

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

# **Um Regresso a Casa: Entrada Por Uma Porta Diferente**

**Relatório de Estágio Profissional**

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

**Orientadora:** Professora Doutora Paula Queirós

**Diogo Mendes Rios**

Setembro de 2015

### **Ficha de Catalogação**

Rios, D. (2015). *Um Regresso a Casa: Entrada Por Uma Porta Diferente: Relatório de Estágio Profissional*. Porto: D. Rios. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, REFLEXÃO, PROFESSOR REFLEXIVO, MODELO EDUCAÇÃO DESPORTIVA.

## **Agradecimentos**

À minha família, por me possibilitar o cumprimento de um sonho e, em especial, aos meus pais, por todo o apoio em todas as fases da minha formação académica.

À Lúcia, por todo o apoio, dedicação, paciência e por tudo aquilo que nos une, que nos torna mais fortes. Por me encorajar em todos os momentos para ser cada vez melhor.

Ao Instituto Superior da Maia pelos meus primeiros três anos de formação.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, responsável por estes dois anos de formação.

À minha Professora Orientadora de Estágio, a Doutora Paula Queirós, pela disponibilidade e apoio constantes e por acreditar nas minhas capacidades e no trabalho desenvolvido.

Ao meu Professor Cooperante de Estágio, o Doutor Fernando Cardoso, pelo apoio constante, pelo conhecimento transmitido e por me exigir a reflexão em todas as minhas opções.

Aos meus colegas de Núcleo de Estágio: Bruno, Rita e Mariana, pela partilha de tantos momentos bons e conhecimentos ao longo do ano letivo. Também por serem muitas vezes confidentes de desabafos e por celebrarmos juntos todos os feitos conseguidos.

À turma B do ano letivo 2014/2015 do Mestrado de EEFEBs na FADEUP, pelo companheirismo, por toda a ajuda e pelos amigos que se tornaram.

À comunidade educativa da Escola Secundária de Rio Tinto, pela simpatia e disponibilidade com que me recebeu neste regresso a casa como professor, neste ano letivo.

Aos meus alunos, pela fantástica experiência que foi este ano, sobretudo ao nível de desafios que me colocaram e dos conhecimentos que partilhámos.

Ao Futebol e ao Hóquei por tudo aquilo que me ensinaram ao longo dos anos.

A todos, Muito Obrigado!

# Índice Geral

Agradecimentos .....	III
Índice Geral .....	V
Índice de Quadros .....	IX
Índice de Anexos .....	XI
Resumo .....	XIII
Abstract .....	XV
Lista de Abreviaturas.....	XVII
Introdução .....	1
2. Enquadramento Pessoal .....	3
2.1 A minha história .....	3
2.2 Das expectativas às linhas de orientação geral para a ação no Estágio Profissional.....	5
3. Enquadramento da Prática Profissional .....	9
3.1 Contexto Legal e Institucional do Estágio Profissional .....	9
3.2 Estágio, um choque com a realidade! .....	10
3.3 Enquadramento Funcional .....	12
3.3.1 A Escola.....	12
3.3.2 O núcleo de estágio .....	15
3.3.3 O grupo de Educação Física .....	16
3.3.4 A turma, o 10º ano .....	17
4. Realização da Prática Profissional .....	19
4.1. O 1º Período, nada como esperado.....	19
4.2 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	20
4.2.1 Conceção.....	21
4.2.2 Planificação .....	23

4.2.2.1 Planificação Anual .....	26
4.2.2.2 Unidade Didática.....	27
4.2.2.3 Plano de Aula.....	28
4.2.3 A Intervenção Pedagógica e o Ensino-Aprendizagem.....	29
4.2.3.1 Controlo da Turma .....	30
4.2.3.2 Gestão do tempo de aula.....	33
4.2.3.3 Instrução .....	34
4.2.4 Avaliação: em busca de uma justiça improvável.....	38
4.2.4.1 Avaliação Diagnóstica.....	40
4.2.4.2 Avaliação Formativa .....	41
4.2.4.3 Avaliação Sumativa .....	41
4.3 Participação na Escola e nas Relações com a Comunidade .....	42
4.3.1 Integração na Comunidade Escolar.....	43
4.3.2 Direção de Turma .....	45
4.3.3 Atividades Desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio .....	47
4.3.3.1 Corta-Mato (Agrupamento Escolar) .....	47
4.3.3.2 Dia Fitness.....	48
4.3.3.3 Torneio 3x3 – Basquetebol.....	49
4.3.3.4 Um dia no Parque do Avioso .....	50
4.3.4 Desporto Escolar – Futsal Masculino.....	51
4.4 Desenvolvimento Profissional .....	53
4.4.1 O Professor Reflexivo .....	53
4.4.2 As Aulas Observadas e a evolução como Professor junto de todo o Núcleo de Estágio.....	55
4.4.3 A Aplicação do Modelo de Educação Desportiva .....	58

5. O Desporto de Alta Competição na vida de um aluno: uma boa ou má influência? .....	61
Resumo .....	61
Abstract .....	61
5.1 Introdução .....	62
5.2 Metodologia.....	64
5.2.1 O Problema e os Objetivos .....	64
5.2.2Caracterização do Aluno.....	64
5.2.3 Metodologia de Análise.....	65
5.2.4 Categorias .....	66
4.3 Apresentação e Discussão de Resultados.....	67
5.3.1 Categoria A – Apoio Familiar .....	67
5.3.2 Categoria B – Relação Escola-Desporto .....	69
5.3.3 Categoria C – Rendimento Escolar e Desportivo.....	70
5.4 Conclusões do Estudo .....	71
5.5 Ilações Pessoais sobre o Projeto de Estudo .....	73
5.6 Referências Bibliográficas.....	74
6. Conclusão e Perspetivas Futuras.....	77
7. Referências Bibliográficas.....	79
8. Anexos .....	XIX





# Índice de Quadros

Quadro 1 – Tabela de Categorias de Codificação

67



## **Índice de Anexos**

Anexo I – Planificação Anual de 10º e 5º ano	XIX
Anexo II – Tabela de Registo da Evolução dos Alunos	XXXI
Anexo III – Tabela de Avaliação Diagnóstica Andebol	XXXIII
Anexo IV – Entrevista do Estudo	XXXV



## Resumo

O presente documento resulta do Estágio Profissional realizado no âmbito da unidade curricular inserida no 2º ciclo de estudos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O Estágio Profissional decorreu dentro de um núcleo de estágio constituído por quatro elementos, com o acompanhamento de um Professor Cooperante e de um Professor Orientador. O presente relatório encontra-se dividido em seis capítulos. O primeiro é referente à “Introdução”. O segundo é denominado de “Enquadramento Pessoal” e é onde apresento o meu percurso de vida até esta fase, como também as minhas expectativas para este Estágio Profissional. O terceiro, “Enquadramento da Prática Profissional”, respeita a caracterização da escola, do grupo disciplina, do núcleo de estágio e da turma. Inclui também uma reflexão sobre o tema “Estágio, um choque com a realidade!”. No quarto capítulo, “Realização da Prática Profissional”, descrevo todo o trabalho e trajeto desenvolvido ao longo do Estágio Profissional. Este capítulo foi desenvolvido assentando nas reflexões elaboradas, como também todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo que me auxiliou a evoluir como profissional docente. No quinto capítulo encontra-se o Estudo de Investigação, com o título de “O Desporto de Alta Competição na vida de um aluno: uma boa ou má influência?”, que visa demonstrar como um aluno que é um atleta de alta-competição consegue conciliar as suas excelentes notas com o sucesso desportivo. Por último, “Conclusões e Perspetivas Futuras, onde destaco o contributo deste ano na minha formação, mas também as perspetivas em relação ao futuro profissional e pessoal.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, REFLEXÃO, PROFESSOR REFLEXIVO, MODELO EDUCAÇÃO DESPORTIVA.



## **Abstract**

The following document results from the Professional Practicum carried out within the curricular unit inserted in the 2ndDegree of Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, leading to Master degree in Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, during the school year of 2014/2015. The Professional Internship took place in a internship group composed by 4 elements and the assistance of a Cooperative Teacher and an Advisor Teacher. The following report is divided in six chapters. The first one is referent to “Introduction”. The second is called “Personal Background” and is where I present my life path until today, as well as my expectations to this Professional Internship. The third one, “Professional Practice Environment”, concerns school’s description, subject group, internship group and the class. It also includes a reflection about the subject “Internship, a shock with reality!”. In the fourth chapter, “Execution of professional practice”, I describe all the work and path developed along the Professional Internship. This chapter was developed having in mind the reflections made and all the work developed over the school year, which helped me to evolve as a teacher. In the fifth chapter, there’s a Investigation study entitled “The High Competition Sport in a student’s life: a good or a bad influence?” which aims to demonstrate how a top competition athlete student can reconcile excellent grades with sporting success. Lastly, “Conclusions and Future Perspectives”, I highlight this voyage’s contribute to my learning, and the perspectives related to my professional and personal future.

**KEY-WORDS:** PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL INTERNSHIP, REFLECTION, REFLECTIVE TEACHER, SPORTS EDUCATION MODEL.





## **Lista de Abreviaturas**

DE – Desporto Escolar

DT – Diretora de Turma

EP – Estágio Profissional

EE(s) – Estudante(s) Estagiário(s)

EEFEBS – Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

EF – Educação Física

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

RE – Relatório de Estágio



## Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito do Estágio Profissional (EP), unidade curricular inserida no 2º ciclo de estudos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (EEFEBS) durante o ano letivo 2014/2015.

O EP é o eixo fulcral na formação dos professores, pois é através dele que o professor desenvolve competências que futuramente o vão auxiliar na realização da prática profissional. Na linha de uma prática supervisionada que visa integrar futuros docentes no exercício da profissão, procura-se desenvolver um conjunto vasto de competências capaz de promover um desempenho crítico e reflexivo, para responder aos desafios e às exigências inerentes à docência (Matos, 2014).

Desta forma, este Relatório surge como um documento final, reflexivo, sobre as vivências e aprendizagens em contexto de EP. Durante a sua elaboração procurei relembrar e consolidar as aprendizagens adquiridas durante todo o ano letivo.

De acordo com Zeichner (1993, p. 18), "ser reflexivo é uma maneira de ser professor." e o EP prevê a formação de um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar os seus métodos e opções em conformidade com os seus objetivos de ensino,

O EP decorreu num Núcleo de Estágio (NE) constituído por quatro estudantes-estagiários e dois professores orientadores, um da escola e outro da FADEUP, ficando eu responsável por uma turma de 10º ano de escolaridade.

O presente Relatório foi construído segundo três áreas: o enquadramento pessoal, o enquadramento da prática profissional e a realização da prática profissional.

No primeiro capítulo, nominado de *Enquadramento Pessoal*, apresento os meus dados biográficos, a minha história ao nível académico e ao nível desportivo e, ainda as expectativas relativas ao EP.

Na segunda parte deste relatório de estágio apresento o *Enquadramento da Prática Profissional* onde reconheço o enquadramento legal e institucional do EP e incluo reflexões relativas à conceção do primeiro impacto com a realidade escolar, e com o choque que isso provocou na minha forma de lidar com o EP; à caracterização minuciosa do contexto real de ensino que dirigi todo o EP.

A *Realização da Prática Profissional*, é o terceiro capítulo e encontra-se dividida em três áreas distintas – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola e Relações com a Comunidade; Desenvolvimento Profissional – que têm como base as reflexões realizadas ao longo do EP, fundamentais para a minha evolução e aprendizagem na profissão. Alberga também todas as vivências fora das aulas, mas relativamente à comunidade escolar, como as atividades do grupo de EF, bem como, o trabalho desenvolvido com o DE.

O quarto capítulo diz respeito ao *Estudo de Investigação*, intitulado “O Desporto de Alta Competição na vida de um aluno: uma boa ou má influência?” no qual se parte de uma investigação a um aluno que surge como um caso de sucesso desportivo e escolar, tentando perceber quais os métodos adotados por ele para que esta realidade se torne possível.

No quinto e último capítulo, chegamos à *Conclusão e Perspetivas Futuras*, onde exponho uma síntese final acerca do contributo do trabalho para o meu crescimento enquanto docente, além de também apresentar um breve conjunto de perspetivas relativamente ao meu trajeto profissional futuro.

## **2. Enquadramento Pessoal**

### **2.1 A minha história**

A pessoa que me tornei e o rumo que decidi dar à minha vida e que espero estar terminado no final deste ano, estão ligados ao desporto desde cedo.

Foi com 7 anos que iniciei a minha prática desportiva na natação, uma modalidade que me acompanhou durante 6 anos, e que me proporcionou vastas aprendizagens ao nível coordenativo-motor.

Com 12 anos e motivado por amigos, experimentei pela primeira vez a modalidade que ainda hoje me acompanha, o Hóquei em Patins. Apesar de considerar que a descoberta foi já numa fase um pouco tardia, ao segundo treino já estava apaixonado pela modalidade, e sentia-me motivado para continuar. Foi através do Hóquei que entendi o que é o espírito de equipa e a importância que tem junto do coletivo, que conheci algumas das melhores pessoas que já passaram junto de mim e com as quais nos dias de hoje ainda mantenho uma grande ligação.

Desde cedo percebi que o meu sonho ao nível profissional era lecionar aulas numa escola como professor da disciplina de Educação Física (EF), e como tal, em 2010, ingressei no Instituto Superior da Maia, concretizando parte do sonho e alimentando as vastas expectativas vindas do passado. Foram anos de uma enorme aprendizagem sempre acompanhado por docentes de excelência que ainda hoje tomo como exemplo. Em 2013, findou esta etapa da minha vida académica, com a conclusão da Licenciatura, e iniciou-se uma nova fase após a admissão ao Mestrado de EEFEBS na FADEUP. Hoje e sempre um aficionado pela atividade desportiva e tudo o que dela advém, espero poder transmitir, partilhar e aplicar os conhecimentos e saberes adquiridos ao longo dos anos de formação, sabendo que também as crianças e os jovens me transmitirão novas aprendizagens. Espero poder contribuir para a formação integral dos alunos, visto que a EF procura o desenvolvimento pleno da pessoa.

No mesmo ano, decidi ingressar na área do treino, mais especificamente no treino de Futebol, começando a trabalhar no Sport Clube Salgueiros 08, como treinador-adjunto de uma equipa de futebol de 7 no escalão de Benjamins A.

Em janeiro de 2014, e após alguns desentendimentos que levaram à minha saída do Salgueiros 08, comecei a treinar na Academia do Sport Clube Rio Tinto e a colaborar como treinador-adjunto da equipa de Sub-17 (Juvenis) do mesmo clube. A minha primeira experiência como treinador principal acontece em março, quando assumi o comando técnico da equipa de Iniciados do clube.

Foram meses de grande aprendizagem, que culminaram com um convite para ingressar no Estrelas Futebol Clube Fânzeres, clube ao qual estou neste momento ligado e onde sou treinador principal das equipas de Benjamins A e Sub-14 (Iniciados B).

Como tal, o desporto surge na minha vida, em três vertentes completamente distintas, como jogador, como treinador e como professor de EF.

A última vertente concretizou-se na “minha escola” e digo minha porque a escolha no momento da candidatura ao EP recaiu sobre este estabelecimento pelo qual passei enquanto aluno e que me deixou uma saudade imensa e sobre a qual guardo inúmeras boas recordações. Aliado a este facto, as remodeladas instalações e a proximidade de casa foram também fatores importantíssimos que pesaram nesta mesma escolha. Considero que tive muita sorte com o meu NE porque cada um tinha bons conhecimentos em modalidades e áreas distintas que levou a uma partilha e discussão de temáticas ao longo de todo o ano. O apoio do PC, demonstrado através do seu interesse pelo nosso trabalho e pela nossa integração total na escola e nas aulas, levou-me a crer que estavam criadas as condições ideais para que o EP tivesse um desenvolvimento positivo.

É com orgulho que revejo o meu percurso, mas, acima de tudo, sinto uma enorme ânsia em prosseguir no bom caminho e viver intensamente o desporto, desfrutando de tudo o que este integra e representa, consciente da

sua importância na vida de todo o cidadão, ou seja, convicto das vantagens que justificam sua prática.

## **2.2 Das expectativas às linhas de orientação geral para a ação no Estágio Profissional**

No final da Licenciatura, foram várias as dúvidas que me surgiram relativamente ao futuro. Continuar a estudar e cumprir mais uma etapa, o Mestrado, era uma decisão tomada e certa, mas que mestrado? Ensino? A verdade é que era um sonho de criança, mas estaria preparado para transmitir conhecimentos, avaliar, e tudo o que implica ser professor? Com a situação do país valeria a pena? Decidi arriscar, e hoje ao olhar para trás vejo que tomei a decisão mais acertada, porque não há nada mais gratificante que transmitir parte do nosso conhecimento aos alunos e registar a evolução dos mesmos.

Segundo Pimenta e Lima (2004) o estágio é o eixo central na formação de professores, e é através dele que os profissionais conhecem os aspetos mais importantes para a formação e construção da identidade e dos saberes do dia-a-dia.

O estagiário surge como um professor semi-autónomo, que atua num contexto real de ensino supervisionado pelos seus orientadores. Durante este ano fui responsável por uma turma sozinho, e por uma turma partilhada com os meus colegas estagiários. Fui também responsável por todas as situações de ensino-aprendizagem inerentes a esta turma.

De acordo com Albuquerque, et al., (2005, cit. por Batista, et al., 2014, p. 80) “na realidade é com o estágio pedagógico que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo que este é um momento crucial no processo de formação inicial, por via do choque com a realidade e com a responsabilidade total dos papéis inerentes à função de professor”.

O EP deve ser encarado como uma fase de real preparação para a profissão, onde é posto em prática tudo que aprendemos durante a licenciatura bem como no primeiro ano do 2º ciclo de estudos onde existiu uma maior incidência sobre o “saber ensinar” e não tanto no “saber fazer”.

Foi fundamental para mim, enquanto futuro profissional docente, dar continuidade a essa preparação e passar pela experiência de ser responsável pelo planeamento, realização e avaliação dos alunos, estabelecendo estratégias de motivação, de transmissão da informação aos alunos, superando-me a cada dia que passa e tornando-me melhor profissional.

Não existe melhor forma de aprender, do que vivenciar algo, do que estar por dentro de uma nova realidade – ser professor numa escola com excelentes condições, que me mostrou o que é o mundo escolar, e que me remeteu para novas responsabilidades. O facto do EP, regido pela FADEUP, funcionar numa escola real, constituída por alunos concretos, reforça as indicações da literatura que apontam esta etapa como fundamental na formação de professores.

Encarei o EP de uma forma séria e comprometi-me em cumprir sempre com todos os deveres a que me propus, encarando a resolução dos diferentes problemas do dia-a-dia da profissão de docente como mais uma forma de aprendizagem.

Desta forma, o EP foi uma ferramenta que juntamente com a aprendizagem baseada nos conhecimentos adquiridos na faculdade, me deixou totalmente apto para a docência.

As expectativas iniciais relativamente à turma centravam-se em conseguir chegar rapidamente aos alunos, em conseguir cativá-los para a aula de EF. No entanto e após um pequeno conhecimento dos alunos e dos seus gostos, as expectativas elevaram-se, querendo eu como professor tornar-me não apenas o professor de EF mas sim um amigo que estava com eles nos bons e nos maus momentos e sempre disponível para os ajudar no que fosse possível.

Relativamente ao grupo de estágio, deparei-me com 3 pessoas novas, com as quais não tinha qualquer tipo de relacionamento. Costuma-se dizer, que primeiro estranha-se e depois entranha-se, e aqui aplica-se isso mesmo. Inicialmente um pouco apático, mas com o passar dos dias, fui-me sentindo melhor e mais confiante, constatando que estava inserido num grupo que me ajudou sempre que necessitei. Como vínhamos todos de áreas distintas e os



conhecimentos eram mais abrangentes em diferentes modalidades, houve sempre a partilha de informações que pudessem ser benéficas para todos.

Por último, as expectativas relativamente ao Professor Cooperante (PC) e ao grupo de EF eram boas, visto que cedo percebi que o PC estava ali como um companheiro de uma longa caminhada. Agiu sempre como um chefe de um grupo de exploradores colocando-se sempre na frente e iluminando o caminho de cada estagiário. Foi uma pessoa sempre presente em todos os momentos do EP, disponível e interessado em todo o processo de aprendizagem enquanto professor. Quanto ao grupo de EF, desde cedo fez-me sentir parte integrante da escola e do corpo docente, apoiando as ideias e iniciativas do NE.

Concluindo, previu-se um ano recheado de trabalho, projetos, ideias, crenças, dúvidas, alegria, entre outros sentimentos, que me levaram a uma das melhores e mais extraordinárias experiências da minha vida. Certamente que este ano foi o primeiro de uma carreira que espero que seja repleta de sonhos realizados.



## **3. Enquadramento da Prática Profissional**

### **3.1 Contexto Legal e Institucional do Estágio Profissional**

No que diz respeito à legislação, o modelo de EP adotado pela FADEUP neste ano letivo 2014/2015, considera os princípios decorrentes das orientações legais constantes no Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de março, e no Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de fevereiro e demais legislação aplicável no que reporta ao grau de Mestre e à obtenção de habilitação profissional para a docência.

