



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório de estágio realizado na Escola Básica Rainha Dona Leonor de Lencastre em São Marcos, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Júri:**

**Presidente**

Doutor António José Mendes Rodrigues, Professor Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

**Vogais**

Doutor Adilson Passos da Costa Marques, Professor Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Mestre Alexandra da Conceição Vieira Marques Novo, docente da Escola Básica Integrada Rainha D. Leonor de Lencastre

Vasco José Barros da Silva

**2019**



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório de estágio realizado na Escola Básica Rainha Dona Leonor de Lencastre em São Marcos, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Este relatório foi produzido com base na experiência do estágio pedagógico em educação física desenvolvido na Escola Rainha Dona Leonor de Lencastre sob a supervisão do Prof. Doutor Adilson Marques e da Professora Alexandra Novo, no ano letivo 2017/2018.

Vasco José Barros da Silva

**2019**

## Agradecimentos

Ao longo destes anos de formação tive a felicidade de ter pessoas que ajudaram-me nos momentos mais difíceis, bem como estiveram presentes nos momentos de conquista. Às mesmas gostaria de agradecer por terem feito parte deste processo, que fez de mim aquilo que sou hoje a nível profissional mas também pessoal.

Em primeiro lugar agradecer à minha família, em especial aos meus pais, avós e irmão por todo o suporte dado em todos os sentidos, tendo sempre um “ pilar ” fantástico onde me posso apoiar em todos os momentos.

À professora Alexandra Novo, um obrigado pelo acompanhamento dado, preocupação com as diversas dúvidas que iam surgindo mas sobretudo pelo conhecimento transmitido. O melhor que levo dos momentos partilhados com a professora é a preocupação e luta constante da mesma em dar condições aos alunos para que possam ter um presente e futuro digno, em que não fiquem limitados pelas situações de vida que têm.

Ao professor Adilson Marques, tenho dificuldades em expor por palavras tudo aquilo que significou para mim ao longo destes dois anos, por isso, “ apenas ” gostaria de agradecer por tudo que foi imenso. Sem dúvida que a paixão e a forma como faz o seu trajeto é um exemplo para mim.

Ao professor Bruno Pedro, todo o suporte dado através da sua experiência, enquanto treinador de ténis e professor de EF, que foi bastante importante para mim, bem como todos os momentos de partilha de conhecimentos vividos.

Sem dúvida que tanto o professor Adilson Marques como o professor Bruno Pedro são as duas referências mais marcantes para mim ao longo de todo o meu percurso académico e como tal espero continuar a aprender e evoluir com vocês.

Ao meu colega Tiago Filhó por todos os momentos de dificuldades, angústias e alegrias partilhados.

Aos professores e funcionárias da EBRDLL, pelo acompanhamento e ajuda, pois sem dúvida que contribuíram para esta experiência incrível que tive.

A todos aqueles que considero amigos, um obrigado especial por fazerem-me encarar a vida e os desafios da mesma com confiança, sabendo que tenho em vocês um apoio fundamental na minha vida.

Por fim agradecer à FMH, pelos 5 anos incríveis vividos nesta instituição, que para mim continuará sempre a ser a minha 2.<sup>a</sup> casa.

## Resumo

O presente relatório refere-se ao estágio pedagógico realizado na Escola Básica Rainha Dona Leonor de Lencastre, em São Marcos, e contempla as ações desenvolvidas ao longo do ano letivo. O estágio pedagógico foi uma etapa decisiva da nossa formação académica, onde foi possível estar em contato com o contexto escolar e todos os seus intervenientes, pôr em prática os conhecimentos adquiridos na nossa formação inicial através da intervenção pedagógica, bem como permitiu traçar objetivos profissionais e pessoais, criando estratégias para os atingir. O relatório foi realizado numa lógica sequencial das tarefas ocorridas ao longo do estágio, em que primeiro contextualizo as características próprias da escola que eu encontrei no início do ano letivo, de seguida apresenta a forma como lidei com as diferentes tarefas e funções que me foram incumbidas, terminando com uma reflexão sobre o conjunto de aprendizagens que fui adquirindo. A realização do relatório de estágio teve como intuito descrever os acontecimentos ocorridos ao longo do ano, acompanhando sempre esta mesma descrição com uma análise reflexiva da prática desenvolvida.

