada usando uma organização onde os todos os alunos realizavam o mesmo exercício individualmente espalhados pela escola. Durante as aulas foi desenvolvendo e promovendo nos alunos o sentido de trabalho autónomo e de responsabilidade dos alunos ao terem a liberdade de circularem por toda a escola nos percursos que tinha a realizar.

Nas aulas os alunos saíam com 30 a 60 segundos de diferença e com percursos intervalados, ou seja, o aluno 1 tinha o percurso “A”, o aluno 2 tinha o percurso “B”, o aluno 3 tinha o percurso “A” e o aluno 4 tinha o percurso “B” e assim sucessivamente. Isto permitia que os alunos saíssem em direções opostas e não houvesse alunos que com o mesmo percurso andassem muito perto um do outro durante a realização do percurso.

De salientar que os alunos estiveram sempre empenhados durante as aulas, o que proporcionou por vezes a que os alunos realizassem mais percurso do que eu tinha planeado.

O ensino da Dança era a que mais me suscitava preocupações tendo em conta que não é uma área que domino minimamente e por isso me levou a refletir de como seria a melhor forma de abordar as aulas e de transmitir os conteúdos para os alunos.

Para a primeira aula pedi a colaboração de uma colega de estágio que tinha muito mais experiência na matéria para me ajudar na demonstração de duas coreografias aos alunos e em material para a lecionação das aulas.

O ensino da dança foi ajudado pelo recurso a uma coreografia de aeróbica, coreografia esta que tinha de ser elaborada pelos alunos num número reduzido de aulas.

Sabendo previamente que nenhum dos alunos tivera contato com este tipo de dança, achei fundamental que na primeira aula fosse apresentado aos alunos duas coreografias com o maior número de passos possíveis de forma a aumentar o leque de escolha dos alunos para a coreografia que estes teriam de realizar.

A receptividade dos alunos foi diferente nas duas turmas, enquanto numa os alunos tiveram alguma dificuldade em conseguir acompanhar os “*timings*” das músicas mas era notório a sua motivação nas aulas em aprender e ser capaz de realizar os passos corretamente, principalmente devido ao fato de a turma ser composta maioritariamente por elementos do sexo feminino e na outra turma o oposto, onde os alunos não mostravam qualquer tipo de reação de motivação, mas encaram as aulas como um dever e foram realizando as aulas sem nenhum problema a evidenciar.

Penso que é gratificante para um professor os seus alunos não terem a mínima noção da dança aeróbica e serem capazes de realizar uma coreografia ao fim de um número reduzido de aulas e ao ver a alegria dos alunos ao realizarem as aulas de dança.

Para as aulas de aptidão física que tinham como objetivo principal que os alunos, no fim das aulas do módulo fossem capazes de obter valores dentro da Zona Saudável de Aptidão Física na bateria de testes do FitnessGram. Tendo em conta que disponha apenas de 6 aulas de 90 minutos e que uma delas era a aula de apresentação aos alunos, na minha opinião 5 aulas não são suficientes para colocar os alunos na Zona Saudável de Aptidão Física tendo em conta que a grande maioria dos alunos não faz qualquer tipo de exercício em contexto fora da escola e como todos nós sabemos os jovens estão cada vez mais sedentários e cabe a nós, pessoas ligadas á área da Educação Física e Desporto tentar

mudar estes hábitos dos alunos e promover hábitos de vida mais saudáveis assim como a realização regular de atividade Física.

Depois de questionar o professor orientador, o professor cooperante assim como os meus colegas de estágio, decidi por utilizar uma metodologia um pouco diferente para estas aulas. Optei por utilizar circuitos de treino funcional para desenvolver todas as capacidades às quais os alunos iriam ter que ser avaliados. Com a introdução de algo novo para muito deles e com exercícios estimulantes que normalmente se fazem em ginásios, tendo em conta principalmente a idade dos meus alunos, achei que esta seria uma boa opção e motivadora para eles. Na minha opinião esta foi uma aposta ganha, pelo menos em alunos de 12º ano resultou e obtive muitos *feedbacks* positivos por parte dos alunos de que nunca tinham tido aulas do género e que era do seu agrado.

Por fim, o módulo de Atividade Física / Contextos de Saúde III (Teórico) que tinha apenas a duração de 2 blocos de 90 minutos e 1 bloco de 45 minutos. Para estas aulas utilizei a sala disponível no pavilhão de Educação Física. Estas aulas tinham como objetivo a realização de um trabalho de grupo sobre 4 temas, onde na primeira aula preparei uma apresentação com os temas e os expliquei aos alunos. As outras aulas foram para a realização dos trabalhos de grupo dos alunos, onde andei de grupo em grupo a verificar se os alunos estavam a trabalhar e para ajudar em possíveis dúvidas. Para o futuro, não irei voltar a utilizar a realização de trabalhos uma vez que os alunos limitam-se a copiar a informação da internet e não dedicam minimamente ao trabalho.

A cultura desportiva é um ponto comum a todas as unidades didáticas sendo que o modo de trabalhá-la foi igual em todos os módulos com a exceção no módulo teórico. Durante o ano letivo a cultura desportiva foi incumbida aos alunos através de questionamentos e a relatórios para os alunos que não realizavam a aula prática. Uma forma de ajudar os alunos que não realizam aula a desenvolver a cultura desportiva é utilizá-los como árbitros ou como elementos que ajudam a corrigir os colegas sobre as diversas situações de aprendizagem.