Relativamente ao seu enquadramento na FADEUP, o EP é uma unidade curricular que é parte integrante do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em EEFEBs, e ocorre no terceiro e quarto semestres do ciclo de estudos. Agrega “(...) duas componentes: a) a prática de ensino supervisionada, realizada numa escola cooperante com protocolo com a FADEUP, e b) o relatório de estágio, orientado por um professor da Faculdade, o responsável da instituição de ensino superior pela supervisão do estudante estagiário no contexto da prática de ensino supervisionada.” (Batista & Queirós, 2013, p. 37). Como documentos estruturantes do EP no âmbito do presente mestrado menciono o Regulamento Geral dos Segundos Ciclos da Universidade do Porto, o Regulamento Geral dos Segundos Ciclos da FADEUP e o Regulamento do Segundo Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em EEFEBs, bem como as restantes normativas da unidade curricular do EP.

De acordo com o Regulamento da Unidade Curricular do EP (Matos, 2014), o acompanhamento do estágio é realizado por um(a) professor(a) cooperante da escola e um(a) orientador(a) da Faculdade. O estudante(s) estagiário(s) (EE(s)) conduz o processo de ensino-aprendizagem de uma turma do ensino básico ou secundário, bem como de uma turma do 2º ciclo partilhada entre os colegas do NE. Todo o processo de conceção, planificação e realização é supervisionado pelo(a) professor(a) cooperante e acompanhado pelo(a) orientador(a) de estágio. Os colegas estagiários participam nos processos de conceção e de planificação, havendo ainda oportunidades de

observação de práticas e discussão/avaliação crítica dos desempenhos observados.

O documento das Normas Orientadoras do EP para o ano letivo 2014/2015 Matos (2014) contempla as 3 áreas de desempenho previstas no Regulamento de EP, que são:

Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Área 3 – Desenvolvimento Profissional

Destaca, ainda, que a prática pedagógica consiste na elaboração e constante atualização do portefólio do EP; a colaboração nas funções da direção de turma, de grupo, de departamento curricular e do grupo disciplinar, conhecendo as tarefas do professor de EF fora do pavilhão; e por último, a produção e defesa pública do Relatório de Estágio (RE), de acordo com o definido nos artigos 7º e 9º do Regulamento do segundo ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em EEFEBs.

### **3.2 Estágio, um choque com a realidade!**

Ao iniciar este ano letivo, encaramos um mundo completamente distinto daquele que estamos habituados, daquele que nos lembramos de quando estávamos do lado contrário onde éramos apenas alunos e lutávamos para mais tarde entrar na Universidade para cumprir parte dos nossos sonhos ao nível profissional. A verdade é que no dia 1 de setembro de 2015 entrei num ano letivo que mudaria a minha vida e agora que estamos na reta final percebo que me trouxe imensas coisas boas. Entramos na primeira semana de aulas e verificamos que tudo o que foi aprendido na faculdade parece nulo e que teremos de fazer tudo de novo. Esse choque com a realidade é definido por Simões (2008) como resultante das diferenças encontradas pelos alunos entre a formação inicial e a realidade escolar.

Os EE(s) precisam de mais tempo do que os restantes professores para resolver determinados problemas, e as dificuldades como o medo de falhar, encarar uma turma sozinho sem qualquer experiência e não sentir um apoio permanente da parte dos restantes professores do grupo escolar, podem ser

fatores que dificultam a integração e o desempenho dos mesmos. Nesta fase tão importante para a vida do EE(s) é essencial perceber que cada um de nós pode passar por esse tipo de problemas e dever ter sempre uma base onde se possa apoiar, quer seja o PC ou os colegas do NE.

Na primeira abordagem à escola o “professor sente-se como se de repente deixasse de ser estudante e sobre os seus ombros caísse uma responsabilidade profissional, para a qual percebe não estar preparado.” (Queirós, 2014, p.73). Foi exatamente este o sentimento com que terminei a primeira semana de aulas. O ano começou, e tinha uma turma para comandar, tendo que ser um exemplo para os meus alunos e assumir por completo o meu papel de professor, sempre vigiado de perto pelo PC mas também com liberdade para fazer as minhas próprias escolhas. E como referido anteriormente deixamos de lado o papel de estudante e passamos a encarar o estágio como se fossemos professores profissionais e com grandes responsabilidades sobre a turma. Responsabilidades ao nível do processo de ensino-aprendizagem, ao nível da segurança dos alunos e da gestão de uma aula.

“Passado o “choque com a realidade”, que pode durar algum tempo ou por vezes mesmo provocar a desistência da profissão, o professor iniciante deverá desenvolver as suas capacidades e aproveitar ao máximo para aprender, enquanto é cooperado e orientado por profissionais mais experientes” (Queirós, 2014, p.74). Durante o 1º período, houve uma fase em que me sentia desmotivado porque o resultado do meu esforço vinha sendo praticamente nulo e não sentia a progressão pretendida, como os restantes colegas do NE. No entanto, foi aí que me apercebi que o NE, neste ano letivo, iria ser o meu porto de abrigo e que podia partilhar estes sentimentos e tentar procurar a melhor forma de conseguir atingir os meus objetivos. Agora, sinto que todos os momentos em que falei com cada um deles acerca do que se vinha a passar e os ouvia a falar dos seus problemas, tornaram este grupo mais coeso.

Concluo, que o choque com a realidade é algo que pode fazer com que sintamos dúvidas acerca de nós mesmos e da nossa capacidade para realizar

o que nos foi proposto, no entanto devemos aproveitar sempre as pessoas que nos rodeiam para conseguirmos ultrapassar estas mesmas dúvidas e torná-las certezas que nos serão favoráveis.

### **3.3 Enquadramento Funcional**

#### **3.3.1 A Escola**

A Escola onde decorreu o EP situa-se no centro da cidade de Rio Tinto, pertencente ao concelho de Gondomar. Este último está englobado na Grande Área Metropolitana do Porto, tendo uma área aproximada de 130 Km<sup>2</sup> e uma população de cerca de 174 000 habitantes.

A cidade Rio Tinto engloba uma área de 9,5 Km<sup>2</sup>, localiza-se a oriente da cidade do Porto e tem aproximadamente 50 713 habitantes. Faz fronteira com a freguesia de Campanhã, Pedrouços, Águas Santas, Ermesinde e Fânzeres.

Como património da cidade destaca-se a Igreja Matriz, a Capela Nossa Senhora da Lapa e a Estação Ferroviária. Esta última encontra-se revestida por azulejos azuis e brancos que retratam a batalha de Rio Tinto, batalha que originaria o nome da cidade.

A cidade de Rio Tinto é conhecida pela Quinta das Freiras e pelas festas em honra a São Bento das Pêras. É uma referência cultural e desportiva através das Piscinas Municipais e da Quinta das Freiras, onde é possível praticar a modalidade de Ténis bem como o *Jogging*, o Centro Cultural, onde se encontram sedeados, o Orfeão de Rio Tinto, uma delegação do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e alguns serviços administrativos da Câmara de Gondomar. Existem ainda a Casa da Juventude, situada no espaço envolvente da Quinta das Freiras. A título privado, de referir também a existência do Sport Clube de Rio Tinto e o Clube Atlético de Rio Tinto, instituições de grande valor cultural, orientadas para a prática do Futebol. Em 2011, o Metro do Porto chegou à cidade de Rio Tinto, trazendo uma maior facilidade de deslocação para todos os habitantes desta e das freguesias vizinhas.

Esta é a escola sede do Agrupamento de Escolas de Rio Tinto nº3, que é constituído por 1 escola do ensino secundário, 1 escola do ensino básico, 3 escolas do 1º ciclo e 4 jardins-de-infância, passou recentemente por remodelações na fisionomia dos seus edifícios, mediante o projeto de reformas.

Os serviços que a escola possui são os seguintes: bar, cantina, reprografia, papelaria, centro de recursos, secretaria e SASE. Relativamente a apoio educativo, a escola tem um gabinete de psicologia e orientação e educação especial.

Relativamente às infraestruturas disponíveis para EF, a escola dispõe de dois pavilhões para EF, um com campo de medidas oficiais e um de uma dimensão menor, dois courts de ténis, um campo exterior com uma caixa de salto e uma sala de atividades rítmicas. Para nós EE(s), considero que o facto de a escola ter vários e variados espaços de aula privilegia o ensino, visto que, como temos pouca experiência no que diz respeito à ocupação dos espaços que nos são destinados e em organizar rapidamente o espaço de aula com os exercícios preparados e com a turma pronta, acaba por nos ajudar a ter um espaço grande para o fazer, que não tem de ser partilhado e que é só nosso. O pavilhão maior tem características tradicionais, com um piso plastificado, marcações gastas, um pouco degradado. Este pavilhão durante grande parte dos tempos letivos foi partilhado por três turmas em simultâneo, podendo tornar-se quatro sempre que as condições meteorológicas assim o exigiam. Sendo assim, neste pavilhão podem ser lecionadas todas as modalidades quer coletivas, quer individuais. O material que existe neste pavilhão é abundante e tem relativa qualidade, no entanto, quando duas turmas estão simultaneamente a lecionar a mesma modalidade torna-se complicado gerir todas estas variáveis. Ainda assim, aprendemos desta forma a trabalhar com menos material e isso permite-nos evoluir, conseguindo fazer muito com tão pouco.

O pavilhão novo tem um piso de madeira, marcações intactas, em ótimas condições. No entanto, existem certas modalidades que não podem ser abordadas neste mesmo espaço, como o caso da Ginástica, quer de solo, quer acrobática. Desta forma, quando estamos a lecionar estas modalidades, ou temos espaços livres em outros espaços ou então temos de tentar recorrer a

trocas de espaços com outros colegas professores do grupo de EF, o que nem sempre é fácil de se conseguir. Este é um excelente espaço de aula porque apenas uma turma tem aula neste ginásio.

Os espaços exteriores foram soluções válidas para desenvolver atividades ao ar livre, como o ténis, o atletismo, e também os desportos coletivos que são abordados dentro dos pavilhões apesar do material não ser abundante quer em número, quer em qualidade. Apesar disso, o material disponível foi suficiente para lecionar uma aula, com qualidade, a uma turma. No entanto, estes espaços são excelentes, quando as condições climatéricas permitem, para desenvolver os jogos desportivos coletivos formalmente, ou seja, para aplicar o jogo formal a cada modalidade. Uma das grandes vantagens que tive, durante o 3º período, foi poder lecionar grande parte das aulas do Modelo de Educação Desportiva (MED) nestes locais, onde os alunos tinham mais espaço para as atividades e cada equipa/grupo podia trabalhar de uma forma mais organizada e obter melhores resultados.

No presente ano letivo (2014/2015) tem um público formativo de cerca de 1975 alunos e um corpo docente de 156 professores. Terá a responsabilidade de ensinar quatro turmas do quinto ano de escolaridade, duas turmas do sexto ano, quatro turmas do sétimo ano, seis turmas do oitavo ano e seis turmas do nono ano do ensino básico. No que diz respeito ao ensino secundário, a escola apresenta dezasseis turmas do décimo ano, sendo sete do Curso de Ciências e Tecnologias, uma do Curso de Artes Visuais, outra do Curso de Ciências Socioeconómicas, quatro do Curso de Línguas e Humanidades. Relativamente aos Cursos Profissionais existe uma turma do Curso de Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores, outra do Curso de Técnico de Turismo e finalmente uma turma do Curso de Técnico Auxiliar de Saúde. No décimo primeiro ano a oferta e o número de turmas dos Cursos Científico-Humanísticos mantém-se, verificando-se uma ligeira alteração nos Cursos Profissionais, onde apenas a turma do Curso de Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores permanece, surgindo uma turma do Curso de Técnico de receção e outra do Curso de Técnico de Apoio Psicossocial. No décimo segundo ano a escola conta com catorze turmas, sendo cinco do Curso



de Ciências e Tecnologias, três do Curso de Línguas e Humanidades, uma do Curso de Ciências Socioeconómicas e outra do Curso de Artes Visuais. Ao nível profissional existe uma turma de cada um dos seguintes cursos: Técnico de Artes Gráficas, Técnico de Gestão e Equipamentos Informáticos, Técnico de Turismo e Técnico de Comércio. Além de toda a oferta educativa descrita anteriormente, esta escola disponibiliza ainda Cursos de Formação de Adultos com duas turmas de Educação e Formação para Adultos, dando equivalência ao nono e ao décimo segundo ano e duas turmas do Recorrente, com ofertas ao nível secundário dos Cursos de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades.

As habilitações académicas dos encarregados de educação dos alunos que compõem o quadro escolar refletem-se, muitas vezes, na educação dos seus educandos, na cultura e na valorização da própria aprendizagem. No que diz respeito ao secundário, com base no documento analisado (projeto educativo), verifica-se que as habilitações dos encarregados de educação se encontram maioritariamente no 3º ciclo do ensino básico.

Esta escola fez parte do meu percurso escolar desde o 10º ao 12º ano. O reencontro com professores e funcionários que estiveram presentes de uma forma ativa no meu crescimento enquanto pessoa foi sem margem de dúvidas um momento muito especial.

### **3.3.2 O núcleo de estágio**

O NE tem muita importância, de tal forma que “EE combinam a ordem das escolas previamente de modo a tentarem ficar juntos” (Albuquerque et al., 2012, p. 157), por considerarem que um grupo mais forte, mais unido os ajudará a encarar o ano de estágio com mais facilidade e a obter um maior sucesso. Pois, no NE que integrei nada disto aconteceu e apenas duas colegas colocaram a escola como 1ª opção. A lista de escolas, disponível pela faculdade, foi analisada com pormenor tentando recolher informações sobre a escola, sobre o PC através dos alunos estagiários dos anos anteriores. Como aluno já conhecia a escola, no entanto, queria conhecer o seu funcionamento e as novas infraestruturas, desta vez, como futuro professor. As suas opiniões

personais acerca destes fatores e do funcionamento da escola, infraestruturas, etc. foram fundamentais para a escolha ter recaído sobre esta escola.

Quando saíram as colocações finais do estágio, foi com alguma apreensão que constatei que não tinha tido anteriormente qualquer contacto com os meus colegas. Como estava apenas há um ano na FADEUP, não conhecia ainda muita gente e nenhum dos meus colegas do NE tinha trabalhado comigo anteriormente. Por isso, no início foi um pouco complicado e pedir ajuda era para mim um pouco complicado pelas razões acima mencionadas. No entanto, a relação de NE foi evoluindo favoravelmente e ao fim de um curto espaço de tempo tinha nos meus colegas, pessoas com quem podia contar na totalidade. Também o facto de todos os elementos do NE possuírem experiências distintas quanto às modalidades, permitiu que se proporcionasse um ambiente de ajuda mútua. Esta ajuda foi muito importante durante a abordagem de alguma modalidade dominada por um dos colegas do NE, mas não surgiu exclusivamente nessas modalidades. Nas outras modalidades em que nenhum dos EE(s) estava completamente à-vontade, todo o grupo dava a sua opinião e partilhava as suas experiências para que todos enriquecessem os seus conhecimentos.

### **3.3.3 O grupo de Educação Física**

O grupo de EF, pertencente ao Departamento de Expressões, era composto por 14 professores (9 do sexo feminino e 5 do sexo masculino) e 4 EE(s) da FADEUP, sendo o NE constituído por dois rapazes e duas raparigas.

O grupo possuía planeamentos anuais, onde as matérias se encontravam distribuídas pelos oito anos de escolaridade e pelos espaços de aula existentes na escola. Como durante o ano letivo lecionei apenas ao 10º e ao 5º ano, os documentos a que tive acesso foram apenas os respetivos aos níveis de escolaridade acima referidos (ver anexo I). A distribuição de espaços foi realizada através de um *roulement* de instalações, e teve em conta as várias condicionantes impostas pelos espaços de aula, e também pelo material existente.

Estes professores cedo se disponibilizaram para ajudar em tudo o que o NE precisasse e a verdade é que ao longo do ano fomos confirmando que tudo isto dito inicialmente, era real.

Concluindo, penso que posso olhar para estes professores como um exemplo para o futuro, demonstrando sempre competência, dedicação, trabalho de equipa e lealdade para com os seus princípios.

Trabalhar nesta escola, com estes professores, foi mais fácil do que estava à espera inicialmente e quando questionado por futuros EE(s) darei sempre a melhor referência sobre este grupo.

### **3.3.4 A turma, o 10º ano**

A caracterização da turma foi realizada no início do ano letivo escolar, por meio de um inquérito elaborado pelo NE, encarado como um instrumento pertinente para o desenvolvimento do trabalho mais refletido. É extremamente importante conhecer, desde o início, o tipo de turma que se tem em mãos, de forma global e individual, por forma a poder realizar um trabalho mais direccionado para um ensino eficaz. Informações genéricas facultadas pelo Conselho de Turma (média de idades, alunos com retenção e alunos de excelência) em complementaridade com as obtidas no inquérito aplicado, revelaram-se indispensáveis ao processo de ensino-aprendizagem.

Desta forma, foi solicitado aos alunos que preenchessem uma ficha individual, indicando os dados pessoais, as modalidades preferidas, aquelas nas quais apresentavam maiores dificuldades, dados médicos (alguma doença ou tratamentos que estivessem em vigor), e o que esperavam das aulas de EF. Este tipo de trabalho tornou-se fundamental no planeamento do ano letivo e na organização do mesmo. Permitiu equacionar representações acerca dos alunos nas diferentes modalidades e considerar algumas situações de ação preventiva relativamente à planificação de atividades e à estruturação de desempenhos expectáveis.

Os seguintes dados resultaram da análise da informação contemplada nos inquéritos: a turma atribuída (10º ano do Ensino Secundário) na disciplina de EF era constituída por 25 alunos: 15 do sexo feminino e 10 do sexo

masculino, no entanto, após três semanas de aulas uma aluna foi transferida para outra turma e a turma ficou com 24 alunos (14 do sexo feminino e 10 do sexo masculino). A média de idades situava-se nos 15 anos. Só existiam dois casos de alunos retidos (ambos no ano anterior).

No que diz respeito a dados médicos, nenhum dos alunos tinha qualquer problema que exigisse uma maior atenção da parte do professor.

O facto de o gosto pela disciplina ser generalizado na turma, permitiu encarar este ano de estágio de uma forma bastante positiva, tendo a certeza que os alunos estariam sempre preparados para me ajudar nas várias fases do ensino-aprendizagem. Através dos questionários foi também possível perceber que as modalidades que eram mais apreciadas na turma eram o Andebol, o Futebol/Futsal e por último o Badminton. Deste modo procurei que os alunos iniciassem e terminassem todas as aulas de EF motivados e com uma grande predisposição para a prática, perspetivando a possibilidade de perpetuar hábitos de vida saudável.

## **4. Realização da Prática Profissional**

### **4.1. O 1º Período, nada como esperado**

Iniciei o primeiro período com grandes expectativas, relativamente a este ano letivo e respetivamente de estágio, no entanto este viria a revelar-se um período conturbado neste EP.

De um modo geral quando iniciamos algo novo, que vai ao encontro dos nossos interesses, a nossa motivação está no ponto máximo e preparamo-nos da melhor forma que sabemos para este início. Contudo, e apesar de todos estes preparativos que antecedem o início das aulas, nem sempre tudo corre conforme é esperado e por vezes perdemos o norte que queremos seguir.

A primeira dificuldade sentida teve a ver com as modalidades em questão, o Voleibol e a Ginástica Acrobática. Se no Voleibol tenho algumas bases que advêm da licenciatura, na Ginástica Acrobática foi como um começo do zero. Esse facto de começar do zero, fez-me sentir dificuldades que inicialmente não estavam previstas por mim. A turma estava a atravessar uma fase um pouco complicada, iniciando aquelas fases em que testam os limites do professor, como é normal sempre que encaramos um grupo de jovens.

A minha forma de lecionar a modalidade vinha sendo alvo de diversas correções da parte do PC, que felizmente era da área e me ajudou no sentido de corrigir essas lacunas, e como no início do ano letivo tracei um objetivo, que se traduzia em ser sempre melhor em cada aula, sentia essas correções de uma forma desanimadora e houve mesmo uma altura em que a minha motivação estava claramente em baixo.

A verdade é que aula após aula revia todas as correções enunciadas pelo PC, no entanto na aula seguinte voltava a cometer erros, nomeadamente no monte e desmonte de figuras. No final de cada dia, em que dava aula, chegava a casa e tentava perceber de que forma é que podia melhorar e fazer com que esses erros deixassem de existir e isso fez-me crescer como professor. Nessa altura, cada vez me sentia mais desanimado, chegando

mesmo a desabafar com os meus colegas do NE sobre o que estava a sentir e pedindo conselhos sobre como poderia melhorar estas situações.

Esta foi a grande dificuldade sentida no primeiro período, e em reunião de NE no final do mesmo, em reflexão sobre a minha prática exprimi os meus sentimentos através da frase “sinto que com a Ginástica Acrobática dei um passo atrás na minha prática como professor”. Foi fácil reconhecer que esta realidade aconteceu, e após as palavras de incentivo e de obrigatoriedade de melhorias no período seguinte percebi que era obrigatório haver uma melhoria da minha parte no período seguinte.

Desta forma, as férias do período natalício fizeram-me renascer das cinzas, como uma fénix, e acima de tudo fizeram-me ganhar um novo alento para o que se seguiria.