**Palavras-chave:** estágio pedagógico; aprendizagens; reflexão; escola.

## **Abstract**

The present Internship report is based on the pedagogical practicum carried out at the Primary School Rainha Dona Leonor de Lencastre in São Marcos, with the class 8.º and contemplates the actions throughout the school year. The pedagogic practicum was decisive for our academic formation, where it was possible to be in contact with the school context and all its participants, to put into practice the knowledge acquired in our initial formation through the pedagogical intervention, as well as allowing us to set personal and professional goals, creating strategies to achieve them. The report was divided into 3 parts: 1st part contextualizes the characteristics of the school, part 2 presents how I dealt with the different tasks and functions entrusted to me and finally a reflection was made on the set of learning that I acquired. The main purpose of the internship report was to describe the events that occurred during the year, always accompanying this same description with a reflexive analysis of the developed practice.

**Key-words:** pedagogical training; learning; reflection; school.

## **Lista de abreviaturas**

EBIRDLL – Escola Básica Integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre

EF – Educação física

EE – Encarregados de educação

AI – Avaliação inicial

CMA – Cidadania e mundo atual

NEE – Necessidades educativas especiais

PF – Plano de formação

PA – Plano de aula

PE – Plano de etapa

PAT – Plano anula de turma

SEF – Subdepartamento de educação física

TPA – Tempo potencial de aprendizagem

NE – Núcleo de estágio

ZSAF – Zona saudável de aptidão física.

MI – Membros inferiores

OMS – Organização mundial de saúde

## Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo .....	IV
Abstract .....	V
Lista de abreviaturas.....	VI
Índice de anexos.....	X
Introdução.....	1
1. Contexto do estágio pedagógico.....	2
1.1. A escola.....	2
1.2. Recursos espaciais da escola e aulas de educação física.....	2
1.3. Recursos temporais das aulas de educação física .....	4
1.4. Recursos humanos.....	4
1.4.1. Núcleo de estágio .....	4
1.4.2. Grupo de educação física .....	5
1.4.3. Auxiliares de ação educativa.....	5
1.5. Caracterização da turma.....	6
1.5.1. Delegado e subdelegado da turma .....	7
1.5.2. Alunos com necessidades educativas especiais.....	7
1.5.3. Disciplina de educação física.....	7
2. O meu processo de ensino-aprendizagem.....	8
2.1. Planeamento .....	8
2.2. Condução .....	12
2.2.1. Importância do conhecimento pedagógico.....	12
2.2.2. Etapas de ensino .....	13
2.2.3. Organização das aulas .....	20
2.3. Avaliação .....	21
2.3.1. Avaliação inicial .....	21
2.3.2. Avaliação Formativa .....	23
2.3.3. Avaliação sumativa.....	25
2.4. Avaliação das atividades físicas .....	26
2.4.1. Basquetebol .....	27
2.4.2. Voleibol.....	28

2.4.3.	Futsal .....	28
2.4.4.	Andebol .....	28
2.4.5.	Ginástica de aparelhos e de solo.....	29
2.4.6.	Ginástica acrobática e dança.....	29
2.4.7.	Badminton .....	30
2.4.8.	Orientação.....	31
2.5.	Aptidão física .....	31
2.6.	Conhecimentos .....	32
3.	Investigação e inovação pedagógica .....	34
3.1.	Investigar o quê? .....	34
3.2.	Analisar os níveis de aptidão física? Porquê?.....	35
3.3.	Discussão.....	36
3.4.	Estratégias a implementar para o desenvolvimento da aptidão física .....	38
3.5.	Reflexão final.....	38
4.	Participação na comunidade escolar .....	39
4.1.	Corta-mato e torneios de final de período.....	39
4.2.	Dia desportivo.....	40
4.3.	Desporto escolar .....	42
4.3.1.	Enquadramento .....	42
4.3.2.	Caracterização do desporto escolar na escola .....	43
4.3.3.	Escolha da modalidade .....	43
4.3.4.	Estrutura do treino .....	43
4.3.5.	Objetivos Finais .....	46
4.3.6.	Aprendizagens do desporto escolar.....	47
4.3.7.	Visita de estudo .....	48
5.	Relação com a comunidade.....	48
5.1.	Direção de turma .....	48
5.2.	Cidadania e mundo atual.....	49
5.3.	Conselhos de turma.....	51
5.4.	Encarregados de Educação.....	52
5.5.	Aprendizagens na direção de turma .....	53
6.	Conhecimentos adquiridos e tomadas de decisão marcantes.....	54
7.	Reflexão final.....	56