Os conceitos psicossociais são um suporte fundamental para que os alunos sejam capazes de adquirir valores de referência para o futuro. Dois dos principais valores que tive mais dificuldade em transmitir aos alunos foram a

assiduidade e pontualidade. O caso da assiduidade não era comum a todos, embora a questão da pontualidade já dizia respeito a um número mais alargado de alunos. Conseguir com que estes alunos chegassem às aulas a tempo e horas não foi uma tarefa fácil, foi necessário transmitir aos alunos que a pontualidade é um valor muito importante para o futuro deles quando um dia tiverem que chegar a horas ao trabalho ou terem uma reunião marcada e não puderem chegar atrasados.

Vários conceitos foram trabalhados nas aulas e pela participação nas diversas atividades. Na modalidade de Orientação era trabalhado a autonomia, pois os alunos tiveram que realizar vários percursos pela escola e era da responsabilidade deles realizá-lo o mais depressa possível de forma a obter uma melhor nota.

Na Ginástica Acrobática desenvolveu-se a cooperação pelo que os alunos tiveram que trabalhar em duos e em trios de forma a realizar as figuras de forma a atingir o objetivo proposto.

4.1.4.4. PROCESSO DE INSTRUÇÃO

Independentemente do contexto em que ocorre, o exercício da comunicação é fundamental na orientação do processo de ensino-aprendizagem. Como professor e treinador entendo que a transmissão de informação é uma das competências essenciais para mim, sendo que através da comunicação sou capaz de assumir diferentes perspetivas de utilização como a informação de forma a facilitar as aprendizagens; o controlo sobre os alunos ou atletas; a motivação e a expressão emocional.

Enquanto professor e já com alguma experiência como treinador, senti a necessidade de melhorar a minha instrução de forma a ser mais curto e preciso seguindo uma linha clara de ideias de pensamento onde tentava reduzir o tempo de instrução de forma a evitar a perda de atenção por parte do aluno. Pois como diz Arends (cit. Batista, P., & Queirós, P. 2013) o período de instrução é instável, pois os alunos vêm de outros contextos de onde, frequentemente se aplica um conjunto diferente de normas comportamentais. Ainda Siedentop (1991)

considera que a preleção deve ser breve, focada sobre os aspetos essenciais, adotando o professor formas de comunicação que garantam a manutenção da atenção e a compreensão da matéria transmitida.

Demonstração e palavras-chave

Segundo Mendes (2004), uma imagem vale por mil palavras, e no âmbito da aprendizagem, nós aprendizes, apelamos à observação como elemento fundamental para esta ocorrer.

Segundo Rosado e Mesquita (2011) retemos melhor o que vemos do que aquilo que ouvimos; recordamos ainda melhor aquilo que vemos e ouvimos; recordamos particularmente bem o que dizemos e o que dizemos e fazemos.

Sempre que há a introdução de uma nova tarefa (MID) esta é seguida por uma demonstração visual para que os alunos assimilem a execução correta do movimento. A demonstração é um instrumento de imitação a em que ocorre a aprendizagem.

Não só a demonstração é importante, por vezes as palavras-chaves também têm um enorme contributo para a aprendizagem do aluno. Desta forma Rink (1993) afirma que a determinação de palavras-chave assume particular importância ao nível do desempenho do praticante, na medida que o conteúdo informativo tem de ser adequado à sua capacidade de compreensão e execução. O uso de palavras-chaves passou a ser algo recorrente nas aulas, o uso frequente indicava acerca do movimento que era pretendido que o aluno realizasse. De acordo com as unidades didáticas tive de seleccionar algumas palavras-chaves para que os alunos conseguissem identifica-las com o conteúdo informativo.

Feedback pedagógico

Sempre que um aluno realiza uma tarefa motora e para que o seu desempenho seja melhorado, este deve receber um combinado de informações sobre a forma como desempenhou a ação.

Fishman e Tobey (cit. por Mesquita e Graça, 2011) diz que o feedback pedagógico é definido como o comportamento do professor em reação à resposta motora de um aluno, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma habilidade.

Arnold (cit. por Mesquita e Graça, 2011) refere que existem dois tipos de *feedback*: o de conhecimento de performance e de conhecimento do resultado. Penso que durante as aulas utilizei os dois tipos de *feedbacks* sendo que usava com mais frequência o primeiro, que foca a informação na execução dos movimentos e a segunda diz respeito ao resultado que se pretende aquando a execução da habilidade. O tipo de feedback que os alunos mais gostam de ouvir é o referente ao resultado uma vez que gostam que o professor veja e diga que eles obtiveram sucesso em determinada tarefa. Contudo na minha opinião e principalmente numa fase inicial de aprendizagem, o que os alunos necessitam é a correção da forma como realizam o movimento.

Ao longo das situações de aprendizagens tinha sempre a preocupação de verificar se os alunos não cometiam o mesmo erro constantemente. Não era meu objetivo ter alunos a exercitar uma determinada tarefa erroneamente, não quero que os alunos assimilem determinada habilidade incorretamente. Desta forma evitava que determinada habilidade fosse exercitada incorretamente por muito tempo e sempre que identificasse um erro, interagisse com o aluno para que ele perceba onde está a cometer o erro e o consiga corrigir.