Hoje, quando olho para trás, observo claramente que dei dois passos em frente, durante o segundo período, o que me fez voltar a ganhar a confiança e a alegria necessária para dar aos melhores alunos, simplesmente o melhor professor e o melhor de mim.

## **4.2 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

Este capítulo, tem como objetivo principal ponderar acerca dos pontos fundamentais da minha atuação enquanto EE(s), durante o EP, dando maior ênfase à conceção, à planificação, à realização, à avaliação do ensino e à articulação entre estas componentes, dando sentido a todo o processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Matos (2014), a área da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem pretende elaborar uma estratégia de intervenção, dirigida por objetivos pedagógicos na qual o conhecimento válido do ensino seja encarado como referencial, na procura da eficiência pedagógica de todo o processo. O impacto com o contexto real de ensino constitui a diferença que fornece dados para a leitura de todo o processo de ensino-aprendizagem e conseqüente reflexão à luz de parâmetros de análise de toda a ação educativa.

Neste sentido, é neste capítulo que coloco a nu tudo aquilo que aconteceu e que foi feito por mim durante o ano em que me tornei EE(s) e que realizei o EP. É neste momentos que todas as aprendizagens e experiências adquiridas, principalmente na faculdade, e que foram aplicadas por nós EE(s), com os devidos ajustes devido ao contexto em que estávamos inseridos, durante este ano letivo devem ser expostas neste relatório.

#### **4.2.1 Conceção**

Dia 1 de setembro de 2015, estava a apresentar-me na escola, juntamente com os meus colegas do NE, pela primeira vez. Foi apenas uma pequena visita, de modo a conhecer as instalações onde iríamos realizar todo o nosso percurso neste EP. Durante essa altura senti-me calmo, ansioso para saber se iria ser bem aceite na comunidade escolar, se alguns professores se lembrariam de mim enquanto aluno daquela instituição e porque gostava de ter, o mais depressa possível, alguma perspetiva real do que se iria passar durante este ano letivo.

Sentia-me motivado, motivado para começar o ano letivo, para agarrar cada oportunidade de aprendizagem, rever amigos e para olhar em frente e dizer que este ano se tornaria inesquecível. Sabia que durante o mesmo, vários e complexos desafios aguardavam por mim, no entanto, por mais interrogações que colocasse, sabia também que isto era o que eu queria e não há maior motivação do que fazermos aquilo de que gostamos.

Consciente do percurso que estava a iniciar, foi, sem dúvida, muito importante o apoio dado por toda a comunidade escolar, em particular o corpo docente, representado pelo PC na maior parte das vezes, que com a sua experiência e conhecimento me ajudou a “apalpar” terreno e a dar passos curtos mas certos na direção que eu escolhi.

O planeamento “deve encontrar o seu ponto de partida na concepção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino” (Bento, 2003, p. 7). Para podermos realizar o planeamento devemos fazer uma análise detalhada ao Programa Nacional de EF, bem como conhecer bem o projeto educativo, curricular e o regulamento interno da escola.

O Projeto Educativo é um indicador de caminhos e intenções e a sua operacionalização parte do projeto curricular. Explicita os valores comuns e define um sentido para a ação coletiva produzindo uma identidade para a escola e o respetivo agrupamento.

O Projeto Curricular operacionaliza os princípios contidos no projeto educativo e apresenta-se como um complemento, de modo a responder a uma dimensão orientadora e organizacional.

Seguindo esta linha de raciocínio e, e em particular através do meu desempenho, o EP permitiu-me constatar que existe alguma diferença entre aquilo que se recomenda nos documentos que servem para regular o ensino e aquilo que realmente acontece na escola. As normas orientadoras e programáticas de ensino, grande parte das vezes não estão ajustadas com a realidade das escolas. Esta discrepância acontece devido à falta de material, ao tempo que temos disponível para lecionar determinados conteúdos programáticos e porque não existe uma distinção para os alunos que apresentam menores capacidades e que necessitam de um maior tempo de aprendizagem para consolidarem a matéria lecionada. Outro aspeto condicionante são as condições que a escola nos apresenta, que muitas vezes nos é prejudicial, como a falta de espaços para lecionar quando as condições climáticas não permitem que a aula decorra no exterior.

Desta forma, todos os saberes adquiridos ao longo da nossa formação inicial na FADEUP deve ser alvo de uma ligação com o Programa Nacional de EF, com o Projeto Educativo, Regulamento Interno, Projeto Curricular e com o Plano Anual de Atividades de forma a conseguirmos projetar um processo de ensino-aprendizagem que seja viável quer para nós, enquanto professores, quer para os alunos. Também o Projeto Curricular de Turma deve ser consultado, bem como juntar todas as informações que conseguirmos acerca da turma para sabermos de que forma podemos promover um melhor ensino. Segundo Leite & Rodrigues (2001) é muito importante que o currículo se torne flexível, entendendo o seu regulamento a nível nacional como uma proposta que tem de ganhar sentido nos processos de ação e de interação que ocorrem nos contextos escolares.



Em síntese, a minha conceção do ensino sofreu várias alterações ao longo deste ano letivo, através das experiências vivenciadas. Quando entrei para este ano letivo tinha uma grande preocupação com os conteúdos programáticos e com o que aprendi no ano anterior nas diferentes didáticas. No entanto, ao longo do ano fui percebendo que o mais importante na realidade escolar é fazer chegar o ensino a todos os alunos, nem que para isso tenhamos de adaptar, tudo o que nos é descrito pelo Programa Nacional de EF, porque cada aluno é diferente do colega do lado, uns requerem mais atenção e disponibilidade do que outros, uns requerem um maior tempo de exercitação em determinadas modalidades e outros não. Sabemos também que nem todos os alunos atingirão a nota máxima, no entanto, devemos dar a todos a mesma oportunidade de lá chegar. Desta forma a minha ação durante este ano traduziu-se numa única preocupação: o desenvolvimento positivo do aluno na aprendizagem conseguida em cada aula e na representação que este possa construir acerca da importância da educação e do exercício físico.

#### **4.2.2 Planificação**

A planificação inicia-se numa reflexão anterior à ação, não apenas tornando todo o processo intencional como ainda auxiliando a construção e transmissão de conhecimento e competências de forma alicerçada e consistente. Planear consiste em registar todos os conteúdos que se pretende lecionar, referenciando a sua organização estrutura e avaliação (Januário, 1996), isto é, elaborar uma sequência de ensino e determinar o seu tempo de execução. A planificação surge sempre antes da instrução (Rink, 1985), sendo considerado por Bento (1987) como um procedimento extremamente complexo, multiforme e pluridimensional.

Desta forma, é muito importante, que o docente planifique com coerência no que diz respeito aos conteúdos que vai ensinar, às metodologias que irá aplicar, aos objetivos que pretende atingir e às competências a desenvolver nos alunos, bem como aos instrumentos de avaliação a utilizar,

tudo isto em função das condições contextuais do processo de ensino e aprendizagem.

De acordo com Bento (2003, p. 15) a planificação da educação e da formação “significa planejar as componentes do processo ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos”.

Também Bento (2003), diz-nos que a planificação equaciona-se a três níveis, conforme os momentos e os tipos de plano nela realizados: plano anual, plano periódico (relacionado com as unidades didáticas) e o plano de aula. É necessário que exista uma grande interligação entre os diferentes níveis de planificação, visando a aprendizagem do aluno, numa associação com as condições contextuais, locais e específicas da escola.

Nesta escola, a planificação do EP, foi realizada de acordo com o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990), tendo sempre em conta os níveis de planeamento acima referidos.

Este modelo está dividido em três fases: análise, tomada de decisão e aplicação (Vickers, 1990). Cada uma destas fases tem associado a si vários módulos, num total de oito.

A fase da análise é constituída pelos três primeiros módulos, o módulo 1 que remete-nos para a criação de uma estrutura do conhecimento, que requer uma análise detalhada sobre a modalidade, contendo várias categorias (cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras e conceitos psicossociais, entre outros), que permitem planificar os conteúdos de uma forma transdisciplinar. Este módulo serve como guia para os seguintes.

O módulo 2 trata da análise do envolvimento, conjetura a análise ao nível da gestão, segurança, equipamentos, entre outros, com intuito de determinar estratégias para o ensino. O módulo 3 corresponde à análise dos alunos e através de um foco multidisciplinar, o professor tenta entender o nível das habilidades dos seus alunos.

A fase seguinte remete-nos para a tomada de decisão e esta possui quatro módulos, desde o quarto ao sétimo.

O módulo 4, extensão e sequência de conteúdos, é o primeiro desta fase de decisões. Este prevê o que ensinar, como ensinar e quando ensinar e nele são selecionados os conteúdos a lecionar e a ordem de transmissão dos mesmos. Neste módulo é também definida a estratégia de ensino dos conteúdos: se do topo para a base ou da base para o topo.

O módulo 5, traz-nos a definição de objetivos e prevê a descrição de progressões de objetivos que projetem a evolução dos alunos em cada habilidade, estratégia e conceitos identificados no módulo anterior. Segundo a autora existem quatro tipos de objetivos: técnica psicomotora (habilidades motoras), performance psicomotora (fisiologia do treino e condição física), cultura desportiva e objetivos interligados com as capacidades psicossociais.

O módulo 6 remete-nos para a configuração da avaliação, inclui as capacidades de análise, avaliação e correção (Vickers, 1990), sendo considerado uma ferramenta de transmissão de *feedbacks* individualizados. Neste módulo são descritas características que os alunos devem ter no final do módulo 4, que correspondam à concretização dos objetivos do módulo anterior.

No módulo 7, denominado progressões/situações de aprendizagem, o professor deve criar aprendizagens efetivas através de progressões criadas para facilitar a aprendizagem dos alunos.

O último módulo, o 8, corresponde também ao único módulo da fase da aplicação e baseia-se, tal como o próprio nome indica, na aplicação prática da teorização fornecida pelos sete módulos anteriores.

As várias UD construídas, ao longo do ano letivo, tornaram-se bastante importantes para que a minha atuação fosse sustentada em algo. Uma das grandes vantagens é que toda a informação, acerca da modalidade em questão, deve estar presente. Serve para nós, professores, nos orientarmos segundo o caminho que definimos para esta modalidade. No meu caso particular, o MEC ajudou-me muitas vezes na procura de exercícios que colmassem a minha falta de experiência em certas modalidades. Desta forma através da UD consegui seguir uma proposta de ensino da modalidade, idealizada e programada por mim, para que os alunos tivessem o maior sucesso.

A maior dificuldade na construção desta ferramenta de trabalho foi, talvez, a minuciosidade com que, cada parâmetro e cada capítulo, deve ser realizado, para que o no final a obra esteja completa.

Concluo que o MEC é uma ferramenta essencial para a atuação de um professor.

#### **4.2.2.1 Planificação Anual**

Esta foi uma das primeiras tarefas realizadas pelo NE e assentou em duas premissas fundamentais: o programa de EF e a identidade da escola descrita no seu projeto educativo. Este documento foi realizado logo no início do ano letivo, de forma a organizar e estruturar a minha própria prática. Nele foram incluídos a seleção e a distribuição das modalidades desportivas a ensinar, considerando as datas e os blocos letivos a utilizar, as paragens letivas obrigatórias, segundo o calendário escolar. O documento em causa representa um guia de trabalho ao longo do ano letivo.

Em particular, o NE de EF preparou a planificação anual de acordo com as indicações do PC e as propostas dos colegas do grupo disciplinar. Importa referir que as modalidades desportivas a lecionar já estavam predefinidas. Sendo assim, no primeiro período, ficou definido que se lecionaria Voleibol e Ginástica Acrobática. No segundo, lecionaria Andebol, Atletismo (Salto em Altura e Corrida de Velocidade) e Ténis e por fim, no terceiro período terminaríamos com o Futsal, Badminton e Dança.

Desta forma, verifiquei o meu horário letivo: por semana, lecionaria duas aulas (dois tempos de 50 minutos à terça-feira perfazendo um bloco de 100 minutos e um tempo de 50 minutos à sexta). É importante referir que o tempo útil de aula influenciou a planificação de cada extensão e sequência de conteúdos a lecionar, uma vez que à sexta-feira, correspondia a um período de 35 minutos (pelo direito atribuído aos alunos, que tinham dez minutos antes e cinco minutos após a aula para tratarem do equipamento e da higiene pessoal). Em consideração a este fator, decidi que as aulas de sexta-feira seriam dedicadas à exercitação e consolidação de conteúdos já introduzidos, recorrendo na maior parte das vezes a situações de aprendizagem já

familiarizadas com os alunos, de forma a rentabilizar melhor o tempo disponível.

No decorrer do ano letivo, a planificação anual foi sofrendo várias alterações, devido às condições meteorológicas, atividades desenvolvidas pela escola, visitas de estudo e o desempenho dos alunos, que muitas vezes obrigou a que alongasse os conteúdos por mais uma ou duas aulas. A título de exemplo, destaco a extinção da modalidade de Dança de modo a conseguir lecionar por completo a modalidade de Futsal.

#### **4.2.2.2 Unidade Didática**

Segundo Bento (2003) a unidade didática representa o nível mais importante do processo de planificação visto construir uma preparação detalhada da matéria de ensino, destacando conhecimentos mais pormenorizados com uma estratégia mais aprimorada dos desempenhos a revelar. De acordo com Rink (1993) a unidade didática equivale a um plano no qual são esboçados os objetivos finais, apresentadas a extensão e sequência de conteúdos e delineadas formas de avaliação.

A elaboração da unidade didática levou-me a esquematizar e interiorizar a estratégia de ensino de cada modalidade desportiva, recordando conteúdos a lecionar e métodos de ensino, criando uma lógica que progressivamente irá proporcionar aos alunos o seu desenvolvimento, não apenas na modalidade lecionada, mas nos vários domínios: habilidades motoras, capacidades motoras, os conhecimentos e as atitudes.

A extensão e sequência de conteúdos pode ser realizada da base para o topo ou do topo para a base (Vickers, 1990). Em todas as modalidades coletivas, a abordagem utilizada foi do topo para a base, isto porque é mais importante que os alunos adquiram um maior domínio tático do que técnico. Segundo Graça e Mesquita (2009), a técnica é aprimorada e aprendida consoante as necessidades do jogo. É através do jogo que os alunos sentem necessidade de desenvolver uma determinada habilidade técnica para desenvolverem uma habilidade tática, ou seja, após a perceção da tática o jogo irá conduzir os alunos para um aperfeiçoamento da técnica.

*“(...) também só no jogo, grande parte das vezes, conseguem perceber as formas de resolução dessas mesmas dificuldades.” (Reflexão da aula 52, em 6 de janeiro)*

A abordagem escolhida pelos professores está relacionada com a experiência e à vontade que demonstra com a modalidade. É mais fácil para um professor experiente detetar erros e corrigi-los durante o jogo, porque a velocidade de execução e a intensidade dada pelos alunos dificulta a tarefa do docente.

#### **4.2.2.3 Plano de Aula**

Um plano de aula deve ser constituído pela data, pelo espaço, pelo material a utilizar, a identificação da unidade didática, pelas funções didáticas, os conteúdos, os objectivos gerais, divididos em objetivos motores, cognitivos e sócio-afetivos, pelas situações de aprendizagem e a sua organização metodológica, as componentes críticas de cada situação de aprendizagem e o tempo (Bento, 2003).

Os planos devem servir como guia para os professores e permitem uma preparação antecedente à aula. Materializam as progressões e estratégias para o processo de ensino-aprendizagem. O plano de aula deve ser cuidado e refletido, conter progressões adaptadas aos alunos, respeitar as fases de aprendizagem, ter uma grande oportunidade de prática e abarcar todas as informações que o professor considerar importantes para a aula.

As situações de aprendizagem foram organizadas de acordo com a ordem de realização na aula e cada uma continha a sua duração, a descrição do exercício e as componentes críticas que tinham como propósito ajudar os alunos a alcançar o sucesso.

Os planos da semana seguinte eram realizados com antecedência (entrega até Domingo), dando tempo para o PC apoiar-nos na realização do mesmo aconselhando algumas modificações, quando necessário.

Durante a planificação das situações de aprendizagem deparamo-nos com uma realidade, o nível dos alunos não é todo o mesmo. Há uma clara

exigência em proporcionar aprendizagem a todos os alunos e, quando necessário, devemos realizar diferentes situações de aprendizagem adequadas aos níveis que a turma detém, no entanto, isto envolve um claro conhecimento da turma e das capacidades de cada aluno.

Segundo Bento (2003, p. 105) “(...) decisões fundamentadas, aquando da preparação da aula, é o conhecimento exacto da estrutura de condições na classe ou turma.” Pegando nas palavras do autor acima referido o conhecimento da turma é essencial na planificação de uma aula, daí a avaliação diagnóstica estar na primeira aula de cada unidade didáctica. Isto permite-nos conhecer um pouco das capacidades de cada aluno e promover uma melhor planificação da aula seguinte.

Para Bento (2003, p. 122) “A aula de Educação Física tem também que ser pensada em função de uma série de condicionalismos, de ordem externa, com grande influência no seu conteúdo e realização.”.

Provavelmente o principal condicionalismo de ordem externa seja o clima. O clima é sempre uma inconstante e obriga o professor a ter um plano suplente ou alguma atividade que possa realizar no caso de as condições climatéricas não permitirem a leccionação da aula como previsto.

De acordo com Bento (2003), muitas vezes as instalações cobertas, quando as há, não estão equipas nem preparadas para receber um número elevado de alunos e isso condiciona a atuação do professor, devido à falta de material e à falta de espaço. Durante este ano letivo tive a felicidade de lecionar sempre aulas em espaço coberto, segundo o *roulement*, no entanto, em algumas ocasiões tive de partilhar o espaço, destinado à aula, com outra turma devido ao piso exterior se encontrar impraticável. Nestas situações devemos mostrar a nossa capacidade de reorganização da aula para que os alunos não sejam prejudicados.

### **4.2.3 A Intervenção Pedagógica e o Ensino-Aprendizagem**

Durante a elaboração deste capítulo procurarei focar-me nos objetivos que o NE considerou serem mais importantes e que requeriam um rápido domínio. Estes objetivos foram: ganhar a confiança necessária para

estabelecer o controlo da turma, a gestão da aula e a instrução. A elaboração destes objetivos foi baseada em Siedentop (1991) que nos diz que a intervenção pedagógica é exprimida em três dimensões distintas: o clima relacional/controlo disciplinar, a gestão e a instrução. Estas são as dimensões mais importantes para exercer com eficácia o processo de ensino-aprendizagem.

Como tal, uma das minhas metas, para este EP, era dominar rapidamente estes aspetos enumerados junto da minha turma e por isso considero que merecem um papel de evidência neste RE.

#### **4.2.3.1 Controlo da Turma**

A criação de regras e de rotinas é algo extremamente importante para o controlo do comportamento dos alunos. As regras gerais, como por exemplo, os atrasos, as faltas de respeito, a boa utilização do material, entre outras, podem ser definidas e transmitidas inicialmente. No entanto existe outro tipo de regras e rotinas que apenas podemos definir à medida que fomos conhecendo os nossos alunos. Segundo Siedentop e Tannehill (2000) as regras são como comportamentos dos diversos agentes num determinado contexto, enfatizando a necessidade de o professor as ensinar e as explicar para um melhor entendimento e aceitação da parte dos alunos.

Torna-se assim importante criar rotinas que propiciem o desenvolvimento, no entanto, se não detivermos um conhecimento aprofundado da turma, dificilmente conseguiremos perceber quais as rotinas que apresentarão melhores resultados perante os alunos. Segundo Oliveira (2002), quando um professor detém um profundo conhecimento dos seus alunos, isto facilita a compreensão das necessidades e problemas e habilita o professor para estabelecer respostas mais adequadas, de modo a ampliar o seu autoconhecimento.

Foi então junto da Diretora de Turma (DT) e do conselho de turma que procurei reunir algumas informações sobre os alunos que já acompanhavam anteriormente.



A turma era nova, grande parte dos alunos não se conheciam e estava dividida em vários grupos (alunos provenientes da mesma escola). Isto dificultava, em certas vezes, o desenvolvimento saudável e pacífico das aulas, principalmente na hora de constituir grupos. Em certos momentos, tive mesmo de ser eu a constituir os grupos e impor-me relativamente à turma. Felizmente ao longo do ano, a turma melhorou bastante, sendo cada vez menos os grupos e transmitindo uma maior união e entreajuda nas várias modalidades abordadas.

Rosado e Ferreira (2011) dizem-nos que o controlo de forma ativa do grupo de trabalho dinamiza o empenhamento dos alunos a atingirem os objectivos do professor. Assim sendo, o professor deve adotar estratégias de controlo sobre todos os momentos da aula, tais como, uma observação global e periférica através do posicionamento correto perante os alunos, uma movimentação constante por todo o espaço de aula, permitindo ver a totalidade dos seus discentes.

Nas primeiras aulas tive algumas dificuldades para me colocar ou colocar os alunos num espaço onde fosse possível vê-los na sua totalidade, algo que foi rapidamente corrigido. Comprova-o o seguinte apontamento:

*“Durante a condição física, na próxima aula tentarei colocar os alunos numa disposição diferente relativamente à minha posição no ginásio de forma a controlar melhor os alunos na realização do exercício.” (Reflexão da aula 3 e 4, em 29 de setembro)*

Após a situação acima referida passei a exercer um controlo absoluto sobre a turma e a preocupar-me com maior relevância para a aprendizagem dos conteúdos de cada aula por parte dos alunos.