8. Bibliografia.....	58
----------------------	----

## Índice de anexos

(em formato digital no CD)

Anexo 1 – Plano Individual de formação

Anexo 2 – Plano de aula e autoscopia

Anexo 3 – Plano anual de turma.

Anexo 4 – Planeamento da 3.<sup>a</sup> etapa e 3.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> UE

Anexo 5 – Exercícios a realizar por cada aluno na ginástica de solo e aparelhos

Anexo 6 – Ficha de avaliação entre pares

Anexo 7 – Relatório “ Níveis de aptidão física na EBRDLL”

Anexo 8 – Caracterização e planeamento do desporto escolar - Voleibol Feminino

Anexo 9 – Projeto de acompanhamento da direção de turma

Anexo 10 – Planeamento da semana a tempo inteiro

Anexo 11 – Plano de treino natalício.

## Introdução

Este relatório surge no âmbito do estágio pedagógico em educação física (EF), do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), da Universidade de Lisboa, com o objetivo de refletir sobre o trabalho realizado ao longo de todo o ano letivo nas diversas áreas do estágio pedagógico.

Com o objetivo de analisar todo o processo de formação, este relatório teve com base uma análise descritiva, acompanhada de uma análise reflexiva das competências adquiridas e estratégias utilizadas. Procurando suportar a minha análise reflexiva sobre todas as opções tomadas, fundamentei o relatório com um quadro teórico.

O documento organiza-se numa lógica progressiva, em que, apresento as tarefas realizadas ao longo do ano, numa lógica sequencial, nomeadamente: 1. Contexto do estágio pedagógico; 2. caracterização da turma; 3. o meu processo de ensino-aprendizagem; 4. investigação e inovação pedagógica; 5. participação na comunidade escolar; 6. relação com a comunidade; 7. conhecimentos adquiridos e tomadas de decisão marcantes.

No primeiro capítulo apresento o contexto em que o estágio pedagógico se desenvolveu, descrevendo as características próprias da EBRDLL, bem como todos os recursos existentes. No segundo capítulo caracterizo a turma de estágio, descrevendo toda a turma e as suas particularidades. No terceiro capítulo apresento o meu processo de ensino-aprendizagem, tendo como principal objetivo descrever aquilo que realizei ao longo do ano como o objetivo de organizar e projetar as aprendizagem dos alunos, bem como refletir sobre as decisões tomadas. Por fim, apresento alternativas que poderiam ter sido adotadas em determinadas situações de modo a que o trabalho realizado tivesse mais qualidade. No quarto capítulo descrevo e apresento a reflexão de todo o trabalho desenvolvido na área 3 de investigação e inovação pedagógica. O quinto capítulo é referente a todo o trabalho realizado para a comunidade escolar, destacando as principais atividades realizadas ao longo do ano letivo. No sexto capítulo, apresento toda a análise do trabalho realizado na área 4, em que descrevo e reflito sobre todas as tarefas relativas à direção da turma. Por último, no capítulo final concretizo uma reflexão geral de todo o estágio pedagógico, referindo os momentos mais marcantes de cariz pessoal e académico.

## **1. Contexto do estágio pedagógico**

### **1.1. A escola**

A EBIRDLL fica localizada em São Marcos, concelho de Sintra. A escola entrou em funcionamento no ano letivo de 1995/96, possuindo na altura a designação de Escola Básica 2,3 Agualva Cacém e passando a assumir a designação de Escola Básica 2,3 Rainha D. Leonor de Lencastre (EBIRDLL) no ano letivo de 1997/98. Só a partir de 1999/2000, com a integração de turmas do 1.º ciclo, a escola passou a ter a designação com a qual é conhecida hoje em dia.