Gestão da aula

Segundo Rosado e Ferreira (2009) há uma associação entre o plano de ação do professor e o sistema de gestão de aula (do tempo, dos espaços, dos materiais e dos alunos), com o objetivo de alcançar elevados índices de envolvimento, reduzindo a indisciplina e com o aumento do tempo de tarefa.

Em relação à gestão do tempo foquei-me em dois grandes pontos, a rentabilização do tempo de instrução de forma a reduzir o tempo de instrução aos alunos para que houvesse mais tempo de aula sabendo que o que tinha já era bastante reduzido. Para isso tentei ter uma instrução cuidada e objetiva,

relacionada com o conteúdo a abordar, com o objetivo que os alunos voltassem o mais rapidamente à atividade da aula aumentando assim o tempo da tarefa. Neste ponto tive um bocado de dificuldades numa parte inicial porque perdia tempo a mais na instrução porque alongava demasiado a minha instrução porque queria dar mais informação possível aos alunos e não queria que lhes faltasse alguma informação importante. Como forma de resolver isto, comecei a preparar a minha instrução previamente aquando a realização do plano de aula. Desta forma fui capaz de rentabilizar melhor os tempos de instrução e aumentar assim o tempo de atividade dos alunos. Outro ponto que foquei a minha atenção era na transição entre exercício, visto que há sempre perda de tempo precioso da aula neste tópico. Para isso, tentei ter um cuidado especial na elaboração do plano de aula de forma a facilitar ao máximo as transições com a escolha de exercícios que não demorasse muito tempo na preparação do mesmo e que sejam adequados aos alunos.

No que diz respeito à utilização dos espaços, foi minha preocupação organizar o plano de aula tendo em conta o espaço que teria disponível para a aula e dessa forma ser capaz de montar os espaços antes de a aula começar. Dessa forma evitava perdas de tempo a montar os espaços e apenas tinha de dizer para onde os alunos se deviam deslocar para começarem a realizar exercício pretendido no espaço indicado.

Em relação ao material, deslocava-me à arrecadação antes das minhas aulas de forma a reunir e juntar todo o material necessário para a aula. Desta forma não ocorria perdas de tempo em procurar ou ir buscar o material necessário.

Na minha opinião é fundamental para um professor controlar a disciplina dos seus alunos com a implementação de regras e rotinas de forma a criar um ambiente exigente e motivacional para as aulas. Em relação à implementação de regras não senti dificuldades na aplicação destas, pois as minhas turmas eram lecionadas o ano transato pelo meu professor cooperante e estes já vinham com regras razoavelmente bem definidas e apenas tive de lhes avivar a memória para que os alunos cumprissem as regras assim como tinham a noção da sua

importância. As regras são muito importantes para os alunos para que sejam capazes de aprender a saber estar e a viver em comunidade.

A minha maior luta, o meu maior problema que tive de enfrentar foi a criação de rotinas de aula principalmente a questão da pontualidade sendo as minhas aulas às 8h25, tinha alunos que chegavam a maioria das vezes por volta das 9 horas. Este problema era geral em relação a estas turmas e às outras disciplinas, todos os professores se queixavam da mesma coisa. Com o decorrer do ano letivo e depois de falar com os alunos sobre a pontualidade e a sua importância para o futuro profissional deles, penso que consegui melhorar a situação de uma forma bem razoável e consegui fazer com que os alunos começassem a chegar a tempo às aulas e apenas por raras vezes chegavam atrasados.

4.1.4.5. **AVALIAÇÃO**

Bento (2003) refere que em paralelo com o planeamento e a realização do ensino, a análise e a avaliação são tarefas centrais de cada professor, e segundo o mesmo autor a análise e a avaliação implicam a posterior reprodução mental do que se passa durante o ensino.

Durante o meu EP utilizei essencialmente 2 tipos de avaliação que me auxiliaram na minha atividade de docente de Educação Física. Tendo em conta que os tipos de avaliação ajudam na atribuição de notas aos alunos, conceder uma nota é uma tarefa de grande responsabilidade onde não pode falhar a coerência e o rigor para a sua conclusão.

A avaliação diagnóstica (AD) é uma forma de avaliação à qual o professor apela quando procura obter informação acerca da turma de forma a ser possível estabelecer prioridades sobre os critérios a abordar nas aulas de forma a ser possível realizar um planeamento tendo em consideração as dificuldades e as necessidades da turma. Este tipo de avaliação é peça fundamental para o planeamento para que seja possível adequar o ensino aos alunos, com o intuito de potenciar as habilidades dos alunos. A primeira AD que realizei foi á

modalidade de futebol e foi a que tive mais complicações de fazer, talvez por ter sido a primeira mas aliado a isso houve outros fatores que dificultaram o processo de avaliação. O fato de serem 21 alunos e eu não saber o nome de cada um atrasou um pouco o processo pois estava sempre a perguntar como se chamava este e aquele aluno. O maior facilitador deste processo são as listas de verificação, que ajuda bastante na AD. Esta grelha continha conteúdos com critérios previamente estabelecidos onde pretendi verificar se os alunos são capazes de executar determinada habilidade.

A avaliação sumativa é o balanço de resultado no fim de um processo de ensino-aprendizagem, com o acréscimo de todas as informações recolhidas até ao momento da avaliação diz Ribeiro e Ribeiro (cit. por Rosado et al, 2002).

A avaliação sumativa é a conclusão de uma unidade didáticas que traduz o progresso do aluno. Uma forma de avaliação sumativa são os testes escritos em que os alunos têm de aplicar todos os seus conhecimentos e é uma forma de finalizar a progressão do aluno no fim de uma unidade didática.