Como a relação professor/aluno é muito importante para o processo de ensino-aprendizagem, pretendi, em todos os momentos, criar sempre um bom ambiente de aula e desenvolver também uma boa relação com os meus alunos. Uma boa empatia transforma-se num clima favorável à aprendizagem, quer do currículo, quer dos alunos enquanto cidadãos mais responsáveis.

Este foi o clima que implementei em todas as aulas, um clima simpático com alunos simpáticos, que gostavam de estar na aula, mas ao mesmo tempo, alunos que me respeitaram sempre e aos seus colegas de turma.

Como é normal, existiram, principalmente no 1º período, alguns comportamentos ditos desviantes. No entanto, após conversa com esses alunos a mudança de atitude foi bastante satisfatória como enuncio no apontamento seguinte:

*“Durante a aula tive alguns problemas com um aluno que estava preocupado apenas em distrair os colegas. No final da mesma, achei por bem ter uma conversa com ele e fazê-lo perceber das suas capacidades.” (Reflexão da aula 12 e 13, em 14 de outubro)*

*“O aluno chamado à atenção na aula 12 e 13, tem vindo a demonstrar um comportamento muito diferente, mostrando empenho e mostrando-se sempre disponível para aprender. Penso que a conversa que tive com ele ajudou-o bastante na sua evolução.” (Reflexão da aula 21 e 22, em 4 de novembro)*

Visto ter sido o primeiro a falar aos alunos sobre regras e impor que fossem cumpridas durante as aulas, fui também o primeiro a respeitá-las e a exigir o mesmo da parte dos alunos. Como acima referido, sempre que os alunos manifestavam comportamentos tidos como maus exemplos e fora do limite imposto, aplicava neles as medidas que achasse mais corretas com vista a favorecer o trabalho da turma e a sua aprendizagem.

Uma outra fase importante da minha prática foi o ensino por cooperação entre os alunos. Este tipo de ensino realizado ao longo do ano traduziu-se na aplicação do MED que mais à frente iremos abordar neste RE. Foi também através da cooperação que as relações intraturma melhoraram significativamente e que se tornou possível contrariar o que havia acontecido inicialmente aquando da dificuldade da constituição dos grupos.

Concluindo, a evolução da turma começou a ganhar um maior significado quando os alunos perceberam que é através do cumprimento de

regras, da cooperação e do respeito pelos colegas que conseguimos atingir melhores aprendizagens.

#### **4.2.3.2 Gestão do tempo de aula**

A gestão assume um cariz importante no papel do professor devido à influência que pode exercer sobre a aula. Segundo Rink (1993) a gestão é um comportamento exprimido pelo professor nas tarefas de estruturação da aula, tendo em atenção a organização do tempo, do espaço, dos alunos e do material.

Como é sabido a gestão do tempo da aula no início do EP e a organização das situações de aprendizagem no tempo destinado é um dos aspetos mais complicados de controlar. Uma vez que mesmo preparando a aula corretamente existem sempre dificuldades que vão alterar o ritmo, e a própria organização da aula. Como nos encontramos numa fase inicial do ano é complicado para nós, enquanto EE(s), ter uma clara noção do tempo disponível para cada situação. Na fase inicial, quando senti que o exercício estava a decorrer da forma pretendida deixava que os alunos continuassem com a sua prática e isso obrigava-me a reorganizar o plano, a partir desse momento, prescindindo de outras situações de aprendizagem ou até mesmo prolongando um pouco mais a aula, obviamente sem prejudicar os alunos com as restantes disciplinas. Comprova-o o seguinte apontamento:

*“Este último exercício estava de facto a correr muito bem, e como era um exercício de extrema importância para o que tinha sido planeado, decidi não realizar jogo, e deixar que os alunos estivessem mais algum tempo no mesmo.” (Reflexão da aula 15 e 16, em 21 de outubro)*

Siedentop (2008) diz que a organização e as transições assumem um papel muito peculiar, de modo a estabelecer um ritmo eficaz durante a aplicação de um plano. As transições entre exercícios também se assumem como um fator muito importante principalmente na gestão do tempo de aula. Para o professor a criação de rotinas, como foi anteriormente falado quanto à disciplina da turma, é também uma boa forma de promover as transições de

uma forma rápida e eficaz. Isto foi o que eu fiz durante o ano, criei uma rotina simples que se basicamente se baseava no tempo que os alunos tinham para se aproximarem de mim quando eu assim o solicitava. Com isto ganhava alguns segundos aqui e ali e no final conseguia rapidamente colmatar algum tempo perdido com o atraso inicial dos alunos ou qualquer situação que nos fizesse perder algum tempo de aula. O conjunto de todos os momentos de organização numa aula de EF, representam uma grande porção do tempo de aula (Siedentop, 2008).

O professor deve ter sempre em conta os atrasos no início da aula, bem como os constrangimentos climatéricos, falta de espaço ou falta de material disponível para a aula e tem de se acautelar e reorganizar rapidamente para que os alunos não saiam prejudicados. Este ano tive de ter em atenção no planeamento a alguns destes fatores, porque quando tínhamos aulas em determinados espaços, os alunos tinham de se equipar num local diferente que por vezes ficava na outra parte da escola, logo isso provocava alguns atrasos no início da aula.

#### **4.2.3.3 Instrução**

A transmissão de informação assume-se como uma competência fulcral do professor (Rosado & Mesquita, 2011), na medida em que a comunicação se torna indispensável na condução do processo de ensino-aprendizagem. Quando falamos em instrução, englobamos todas as ações de intervenção e comportamentos que fazem parte de um leque que o professor dispõe para comunicar com os alunos (Siedentop, 1991). Dentro deste leque, existem comportamentos verbais e não-verbais (explicação, questionamento, *feedback*, demonstração, gestos, entre outros) desde que estejam associados aos objetivos de aprendizagem (Rosado & Mesquita, 2011).

Também segundo (Rosado & Mesquita, 2011), os processos de comunicação têm um grande conjunto de barreiras, que devem ser conhecidas e combatidas. Dentro dessas barreiras houve duas que mais se destacaram durante a minha prática no EP, o “receio de comunicar” e a “sobrecarga de informação” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 71).

O receio de comunicar surge temporalmente em primeiro lugar, devido à necessidade de ser colocado de parte imediatamente na aula de apresentação. No entanto, este sempre foi um aspeto que dominei por completo com a turma devido à minha experiência com o treino. Na verdade, considero que o treino me ajudou bastante quer na área da gestão dos espaços e controlo da turma, como na área da instrução. Foi fácil para mim durante o ano inteiro comunicar com a turma e instruí-los. Nem sempre da melhor forma, é certo, mas sempre com imenso à vontade que me permitiu rapidamente ganhar a atenção dos meus alunos durante as fases de instrução.

O mesmo já não aconteceu com a sobrecarga de informação, porque tinha tendência para me alongar na fase de instrução dos exercícios. Numa fase inicial da instrução a minha principal preocupação centrava-se em explicar bem aos alunos o que era pretendido com aquele exercício e em seguida colocá-los a jogar. Lembro-me que cheguei a perder quase 3 minutos a falar com os alunos acerca de um exercício, no entanto, ao fim de 1 minuto a atenção já não era a mesma e grande parte deles já não me estava a ouvir.

Torna-se fundamental que os professores sejam capazes de selecionar apenas a informação mais importante de modo a que os alunos concentrem a sua atenção nos estímulos fundamentais e executem respostas motoras adequadas (Rosado & Mesquita, 2011).

Siedentop (1991) organiza as situações de instrução a três níveis distintos: antes, durante e após a prática. O primeiro momento destina-se às preleções, à apresentação de tarefas, explicações e demonstrações; o segundo momento através da emissão de *feedbacks*; por último através da análise da prática desenvolvida.

Siedentop (1991) considera que no início da aula devem ser apresentados à turma os seus objetivos (objetivos gerais), se deve contextualizar a aula (em relação com as anteriores e mesmo com as seguintes), devem ser indicados os conteúdos (para que os alunos conheçam as aprendizagens da sessão), devem ser enunciadas as normas organizativas (formação de grupos, etc.) e por último a compreensão da matéria transmitida (através do método do questionamento).

A tarefa da apresentação motora, de acordo com Rink (1994) é a informação transmitida pelo professor aos seus alunos acerca do que se deve fazer e como fazer durante a prática motora.

“Após a realização de uma tarefa motora por parte de um aluno ou atleta, este deve, (...) receber um conjunto de informações acerca da forma como realizou a acção.” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 82). A este conjunto de informações dá-se o nome de *feedback*.

O *feedback* pedagógico é definido como um comportamento do professor em reação ao gesto de um aluno, tendo como objetivo modificar essa resposta para alcançar ou executar uma determinada habilidade.

A emissão de *feedback* foi uma das minhas primeiras preocupações, ao nível da minha prática, com os alunos. No entanto, inicialmente demonstrei ter algumas lacunas nessa área. Como tal, e em conjunto com o PC e colegas do NE refleti acerca do que poderia estar a prejudicar a minha atuação e foi possível verificar o início da minha preocupação em melhorar a aprendizagem dos alunos, através da consequente melhoria da instrução.

*“Nos feedbacks devo aproximar-me mais dos alunos com o intuito de não haver perda de informação. Devo melhorar também os gestos durante os mesmos, porque falar gestualmente induz nos alunos uma maior motivação para a prática.” (Reflexão da aula 3 e 4, em 23 de setembro)*

Ao nível do conteúdo do *feedback*, este está dividido em duas categorias: conhecimento da performance e conhecimento do resultado. O conhecimento da performance remete-nos para a informação centrada na execução dos movimentos e o conhecimento do resultado referencia-se ao resultado pretendido através da execução da habilidade, à sua eficácia (Rosado & Mesquita, 2011).

O conteúdo do *feedback* emergiu alguns problemas, apenas nas modalidades onde não detinha um conhecimento tão aprofundado dos conteúdos. Como no primeiro período, o Voleibol e a Ginástica Acrobática, foram as modalidades escolhidas para esta fase e não possuía um conhecimento quer prático quer teórico assim tão aprofundado, principalmente

na modalidade de Ginástica Acrobática, utilizava os *feedbacks* um pouco como forma de motivar os alunos para a aula e eram um pouco desprovidos de conteúdo. Desta forma, foi necessário um estudo sobre cada uma destas modalidades de forma a poder encontrar soluções para os problemas dos alunos e também conhecimentos para que as correções e os *feedbacks* fossem as mais corretas.

O encerramento da sessão, cria uma nova oportunidade de revisão do trabalho desenvolvido, sobre a prestação de alunos em particular e da turma, e os conteúdos abordados.

Siedentop (1991) refere que existe uma elevada necessidade de rever os aspetos com maior importância, reformular aspetos essenciais, fornecer *feedback* coletivo, e para mim o mais importante motivar os alunos para as futuras aulas. Também procurei fortalecer o espírito de grupo criando uma marca própria da turma, um grito de turma.

Algumas das estratégias utilizadas ao longo do ano, de modo a promover um ensino eficaz, estão presentes nos seguintes apontamentos:

*“(...) usando colegas que demonstram melhor e desafiando-os a chegar ao nível deles. Devido ao trabalho que vem sendo realizado com toda a turma, destacam-se as palavras-chave, quando muitas vezes não é necessário já dizer tudo aquilo que penso, falando apenas numa ou outra palavra, os alunos já percebem e realizam o que lhes é pedido.” (Reflexão da aula 17, em 24 de outubro)*

*“(...) optei acertadamente pelo método do questionamento(...)” (Reflexão da aula 12 e 13, em 14 de outubro)*

A demonstração assume um papel fundamental na perceção das situações de aprendizagem da parte dos alunos. Pode ser mais eficaz do que uma longa explicação verbal na apresentação de tarefas e novas habilidades motoras. Rink (1994) defende que a explicação complementada com a demonstração assume um papel muito importante na medida em que permite aos alunos a visualização dos movimentos a efetuar.

Como já foi referido anteriormente, na fase inicial do ano letivo, eu perdia muito tempo com a explicação dos exercícios de forma teórica, então em conversa com o PC e com os restantes colegas do NE, percebi que através da exemplificação utilizando os alunos com maiores capacidades conseguiria que os alunos ficassem motivados para o exercício. Desta forma consegui otimizar o tempo de instrução e os alunos beneficiaram muito com isto, porque para além de exercitarem durante mais tempo, a explicação era mais clara e não suscitava tantas dúvidas.

O questionamento foi também uma estratégia utilizada de forma sistemática ao longo do ano letivo. Durante os exercícios foram várias as oportunidades que tive de questionar os alunos para perceber se ainda se lembravam para que servia este ou aquele exercício, para perceber se eles eram capazes de detetar erros durante a execução do exercício da parte dos colegas e se sabiam como corrigir o colega.

Segundo Rosado & Mesquita (2011) “No processo de ensino-aprendizagem, a otimização dos momentos de instrução passa pela utilização regular do questionamento”. Através deste método conseguimos perceber se o nível de compreensão dos alunos acerca das novas matérias, da apresentação das tarefas motoras é ou não satisfatório.

#### **4.2.4 Avaliação: em busca de uma justiça improvável**

Em conjunto com a planificação e a realização do ensino, a avaliação é também apresentada como uma tarefa central do professor (Bento, 2003). Deste modo Arends (2008) diz-nos que cada professor deve e tem de ser responsável pela avaliação do desempenho de cada aluno na sala de aula – uma faceta que muitos consideram difícil.

Os processos avaliativos foram um dos primeiros problemas que me atormentaram, durante o EP. Na primeira avaliação diagnóstica, fizemos uma lista de verificação em grupo, e todos ajudamos o professor que estava a lecionar a aula a realizar a avaliação. No entanto, já nesse momento foi possível sentir várias dificuldades, principalmente no pouco tempo disponível para avaliar um número elevado de alunos. Fruto da inexperiência, por ainda



estarmos no início do ano letivo, a lista de verificação continha vários critérios, que não eram necessários, traduzindo-se numa grande perda de tempo de aula por cada aluno.

Após essa primeira abordagem, percebemos que as listas de verificação das avaliações apenas deveriam conter o essencial, para que fosse possível sermos justos, nomeadamente ao nível do tempo despendido em cada aluno.

A primeira avaliação sumativa, realizada unicamente por mim, aconteceu apenas no final da primeira unidade didática, a de Voleibol. Ainda nesta altura, era possível verificar as dificuldades acima citadas, como se pode ler no seguinte apontamento:

*“Relativamente à avaliação sumativa, deparei-me com um problema grave, a falta de tempo para avaliar todos os critérios que haviam sido selecionados pelo grupo de estágio. Realmente a lista é extensa e não é fácil para um professor sem qualquer tipo de experiência, numa realidade escolar, “chegar ver e vencer”, ou seja, avaliar uma grande quantidade de critérios por cada aluno, numa turma onde estão 25 alunos, num tempo tão curto como é o tempo de aula torna-se realmente difícil.” (Reflexão da aula 21 e 22, em 4 de novembro)*

Para que a tarefa do professor se torne mais fácil e em busca de uma avaliação mais justa, Bento (2003) afirma que a avaliação implica uma posterior reprodução mental do que se passou durante a aula e deve ser realizada em três etapas: no decurso da aula, na parte final da aula e após a aula, em casa.

Desta forma, o professor consegue, reduzir a probabilidade de cometer erros nas classificações atribuídas aos alunos. Esta foi a estratégia que usei, fazer pequenos registos da evolução dos alunos em cada aula de cada unidade didática (ver anexo II). Desta forma, quando foi necessário realizar a avaliação final e já tinha uma clara noção do que havido sido feito pelos alunos durante as aulas correspondentes à unidade didática da modalidade em questão.

#### **4.2.4.1 Avaliação Diagnóstica**

Gonçalves et al. (2010), diz-nos que a avaliação diagnóstica serve para recolher informações gerais acerca dos níveis de desempenho da turma e dos alunos em geral. Serve também para estabelecer prioridades e ajustar o processo de ensino-aprendizagem à capacidade dos alunos.

Desta forma, iniciei quase todas as unidades didáticas com a avaliação diagnóstica, à exceção da Ginástica Acrobática, do Atletismo e do Badminton.

Considero que esta avaliação é das mais importantes para o professor pelo papel que desempenha no início de cada unidade didática.

No início de cada unidade didática, apesar de já conhecer bem os meus alunos, estava sempre na expectativa que cada aluno, que tinha uma menor disponibilidade motora, me mostrasse um pouco mais para que pudesse ser também ele valorizado.

Assume-se como uma avaliação de grande importância porque é através dela que se define toda a estrutura e sequência de aprendizagens da unidade didática. Só após sabermos o nível dos alunos, conseguiremos adequar os conteúdos a lecionar com as aulas disponíveis para a modalidade.

Como já referido anteriormente, a primeira avaliação diagnóstica foi realizada entre NE. No entanto, quando iniciamos a unidade didática de Andebol, deparei-me com 25 alunos e apenas 100 minutos para os avaliar. Confesso que inicialmente fiquei um pouco assustado mas, usando estratégias que o PC me indicou anteriormente, tornou-se muito simples e rápido avaliar o nível em que se encontravam os alunos e consequentemente a turma.

Estas estratégias centravam-se mais na turma e não tanto no aluno individualmente, ou seja, era importante perceber o nível de cada aluno, mas era muito mais importante perceber o nível geral da turma. Isto porque se houvesse apenas um ou dois alunos com limitações, era mais fácil durante as aulas integrá-lo e perceber a sua evolução juntamente com os restantes colegas.

Durante as avaliações diagnósticas, procurei sempre usar listas de verificação porque torna-se mais fácil verificar se os alunos realizam ou não realizam os critérios presentes na tabela (ver anexo III).

#### **4.2.4.2 Avaliação Formativa**

Segundo Rink (1985), a avaliação formativa pode ser considerada como uma verificação da evolução perante uma determinada meta. As reflexões e os registos após a aula são muito importantes nesta forma de avaliação (Bento, 2003).

Desta forma, esta avaliação, sem carácter classificatório, serve muitas vezes para promovermos alterações (prolongamento das aulas necessárias para a lecionação de alguns conteúdos programáticos) nas unidades didáticas de forma a melhorar o processo de aprendizagem dos alunos. Este tipo de avaliação torna-se fulcral no controlo do processo de ensino-aprendizagem, permitindo ajustar também objetivos e a própria prática do ensino, para ser possível responder às necessidades e dificuldades evidenciadas pelos alunos.

Por último, a avaliação formativa tem um papel muito importante na avaliação sumativa, permitindo que a aula destinada à mesma seja apenas uma confirmação do que já havia sido visto anteriormente em cada aluno.

Mais uma vez, a tabela criada por mim (ver anexo II) era utilizada, após as aulas, para registos de evolução dos alunos. Através desta estratégia foi fácil chegar à aula de avaliação sumativa já com uma classificação praticamente definida para cada aluno.

#### **4.2.4.3 Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa concentra-se mais nos resultados e nas classificações e assume uma perspetiva mais genérica quanto ao domínio dos conhecimentos.

Arends (2008) diz-nos que as avaliações sumativas promovem a intenção de utilizar toda a informação sobre os alunos, após a realização de uma série de atividades, em suma a performance de um determinado aluno

perante um conjunto de objetivos de aprendizagem. Desta forma, a avaliação sumativa é a apreciação do nível em que esses objetivos foram atingidos (Rink, 1993). Ao longo de todo ano letivo, procurei que todos estes momentos fossem ao encontro do processo de ensino desenvolvido até então, incluindo sempre situações de aprendizagens correntes para os alunos, tentando sempre extinguir todas as variáveis que pudessem trazer insucesso para os alunos, como por exemplo a incompreensão dos exercícios.

O conhecimento que vamos adquirindo de cada aluno, ao longo da unidade didática, torna o momento formal da avaliação mais fácil para o professor.

*“Com o conhecimento que começo a ter de cada aluno, torna-se mais fácil a tarefa de avaliar” (Reflexão da aula 54, em 13 de fevereiro)*

Visto que a avaliação formativa nos vai colocando a par da evolução constante ou intermitente de cada aluno, o processo de avaliação sumativa assume um papel importante na confirmação da classificação prevista para esse aluno, pelo professor. Ao longo do ano letivo, foi possível aprender com o PC esta estratégia, e logo na primeira avaliação sumativa consegui que resultasse da melhor forma. No início da aula, cada aluno possuía uma classificação provisória e durante a aula apenas confirmava se a classificação era ajustada ou não.

### **4.3 Participação na Escola e nas Relações com a Comunidade**

Este subcapítulo, refere as atividades desenvolvidas por mim, em conjunto com o NE, no decorrer do EP, quer de carácter organizativo, quer meramente participativo. Estas atividades tiveram sempre como meta a integração na comunidade educativa, o sucesso educativo na escola, o reforço do papel do professor e da disciplina de EF, através de uma intervenção cooperativa, responsável e inovadora.

Desta forma, verifico que o professor não limita a sua atividade à relação constituída com os alunos das suas turmas. O seu papel deve ser cumprido junto de toda a comunidade escolar e educativa. Assim, o EP transformou-se

em valiosas oportunidades para conhecer e integrar funções de ação docente relacionados com dimensões distintas como é a Direção de Turma, o Desporto Escolar (DE), a organização de atividades e a participação em reuniões de diferentes estruturas de gestão escolar.