A EBIRDLL funciona com turmas desde o 1.º ciclo até ao 3.º ciclo do ensino básico. É sede do Agrupamento de Escolas D. João II, sendo este constituído pela E. B. 1/JI de S. Marcos n.º 2 e o respetivo Jardim-de-infância de S. Marcos, pela E. B. 1/JI de S. Marcos n.º 1, integrando também a Escola Básica do Casal do Cotão. Relativamente ao meio envolvente, é constituído pelo bairro de São Marcos e Casal do Cotão, caracterizados pela grande diversidade linguística e étnica.

A escola está inserida na união das freguesias do Cacém e São Marcos. Uma grande parte dos habitantes residentes eram migrantes proveniente de países africanos de língua oficial portuguesa, principalmente de Cabo Verde. Registava-se também uma volumosa presença de emigrantes oriundos do Brasil e ainda dos países de leste da Europa. Associado à diversidade de nacionalidades, verificava-se vários perfis de aluno a frequentar a escola EBIRDLL, podendo isto ser um fator positivo no que diz respeito à vivência dos alunos, que estavam integrados num contexto multicultural, e que assim tiveram oportunidade de conhecer diferentes hábitos de vida associados a diferentes costumes e valores.

### **1.2. Recursos espaciais da escola e aulas de educação física**

O espaço físico da escola permitia a realização de diversas atividades lúdico-desportivas durante os tempos não letivos, bem como era dada a possibilidade de requisitar bolas de futebol, basquetebol e voleibol para os alunos poderem praticar no campo exterior. Apesar de a escola dar acesso à utilização deste tipo de materiais para a prática de atividade física por parte dos alunos, a qualidade e diversidade dos mesmos não era a melhor, sendo apenas disponibilizados aqueles que se encontravam num estado inutilizável para a lecionação das aulas de EF, o que conseqüentemente leva a que muitos alunos optem por não usufruir da sua utilização.

Além disso, o único espaço onde era possível realizar esta prática desportiva é o campo exterior, sendo este insuficiente para todos os alunos. É importante salientar que os alunos mais velhos se sobrepunham aos mais novos na ocupação do espaço. Assim, tornava-se visível que a prática de atividade desportiva fora do horário letivo era limitada. Outro aspeto associado à fraca participação desportiva em períodos não letivos por parte dos alunos era o facto de estes não poderem levar material desportivo para a escola, sendo repreendidos pelas funcionárias se assim o fizessem, o que se repercutia no seu comportamento sedentário, passando a maior parte dos intervalos sentados.

Em relação ao espaço para a lecionação de aulas existiam cinco blocos de salas de aula, sendo que quatro destes estavam ligados através de corredores cobertos, onde decorriam as aulas de 2.º e 3.º ciclo, tendo ligação à biblioteca, espaço este com uma elevada taxa de ocupação dos alunos para a realização de trabalhos de grupo. O quinto bloco é exterior, reservado para a lecionação das aulas de educação musical, junto ao pavilhão gimnodesportivo, sendo composto por duas salas para esse efeito, e onde os professores de EF lecionavam aulas teóricas e aplicavam testes escritos de avaliação dos conhecimentos em EF.

Para as aulas de EF a escola dispõe de um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio e um campo exterior. O pavilhão tinha quarenta metros de comprimento e vinte metros de largura, equipado com seis tabelas de basquetebol, dois espaldares, duas balizas, e tendo marcações de campos de futebol, andebol, basquetebol, voleibol e badminton. Existia ainda uma cortina para dividir o espaço caso estejam duas turmas a utilizar o espaço no mesmo horário. O ginásio tinha dezasseis metros de comprimento e catorze metros de largura, estando equipado com materiais propícios à matéria de ginástica e também a dança já que a acústica era a melhor. O espaço exterior tinha por sua vez, quarenta metros de comprimento e vinte metros de largura, existindo ainda um espaço circundante que permitia a lecionação da matéria de atletismo, uma vez que incluía uma caixa de areia para realização de salto em comprimento e lançamento do peso, e ainda espaço suficiente para corrida de velocidade, estafetas e barreiras. O campo permitia ainda a lecionação de várias matérias, tendo a marcação de campos de futebol, basquetebol e andebol, e estava equipado com quatro tabelas de basquetebol e duas balizas de futsal/andebol.