A avaliação de habilidades motoras foi realizada através da observação e do registo do desempenho dos alunos, a cultura desportiva foi sendo avaliada ao longo das aulas através de questionamento aos alunos. Optei pela não realização de testes escritos por causa do reduzido número de aulas disponíveis para cada módulo.

A avaliação sumativa integrou todos os domínios de ação definidos pela escola, são eles: o domínio psicomotor (60%), o domínio socio afetivo (20%) e o domínio cognitivo (20%). O domínio socio afetivo foi avaliado tendo em conta parâmetros do projeto curricular de Educação Física como comportamento, disciplina, interesse, assiduidade, pontualidade, participação, cooperação, espírito desportivo e hábitos de higiene. O domínio cognitivo foi avaliado segundo os relatórios dos alunos e do questionamento na aula. Se tivesse um número maior de aulas, teria optado pela realização de um mini teste escrito para cada modalidade. A maioria dos alunos apresenta poucos conhecimentos sobre as modalidades que abordaram e assim era uma forma de os alunos ficarem a saber o mínimo de cada modalidade.

Então esta avaliação tinha uma função essencial nas Unidades didáticas, pois era onde os alunos podiam demonstrar o que podiam fazer. Por vezes no momento de avaliação os alunos não são capazes de ter as *performances* que têm evidenciado nas aulas, havendo várias razões para que isso aconteça desde estarem num dia menos bom ou até mesmo pelo acumular de nervos pela chegada do momento de avaliação. Tendo isto em conta, penso que o melhor a fazer é utilizar a avaliação sumativa como a confirmação do que o aluno já evidenciou ao longo das aulas, servindo como um momento para tirar eventuais dúvidas que pudesse ter.

Para realizar esta avaliação usei o tipo de avaliação criterial onde defini um combinado de critérios que fazia corresponder a um determinado valor na sua classificação. A qualidade da execução de determinada habilidade é o fator principal na elaboração dos critérios sendo que é preferível que o alunos realize bem, nem que seja poucas vezes do que realizar determinada habilidade muitas vezes e todas mal. Sendo a avaliação sumativa o resultado da progressão dos alunos ao longo do ensino das modalidades e percebi que a melhor forma de facilitar a avaliação na última aula da modalidade era levar uma anotação previamente feita por mim do que fui capaz de observar ao longo das aulas em relação á capacidade do aluno. Assim, a avaliação ajudava a esclarecer possíveis dúvidas e a confirmar as anotações que tinha previamente realizado. Esta forma de avaliar facilitou-me imenso avaliação pois permitiu-me no dia da avaliação não ter que estar preocupado em observar os alunos, verificar os critérios relativos á habilidade em questão e de ter sempre o cuidado com o tempo que é sempre escasso para uma aula de Educação Física e ainda por cima num momento de avaliação.

4.2. Área 2 – Participação na Escola e relações com a comunidade

4.2.1. O Desporto Escolar

Em Portugal o desporto escolar é da responsabilidade do Gabinete Coordenador de Desporto Escolar (GCDE). Das suas principais funções fazem

parte a planificação e coordenação das provas do Desporto Escolar bem como a sua dinamização e avaliação.

O Desporto Escolar é destinado a todos os alunos que frequentem o 2º e 3º ciclo do ensino básico e secundário quer do setor público quer do setor privado. As provas estão organizadas por modalidade desportiva e por escalões etários, que são de acordo o ano de nascimento dos alunos.

O GCDE tem a sua atividade desenvolvida a partir de um programa de atividades desportivas, um programa de planificação, avaliação e promoção do desporto escolar e um programa de formação e documentação que envolve um conjunto variado de projetos e atividades.

Segundo o Ministério da Educação (2013) a competição do desporto escolar está organizado a nível nacional, regional e distrital e está aberto a todos os alunos que se inscrevam no grupo/equipa de desporto escolar da sua escola, tendo a possibilidade de participar no máximo em 2 modalidades.

Murdoch (cit. Por Graça, 2004) apresenta um conjunto de modelos que relaciona a Educação Física com o Desporto Escolar em que o modelo de substituição diz-nos que a EF dá o lugar ao DE; o modelo dicotómico onde se deve escolher entre a excelência para poucos e a insuficiência para muitos; o modelo de reforço onde existe um benefício entre a educação e o desporto; o modelo sequencial onde a Educação Física é tem, entre outras, a função de preparação para a prática desportiva; e o modelo inclusivo que tem como o objetivo proporcionar o desporto para todos os alunos.

Na ESJAP o modelo seguido tendo em conta as definições dos modelos acima referenciadas é o inclusivo já que o grande objetivo é fazer com que o DE seja proporcionados a todos os alunos que tenham a intenção de o praticar. Este ano na ESJAP apenas tinha como modalidade do DE a Patinagem e o Futsal. A minha participação no Desporto Escolar esteve centrada no Futsal no escalão de juniores do sexo masculino. O DE assume um papel essencial na formação dos alunos, pois a grande maioria que adere são alunos que não possuem a possibilidade de praticar atividades desportivas fora do contexto escolar e, assim sendo, o DE faz com que esses alunos tenham a possibilidade de praticar desporto. O desporto não deve ser negado a ninguém e por isso os alunos

federados também devem ter o seu lugar na prática desportiva escolar. Contudo, na minha opinião penso que os alunos que são federados só poderiam praticar uma modalidade de DE se essa não fosse igual á modalidade em que estão federados. Isto porque esses alunos já têm a possibilidade de praticar essa modalidade fora do contexto escola e podiam dar lugar a outros alunos que não tenham tanta capacidade e habilidade para o fazer. Apenas se o grupo/equipa da modalidade não apresentasse alunos suficientes, é que poderia recorrer aos alunos federados nessa modalidade; não penso desta forma como discriminação, até porque desde os 10 anos que pratico desporto federado, vejo isto como uma forma de proporcionar uma prática mais regular aos alunos com menos oportunidades e desta forma puderem divertir-se e evoluir.