### **4.3.1 Integração na Comunidade Escolar**

Como já referi anteriormente, esta escola tinha já feito parte do meu percurso escolar. Logicamente, encontrei nela a maior parte dos professores com quem tive o prazer de conviver durante a minha formação enquanto aluno. No entanto, a perspetivação das relações fazia-se segundo outros limites: não obstante a condição especial que marca a figuração de um EE(s), estava a conviver com esses professores com que iria trabalhar durante o ano. Aceito que este pormenor do meu EP facilitou a minha integração na comunidade escolar, uma vez que, na reunião geral de início de ano letivo, os professores que já conhecia, quer da escola, quer do mundo do desporto, me acolheram da melhor forma disponibilizando-se de imediato para me ajudar no que eu necessitasse ao longo do ano letivo.

Apesar disso, a participação nas diversas reuniões (Geral, de Departamento de Expressões, de Grupo Disciplinar, de Diretores de Turma, Conselhos de Turma e de NE) revelou-se uma novidade e foi pautada por um certo cuidado e nervosismo sempre que tinha de intervir. Porém, ao longo do ano letivo estas reações foram transformando-se num sentimento de confiança, seguindo-se a descoberta e participação nas diversas funções pertencentes à profissão.

No que diz respeito às reuniões Gerais, de Departamento, de Grupo Disciplinar, e de Diretores de Turma, apenas fui convocado para uma (de cada) no início do ano letivo. A primeira realizou-se para fins de apresentação dos órgãos de Direção, dos docentes e da escola, em geral; a do Departamento de Expressões para definir e apresentar o plano anual de atividades deste do mesmo; a de Grupo Disciplinar teve como fim a planificação de atividades da responsabilidade do grupo, bem como a divisão de tarefas entre os professores relativamente a essas atividades, e discussão quanto à distribuição dos

espaços de aula, através do *roulement*; por último, a reunião de Diretores de Turma teve como finalidade a responsabilização dos professores, que iriam desempenhar a função, para o novo ano letivo, através de estratégias de como encarar os alunos e os encarregados de educação sempre que necessário. Todas estas reuniões realizaram-se no primeiro dia de trabalho dos professores estagiários na escola e o receio fez com que, naturalmente, adotasse um papel de espectador, procurando reter todas as informações que para mim fossem novas e importantes.

Quanto ao Conselho de Turma onde estive integrado, relevo algumas aprendizagens que foram alvo de reflexão e consideração nos desempenhos por mim revelados.

Foram convocadas quatro reuniões, a primeira com fins de apresentação e conhecimento dos alunos da turma e as restantes correspondendo a momentos de avaliação, no final de cada período letivo. Para além dessas quatro reuniões foi também convocada uma reunião durante um primeiro período, chamada de reunião intermédia, para que pudéssemos debater o comportamento da turma e o seu aproveitamento até então, bem como definir estratégias e medidas para corrigir o que estava errado até então. Durante estas reuniões para além do seu carácter avaliativo, muitas vezes era pedido, pela DT, informações acerca de vários alunos. Variavam desde o comportamento dos alunos, à participação nas aulas e à pontualidade. Estas informações ganhavam relevo porque eram facultadas para que o conhecimento, da DT, sobre cada aluno abrangesse todas as disciplinas para que os encarregados de educação pudessem ser alertados posteriormente. As intervenções dos professores das diferentes disciplinas permitiram desenvolver um conhecimento sobre os alunos a todos os níveis. Através de alguns exemplos, quer de queixas quer de boas atitudes, foi possível conhecer a turma fora da aula de EF e perceber se algum dos comportamentos que os alunos tinham nas restantes disciplinas se verificavam na minha aula também. Felizmente a turma, na aula de EF, era bastante ativa, por vezes conversadora, mas eu encarava essa faceta como algo normal, visto que nunca passavam os limites do respeito entre alunos e professor. Foi possível então, durante essas

reuniões, ouvir e transmitir opiniões acerca deste ou daquele aluno e perceber onde poderíamos agir para que houvesse melhorias da parte do mesmo. Todos estes momentos de partilha de informações trouxeram-me uma maior experiência e capacidade de lidar com os problemas que me surgiram ao longo do ano letivo.

De acordo com Nóvoa (2009), o exercício da profissão associa-se cada vez mais em torno de comunidades de prática, quer dentro de cada instituição quer também em contextos pedagógicos que transbordam as fronteiras organizacionais. Para Lave e Wenger (1991) as comunidades de prática são um conjunto de relações interpessoais, atividades e meio envolvente enquadrado num tempo e com uma relação proximal com outras comunidades. Os autores afirmam ainda que a construção de conhecimento é condicionada pelo suporte interpretativo da comunidade de prática, sendo aceite que os membros que a constituam tenham diferentes opiniões, oferecendo diferenciadas contribuições e apresentando diversos pontos de vista.

Foi desta forma que encarei outra estrutura que serviu de apoio em todos os momentos no meu EP: o NE, um grupo de trabalho cooperativo, na medida em que se constituiu como uma equipa com sucessiva troca de conhecimentos e de experiências. Uma grande vantagem foi, sem dúvida, ser composto por elementos de várias áreas, todas distintas umas das outras, que chegando agora o fim percebo que se tornou numa mais-valia para a partilha de pontos de vista diversificados e construção do conhecimento. Através dos momentos de observação e posterior discussão em NE adquiri novos conhecimentos e outras aptidões, como consequência de um entendimento coletivo apoiado no processo de reflexão. Assim tornou-se fácil absorver diferentes olhares, focos, perspetivas sobre a minha prestação enquanto docente e contribuir para o desenvolvimento profissional dos meus colegas, auxiliando na colmatação das dificuldades evidenciadas no decorrer do EP.

#### **4.3.2 Direção de Turma**

O DT é encarado como muito importante no contexto da organização escolar, visto que, é aquele que interage diretamente com os elementos da

comunidade escolar e as estruturas de direção da escola. É um cargo ao qual estão inerentes diversas tarefas. Peixoto e Oliveira (2006) dizem-nos que ele é o elo de ligação entre a instituição escolar e as famílias; serve de mediador entre alunos, professores e encarregados de educação; é o gestor de conflitos; preside aos Conselhos de Turma; e deve acompanhar, da forma mais individualizada possível, os alunos que lhe são atribuídos no horário escolar.

Os autores condensam os domínios gerais de atuação do DT em três níveis distintos: o administrativo-burocrático, onde assentam as tarefas ligadas aos documentos reguladores da escola (como o Projeto Educativo, o Regulamento Interno e o Plano Anual de Atividades), os registos de faltas, as atas e os procedimentos disciplinares, entre outros; o pedagógico-curricular, onde se destacam as incumbências ligadas à avaliação, pela sua componente reguladora e promotora de processos envolvidos na recolha de indicadores ligados à adequação dos objetivos planificados e às metas definidas; por último, o das relações interpessoais, que se torna decisivo no (in)sucesso do percurso escolar dos alunos, dando grande relevância à relação que o DT consegue estabelecer com os alunos, com os restantes professores e com os encarregados de educação. Assim, o DT é chamado a liderar o seu grupo de trabalho, tentando sempre trabalhar em conjunto com todos para ser capaz de tomar as decisões mais acertadas.

No caso da DT que acompanhei ao longo do ano letivo, era uma professora muito interessada e empenhada na resolução dos problemas, da turma, sempre pelo lado positivo. Era uma DT que se demonstrou sempre disponível para me receber e explicar qualquer dúvida que restasse. Nas reuniões de Conselho de Turma, a professora conduzia a reunião de uma forma eficaz e produtiva, tentando sempre ajudar os restantes colegas a tomar as melhores decisões relativamente a cada aluno.

Ainda relativamente ao papel do DT, tive o prazer de estar presente na reunião de entrega das classificações finais do segundo período e pude constatar, durante a reunião, a forma de comunicar com os encarregados de educação e a forma como deve ser preparada e conduzida uma reunião deste tipo.



Concluindo, considero que esta ligação com a função de DT é muito importante para os EE(s) e para sua evolução em todos os aspetos e funções inerentes ao cargo.

### **4.3.3 Atividades Desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio**

A participação nas atividades dinamizadas pelo grupo de EF teve um papel fundamental na minha formação como docente. Foi importante, sem dúvida, experienciar a interação com os restantes professores de EF da escola, quer numa vertente de discussão e realização do idealizado pelos mesmos (atividades realizadas anualmente na escola, como o corta-mato e o torneio 3x3 de basquetebol) quer na divulgação e partilha das ideias do NE, com vista à concretização de atividades inovadoras e planificadas pelos EE(s) (as iniciativas designadas “Dia Fitness” e “Um dia no Avioso”).

As funções do professor na organização destas atividades são bastante complexas. Para que seja um sucesso, tem de haver a capacidade de assumir um conjunto de funções diversificadas e de construir um espírito de entreatajuda e de uma estável e prolongada comunicação entre todo o grupo de trabalho.

#### **4.3.3.1 Corta-Mato (Agrupamento Escolar)**

O corta-mato do agrupamento escolar foi realizado com a finalidade de apurar alunos dos vários escalões para participarem no corta-mato concelhio e posteriormente no corta-mato distrital.

À semelhança dos anos anteriores, este foi realizado na Quinta das Freiras, um local amplo e com caminhos predestinados para o *jogging*, o que torna o ambiente saudável devido às inúmeras árvores que o espaço contém.

Durante a organização deste evento os EE(s) em nada estiveram envolvidos, devido ao formato da prova ter sido igual ao do ano passado. Desta forma, apenas foi solicitada a nossa ajuda no dia da prova.

No início desse dia comparecemos na Quinta das Freiras logo cedo, de modo a preparar tudo o que fosse necessário e após as colocações das faixas

de partida e chegada e verificação do percurso, começaram a chegar os alunos.

A minha tarefa neste evento foi colocar os alunos pela ordem de chegada à meta de modo a que a professora conseguisse colocá-los pela ordem numérica de chegada. Foi uma tarefa simples que não me colocou nenhum problema e que realizei sem qualquer dificuldade.

A adesão dos alunos foi muito significativa, tornando a atividade muito rica e aliciante. Grande parte dos participantes empenhou-se e realizou bons tempos, contribuindo para o sucesso da prova.

A preparação do corta-mato escolar foi uma boa experiência para iniciar a organização de eventos desportivos. Foi fácil compreender quais os objetivos pretendidos pela escola e pelo grupo de EF com este evento e penso que foram atingidos na sua totalidade. O facto de se realizar num local exterior, motiva os alunos e faz com que a adesão seja em força. Desta forma, os alunos divertem-se e apreciam o local que para muitos era desconhecido até então.

#### **4.3.3.2 Dia Fitness**

Esta foi a primeira atividade organizada pelo NE e foi também a primeira vez em que apenas fomos nós, os EE(s), os intervenientes quer na organização quer na realização do evento.

Este evento foi idealizado com o objetivo de “colocar toda a gente a mexer” e também para dar a conhecer novas modalidades da área do *fitness* que muitas vezes passam ao lado do quotidiano dos alunos e da comunidade escolar.

Desta forma, quando pensamos na atividade que iríamos realizar, surgiu esta ideia e com a colaboração do PC foi possível realizar o evento na última semana de aulas do 2º período escolar.

A partir do momento em que decidimos o evento e definimos a data da sua realização, passamos para a organização do mesmo e iniciamos com a escolha das modalidades e das aulas que iríamos colocar à disposição dos alunos. As modalidades escolhidas foram *zumba*, *combat*, *crossfit* (adaptação),

*bootcamp* (adaptação) e alongamentos. Estas adaptações surgiram face à falta de material específico para este tipo de modalidade.

Como um dos EE(s) era desta área, inicialmente, foi fácil arranjar os professores para dar as aulas que estavam programadas. No entanto, dias antes do evento devido aos seus postos profissionais alguns dos professores cancelaram a sua presença o que obrigou a esforços redobrados na procura de novos professores. Desta um dos EE(s), o que se encontra ligado à área do *fitness*, teve de assumir algumas das aulas que estavam programadas.

O evento teve a duração de uma manhã do horário escolar, iniciando por volta das 09:00 horas e terminando perto das 13:00 horas. Este foi destinado a toda a comunidade escolar, no entanto apenas os alunos que se encontravam em EF tinham presença garantida, visto que os restantes teriam de ser autorizados pelo professor da aula em que se encontrassem.

O balanço final deste evento foi bastante positivo, sendo a adesão de grande parte dos alunos da escola uma mais-valia. Considero este facto como um medidor de sucesso que nos remete para uma escala máxima.

De facto, mesmo os restantes professores do grupo de EF nos congratularam pelo excelente evento organizado e proporcionado a toda a comunidade escolar.

#### **4.3.3.3 Torneio 3x3 – Basquetebol**

Tal como o corta-mato, o torneio de basquetebol 3x3 realizado na escola teve como objetivo selecionar as equipas para representar a escola no evento distrital que se seguiu.

Mais uma vez, o NE apenas foi chamado para participar na organização no dia do próprio evento. Aplicando o molde/formato dos anos anteriores, os professores responsáveis pela organização deste evento apenas solicitaram a nossa ajuda no dia do evento para que fizéssemos o papel de árbitros.

Visto ser uma modalidade que aprecio bastante, e que gosto de ver e praticar, consigo facilmente desempenhar um papel de árbitro apesar de considerar uma tarefa árdua e injusta. É certo que fomos acompanhados de

perto por um professor do grupo de EF, no entanto, eu tive o “azar” de ter ficado com o escalão de juniores.

Ora neste escalão, grande parte dos jogadores que ali estavam presentes eram federados, o que tornou a minha atuação um pouco mais complicada e que veio a revelar-se um bocadinho chata sempre que tomava alguma decisão que era alvo de contestação da parte dos alunos que, efetivamente, percebiam mais do que eu.

Facilmente percebi que poderia haver problemas, no entanto, com a presença do professor tudo correu dentro da normalidade e nada há a apontar quanto ao torneio.

Já quanto à organização, houve algumas lacunas que deveriam ser resolvidas para na próxima edição não voltar a acontecer.

Começo por destacar o horário que não foi cumprido, porque os professores, incluindo os EE(s), tiveram de se deslocar mais cedo para as instalações da escola para preparar os campos, marcá-los e definir onde jogaria cada escalão. Como esta tarefa levou o seu tempo, tudo se atrasou e o torneio não começou a horas, levando a que os alunos tivessem de ficar, impacientemente, à espera para entrar.

Outra situação um pouco aborrecida, foi que os EE(s) apenas foram avisados que iriam arbitrar os jogos no próprio dia, ou seja, não tivemos qualquer tempo para nos prepararmos para o fazer. Se é verdade, que eu me sentia à vontade, é também verdade que outros colegas estavam nervosos com a tarefa, visto sentirem que não estavam preparados para o cargo.

Penso que após as correções destes pormenores, que por vezes se podem tornar em “pormenores”, o evento reuniu todas as condições para ser um sucesso ainda maior.

#### **4.3.3.4 Um dia no Parque do Avioso**

Este evento destaca-se por ser o primeiro realizado pelo NE fora da escola e por ser um dos últimos dias passados com a turma.

A data de realização foi mais uma vez a última semana de aulas, no entanto desta vez referente ao terceiro período.

Quando nos reunimos, em reunião de NE, para decidir qual a atividade que iríamos organizar e realizar no 3º período escolar decidimos que teria de estar relacionado com desportos ao ar livre e então pensamos em algumas atividades radicais como um slide ou um rappel. No entanto o local escolhido (Serra de Valongo) não reunia as condições necessárias para receber um número tão grande de alunos e optamos pelo Parque do Avioso, conhecido por mim e pelo outro EE(s).

Após resolvidos os processos formais de autorizações da Câmara Municipal da Maia, começamos a organizar as atividades que gostaríamos de levar para este evento. A Câmara colocou entraves quanto à utilização de desportos com cordas, pelo que optamos por realizar uma corrida de orientação, jogos tradicionais e um torneio de voleibol.

O evento foi destinado apenas aos alunos das respetivas turmas dos professores estagiários, porque assim bastaria que nós e o PC estivéssemos presentes de modo a que conseguíssemos controlar todos os alunos.

Durante a preparação deste evento, dividimos tarefas dentro do NE e eu fiquei responsável por escolher as perguntas para colocar nos cartões da prova de orientação e por arranjar algum material para fazer parte dos jogos tradicionais. As tarefas foram divididas por pares, ficando o PC responsável pelas partes mais burocráticas, como as autorizações para os encarregados de educação e autorizações camarárias.

O evento foi um sucesso com todos os alunos a interagirem entre eles, mesmo entre as várias turmas, o que foi excelente para promover uma união interturma e intraturma. No final ficou um sentimento de saudade porque sabia que aquele tinha sido um dos últimos dias passados com uma turma que me acompanhara em cada momento e que me fez perceber o quão importante se tornou este ano de EP.

#### **4.3.4 Desporto Escolar – Futsal Masculino**

Com a perspetiva de uma melhor compreensão da forma como funciona o DE e da atuação do professor nesse campo, escolhi frequentar de forma assídua uma das modalidades que a escola tinha como oferta.

A oferta de DE na escola onde realizei o EP englobava várias modalidades desportivas, contando com vários professores responsáveis pela sua dinamização (pelo menos um por cada modalidade). A modalidade da qual tive oportunidade de fazer parte foi o Futsal masculino – escalão de Juvenis.

O DE operacionaliza-se de acordo com uma vertente interna e uma vertente externa, que se complementam: a primeira refere-se à dinamização de atividades desportivas realizadas internamente em cada agrupamento de escolas ou escola não agrupada; a segunda, à atividade desportiva desenvolvida por grupos/equipa, organizados por escalão/género ou num escalão único e envolvidos em competições interescolas com um nível de competitividade crescente (desde os campeonatos locais, regionais, nacionais a campeonatos internacionais).

Devido ao grande número de clubes de futsal existentes no concelho de Gondomar o número de jogadores para uma só equipa foi elevado o que levou à realização de uma seleção com vista a criar uma equipa competitiva.

Considero que a minha intervenção foi bastante ativa, estando sempre presente nos dois treinos semanais da equipa e, sempre que era possível, marcava também presença nos jogos ao Sábado de manhã.

Desta forma, foi-me possível orientar alguns treinos, sempre com a presença do professor responsável. Também a presença nos jogos ajudou-me na compreensão de todo o processo de organização de eventos inerente a cada escola.

A classificação da equipa foi bastante satisfatória, visto que apenas fomos eliminados nas competições regionais e apenas dois segundos do final da partida.

Considero portanto que o EP me permitiu reconhecer a importância da atividade de ensino e treino do DE enquanto processo predominantemente pedagógico que pretende também a formação dos alunos perante estilos de vida saudável, assentes numa prática desportiva regular que pode começar e ser continuada na escola.

## **4.4 Desenvolvimento Profissional**

O Desenvolvimento Profissional é um processo que não termina com o EP e depende do empenho que cada docente deposita na aquisição das competências para o exercício da sua profissão.

Assim, um processo de ensino e aprendizagem expressivo na prática da docência implica o reconhecimento da mudança e a resposta às novas situações encaradas pelo professor, assumindo a reflexão um papel importante na tentativa de tomar o ensino mais coeso e convincente perante um determinado teor.

Neste sentido, ao longo do meu EP, a procura de uma competência profissional reconhecida pelos alunos, pelos pares e pelas instituições que mais direta ou indiretamente me acompanharam teve como base uma prática reflexiva regular (individual e coletiva) apoiada nas experiências vivenciadas, na investigação e na observação.

### **4.4.1 O Professor Reflexivo**

A formação do professor é um processo que envolve várias fases e que se desenvolve ao longo do tempo. Para ser reconhecido como um bom professor de EF é necessário possuir uma vasta gama de competências como: dominar a matéria de ensino, ser capaz de desenvolver trabalho em equipa, adotar uma prática reflexiva regular, proporcionar a inclusão social e ter uma boa capacidade de comunicação e relacionamento com os alunos e colegas de profissão.

Durante o meu EP, a reflexão sempre teve um papel muito presente na minha prática. A minha evolução enquanto docente ganhou um maior relevo quando percebi que a reflexão era um caminho que devia seguir com atenção. Tornou-se portanto numa ferramenta de trabalho, que viria a ser preponderante no meu desempenho. Zeichner (1993) afirma que a reflexão é uma forma de resolver os problemas encarados pelo docente, estando associada a um posicionamento crítico face às questões da profissionalidade.

Como afirma Rodrigues (2009) é importante que durante a formação inicial se desenvolva o hábito de refletir sobre o processo de desenvolvimento e de melhoria da prática profissional, para dar resposta à complexidade dos saberes e à incerteza das situações que caracterizam a docência.

Para Schön (1987) existem três tipos de reflexão para um docente que está a iniciar o seu percurso: a reflexão na ação; a reflexão sobre a ação; e a reflexão sobre a reflexão na ação. Os dois primeiros correspondem a uma natureza reativa operada, respetivamente, durante e depois da prática. O terceiro tipo permite a progressão do desenvolvimento profissional, pelo valor prospetivo a que se associa uma revisitação ou uma retrospectiva operada para a ação.