Os espaços de aula são polivalentes e apetrechados com material que permitia a lecionação das várias matérias, havendo ainda a hipótese de se verificarem permutas de material entre espaços, pontualmente acordadas entre professores. A exceção vai para o ginásio pequeno que, apesar de disponibilizar um leque de aparelhos muito completo, não permitia que o trabalho fugisse muito das subáreas da

ginástica e dança, apesar de ter condições para se poder lecionar desportos de combate, contudo em turmas numerosas era notória a necessidade de mais colchões.

É importante referir que estes espaços apresentavam algumas limitações, estando as infraestruturas a necessitar de algumas obras de melhoramento, uma vez que no pavilhão e no ginásio entrava água quando chovia o que leva a que o piso fique escorregadio em alguns locais, colocando em perigo a integridade física dos alunos, situação que deveria ser revista pela direção. Ao nível dos materiais, durante o segundo período a escola adquiriu novos materiais, tais como, bolas de futsal e basquetebol, raquetes, volantes e redes de badminton, pinos, cones e coletes que ajudaram bastante à realização das aulas.

### **1.3. Recursos temporais das aulas de educação física**

As turmas do ensino básico do 5.º ao 8.º ano tinham, por semana, um bloco de 50 minutos e outro de 100 minutos de aula de EF, enquanto as turmas de 9.º ano tinham apenas dois blocos semanais de 50 minutos.

A turma de estágio que trabalhei ao longo do ano tinha a primeira aula de 50 minutos à quarta-feira das 11:05 às 11:55 e a segunda aula quinta-feira das 8:15 às 9:55. O pouco descanso entre as duas aulas, bem como o longo período de tempo sem muitos dos alunos terem atividade física sem dúvida que era um dos problemas no treino da aptidão física pois não respeitavam o princípio da continuidade nem as orientações programáticas dos PNEF de realizar aulas em dias alternados.

### **1.4. Recursos humanos**

#### **1.4.1. Núcleo de estágio**

O núcleo de estágio (NE) de EF que integrou a EBRDLL foi constituído por mim e pelo meu colega de estágio, bem como a orientadora de escola e o professor orientador de faculdade.

Em relação ao meu colega de estágio apenas nos conhecemos na primeira reunião de estágio, pois o mesmo tinha realizado o 1.º ano de mestrado no ano letivo 2015/2016, tendo desde início procurado estabelecer uma boa relação com ele. Ao longo do ano existiram momentos difíceis, mas penso que no final conseguimos realizar um bom trabalho nas diferentes áreas, apesar de considerar que tínhamos capacidades para realizar diversos trabalhos com mais qualidade.

A professora orientadora de escola, ao longo do ano, transmitiu-me conhecimentos no que toca à lecionação de aulas de EF, bem como do papel do professor na escola. Além disso, mostrou-se disponível para esclarecer dúvidas que

podéssemos ter, algo que ao longo do ano letivo foi preponderante para a minha evolução enquanto professor.

A dedicação e partilha de opiniões entre mim e o meu colega de estágio foi fundamental para a evolução de ambos na forma como abordávamos as aulas. Todas as análises das aulas feitas em conjunto contribuíram para a nossa evolução, pois muitas vezes tínhamos comportamentos que passavam despercebidos enquanto estávamos a lecionar, o que com o feedback mútuo foi possível melhorar a nossa intervenção. Durante as primeiras aulas tinha o vício de começar as frases dizendo “pá” e terminar as frases sempre com “ok?”, sendo que não tinha a noção disso. Com a ajuda do núcleo de estágio consegui melhorar. Além disso, o debate em relação à forma como organizava a aula e a minha colocação espacial, foi produtivo para conseguir melhorar estes aspetos, aumentando assim o controlo da turma e o tempo útil de aprendizagem.

De referir que, com o decorrer do ano letivo, senti a necessidade de pesquisar e conhecer diferentes formas de trabalhar para tentar aprender as boas práticas realizadas por outros professores. Durante o tempo que permanecia na escola, principalmente durante o primeiro período, tentei observar muitas vezes os outros professores a dar aulas, conversei com os meus colegas de mestrado no sentido de perceber as práticas que utilizavam nas diferentes escolas, bem como procurei novos exercícios e formas de organização. Considero que esta busca de conhecimento foi fundamental para as minhas estratégias e formas de organização criadas com o intuito de potencializar as aprendizagens em EF e no desporto escolar. Neste campo destaco os orientadores que sempre colocaram-me à vontade para aplicar ideias próprias, sendo que depois debatíamos as minhas tomadas de decisão, recebendo feedback acerca de aquilo que tinha feito de bom e o que poderia melhorar.