Em relação ao grupo/equipa que fiquei inserido, desde cedo tive a possibilidade de planear e orientar os treinos com liberdade na tomada de decisão dos conteúdos a ensinar. Encarei esse desafio com grande responsabilidade onde a minha atividade foi sempre supervisionada pela professora responsável do grupo/equipa, era uma modalidade que eu não tinha um conhecimento muito aprofundado, o que me fez querer saber mais sobre a modalidade e dos seus métodos de trabalho para o ensino da modalidade. Desde o primeiro treino que tive uma postura recetiva a todos os alunos com intenção de praticar a modalidade, pois todos, independentemente da qualidade ou rendimento desportivo que apresentam.

Durante os treinos sempre fiz passar a mensagem que as minhas escolhas para os jogos seriam baseadas na assiduidade verificada nos treinos, pois penso que seria injusto que por exemplo um aluno seja convocado para um jogo com mais faltas aos treinos do que outro que tenha ficado de fora. Assim, os alunos são livres de frequentar os treinos quando querem mas ao mesmo tempo tinham de saber o que pretendem, se querem jogar, é essencial ser presença assídua nos treinos. Em casos de convocatórias em que havia alunos com semelhanças em relação ao principal critério das presenças, aí vinha ao de cima critérios como a qualidade individual e a atitude adotada nos treinos.

Assim como treinador no meu clube encaro a transmissão de valores como fundamental para o desenvolvimento dos alunos/atletas e como tal fiz

questão de no DE os alunos não passarem essa questão ao lado. A pontualidade, a assiduidade, o perceber e respeitar as regras e todos os elementos da escola, uma vez que no DE estamos a representar a escola e não a podemos denegrir. Estes aspetos fez com que os alunos ganhem responsabilidade, união de grupo e respeito pelos outros. Todos estes fatores são importantes para mim porque penso que acima da qualidade que possam ter, têm de ser responsáveis se querem ser premiados com a participação nos jogos.

Um professor/treinador tem de ser coerente com os seus alunos/atletas e no caso do DE que envolve convocatórias e nem todos os alunos são convocados para os jogos, a coerência assume um papel fundamental se queremos ser respeitados porque se queremos que assim seja, também devemos respeitar os nossos alunos/atletas. Todos devem ser tratados de igual forma, nenhum aluno tem ou teve tratamento especial, o que é para um é para todos. Penso que se formos justos e corretos com os nossos alunos vamos ganhar o respeito deles muito mais rápido e evitando o desânimo por parte dos alunos.

Em questão de resultados, penso que o nosso grupo/equipa de futsal teve um desempenho acima do que eu esperava inicialmente, o que ajudou em muito a união do grupo e o espírito de equipa e fez com que a adesão aos treinos fosse aumentando com o tempo. O fato de termos tido apenas uma derrota fez com que os alunos se mantivessem sempre motivados e de certeza que esses alunos farão parte do DE no ano seguinte.

Na minha opinião a ESJAP, carece um pouco de modalidades de DE tendo em conta a importância que tem para proporcionar o desporto a todos os alunos. Tendo em conta que as escolas devem manter e estimular a participação dos alunos que não têm estas oportunidades fora do contexto escolar, a ESJAP devia aumentar o leque de escolhas para os alunos de forma a cativar mais alunos para o DE com modalidades do seu agrado.

4.2.2. Atividades dinamizadas pelo grupo de Educação Física

As atividades da escola devem ser os pontos altos das escolas porque envolvem toda a comunidade escolar. Devem ser momentos únicos, com a ajuda de todos os professores, funcionários. São estes momentos que possibilitam a fuga da rotina colocada pela atividade letiva fornecendo aos alunos atividades divertidas e ao mesmo tempo bastante enriquecedoras.

A primeira atividade realizada pelo grupo de educação física foi o corta-mato que tem vindo a ser desvalorizado ao longo dos anos pelos alunos e, na minha opinião pelos professores também. Quando a participação deixou de ter carácter obrigatório, foi notória uma quebra na participação dos alunos. Muitas razões levaram a este decréscimo na participação como a dificuldade do percurso em relação á população alvo devido aos alunos terem cada vez menos apetência para este tipo de provas de resistência. A grande maioria dos alunos não participa no evento e os que participam fazem-no porque alguns professores mencionam que a participação no corta-mato conta para a nota da disciplina de Educação Física. O corta-mato não devia ser encarado com sinal de obrigatoriedade, os professores devem encarar esta situação e tentar arranjar soluções para inovar e despertar o interesse dos alunos, isso começa logo nas aulas de Educação Física onde os professores devem conseguir suscitar o interesse dos alunos logo a partir daí. Os alunos não gostam de corrida contínua, de correr por correr, é preciso que os professores inovem, procurem por novas formas de trabalhar a resistência sem ser por corrida contínua e optar por jogos lúdicos de resistência, competições de corrida por equipas de forma a motivar os alunos e aproveitar para promover a relação entre os alunos.