A reflexão é a primeira etapa para evitar a rotina, fomentando a análise das várias opções para cada dificuldade e o endurecimento da emancipação do professor face às práticas dominantes em cada situação. Desta forma, apesar da minha experiência de docência ter sido limitada a um ano letivo, foi possível reter, através das reflexões promovidas no NE (de referir que foi benéfica a comunicação PC-EE(s) e entre os EE(s)), bem como pelo contacto com o corpo docente da escola, especialmente pelo professor responsável pelo DE onde eu estava integrado, que os professores não se devem limitar a seguir rotinas, dando as aulas sempre da mesma forma e sem se questionarem se estão a fazer, dizer ou exigir as coisas corretamente.

Os docentes devem ser capazes de refletir sobre as suas práticas e devem ser versáteis de forma a poder adaptar-se às exigências, singularidades e situações dinâmicas do espaço de aula, bem como do contexto social onde estão inseridos. Devem ser críticos, questionadores e reveladores de atitudes de compreensão e análise; devem ser reflexivos e revelar uma atitude de humildade entre os seus semelhantes, para conseguirem melhorar as suas práticas.

Alarcão (1996) salienta que a reflexão é uma capacidade que pode ser desenvolvida mediante uma postura de questionamento e de perceção da realidade. Desta forma, o questionamento e a reflexão resultam como componentes essenciais do trabalho docente. O esforço constante, o treino



com vista à assunção de uma atitude de constante reflexão propicia uma tomada de consciência crítica das circunstâncias reais em que se exerce a docência.

Enquanto EE(s), deparei-me com um leque de receios e dificuldades associados ao exercício da docência, no entanto através do processo de reflexão foi possível começar a ganhar confiança para ultrapassar todos estes medos que poderiam complicar a minha atuação. De facto, aqui, o PC teve um papel fundamental na minha evolução. Inicialmente demonstrei alguma fragilidade quando tinha de exprimir o que sentia, relativamente ao que havia acontecido nas aulas, e em passar isso para o papel, ou seja, tinha dificuldades em refletir sobre a minha prática e isso travou o processo de evolução. No entanto, com a ajuda do PC iniciei um processo que envolveu um maior cuidado com a reflexão, transmitindo-lhe uma maior importância que me beneficiou a curto prazo. A partir desse momento, todas as minhas escolhas, foram anteriormente pensadas e posteriormente refletidas, levando a cabo um processo de reflexão que me tornou, sem dúvida, um melhor profissional.

Como forma de balanço final, e pela experiência vivida, revejo o processo reflexivo como um dos mais importantes durante o exercício da profissão de docente. Ele indica-nos o caminho para uma atuação sustentada e fundamentada e configura-se como um contributo imprescindível para um processo de ensino e aprendizagem ao acompanhar o processo de crescimento e de mudança do docente.

#### **4.4.2 As Aulas Observadas e a evolução como Professor junto de todo o Núcleo de Estágio**

A observação das aulas assumiu um papel capital na minha evolução enquanto docente. Foi graças a esta vertente, do EP, que foi possível obter informações relativas ao meu comportamento e à minha ação educativa; ao comportamento dos alunos; aos processos de gestão durante a aula, ou seja foi possível observar todos os aspetos de interesse para a minha prática. Ajudou-me a identificar as minhas fragilidades e potencialidades.

Assim, através da observação das aulas lecionadas quer pelos colegas do NE quer pelo PC tornou-se possível adquirir um conjunto de informações, que se tornaram úteis para formatar procedimentos; ter em conta formas diversificadas de atuação; adotar atitudes influenciadoras do sucesso e evitar o insucesso de cada situação de aprendizagem. Isto adequa-se ao pensamento de Rink (1993) quando esta afirma que o desenvolvimento do docente depende essencialmente da sua capacidade observacional, interpretando e julgando o que acontece na instrução e recorrendo a esses dados para direcionar a prática para o sucesso. Desta forma, para haver uma melhoria do ensino devemos realizar uma análise sustentada dos acontecimentos vivenciados no decorrer da aula (Rink, 1993).

A observação das aulas foi salientada em função de três referenciais associados a três objetivos: controlo da turma (primeiro referencial), rentabilizar tempo da aula/gestão (segundo referencial), melhorar a qualidade da informação/instrução (terceiro referencial).

A primeira tarefa desenvolvida e que diz respeito ao processo de observação das aulas foi a notificação, da parte do PC, acerca das aulas que contariam com a presença dos colegas do NE e do PC. Já numa fase mais avançada, foram também notificadas as aulas onde a Professora Orientadora marcaria presença, para observação também.

A observação permitiu a recolha de dados num contexto real de atividade, bem como a posterior discussão e reflexão sobre o que foi registado.

A discussão e a reflexão das opções tomadas durante as aulas eram realizadas em reunião de NE juntamente com o PC. Durante estas reuniões cada EE(s) transmitia a sua opinião, com base nos registos efetuados, acerca do que tinha visto ser feito corretamente e sobre o que estava errado. Uma vez que o principal objetivo era a reflexão do que havia sido feito na aula, era importante que colocasse-mos questões sobre a prática de cada um e isso fez com que houvesse uma maior evolução conjunta do NE.

Sarmiento (2004) diz-nos que a observação é uma conduta ativa e complexa, na qual as diferenças entre os observadores desencadeiam perceções distintas da realidade. Desta forma, se me foi possível refletir sobre

apreciações distanciadas e suportadas em perspectivas diferentes relativas à minha prestação, foi também possível evoluir com os erros e com as qualidades dos meus colegas.

Reconheço que a observação e a crítica ao meu desempenho, com vista à melhoria da minha prestação, são importantes, no entanto nas primeiras reuniões, que eram realizadas após as aulas observadas, a sala, na minha perspectiva, parecia um campo de batalha. Digo isto, porque inicialmente eu senti que aquelas reuniões não estavam a ser aproveitadas da melhor forma, porque no meu caso por vezes levava aquilo que era dito pelos meus colegas como uma crítica não construtiva e saía por vezes da sala magoado com algumas situações que eram enunciadas. Com o decorrer do tempo, com o aumento do número de aulas e de reuniões sobre a nossa prática, comecei a perceber, de uma forma mais clara, que muitas vezes se tratava apenas de um problema de interpretação e segui com maior atenção as opiniões dos meus colegas, reconhecendo que a evolução evidenciou-se de uma forma constante e satisfatória.

Noutra perspectiva, as observações das aulas levadas a cabo pelo PC levaram-me a constatar que existem muitas variáveis contextuais que condicionam o sucesso das aprendizagens, de referir a faixa etária. Assim, através da observação, foi possível desenvolver uma maior sensibilidade para questões ligadas com a conceção de diferentes reações e atitudes face a determinados comportamentos, alguns dos quais não contemplados na minha turma.

Em suma, o confronto da minha prática com as opções tomadas pelos meus colegas do NE, pelo PC e pela Professora Orientadora permitiu-me refletir melhor sobre a minha prática de ensino e entender a aplicação de metodologias e estratégias de intervenção diferentes das vivenciadas na minha turma. As observações das aulas promoveram o meu desenvolvimento profissional, dando maior importância à necessidade de reajustar e progredir em busca de um ensino eficaz.

#### 4.4.3 A Aplicação do Modelo de Educação Desportiva

Através da metamorfose que a turma e eu sofremos durante o ano letivo, foi possível na última unidade didática introduzir o MED, proposto por Siedentop em 1987 (citado por Mesquita & Graça, 2011).

A experiência que trazia do primeiro ano na FADEUP permitiu-me conhecer este modelo, que relaciona a EF com uma realidade com a qual me identifico, apesar de nunca o ter vivenciado ao longo do meu percurso escolar. O MED aponta particularmente para o desenvolvimento de três eixos, designadamente a competência, a literacia e o entusiasmo. Este modelo procura transmitir aos jovens verdadeiras experiências desportivas, figurando-se a uma competição. Aqui cada aluno tem um papel preponderante para o bom funcionamento da equipa.

A minha abordagem ao MED foi um pouco diferente da realizada na faculdade, ou seja, os planos de aula eram realizados por mim e através do email da turma eram transmitidos aos capitães/treinadores de cada equipa. O capitão/treinador tinha a responsabilidade de executar os exercícios e corrigir os colegas de equipa sempre que achasse necessário. Esta iniciativa, sempre vigiada de perto por mim, trouxe uma maior dinâmica aos alunos e acima de tudo dotou-os de uma maior responsabilidade para com os colegas. Foi notório que, grande parte dos capitães, se preocupavam com a evolução dos colegas porque sentiam que as classificações deles poderiam aumentar se o seu desempenho fosse satisfatório.

*“(...) observo claramente uma melhoria dos alunos quer em motivação, quer em liderança de um grupo, quer no apoio aos colegas com mais necessidades e maiores dificuldades.” (Reflexão da aula 82, em 15 de maio)*

Como critérios para a escolha das equipas tive em conta dois elementos: as modalidades preferidas dos alunos e o seu contacto com o desporto (dados fornecidos pelas fichas de caracterização, preenchidas no início do ano letivo). Daí que os capitães tenham sido, praticantes de futsal ou futebol. Uns mostraram ser líderes, outros nem tanto, mas o facto de trabalharem sempre

em equipa trouxe uma maior motivação a todo o grupo de trabalho. Como é normal sempre que trabalhamos em grupo, houveram alguns pormenores dos quais não gostei tanto, no entanto optei por não trocar ninguém de grupo, em primeiro lugar porque as equipas já tinham gritos, camisolas e nomes, e depois porque assim exigia que os alunos aprendessem a trabalhar com todos os elementos da equipa, mesmo com aqueles com quem pudessem não ter uma relação tão próxima. O espírito que sempre incuti a todos as equipas foi um espírito vencedor e o meu grande objetivo foi sempre mostrar aos alunos que através do trabalho em cada aula era possível chegar ao final e vencer.

*“Durante os exercícios foi possível verificar que a turma estava motivada para as tarefas e que os capitães de equipa já começam a dar alguns sinais de que percebem que têm de explicar aos alunos o que devem fazer e que só colaborando e acima de tudo cooperando com os colegas conseguem atingir os objetivos da equipa que passa em primeiro lugar por aprender e depois por vencer os seus jogos.” (Reflexão da aula 80 e 81, em 12 de maio)*

Como já referido anteriormente, o modelo não foi aplicado na íntegra, foi mais uma adaptação à realidade da minha turma, no entanto, foi construído um manual de equipa, onde estavam incluídos o regulamento, a sinalização da arbitragem, bem como o calendário de jogos e funções de cada equipa durante os jogos (arbitragem, ficha de jogo, ficha de estatística). No final da unidade didática houve a habitual entrega dos prémios. Os prémios foram definidos por mim em conjunto com os alunos e cada grupo ficou responsável por elaborar um prémio.



## **5. O Desporto de Alta Competição na vida de um aluno: uma boa ou má influência?**

### **Resumo**

As exigências a que os atletas de alta competição são sujeitos, quer ao nível do processo de treino, quer ao nível das prestações desportivas, criam-lhes várias dificuldades tornando-se, por vezes, muito difícil conciliar as atividades educativas e a prática desportiva. Este estudo procura analisar o modo como um atleta de alta competição gere e organiza a sua vida escolar e desportiva para conseguir manter os resultados esperados por ele mesmo. Alguns dos principais resultados obtidos evidenciaram a importância dada pelo atleta a uma boa organização do tempo e aos métodos de estudo. O apoio dos pais e a sua influência é algo que também dá ânimo ao aluno para continuar com este estilo de vida. O atleta considera que não seria melhor aluno se não fosse atleta, bem pelo contrário, ele associa o desporto às classificações escolares

**PALAVRAS-CHAVE:** ALTA COMPETIÇÃO; CONCILIAÇÃO DESPORTO E ESTUDOS.

### **Abstract**

High competition athlete's demands, both in training process and sports performance, create several difficulties for them, which can become, sometimes, very difficult to conciliate with the educational activities and sport practice. This study aims to analyze the way an athlete manages and organizes his school and sport life in order to be able to maintain the results that he expects. Parents' support and their influence is something that also brings cheer to the student so that he can continue with his lifestyle. The athlete considers that he wouldn't be a better student if he wasn't an athlete. On the contrary, he associates sport with school grades.

**KEYWORDS:** HIGH COMPETITION; CONCILIATING SPORTS AND STUDIES.

## 5.1 Introdução

O estudo de investigação intitulado de “O Desporto de Alta Competição na vida de um aluno: uma boa ou má influência?” foi realizado no âmbito do EP, integrado no plano de estudos do 2º Ciclo em EEFE, da FADEUP.

O presente projeto é baseado num estudo de caso sendo este uma abordagem metodológica de investigação que pretende compreender, explorar ou descrever acontecimentos complexos que incluem diversos fatores. Assim sendo, Yin (1994) define que o estudo de caso se baseia nas características do fenómeno, nas características do processo de recolha de dados e nas estratégias de análise dos mesmos.

O objetivo deste estudo pretende compreender como um aluno consegue conciliar os resultados escolares com os resultados desportivos, sendo um atleta de alta competição.

Tavares & Santiago (2001) referem que o sucesso é concebido como a razão entre o que se pretende conseguir (objetivos) e o que efetivamente se conseguiu (os resultados).

A ideia de sucesso escolar está relacionada com o desempenho dos estudantes. Do mesmo modo, a ideia de sucesso desportivo está também associada ao desempenho dos atletas individualmente e coletivamente. Obtêm sucesso aqueles que cumprem com as normas de excelência escolar definidas pelas escolas e progredem nos seus cursos. No caso do desporto o sucesso é obtido através do rendimento de cada treino e posteriormente de cada jogo.

A distinção entre um aluno-atleta e apenas um aluno parece simples, uma vez que ambos os grupos desenvolvem um percurso escolar, no entanto, o aluno-atleta apresenta mais uma responsabilidade: o seu desempenho desportivo que engloba uma atividade complexa na vida de um adolescente (Sherry, et al., 2001).

Segundo o Decreto-Lei nº125/95 (1995), considera-se de alta competição a prática desportiva que, corresponde ao destaque de talentos e de vocações de mérito desportivo excepcional, aferindo-se os resultados



desportivos por padrões internacionais, sendo a respetiva carreira orientada para o êxito.

Os atletas de alta competição têm sido alvo de várias investigações, como por exemplo, *Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years* e *Family influences on youth sport performance and participation*, em que se pretende desmistificar que estes alunos não conseguem ter bons rendimentos escolares devido à prática desportiva. Nos últimos anos, vários trabalhos sugerem que os atletas apresentam um bom desempenho a nível desportivo, assim como, a nível escolar. Estes estudos concluíram que os atletas apresentam classificações escolares com médias mais altas em comparação com os alunos que apresentam uma fraca atividade física ou ausência dela (Jonker et al., 2009).

Os atletas de alta competição são indivíduos que têm objetivos de vida definidos, identificam rapidamente um problema e as estratégias que devem realizar para resolvê-lo. Apresentam também uma capacidade elevada de concentração e de improviso durante qualquer atividade. Estas características refletem a capacidade de gerir as tarefas inerentes ao desporto e à escola (Jonker et al., 2009).

Na maioria dos casos, os grandes responsáveis pelo gosto de desporto organizado são os pais. A influência parental nas atividades desportivas dos filhos resulta da ideia de que o desenvolvimento dos atletas tem uma relação com os aspetos familiares que os rodeiam (Lally & Kerr, 2008).

Os pais podem promover efeitos positivos em diferentes domínios do desenvolvimento dos filhos, como na autoestima, na perceção da competência, nos sentimentos de realização, na autoeficácia, na sensação de prazer e diversão pelo jogo. (Côté & Hay, 2002).

Estes efeitos promovem uma maior motivação para a prática por parte dos atletas e propicia a sua evolução. A presença dos pais e o comprometimento com a atividade desportiva dos filhos influencia favoravelmente a prestação e o rendimento desportivo dos seus filhos (Snyder & Purdy, 1982).

Para além da influência positiva que a família, nomeadamente a família nuclear, tem no desempenho das atividades desportivas, também, influencia no percurso escolar, orientando os alunos, auxiliando-os nas tarefas escolares e ajudando-os a gerir o tempo da melhor forma. A gestão da atividade desportiva e escolar não é possível sem a participação da família, um exemplo disso são as deslocações da escola-treino, treino-casa, casa-competições, que sem a ajuda da família o atleta não teria tempo para realizar as tarefas inerentes à escola.

## **5.2 Metodologia**

### **5.2.1 O Problema e os Objetivos**

A realização do presente estudo tem como finalidade compreender o dia-a-dia de um aluno de excelência escolar que também é um atleta de alto rendimento.

A escolha deste tema para a elaboração do estudo encontra-se relacionada com a curiosidade de tentar perceber de que forma é que este tipo de alunos consegue conciliar estas duas vertentes e atingir patamares de excelência quer numa quer noutra dimensão.

O estudo pretende realizar uma investigação e uma reflexão sobre a pertinência de ser possível aliar estas as duas situações durante o ano letivo e ser um caso de sucesso.

### **5.2.2 Caracterização do Aluno**

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito do EP supervisionado, no âmbito do 2º ano do 2º Ciclo de EEFEBS, a partir do contacto na escola com um aluno que era atleta de alta competição.

O aluno estudado pertencia ao 12º ano da Escola Secundária de Rio Tinto, é praticante da modalidade de Andebol, competindo no Campeonato Nacional de Juvenis da 1ª divisão e no Campeonato Nacional de Juniores da 1ª divisão, tendo já sido convocado à seleção nacional. Assim, o aluno apresenta

um plano de treinos com um total de cinco treinos por semana e com dois jogos durante o fim-de-semana, um por cada equipa.

Ao nível escolar, a sua prestação é excelente com uma média de dezoito valores e duas décimas no final do 2º período de escolaridade, demonstrando ser um aluno empenhado nas tarefas e no dia-a-dia escolar.

Neste processo de investigação pretendeu-se junto do aluno em questão ascender a uma melhor compreensão sobre o processo de conciliação do rendimento académico com o rendimento desportivo.

### **5.2.3 Metodologia de Análise**

A recolha de dados foi realizada pela aplicação de uma entrevista estruturada e de resposta aberta (ver anexo IV). A seleção deste tipo de entrevista prende-se com o facto de o problema do estudo ser de índole pessoal e circunstancial (contexto).

Segundo Bogdan e Biklen (1994), em investigação qualitativa as entrevistas podem ser utilizadas de duas formas. Podem constituir a estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante, análise de documentos e outras técnicas. Os autores afirmam ainda, que a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver de forma clara uma ideia sobre a forma como os sujeitos interpretam aspetos do mundo.

Quivy & Campenhout (2003), dizem-nos que os métodos de entrevista nas suas diferentes formas, distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e de interação humana. Valorizados de forma correta, estes processos permitem ao investigador retirar das entrevistas informações e elementos variados de reflexão e muito ricos.

As entrevistas têm como objetivo fundamental compreender o que não pode ser observado como as vontades, pensamentos e propósitos.

Foi elaborado um guião com base numa pesquisa literária em trabalhos de investigação que abordam a temática designada, tendo sido validado por especialistas. O guião foi composto por seis questões sobre a problemática em estudo.

A entrevista foi realizada, em data, hora e local determinado pelo entrevistado em concordância com o entrevistador, tendo em conta a disponibilidade dos mesmos. No momento de aplicação da entrevista foi solicitada ao entrevistado a autorização para a participação neste estudo, bem como tudo o que lhe está inerente como a gravação áudio, tendo como intuito a sua transcrição para posterior análise dos dados recolhidos.

O presente estudo caracteriza-se pela utilização da metodologia de investigação de natureza qualitativa, tendo sido usada para tratamento da informação a técnica de análise de conteúdo, já que esta é a mais adequada para interpretar as mensagens do entrevistado sobre a temática abordada. Segundo Bardin (2004), a análise de conteúdo é utilizada como um instrumento de diagnóstico, de modo a que se possam levar a cabo inferências específicas ou interpretações causais sobre um dado aspeto de orientação comportamental do locutor.

O autor refere ainda, que a abordagem qualitativa se traduz num procedimento mais claro, mas também flexível e mais adaptável, a índices não previstos, ou à evolução das hipóteses.

Neste sentido procuraremos concretizar o objetivo deste trabalho, realizando uma análise de conteúdo às repostas do aluno entrevistado.

#### **5.2.4 Categorias**

A criação de um sistema de codificação envolve vários passos: percorrer os dados na procura de regularidades e padrões, bem como de tópicos presentes nos dados e, em seguida escrever palavras e frases que representam esses mesmos tópicos ou frases. Estas palavras ou frases são categorias de codificação (Bogdan & Biklen, 1994).

Segundo Vala (1986), a construção de um sistema de categorias pode ser realizada *a priori* ou *a posteriori*, ou ainda através destes dois processos.

Desta forma, as categorias deste estudo foram definidas *a posteriori*, levando em consideração uma análise da literatura, uma leitura da entrevista e os objetivos do trabalho. Assim, reunido um conjunto de conhecimentos e após análise dos dados foi elaborado o seguinte sistema de categorias:

**Quadro 1 – Tabela de Categorias de Codificação**

<b>Categorias</b>
<b>Categoria A – Apoio Familiar</b>
<b>Categoria B – Relação Escola-Desporto</b>
<b>Categoria C – Rendimento Escolar e Desportivo</b>

### **4.3 Apresentação e Discussão de Resultados**

Este ponto tem como objetivo realizar a descrição e análise das percepções do entrevistado em relação à temática abordada.