#### **1.4.2. Grupo de educação física**

Este grupo era constituído pelos seis professores de EF da EBRDLL. Os professores sempre foram acessíveis tendo colocado o grupo de estágio à vontade para trabalhar e esclarecer as nossas dúvidas. Alguns destes professores foram importantes neste processo pela partilha de opiniões e das suas experiências profissionais que sem dúvida enriqueceram a minha formação.

#### **1.4.3. Auxiliares de ação educativa**

Auxiliares tinham como função assegurar que os professores dispunham o material necessário para as aulas, em bom estado, realizando a limpeza do pavilhão

diariamente. Quando chovia colocavam tapetes nas zonas húmidas para que os alunos tivessem as condições de segurança garantidas.

Ao longo do ano letivo foi notória a fraca ligação que as mesmas tinham com os alunos, contribuindo assim para uma má relação aluno-auxiliar. Um dos aspetos que me marcou ao longo do ano, foi o tom de voz e expressões verbais utilizadas para os alunos que muitas das vezes não eram de acordo com espaço educativo que é a escola, o que resultou em alguns conflitos facilmente evitáveis entre alunos e auxiliares.

Com a nova direção da escola, penso que vai ser possível trabalhar com as mesmas no sentido de darem o seu contributo de forma positiva para a educação dos alunos da EBRDLL, podendo em conjunto com toda a comunidade escolar cooperar para uma escola melhor.

Por fim, é de salientar que gostei bastante de toda a preocupação que quase todas as auxiliares tinham comigo, contribuindo bastante para me sentir bem durante todo o estágio pedagógico.

### **1.5. Caracterização da turma**

Todos os alunos da turma, já pertenciam no ano anterior à mesma.

A turma de estágio era composta por 27 alunos, 13 rapazes e 14 raparigas, com idades compreendidas entre os 12 e 16 anos, em que, a média da turma estava situada nos  $13,8 \pm 2$  anos.

A turma no geral não tinha comportamentos disciplinares graves, existindo alguns alunos que entravam em comportamentos inadequados muito facilmente, contribuindo para a perda do foco na prática.

Um dos problemas que identifiquei no início do ano foi a falta de motivação para a prática de atividade física, principalmente nos desportos coletivos, como o futebol, basquetebol e andebol, em que, as bases técnicas e táticas eram muito pobres, dificultando ainda mais a predisposição para aprender estas matérias.

Outro dos problemas comuns na turma foi a falta de concentração nas aulas realizadas no ginásio. No início do ano letivo os alunos perdiam muitas vezes o foco da tarefa. Este fator foi crucial para que pudesse desenvolver a minha capacidade de construir progressões e tarefas adequadas a cada aluno, para que os mesmos estivessem motivados a trabalhar para superar as suas dificuldades. Ao longo do ano letivo senti que as aulas neste espaço eram o maior desafio, levando-me a ter de pesquisar e criar diferentes formas de lecionar as aulas para que os alunos comesçassem a ganhar o gosto pelos desafios propostos. Penso que este trabalho foi

eficaz tendo sentido evoluções na turma, destacando o empenho e dedicação crescente nas aulas decorridas neste espaço.

### **1.5.1. Delegado e subdelegado da turma**

Ao longo do ano letivo, os dois alunos cumpriram com as funções dos cargos que tinham, contribuindo para que nas reuniões de turma pudéssemos analisar os interesses dos alunos, bem como todos os problemas de indisciplina que foram surgindo. Por vezes, durante ou após as aulas de EF, também comunicava com ambos no sentido de perceber determinados aspetos que considerava importante para o normal funcionamento da turma, como por exemplo as motivações dos mesmos.

### **1.5.2. Alunos com necessidades educativas especiais**

Na turma de estágio existiam 4 alunos com necessidades educativas especiais (NEE) (dislexia, perturbação da leitura e da escrita, défice cognitivo e défice cognitivo moderado).