Na minha opinião o corta-mato poderia ser substituído por outras provas do gênero, sem ter esta vertente de corrida contínua e utilizar novas provas que chamem pelos alunos, que lhes despertem a atenção, usando algo mais autêntico e fugir um pouco do tradicional que está sem sombra de dúvida ultrapassado. Há vários exemplos de eventos que se poderiam realizar como o *colour run* que é um evento que está na “moda” e proporcionaria momentos muito

agradáveis e divertidos aos alunos, com momentos de partilha, alegria e desta forma de certeza que atrairia muito mais alunos para o evento e seria capaz de obter os objetivos pretendidos com este tipo de eventos. Outro tipo de eventos que poderiam suscitar o interesse dos alunos seria por exemplo o “mega *sprint*” e o “mega salto” que fazem parte da modalidade de atletismo e ajudava a retirar a ideia errada que os alunos têm de que o atletismo é apenas correr e por isso a grande maioria dos alunos elege o atletismo como a modalidade que menos apreciam. Optar por este tipo de eventos era certamente inovador e ajudava a escola a soltar-se de conceitos tão tradicionais que apenas servem para afastar os alunos da participação das atividades curriculares.

O torneio de Basquetebol 3x3 foi o outro evento organizado pelo grupo de EF e este sim, teve uma grande adesão pelos alunos onde o torneio foi capaz de mobilizar muitos alunos da comunidade escolar para a participação no torneio e para assistir aos jogos do torneio. Basquetebol é um exemplo do que já falei anteriormente, se houvesse um grupo/equipa desta modalidade havia certamente uma grande adesão dos alunos.

Penso que durante um ano letivo o grupo de EF realizar apenas dois eventos desportivos é muito pouco e deviam proporcionar mais atividades desportivas aos alunos. Algo que os alunos falam muito é a inexistência de um sarau como existe na outra escola secundária do concelho, algo que promove muito modalidades como a ginástica e a dança, sendo duas modalidades em que a ESJAP tem bastantes alunos a participar em grupos no contexto fora escola e chamaria muitos espetadores para assistir, seria sem dúvida uma mais valia para a escola a organização de um evento deste calibre. Este tipo de evento iria certamente facilitar a introdução da ginástica e da dança nas aulas de EF que é algo que certos professores não promovem e dinamizam os alunos para a prática da ginástica e da dança e apenas se remetem ao já muito batido na grande maioria dos professores, o futebol.

Algo que foi estranho de constatar foi a desunião que existe no grupo de EF, não há trabalho de equipa e assim torna-se muito difícil de obter sucesso nas atividades desportivas. Sempre pensei que no grupo de EF houvesse grande empatia entre todos os professores e uma grande união e espírito de partilha.

Não é bonito de se ver uma sala de professores de Educação Física onde não há espírito de grupo e quase que cada um só pensa para si. Para o sucesso em qualquer atividade desportiva deve haver participação e interesse de todos os professores e não apenas se preocupar no dia da prova com o trabalho que os outros fizeram ou que devia ter feito. O importante no meio disto tudo é erguer o valor da EF no contexto escolar e para isso todos devem “remar” para o mesmo lado, um pouco a todos não custa nada e torna-se agradável.

4.2.3. Goalball

Este evento ficou a cargo do grupo do nosso núcleo de estágio que com a ajuda do PC optamos por dinamizar esta atividade que iria ser inovadora na escola mas não despropositada. Sabendo por antemão que o contexto que que estávamos inserido é tido como uma referência para os alunos invisuais e dessa forma ajudou a escolher a nossa atividade desportiva. A adesão dos alunos a esta atividade foi a nossa maior preocupação visto que os alunos não possuíam um grande conhecimento da modalidade, embora seja uma das modalidades do DE de uma das escolas do agrupamento. O silêncio que é necessário para a realização dos jogos foi o outro grande receio que tivemos para esta atividade.

Os alunos aderiram ao evento de uma forma positiva, mostrando-se bastante interessados e motivados para o evento. Ao realizarmos o regulamento e o quadro competitivo é que ficamos com a noção do tempo que demora cada partida de *goalball* e tendo em conta que apenas tínhamos uma manhã para a realização do evento, tínhamos estipulado um número limite de jogos que podíamos realizar durante o evento. A adesão que tivemos acabou por ser adequado e não vimos a necessidade de reduzir o tempo de cada partida e acabou por se realizar de acordo como tínhamos planeado.

De salientar a capacidade de todos os participantes e dos muitos alunos que se encontravam a assistir ao nosso evento de manter o silêncio, mostrando um enorme respeito por nós professores estagiários e pela modalidade que exigia esse silêncio.

O *Goalball* era uma atividade desconhecida para a grande maioria dos alunos e mesmo para alguns elementos das equipas que iriam participar. Como forma de mostrar e promover a modalidade e para facilitar a compreensão das regras e características da modalidade, pedimos a presença do grupo/equipa de DE do nosso agrupamento que realizaram um jogo de *Goalball*.