Na apresentação e discussão dos resultados dos dados tentarei estabelecer uma relação apropriada entre a literatura consultada, o discurso do entrevistado e a minha opinião.

#### **5.3.1 Categoria A – Apoio Familiar**

O apoio familiar, nesta temática, tem um papel chave para que os alunos consigam ter um bom desempenho nas duas vertentes.

Tendo em conta esta problemática, questionei o aluno acerca da forma como os pais o apoiavam e de que forma é que ele sentia que esse apoio era fundamental no seu desempenho.

*“Os meus familiares, em maior parte os meus pais, estão sempre a motivar-me e a fazer críticas construtivas, quer a nível pessoal, social, académico ou desportivo. Querem sempre mais de mim, esperam evolução e*

*independentemente das minhas escolhas, eles estão lá para me apoiar, nunca desistem de o fazer.” (Entrevista)*

*“Foi o meu pai que me incentivou a experimentar o andebol e foi ele, também, que não me deixou abandonar aquele que na altura era o desporto que eu nunca pensaria praticar futuramente.” (Entrevista)*

*“Estou muito contente com o todo o apoio que a minha família me tem dado, este fator tem sido importantíssimo.” (Entrevista)*

Os pais desempenham um papel fundamental no tipo de experiências que as crianças e jovens obtêm no desporto (Partridge et al., 2008).

Nesta categoria verificamos que o aluno reconhece a importância que os seus pais tiveram e têm para que ele consiga atingir os resultados que são fundamentais para o seu desenvolvimento. Desta forma, o aluno confirma que o apoio dado pelos pais, ao longo da sua carreira desportiva e do seu percurso escolar, tornou-se importantíssimo para que as escolhas fossem feitas sempre no sentido evolutivo. Brustad (1996) refere que a natureza e qualidade da relação entre o jovem e os seus pais é que vai determinar as reações afetivas e emocionais face à experiência desportiva. Assim, entende-se que a relação que o atleta/aluno tem com os seus pais é importante, na medida em que pode ser confrontada com a sua prestação e com os índices de nervosismo e de autoconfiança que ele atinge.

Cruz (1996) afirma que são vários os fatores que podem desenvolver o gosto pela prática desportiva, tais como a melhoria das competências, o divertimento, fazer novas amizades, atingir sucesso ou vencer e desenvolver a forma física. Já Brustad (1992) refere que os pais apesar de poderem assumir vários papéis, nenhum será tão importante como o estabelecimento de um ambiente emocional estável e propício para a prática desportiva. Assim, se confirma que o incentivo parental é um dos principais fatores na iniciação da prática desportiva pelos atletas. Desta forma, o aluno refere que foi através do seu pai que iniciou a prática da modalidade e que foi também por influência do pai que continuou a jogar quando pensou em desistir.

### 5.3.2 Categoria B – Relação Escola-Desporto

A relação entre a escola e o desporto torna-se fundamental, principalmente porque os alunos devem encontrar o seu ponto de equilíbrio para não prejudiquem um em benefício do outro.

Sendo assim, o aluno foi questionado acerca da forma como organizava as duas atividades no seu dia-a-dia.

*“Os meus resultados escolares e a minha atividade física e psicológica em alta competição são complementos que me ajudam nas tarefas do quotidiano e influenciam, positivamente, as minhas ações.” (Entrevista)*

*“No entanto, o clube ajuda ao máximo os atletas e faz um plano de treino que convenha a todos, mesmo por razões que evitem a falta de pessoal no treino, há sempre um calendário exibido com uma flexibilidade de horários substancial, ou seja, que permite uma rápida alteração no horário ou no local do treino.” (Entrevista)*

*“Treino todos os dias da semana e aos fim de semana tenho jogos tanto pelos juvenis como pelos juniores (sábado e domingo respetivamente), apesar de às vezes haver uma recalendarização, no geral, é este o meu plano de trabalho a nível desportivo.” (Entrevista)*

*“Isto associado ao facto de os treinos serem todos à noite, a partir das 19h, permite-me uma organização cuidada do meu tempo a nível de estudos e diversão, que por fazer parte da vida de qualquer humano, é relaxante e abstrai-me de muitas das minhas dificuldades, mesmo que temporariamente.” (Entrevista)*

Tokila (2002, p. 203) refere que “para combinar com sucesso estudos, treinos, escola e horários de treino, os atletas, têm de ser flexíveis e organizados”. Nesta categoria verificamos que o aluno reconhece a importância de uma organização cuidada do tempo que tem disponível para o lazer e para os estudos. É importante, para ele, que consiga cumprir com a organização

que tem estruturada do seu tempo de modo a conseguir cumprir com as obrigações escolares.

Um dos factos referidos pelo aluno foi a flexibilidade que o clube permite quanto ao horário de treino, a partir de uma certa hora, e mesmo quanto ao local de treino. Para Tokila (2002), os clubes devem ser flexíveis tentando ajustar os seus horários de treino ao horário escolar do grupo.

O mesmo autor refere ainda que a flexibilidade entre a escola e o desporto pode ser alcançada, colocando as avaliações escolares fora do período em que os jovens atletas estão em competição. No caso deste atleta isto não se verifica, visto que o atleta dispõe de tempo suficiente para estudar, visto que a sua organização do tempo é considerada ótima.

### **5.3.3 Categoria C – Rendimento Escolar e Desportivo**

O Rendimento Escolar e Desportivo, neste caso, interligam-se e dão origem a um excelente aluno e a um fantástico desportista.

Desta forma, o aluno foi questionado sobre como ele pensa que a escola influencia o seu treino e vice-versa e se ele considera que existe algum fator chave para que o sucesso seja alcançado nestas duas vertentes.

*“Sim, influencia bastante. Os meus resultados escolares são o produto final de todo o trabalho ao longo do ano. Quando estou a praticar aquilo que faço, andebol, liberto a maior parte do stress acumulado ao longo do dia e, no dia seguinte, sinto-me revitalizado e preparado para qualquer desafio que me proponham, mesmo na escola.”*

*“A concentração, a precisão, a força e a energia que adquiri ao longo da minha vida desportiva são características que associadas me ajudam bastante a nível académico. Aprendi ao longo do tempo a controlar tudo o que prejudica e limita as minhas escolhas (nervosismo, por ex.), nomeadamente, nos testes/exames. Sendo assim, sinto realmente que a atividade de alta competição desempenha um papel fundamental na minha vida escolar presente e futura.”*



*“Não tenho um fator único que justifique o meu desempenho. A dedicação, a persistência, e o facto ter objetivos altos levaram-me até onde estou. Só dependo de mim para evoluir.”*

*“Esse seria o meu principal fator, a esperança, a crença no potencial individual e na glória do grupo. Eu acredito no meu potencial. Há pessoas que contam comigo, tanto na escola, como no desporto e não as vou deixar ficar mal.”*

O aluno refere que o rendimento escolar em nada interfere com o rendimento desportivo e que um não impede o outro de ser considerado ótimo. Lima (2002) refere que os anos de juventude devem ser consagrados, com total disponibilidade e assunção dos mais diversos sacrifícios, às atividades do treino e da participação desportiva em detrimento da vida académica.

No entanto, segundo o depoimento do aluno é possível conciliar as duas vertentes e unificá-las de tal forma que o sucesso de uma incentive ao sucesso da outra. De acordo com o aluno é através do desporto que conseguiu aprender a abstrair-se de certos comportamentos que poderiam influenciar as suas escolhas na escola.

## **5.4 Conclusões do Estudo**

O estudo teve como principal objetivo compreender como um aluno consegue conciliar o seu estudo e as classificações escolares com o desporto de alta-competição, tendo como base a análise de uma entrevista realizada ao aluno. Após a realização do estudo penso ter condições para sublinhar algumas conclusões sobre a temática.

Desta forma, considerando as respostas do aluno quanto à temática, concluo, que como a evidência científica demonstra com vários estudos, que é possível conciliar as duas vertentes, o desporto e atividade escolar, e conseguir ter um excelente rendimento em ambas as áreas.

Para ser possível este sucesso, em ambas as vertentes, tornou-se evidente o apoio parental. O apoio familiar é fundamental para manter os possíveis motivacionais do aluno e para auxiliar na tomada de decisão em

diversos problemas. Os pais, no caso de estudo são os membros da família que mais influenciam tem na vida do atleta, assumem um papel preponderante nas escolhas feitas pelo aluno, incentivando a que tente melhorar um pouco a cada dia. Os pais têm, também, um papel importante na gestão e na conciliação das várias atividades.

Os resultados escolares e a atividade física motivam o aluno para que consiga ter ótimo desempenho nas duas vertentes. No entanto, para isto ser possível é importante que o clube apoie os atletas com facilidade na escolha do horário para treinar, de modo, a poderem conciliar o desporto com a atividade escolar.

A organização do tempo disponível é algo fundamental para conseguir realizar uma gestão acertada de modo a que tenha tempo suficiente para realizar todas as tarefas. A prática de desporto influencia imenso a prestação escolar, ajudando a libertar o stress acumulado de um dia escolar e trazendo uma renovada disposição para aprender. O facto de ser um atleta de alta competição ensinou-o a controlar fatores que antes eram incontrolláveis como o nervosismo. O que permitiu ao atleta a nível escolar a aguardar pacientemente pelas decisões e pelas provas escolares, evitando assim o stress associado as provas escolares que são uma das maiores dificuldades que os alunos do ensino secundário apresentam, inibindo-os de um melhor desempenho académico.

O desporto de alta competição ensinou ao aluno que a persistência, o querer, a garra e a dedicação, faz com que consigamos atingir o sucesso. Isto ajuda-o a colocar os objetivos num patamar altíssimo e com as características, enunciadas anteriormente, que possui fá-lo chegar a essas metas. A crença em si mesmo e no seu potencial fá-lo evoluir cada vez mais, levando-o a atingir melhores resultados.

Deste modo, podemos concluir que a atividade física de alta competição permitiu desenvolver capacidades físicas, emocionais, cognitivas, tornando-o num indivíduo com objetivos e compreendendo que para atingir a excelência é necessário trabalho, concentração e perseverança. O desporto influenciou a personalidade do aluno e, as características que o desporto permitiu

desenvolver são aplicadas a nível escolar. Assim sendo, o desporto, independentemente de ser de alta competição, não é um impedimento para obter bons resultados escolares e, pode influenciar de forma positiva o desempenho escolar.

## **5.5 Ilacões Pessoais sobre o Projeto de Estudo**

Como EE(s) e como futuro profissional este estudo contribuiu para o meu crescimento académico e pessoal, uma vez que prova que o desporto, a minha profissão, que sempre esteve presente na minha vida, não é um impedimento para o sucesso dos alunos, mas um meio para atingir um patamar de sucesso. A sociedade atual tem a crença errónea que os alunos que praticam desporto têm menos tempo para as aulas e, conseqüentemente são piores alunos. No entanto, este trabalho, incluindo a revisão da literatura apresentada e a entrevista a este aluno no estudo de investigação, permite concluir que atividade desportiva dá ferramentas e estratégias para que os atletas possam ser melhores como pessoas, como desportistas e como alunos.

Presenciar o crescimento pessoal e escolar dos meus alunos e observar a forma positiva como o desporto influencia a vida deles é mais uma motivação que me estimula para ser um melhor professor e um melhor indivíduo. Ter a oportunidade de aprofundar o meu conhecimento sobre esta temática e entrevistar este aluno com tanto sucesso a nível desportivo como escolar, permitiu-me concluir que como professor tenho a obrigação de compreender e auxiliá-los nos seus problemas, ajudando-os e incentivando-os a continuar o seu projeto. Como profissionais do desporto é-nos mais fácil identificar as dificuldades dos nossos alunos e dar-lhes conselhos e estratégias que permitam continuar o seu sucesso.

## 5.6 Referências Bibliográficas

- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Biklen, S. & Bogdan, R. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 59-77.
- Brustad, R. J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. In F. Smoll & R. Smith (Eds), *Children and youth in sport: a biopsychosocial perspective* (pp. 112-124). Madison, WI: Brown & Benchmark Publishers.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp.503-519). Boston: Allyn and Bacon.
- Cruz, J.F. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. F. Cruz (Eds), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-331). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, 20(1), 55-64. Consult. 26 Set 2015, disponível em <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13598130902863691>
- Lally, P., & Kerr, G. (2008). The effects of athlete retirement on parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 42-56.
- Lima, J. (2002). Desporto de alta competição: uma cultura de exigência. In A. Marques, C. Cardoso, F. Alves, F. Sobral, J. Lima, J. Araújo, M. Carvalho, N. Puga (Eds.), *Alta Competição – uma cultura de exigência* (pp.147-170). Algés: Confederação do Desporto de Portugal.
- Partridge, J. A., Brustad, R., & Stellino, M. B. (2008). Social influence in sport. In T. S. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 269-295). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Quivy, R., & Campenhout, L. V. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (3ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Snyder, E., & Purdy, D. (1982). Socialization into sport: parent and child reverse and reciprocal effects. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 53(3), 263-266.
- Tavares, J. & Santiago, R. (2001). *Ensino Superior – (In)Sucesso Académico*. Porto: Porto Editora.
- Tokila, T. (2002). Combining competitive sports and education: how top-level sport became part of school system in the Soviet Union. *European Physical Education Review*, 8(3), 196-206.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In Augusto Santos Silva e Jorge Madureira Pinto (Eds), *Metodologia das Ciências Sociais* (pp. 101-128). Porto: Edições Afrontamento.
- Yin, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods* (2<sup>nd</sup> Ed). Thousand Oaks: SAGE Publications.



## 6. Conclusão e Perspetivas Futuras

O EP significou o término de um ciclo de aprendizagens e de aumento de competências. Representou também, e em particular, um desenvolvimento do meu desempenho na docência.

Esta fase que agora termina, com a realização do RE, fez-me crescer a nível pessoal e profissional, revelando-se uma roda-viva de vivências, sentimentos e emoções. Enquanto docente considero que o balanço deste ano letivo é positivo, apesar das dificuldades sentidas durante o 1º Período. Procurei sempre superar todas essas dificuldades e corresponder às exigências que me eram impostas pelo PC e pelos alunos.

O processo reflexivo foi algo que viria a tornar-se fundamental consciencializando-me de que dará lugar a um professor mais capaz com uma ação sustentada e fundamentada. Concluído o EP, é fácil perceber que aprendi, durante este ano, que o processo de desenvolvimento profissional não termina aqui e que as competências desenvolvidas continuarão a ser trabalhadas, para que no futuro seja um profissional ainda melhor.

A escola onde estagiei, proporcionou-me, para além das oportunidades de prática pedagógica, a integração dos vários grupos (NE, Grupo Disciplinar, Departamento, DE, entre outros) o que se tornou muito enriquecedor ao nível da conquista de conhecimentos e do desenvolvimento de competências nessas áreas. Foi através da troca de experiências que me senti parte integrante “daquela casa”.

O trabalho cooperativo em NE foi sempre a fonte de maior partilha de conhecimentos e informações, que viria a tornar-se determinante para o meu desenvolvimento profissional. As atividades realizadas pelos EE(s) foram exemplo do trabalho produzido e desenvolvido em conjunto na escola. A formação do grupo por elementos de diversas áreas figurou como uma mais-valia para a familiarização com dinâmicas que abrem novas perspetivas no sentido da ativação de diferentes práticas desportivas: para a partilha de pontos de vista variados sobre o modo de se observar a realidade; e para a estruturação de sabedoria e conhecimento. Através dos momentos de

observação, e subsequente discussão em NE, alcancei novos saberes, conseguidos através de um entendimento coletivo e mais enriquecido, baseado num processo de reflexão.

Concluindo, e realçando agora as perspectivas futuras, sei que não será fácil exercer a maravilhosa profissão de docente, no entanto o sonho persiste e cada vez que puder dar um passo nesse sentido dá-lo-ei com toda a confiança e certeza que estarei no caminho certo e ciente que este se faz caminhando. No que diz respeito a um futuro imediato, vou aplicar os conhecimentos e ferramentas que a minha formação me propiciou no clube onde treino e nos atletas que irei treinar em anos futuros, consciente de que viverei sempre para e com o Desporto.



## 7. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (1996). Ser Professor Reflexivo. In I. Alarcão (Eds.), *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão* (pp.171-186) Porto: Porto Editora.
- Albuquerque, A., Lira, J., & Resende, R. (2012). Representações dos professores de Educação Física sobre o seu ano de prática de ensino supervisionada. In J. V. D. Nascimento & G. O. Farias (Eds.), *Construção da identidade profissional em Educação Física: da formação à intervenção* (pp. 143-176). Florianópolis: Editora Universitária - UDESC.
- Arends, R. I. (2008). *Aprender a ensinar* (7ª ed.). Boston: McGraw-Hill.
- 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: Editora FADEUP.
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Escola Secundária de Rio Tinto (2014). Projeto Educativo 2013/2017. Rio Tinto, 2014.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Livraria Almedina.

- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Leite, C., & Rodrigues, M. d. L. (2001). *Jogos e contos numa educação para a cidadania*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Matos, Z (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP 2014-2015*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Nóvoa, A. (2009). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Lisboa: Educa.
- Oliveira, M. T. M. (2002). *A Indisciplina em aulas de educação física estudo das crianças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico*. Viseu: Instituto Superior Politécnico de Viseu.
- Pimenta, S. G., e Lima, M. S. L. (2004). *Estágio e Docência* (2ª ed.). São Paulo: Cortez.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 67-84). Porto: Editora FADEUP.
- Rink, J. E. (1985). *Teaching physical education for learning*. St.Louis: Times Mirror/Mosby.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2<sup>nd</sup> ed.). St. Louis: Mosby.
- Rink, J. E. (1994). The Task Presentation in Pedagogy [Versão eletrónica]. *Quest*, 46(3), 270-280.
- Rodrigues, E. A. G. (2009). *Supervisão pedagógica: desenvolvimento da autonomia e da capacidade reflexiva dos estudantes estagiários*. Porto: E. Rodrigues. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Lisboa: FMH Edições.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3<sup>rd</sup> ed.). Mountain View: Mayfield.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4<sup>th</sup> ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la educación física* (2<sup>a</sup> ed.). Barcelona: INDE.
- Simões, M. A. (2008). *Início da carreira docente: Desafios e dificuldades*. Lisboa: M. Simões. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Aberta.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities a knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zeichner, K. (1993). *A formação reflexiva de professores: ideias e práticas*. Lisboa: Educa.