De uma forma geral penso que o evento acabou por ter sucesso, este seria o momento ideal para criar um grupo/equipa de desporto escolar desta modalidade. O interesse dos alunos por esta modalidade é elevada apesar que um pouco desconhecida e a criação de um grupo/equipa na ESJAP seria benéfico pois nenhum aluno da nossa escola está inscrito no DE de *GoalBall* na escola do agrupamento. É necessário promover e apelar á inclusão de alunos invisuais na prática desportiva e esta modalidade é a ideal tendo em conta que a ESJAP é uma escola de referência para alunos invisuais.

4.2.4. Reuniões do Conselho de Turma

No ensino profissional as reuniões de conselho de turma que são realizadas nos finais de período não têm como objetivo a atribuição de notas, porque no ensino profissional a classificação é por módulos e a classificação final de cada módulo pode ser feita assim que o módulo termine. Então estas reuniões têm o intuito de resolver eventuais problemas e através do preenchimento de uma ficha sobre os alunos tendo em conta o desenvolvimento atual dos alunos.

Pelo que pude constatar pela minha participação nas reuniões, visto que estava presente em duas reuniões por cada fim de período, uma por cada turma que era responsável, o principal assunto debatido focava-se no fato de os alunos mostrarem pouca motivação para as aulas, pouca aplicação nas aulas e principalmente a pontualidade dos alunos. Na minha opinião, assumiu-se uma postura muito branda perante os alunos e talvez por isso a atitude deles não era a melhor, contudo eu não tinha qualquer motivo de queixa em relação à motivação e à aplicação nas minhas aulas. O único problema que tive foi em

relação à pontualidade que como vim a verificar na primeira reunião de conselho de turma era uma queixa de todos os professores, principalmente os professores que lecionavam aquelas turmas às 8h25 da manhã como eu.

Normalmente as reuniões eram bastante curtas, ao contrário da ideia que eu tinha. Pessoalmente tinha a ideia que a EF era menosprezada pelos professores de outras áreas por esta não contar para a média final do aluno. Este pensamento ou ideia não foi perceptível nas reuniões das minhas turmas uma vez que no ensino profissional é realizado por módulos e os alunos têm de tirar nota superior ou igual a 10 para poderem passar ao módulo tendo em vista a conclusão do seu curso profissional.

4.3. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

Esta área abrange atividades e experiências fundamentais para a competência profissional. Segundo Elias (2008) o desenvolvimento profissional é um procedimento que promove o docente para o desenvolvimento da sua capacidade que o carrega ao desempenho profissional que nunca se encontra completa, estando sempre em constante evolução.

O desenvolvimento profissional foca-se na perceção da necessidade da própria reflexão e da investigação para o desenvolvimento profissional. Este ano de estágio foi capaz de me proporcionar vivências e permitiu-me adquirir ferramentas para me auxiliarem no processo de passagem para a situação profissional. O ser capaz de refletir sobre algo que fizemos e conseguir dessa forma, perceber onde e como podemos melhorar, foi algo desafiante para mim enquanto professor estagiário e foi das tarefas que mais me fez evoluir. A capacidade de planear e prever o que os alunos podem atingir, prevenir que certos exercícios que envolvam possibilidade de risco da segurança dos alunos sejam realizados, ser capaz de liderar as turmas, motivando os alunos para as aulas e implementando-lhes o gosto pela EF e pela prática desportiva. Todas estas capacidades são ferramentas que fui adquirindo ao longo do estágio e que muito me fizeram evoluir e crescer como docente de EF.

As observações realizadas aos meus colegas do NE e às aulas do PC tiveram uma grande importância na minha aprendizagem, observar outras práticas, outros métodos de ensinar determinada habilidade. Aplicando sempre uma visão crítica das observações, tentava recolher aspetos positivos e negativos, aspetos que devia evitar e não repetir e situações que me pudessem ajudar enquanto professor.

Penso que o sistema de observações mais benéfico para o ano de estágio é o registo livre de incidentes críticos da aula, pois permite observar e analisar todos os momentos da aula, quais os métodos utilizados, que tipo de problemas podem surgir e que possíveis soluções podiam ser aplicadas.

Todos os momentos em que tivemos reuniões com o NE, PC e OE foram momentos de puro desenvolvimento, a partilha de informações e opiniões, as críticas e *feedbacks* recebidos, as reflexões sobre a prática realizada que se proporcionava nesses momentos, são momentos únicos de puro desenvolvimento enquanto futuro professor, ouvir e refletir sobre o que fizemos de bem e as situações onde estivemos mal. Destes momentos despontavam soluções de forma a facilitar a resolução de problemas que possam surgir.

Os momentos informais também tiveram a sua cota de importância para o meu crescimento enquanto professor. O tempo que o eu e os meus colegas do NE passamos juntos, os momentos de descontração que gerou várias reflexões inconscientes sobre a prática, as conversas sobre as inquietações dos nossos alunos, o comportamento deles, os diferentes métodos de resolução de problemas que utilizavam. Esta troca de experiências ajudou-me a ultrapassar vários problemas que foram aparecendo ao longo do ano letivo e a crescer enquanto professor estagiário.

Durante o ano, as várias reuniões entre os vários grupos de estágio no nosso OE também proporcionou momentos de aprendizagem, com partilha de ideias de pontos de vista diferentes, fruto de realidades de escolas diferentes, outros contextos de intervenção e problemas diferentes que cada um tinha. Todos estes momentos levava a reflexões e constante evolução na nossa construção do desenvolvimento profissional.

A sessão de materiais autoconstruídos foi de grande importância pois colocou-me a refletir sobre a constante queixa de muitos professores sobre a falta de material para a prática desportiva. Quando somos aplicados e temos vontade de trabalhar, independentemente das condições que podemos encontrar nas escolas, podemos permitir que os alunos tenham o contato com algumas atividades que até então não era possível. Podemos muito bem colocar os alunos ao trabalho e eles mesmo construir os materiais como por exemplo nas aulas de Educação Visual e Tecnológica em que podem construir materiais de fácil realização com o intuito de os utilizarem nas aulas de EF,

Hoje sinto-me muito mais capaz como professor, sabendo que o meu desenvolvimento não pode parar, não posso parar de procurar formas de continuar a evoluir. Todos os momentos que passei tiveram a sua importância no meu percurso e tiveram um papel no aperfeiçoamento da minha prática, que não pode estagnar, há que procurar sempre formas de melhorar e procurar melhores soluções para resolver da melhor forma as situações que me possam surgir.

Quero melhorar o meu desenvolvimento, aprofundar áreas que não tenho grande conhecimento, não ambiciono ser o melhor em tudo, mas quero perceber de tudo. Isso não implica saber fazer tudo na perfeição, mas ter consciência do saber realizar, saber o como e o porquê. Não pretendo de maneira nenhuma estagnar o meu desenvolvimento, tenciono procurar sempre maneiras de o desenvolver de forma a conseguir ser melhor amanhã do que sou hoje.

5. Ilações finais e perspectivas de futuro

5. Ilações finais e perspectivas de futuro

Dou por concluída uma das etapas mais importantes da minha vida. É a realização de um sonho de pequeno em que a minha formação inicial acabou mas ainda não acabei de aprender. Sinto que ainda tenho muito que aprender, que evoluir. Esta etapa deu-me a possibilidade de encarar a realidade escolar, uma experiência única, em que todas as situações eram momentos de aprendizagem.

O início do EP foi algo avassalador, não tinha a noção do que me esperava, de como iria ser recebido, o que os meus alunos iriam pensar por ter um professor estagiário. O EP foi um grande desafio para mim, se não houvesse este ano no meu percurso académico, o meu desenvolvimento e a minha capacidade não seria nem metade do que é, agora que se deu por terminado este ano de estágio.

O EP proporcionou momentos marcantes que nunca vou esquecer, todas as experiências que me fizeram querer ser melhor e ser capaz de alcançar os objetivos que foram delineados. Para a construção da minha identidade profissional, estas vivências tiveram um enorme contributo onde fui capaz de adquirir e desenvolver competências que serão fundamentais para a função de professor no meu futuro profissional. Para além de querer atingir os objetivos que futuramente iriei estabelecer, pretendo ser capaz de ultrapassá-los, ser capaz de me superar. Agora sou capaz de planejar, de organizar ideias e de estar em constante reflexão sobre o meu trabalho. O planeamento será essencial para que o processo de ensino-aprendizagem tenha uma melhor participação minha enquanto docente de EF.

Os constantes momentos de reflexão na qual confrontamos a teoria com a prática teve um enorme contributo para o meu desenvolvimento. A minha evolução enquanto professor reflexivo foi um grande “*upgrade*” no meu desenvolvimento profissional. Agora, todas as decisões são tomadas após uma reflexão que me encaminha para a melhoria das minhas competências no âmbito escolar e com toda a certeza fará parte do meu futuro profissional.

Chegou ao fim um dos meus objetivo pessoais acabou mas não é o fim, considero que fechei uma porta e que me deparei com outras por abrir, a necessidade do desenvolvimento não acabar e continuar a construir a minha formação é elevada. É altura de pensar e formular novos objetivos para o meu futuro profissional que se avizinha.

Para o futuro olho com alguma inquietação, não sabemos o que esperar do lado dele. Foi um ano longo, de emoções e aprendizagem. Levo comigo na bagagem muitas aprendizagens que adquiri ao longo deste ano, mais do que estava á espera e que vão estar comigo para sempre na minha vida.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. Referências Bibliográficas

- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 31-52). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. (1989). *Didática da educação física e desporto*. Porto.
- Bento, J. (1999). Contexto e perspectivas. In J. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 17-112). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2004). *Desporto - Discurso e Substância* (1ª ed.). Porto: Campo das Letras.
- Bento, J. (2008). *Da Coragem, do Orgulho e da Paixão de ser Professor: Auto-retrato*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Cardoso, A., Peixoto, A., Serrano, M., & Moreira, P. (1996). O movimento da autonomia do aluno: repercussões a nível da supervisão. In I. Alarcão (Ed.), *Formação Reflexiva de Professores: Estratégias de Supervisão* (pp. 63-88). Porto: Porto Editora.
- Elias, F. (2008). *A Escola e o Desenvolvimento Profissional dos Docentes*. Porto: Fundação Manuel Leão.
- Mendes, R. (2004). Modelo ou modelos? O que mostrar na demonstração. In J. Barreiros, M. Godinho, F. Melo & C. Neto (Eds.), *Desenvolvimento e aprendizagem: perspectivas cruzadas* (pp. 95-117). Cruz Quebrada: FMH Edições.

- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed ed.). St. Louis: Mosby.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto. In A. Rosado & C. Colaço (Eds.), *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas* (pp. 11-95). Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. *Pedagogia do desporto*, 185-206.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 185-206). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.