## 8. Anexos

### Anexo I

#### Planificação Anual de 10º ano

Conhecimentos e capacidades essenciais que os alunos adquiriram no ano/ciclo anterior					
Desportos coletivos: desmarcação/ marcação; passe e receção; leitura de jogo e condução de bola nos desportos de invasão. Desportos individuais: ritmo, equilíbrio, noção de espaço Regulamento técnico					

Domínios	Subdomínios	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendari-zação
Desporto coletivo	<b>Voleibol</b> 20 Tempos	Realizar com correção técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Passe</li> <li>. Manchete</li> <li>. Deslocamentos</li> <li>. Remate</li> <li>. Serviço por cima</li> <li>. Serviço por baixo</li> </ul>	Em situação de 3X3: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Deslocamentos ofensivos e defensivos</li> <li>. Ter a noção dos diferentes tipos de batimentos:</li> <li>. Utilizar os procedimentos técnicos mais ajustados ao tipo de trajectória da bola.</li> <li>. Organizar colectivamente o ataque (“passe e vai”)</li> <li>. No remate, realizar a chamada a dois pés e a dois tempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Coletivo</li> <li>. Trabalho Individual</li> </ul>	1º Período
Desporto individual	<b>Ginástica Acrobática</b> 10 tempos	Realizar com correção técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pegas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Monte e desmonte</i>;</li> <li>. Figuras de pares e trios;</li> <li>. Coreografia com 6 figuras.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Conhecer e saber fazer e saber utilizar as pegas adequadas a cada exercício.</li> <li>. Assumir a função de base e de volante.</li> <li>. Realizar as técnicas de <i>monte e desmonte</i>.</li> <li>. Executar algumas figuras a pares e a trios.</li> <li>. Realizar uma sequência de exercícios em par e a trio, com 6 figuras estáticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Coletivo</li> <li>. Trabalho Individual</li> </ul>	

Domínios	Subdomínios	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendari-zação
Desporto Individual	<b>Ténis</b> 8 tempos	Realizar com correção técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pegas</li> <li>. Posição base</li> <li>. Batimentos</li> <li>. Regulamento</li> </ul>	Distinguir e executar os diferentes tipos de pegas: Este, Oeste, Continental e com Duas mãos. <ul style="list-style-type: none"> <li>. Colocar-se em jogo na posição mais correcta e indicada para jogar.</li> <li>. Utilizar em jogo o batimento de direita e esquerda com a colocação do polegar e indicador.</li> <li>. Adquirir a capacidade de decisão pela melhor técnica.</li> </ul> Saber arbitrar um jogo.	. Trabalho Individual	
Desporto coletivo	<b>Andebol</b> 16 tempos	Realizar com correção técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Atitude base ofensiva</li> <li>. Passe de pulso</li> <li>. Remate em suspensão</li> <li>. Remate em apoio</li> <li>. Remates de 2ª linha</li> <li>. Mudança de direcção</li> <li>. Desmarcação</li> <li>. Finta (sem bola e com bola)</li> <li>. Deslocamentos of e def</li> <li>. Marcação à zona</li> </ul> Táctica: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Defesa à zona 3:1;4:0</li> <li>. Pivot</li> <li>. Ataque ao par/ímpar</li> <li>. Cruzamentos</li> </ul>	Em situação de jogo 3x3 / 4x4 o aluno é capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Ocupar racionalmente o espaço</li> <li>. Dirigir intencionalmente a bola a um colega e saber realizar os dois tipos de passe</li> <li>. Receber a bola e observar o jogo para poder optar pela situação mais vantajosa</li> <li>. Ter a intenção de rematar e saber realizar os diferentes tipos de remate</li> <li>. Controlar o batimento e a interrupção do drible</li> <li>. Conseguir ultrapassar o adversário directo utilizando as fintas e as mudanças de direcção se não tem linhas de passe.</li> <li>. Passar e deslocar-se no sentido da baliza para receber e finalizar criando vantagem</li> <li>. Procurar impedir ou dificultar a progressão em drible realizando o desarme.</li> <li>. Logo que a sua equipa perde a posse de bola, assume a atitude defensiva.</li> <li>. Atacar os espaços para ter a noção que pode criar vantagem numérica (ataque ao ímpar)</li> <li>. Saber diferenciar o estatuto de atacante/defensor</li> <li>. Adquirir noção de fixação dos defesas</li> </ul>	. Trabalho Coletivo . Trabalho Individual	2º Período

Domínios	Subdomínios	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendari-zação
Desporto Individual	<b>Atletismo</b> <b>Velocidade</b> 3 tempos	Realizar com correção técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>. partida baixa</li> <li>. acelerar até à velocidade máxima</li> <li>. manter a velocidade da corrida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Realizar corrida de velocidade numa distância de 40 m</li> </ul> Partida baixa - atrás dos blocos-esperar por "aos seus lugares" - à ordem de "prontos", colocar-se na posição de quatro apoios, elevando o joelho da perna de trás. - no sinal de partida reagir rapidamente - realizar a primeira impulsão com a perna de trás e, logo de seguida, com maior duração, a perna da frente, pela projeção do corpo - ter uma ação vigorosa e coordenada dos braços com as pernas	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Individual</li> </ul>	
Desporto Individual	<b>Dança</b> 5 tempos	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Explorar o espaço</li> <li>. Adquirir a noção de ritmo e deslocamento em grupo</li> </ul>	Realizar <ul style="list-style-type: none"> <li>. o passo base do <i>Cha cha cha</i> individual e com par</li> <li>. promenade</li> <li>. volta</li> <li>. york</li> <li>. coreografia básica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Individual</li> <li>. Trabalho com par</li> </ul>	

Domínios	Subdomínios	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendari-zação
Desporto Individual	<b>Badminton</b>  8 tempos	Realizar com correção técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Serviço</li> <li>▪ Lob</li> <li>▪ Clear</li> <li>▪ Amorti</li> <li>▪ Remate</li> <li>▪ 1x1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Em situação de jogo de singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:</li> <li>. Serviço curto e comprido, tanto para o lado esquerdo como para o direito</li> <li>. Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo</li> <li>. Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, de baixo para cima,</li> <li>. Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</li> <li>. Em situação de exercício, remata acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.</li> <li>. Em situação de jogo de singulares:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar vantagem;</li> <li>- Desloca-se com rapidez e oportunidade, recuperando rapidamente a posição-base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Individual</li> </ul>	



Domínios	Subdomínios	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendari-zação
Desporto coletivo	<b>Futebol</b> 17 tempos	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Passe, receção e controlo da bola</li> <li>. Drible e remate</li> <li>. Finta e simulação</li> <li>. Desarme e interceção</li> <li>. Desmarcação de ruptura</li> <li>. Desmarcação de apoio</li> <li>. Marcação individual</li> <li>. Marcação à zona</li> </ul> <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Princípios de jogo;</li> <li>. Penetração;</li> <li>. Contenção;</li> <li>. Cobertura ofensiva;</li> <li>. Cobertura defensiva;</li> <li>. Mobilidade</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3 e 5x5: (4 + GR):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. marcar H/H o jogador que cair na zona (corredor) pelo qual é responsável.</li> </ul> <p>Em situação de jogo 5x5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Realizar movimentações tendentes a ocupar espaços livres e criar linhas de passe por forma a criar rupturas na defesa contrária</li> <li>. Cobrir eventuais linhas de passe, através da cobertura do espaço e do jogador livre (que faz mobilidade), restabelecendo, ainda que de forma frágil, uma situação de superioridade numérica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Coletivo</li> <li>. Trabalho Individual</li> </ul>	3º Período
Desporto Individual	<b>Atletismo</b> <b>Salto em altura</b> 3 tempos	<p>Realizar com correção técnica a transposição da fasquia</p>	<p>Realizar o salto em altura (técnica de Fosbury):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Fazer a corrida de aproximação à fasquia com trajectória curvilínea;</li> <li>. Impulsionar com o membro inferior mais afastado da fasquia, utilizando ativamente o outro membro, numa acção de balanço;</li> <li>. Utilizar ativamente os membros superiores, no momento da impulsão;</li> <li>. Realizar a passagem dorsal perpendicularmente à fasquia e realizar a receção de costas.</li> <li>. Respeitar os procedimentos regulamentares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho Individual</li> </ul>	

<b>Domínios</b>	<b>Subdomínios</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descritores de desempenho</b>	<b>Estratégias de Ensino/Recursos</b>	<b>Calendari-zação</b>
Desporto coletivo	<b>Tag rugby</b> 3 Tempos	Realizar com correção técnica <ul style="list-style-type: none"> <li>. Passe</li> <li>. Receção</li> <li>. Desmarcação</li> <li>. Mudança de direção</li> </ul>	Em situação de jogo o aluno : <b>Ofensivo:</b> Recebe a bola indo ao seu encontro conservando a sua posse Passa a bola a um colega colocando-a ao seu alcance Procura o apoio ao colega perspetivando a finalização  <b>Defensivo:</b> Leitura do jogo adversário Antecipação do ataque Cooperação da ação defensiva	Trabalho Coletivo  . Trabalho Individual	

### Modos de Avaliação

Testes práticos, escala de atitudes e valores

### Adaptação da planificação às turmas

## Planificação Anual de Educação Física – 5º ano

### Conhecimentos e capacidades essenciais que os alunos adquiriram no ano/ciclo anterior

- Perícias e manipulações
- Deslocamentos e equilíbrios
- Jogos pré – desportivos

Domínios	Subdomínios <sup>1</sup>	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendarização
Desportos Coletivos	Avaliação Diagnóstica	Jogos coletivos; Atletismo; Ginástica artística.	Identificar as características de aprendizagem do aluno/turma com a finalidade de escolher o tipo de trabalho mais adequado a tais características, busca conhecer principalmente as aptidões, os interesses e as capacidades e competências enquanto pré-requisitos para futuras ações pedagógicas.	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram;	<b>1º Período</b>  (2 aulas)
	Jogos Pré desportivos	Jogo do mata; Rabia; Jogo dos passes; Bola ao capitão; Jogos de cooperação / oposição; Futebol Humana; Corrida do Túnel. Apanhadas;	Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). Aceitar as decisões da arbitragem e tratar os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Participar nos jogos propostos.	Trabalho Individual, em situação de progressão pedagógica e com recurso a situações facilitadoras da aprendizagem;	(6 aulas)
	Basquetebol	Regras da modalidade; Passe de peito; Receção; Drible; Lançamento em apoio; Jogo 2x2.	Introduzir as regras da modalidade para melhor dominar a terminologia apropriada do basquetebol. Ter a bola no peito com os cotovelos afastados, em simultâneo dar um passo á frente, com a extensão dos braços com rotação dos pulos para fora, dirigindo abola para o peito de colega; Bater a bola á altura da cintura, com contato através dos dedos e olhar dirigido para a frente;	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram.	(10 aulas)

<sup>1</sup> Anotar os temas transversais a diferentes disciplinas utilizando a seguinte nota de rodapé: “planificação realizada conjuntamente com o professor da disciplina de ...”.

Domínios	Subdomínios <sup>1</sup>	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendarização
Desportos Individuais	Ginástica Artística	Solo: Rolamento à frente; Posições de equilíbrio (Avião); Exercícios de flexibilidade.	Ter as pernas ligeiramente fletidas e em posição frontal ao cesto, com pé ligeiramente adiantado, a bola à frente do peito e olhar fixo no cesto. Extensão sucessiva das pernas e dos braços, impulsionar a bola na direção do cesto com as duas mãos, realizando uma ligeira elevação de todo o corpo. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Basquetebol, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pela situação do jogo, aplicando a ética do jogo.  Realizar o rolamento à frente colocando as mãos no colchão à largura dos ombros; impulsionar os MI, apoiando a nuca no colchão com o queixo junto ao peito; manter o corpo enrolado durante a rotação; executar a repulsão com os MS; Realizar o avião, elevando um MI atrás em extensão, com o MI de apoio em extensão, tronco paralelo ao solo com os MS afastados lateralmente e o olhar dirigido para a frente.	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram;  Trabalho Individual, em situação de progressão pedagógica e com recurso a situações facilitadoras da aprendizagem;	(10 aulas)
Desportos Individuais	Atletismo	Regras da modalidade; Resistência aeróbia.	Realizar corrida contínua de média duração, desenvolvendo a resistência aeróbia; Saber dosear corretamente o esforço em função do tempo de corrida.	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram.	(6 aulas)
Desportos Coletivos	Futsal	Regras da modalidade; Condução de bola; Passe/receção; Remate; Desmarcação; Jogo 3x3;	Introduzir as regras da modalidade para melhor dominar a terminologia apropriada ao futsal; Ter o corpo sempre atrás da bola, tocar a bola com a parte interna ou externa do pé, com ligeira flexão do tronco à frente e conduzir a bola de forma controlada; Ter o pé de apoio colocado ao lado da bola na direção da baliza, com o tronco ligeiramente inclinado à frente o contato com a bola efetuado com o peito do pé. A perna segue o movimento para a frente depois do contacto com a bola com movimento ativo dos braços; Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do futsal, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pela situação do jogo, aplicando a ética do jogo	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram;  Trabalho Individual, em situação de progressão pedagógica e com recurso a situações facilitadoras da	<b>2º Período</b>  (12 aulas)

Domínios	Subdomínios <sup>1</sup>	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendarização
Desportos Individuais	Ginástica Artística	Solo: Rolamento á retaguarda; Aparelhos: Minitrampolim; salto em extensão.	Realizar o rolamento à retaguarda, num plano horizontal, fletindo os MI e colocar as mãos com as palmas voltadas para cima e ao lado das orelhas; queixo junto ao peito; manter o corpo enrolado durante a rotação; afastamento dos MI em extensão; executar a repulsão dos MS; Realizar salto de vela iniciando com corrida preparatória, fazendo chamada a dois pés no minitrampolim com o corpo em extensão e os MS em elevação; Executar os movimentos dos membros inferiores e superiores, mantendo o olhar dirigido para a frente e o tronco direito, com a elevação adequada dos joelhos.	aprendizagem; Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram.	(11 aulas)
Desportos Individuais	Atletismo	Regras da modalidade; Corrida de velocidade (40m); Corrida de estafetas; Salto em altura (técnica de tesoura).	Realizar uma corrida de 40 metros, durante a qual deve: Reagir de imediato a um sinal sonoro ou visual; Manter a velocidade máxima durante cerca de 2/3 segundos; Terminar a corrida sem desaceleração nítida; Respeitar os procedimentos regulamentares; Fazer a corrida de aproximação à fasquia com trajetória curvilínea; Impulsionar com o membro inferior mais afastado da fasquia. Rodar no momento da impulsão, elevando o joelho da perna livre, ficando de costas para a fasquia. Respeitar os procedimentos regulamentares.		(8 aulas)
Desportos Coletivos	Andebol	Regras da modalidade; Passe ombro/recepção; Remate em apoio; Drible; Desmarcação/Marcação; Jogo 4x4.	Introduzir as regras da modalidade para melhor dominar a terminologia apropriada ao andebol; Orientar-se na direção do companheiro a que o passe é efetuado, Fazer um ângulo reto com o braço e antebraço da mão que segue a bola, ficando o cotovelo à altura do ombro. Manter a palma da mão por de trás da bola e dirigir o braço contrário na direção do companheiro, quando deixa de estar em contacto com a bola. Recuar o ombro do braço livre, na altura do passe, à medida que o ombro do braço que executa avança; Orientar-se na direção da baliza, Fazer um ângulo reto com o braço e antebraço da mão que segue a bola, ficando o cotovelo à altura do ombro e Manter a palma da mão por de trás da bola. Recuar o ombro do braço livre, na altura do remate, à medida que o ombro do braço que executa avança, na sua máxima força; Olhar dirigido para a frente, bater a bola à altura da cintura pélvica e realizar o contacto da mão na bola através dos dedos. Realizar a	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram; Trabalho Individual, em situação de progressão pedagógica e com recurso a situações facilitadoras da aprendizagem;	<b>3º Período</b> (10 aulas)

Domínios	Subdomínios <sup>1</sup>	Objetivos	Descritores de desempenho	Estratégias de Ensino/Recursos	Calendarização
Desportos Individuais	Badminton	Regras da modalidade; Pega da raquete; Exercícios de sustentação; Peteca com mão/volante. com raquete; "Clear"/batimentos altos; Serviço; Jogo 1+1.	repulsão da bola contra o solo para a frente; Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do andebol, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pela situação do jogo, aplicando a ética do jogo.  Adotar a posição-base, saber pegar na raquete e dominar a sua relação com o volante e peteca; Executar o gesto técnico "Clear", imprimindo uma trajetória alta e para o fundo do campo adversário; Aplicar os gestos técnicos de forma a colocar o volante fora d alcance do adversário, surpreendendo-o para obter vantagem e respeitando o regulamento.	Trabalho coletivo, cujo número de elementos difere conforme o nível em que os alunos se encontram.	(10 aulas)
Desportos Individuais	Dança	Explorar o espaço; Adquirir a noção de deslocamento em grupo; Trabalhar a noção de ritmo.	Movimentar-se com variações de intensidade; Movimentar-se de acordo com os sons vocais emitidos; Executar movimentos de contração e descontração; Movimentar-se de acordo com as variações da música Improvisar movimentos; Explorar sons possíveis de se fazerem com o corpo.		(3 aulas)

### Estratégias de Ensino/Recursos /Modos de Avaliação

Trabalho Individual, em situação de progressão pedagógica e com recurso a situações facilitadoras da aprendizagem;  
Relatório de aula para os alunos dispensados da prática;  
Testes práticos;  
Trabalhos escritos;  
Grelhas de auto e heteroavaliação.

**Adaptação da planificação às turmas**





## Anexo II

Legenda:

EB - Evoluiu Bastante

E – Evoluiu

NE – Não Evoluiu

UD de Andebol																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Aluno 1																	
Aluno 2																	
Aluno 3																	
Aluno 4																	
Aluno 5																	
Aluno 6																	
Aluno 7																	
Aluno 8																	
Aluno 9																	
Aluno 10																	
Aluno 11																	
Aluno 12																	
Aluno 13																	
Aluno 14																	
Aluno 15																	
Aluno 16																	
Aluno 17																	
Aluno 18																	
Aluno 19																	
Aluno 20																	
Aluno 21																	
Aluno 22																	
Aluno 23																	
Aluno 24																	



### Anexo III

Legend a :

- 0 – Não executa
- 1 – Executa com dificuldades
- 2 – Executa com sucesso

		ALUNOS																								
		Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3	Aluno 4	Aluno 5	Aluno 6	Aluno 7	Aluno 8	Aluno 9	Aluno 10	Aluno 11	Aluno 12	Aluno 13	Aluno 14	Aluno 15	Aluno 16	Aluno 17	Aluno 18	Aluno 19	Aluno 20	Aluno 21	Aluno 22	Aluno 23	Aluno 24	
<b>Técnica</b>	<b>P a s s e</b> (dirigir o passe para o	<b>O m b r o</b>																								
		<b>P i c a d o</b>																								
	<b>R e c e ç ã o</b> (apanhar a bola sem deixar cair)																									
	<b>D e s m a r c a ç ã o</b> (criar linha de passe segura)																									
	<b>D r i b l e</b> (progredir no campo com bola controlada)																									
	<b>R e m a t e</b> (finalizar em situação	<b>A p o i o</b>																								
<b>S u s p e n s ã o</b>																										
<b>P o n t a</b>																										
<b>Tática</b>	<b>Ocupação espaço (Ofensivo.)</b> (“abrir”, jogando em amplitude)																									
	<b>Ocupação espaço (Defensivo.)</b> (“fechar”, protegendo a baliza)																									



## Anexo IV

Como concilias os teus resultados escolares com a atividade de alta competição?

Tanto a parte académica como a parte federada da minha vida se associam na medida em que uma completa o outra. Os meus resultados escolares e a minha atividade física e psicológica em alta competição são complementos que me ajudam nas tarefas do quotidiano e influenciam, positivamente, as minhas ações. Todo o esforço que dedico a estas atividades é compensado através do orgulho alheio e pessoal assim como a dedicação e o voto de confiança que as pessoas com quem eu convivo todos os dias me desejam - não há melhor maneira de motivar alguém.

Consideras que o desporto influencia a tua prestação escolar? De que forma? Quais os benefícios que poderás ter?

Sim, influencia bastante. Os meus resultados escolares são o produto final de todo o trabalho ao longo do ano. Quando estou a praticar aquilo que faço, andebol, liberto a maior parte do stress acumulado ao longo do dia e, no dia seguinte, sinto-me revitalizado e preparado para qualquer desafio que me proponham, mesmo na escola. A concentração, a precisão, a força e a energia que adquiri ao longo da minha vida desportiva são características que associadas me ajudam bastante a nível académico. Aprendi ao longo do tempo a controlar tudo o que prejudica e limita as minhas escolhas (nervosismo, por ex.), nomeadamente, nos testes/exames. Sendo assim, sinto realmente que a atividade de alta competição desempenha um papel fundamental na minha vida escolar presente e futura.

De que forma é que os teus pais te apoiam para conciliares o desporto e a escola?

Os meus familiares, em maior parte os meus pais, estão sempre a motivar-me e a fazer críticas construtivas, quer a nível pessoal, social, académico ou desportivo. Querem sempre mais de mim, esperam evolução e independentemente das minhas escolhas, eles estão lá para me apoiar, nunca desistem de o fazer. Foi o meu pai que me incentivou a experimentar o andebol e foi ele, também, que não me deixou abandonar aquele que na altura era o desporto que eu nunca pensaria praticar futuramente. Estou muito contente com o todo o apoio que a minha família me tem dado, este fator tem sido importantíssimo.

A escola apoia-te de alguma forma no desporto? Sentes que tens igualdade de oportunidades comparativamente aos teus colegas?

Sim, em várias perspetivas. Todos os conhecimentos que adquiri na escola ajudam-me no desporto. A inteligência que adquiri até agora, a capacidade que tenho para me adaptar, o mais rápido possível, em tempos de elevada pressão (os exames por exemplo) e mesmo o valor da amizade (que é muito importante no desporto) são exemplos desses conhecimentos e da experiência de vida que ganhei na escola, principalmente. Relativamente à segunda pergunta, sim, não sinto qualquer desvalorização pelo facto de praticar desporto ao nível de alta competição. Tenho tantas oportunidades como o resto dos alunos. Nem mais, nem menos.

Como organizas o teu tempo para conciliares o rendimento escolar e a prestação desportiva?

Treino todos os dias da semana e aos fim de semana tenho jogos tanto pelos juvenis como pelos juniores (sábado e domingo respetivamente), apesar de às vezes haver uma recalendarização, no geral, é este o meu plano de trabalho a nível desportivo. O único dilema seria à semana, visto que no fim de semana os jogos não ocupam grande parte do dia (a não ser que seja jogo "fora de casa"). No entanto, o clube ajuda ao máximo os atletas e faz um plano de treino que convenha a todos, mesmo por razões que evitem a falta de pessoal no treino, há sempre um calendário exibido com uma flexibilidade de horários substancial, ou seja, que permite uma rápida alteração no horário ou no local do treino. Isto associado ao facto de os treinos serem todos à noite, a partir das 19h, permite-me uma organização cuidada do meu tempo a nível de estudos e diversão, que por fazer parte da vida de qualquer humano, é relaxante e abstrai-me de muitas das minhas dificuldades, mesmo que temporariamente.

Qual consideras ser o principal factor que justifica o teu desempenho quer escolar quer desportivo ?

Não tenho um fator único que justifique o meu desempenho. A dedicação, a persistência, e o facto ter objetivos altos levaram-me até onde estou. Só dependo de mim para evoluir. Os meus amigos, a minha família e até mesmo os meus rivais fazem parte da minha evolução, tanto a nível escolar como desportivo. A ambição é também muito importante, aliás, há inúmeros fatores relevantes para o desenvolvimento, uma variedade infinita, há quem tenha os objetivos semelhantes, mas cada um guia-se por aquilo que acredita. Esse seria o meu principal fator, a esperança, a crença no potencial individual e na glória do grupo. Eu acredito no meu potencial. Há pessoas que contam comigo, tanto na escola, como no desporto e não as vou deixar ficar mal.