Ao longo das aulas de EF nunca senti a necessidade de adaptar as aulas por causa destes alunos, contudo durante a realização dos testes adaptei algumas perguntas a estes alunos.

### **1.5.3. Disciplina de educação física**

A disciplina de EF era a preferida dos alunos. Apesar disto, na turma podia-se verificar um leque de outras disciplinas que também iam ao encontro das preferências dos alunos, como a Físico-Química, Matemática ou Ciências da Natureza. Apesar de a EF ter sido a disciplina mais escolhida, fiquei surpreendido pelo baixo valor, pois enquanto aluno senti que era a disciplina pela qual quase todos os alunos tinham preferência. Perante esta situação, verifiquei imediatamente que iria ter um longo percurso no sentido de motivar os alunos.

As matérias preferidas dos alunos eram o futebol, voleibol e badminton, sendo que as matérias que menos gostam eram o andebol, basquetebol e ginástica de solo. Ao longo do ano letivo procurei sempre aliar na mesma aula as matérias de que os alunos gostam mais com as que gostam menos. Durante as aulas optei diversas vezes por ter várias estações, em que alternava tarefas que os alunos gostavam mais com outras menos apelativas. Outras das estratégias utilizadas foi o aproveitamento do início das aulas, em que os alunos estavam mais concentrados para trabalhar as matérias que gostavam menos, deixando para o final das aulas as matérias preferidas.

## **2. O meu processo de ensino-aprendizagem**

As maiores dificuldades, relacionadas com o processo ensino-aprendizagem, dos professores estagiários, encontram-se ao nível do planeamento e avaliação. Além disso, também se verificam dificuldades significativas ao nível da instrução, organização e clima de aula (Teixeira & Onofre, 2009).

Relativamente ao planeamento, pudemos ter a perceção da sua complexidade e imprevisibilidade. No caso dos estagiários, esta dificuldade é acrescida pelo facto de estarem a planear para uma realidade desconhecida e da qual pouca ou nenhuma experiência têm (Inácio, Graça, Lopes, Lino, Teles, Lima & Marques, 2015).

Na visão dos estagiários estas dificuldades são mais sentidas durante o primeiro e segundo período, sendo significativamente menos mencionadas no terceiro (Teixeira & Onofre, 2009).

Podemos definir o plano de formação (PF) como um “conjunto de objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto de formação para um estudante em particular. Pode ser um programa plurianual ou anual, podendo servir para individualizar ou diferenciar as experiências formativas de acordo com necessidades particulares existentes. Nele se definem os objetivos para esse período, as suas diversas etapas e a operacionalização de todos os modos de os alcançar e os procedimentos de avaliação. Como qualquer plano de formação obedece aos mesmos critérios de planificação, implementação e controlo” (Rosado, 1999, p.4).

Com a elaboração do PF (anexo 1), identifiquei as tarefas que iria ter enquanto professor estagiário de EF, descrevendo as mesmas, delineando as estratégias que iria utilizar para as conseguir superar, sempre considerando as dificuldades propensas a existir durante o estágio. Ao longo de todo o ano, realizei os balanços de todos os documentos realizados, com o objetivo de poder ver o que é que tinha feito de bom e o que poderia melhorar. Neste sentido conseguia perceber a minha evolução ao longo do ano, bem como verificar quais as lacunas que teriam de ser mais trabalhadas. Irei desenvolver este capítulo, uma análise do trabalho realizado ao nível do planeamento, condução e avaliação do processo de ensino-aprendizagem nas aulas de EF. Ainda irei analisar as sessões de treino do desporto escolar, bem como, comparar as mesmas com a minha experiência profissional de lecionação de aulas e treinos de ténis.

### **2.1. Planeamento**

O planeamento é um elemento fundamental para guiar o professor nas tomadas de decisão tendo em conta as necessidades dos alunos. A pouca ou

nenhuma experiência que os professores estagiários têm quando chegam à escola torna difícil a tarefa de prognosticar quais os níveis que os alunos podem atingir (Inácio et al., 2015). Aqui torna-se desde logo fundamental a ação dos orientadores de forma a conseguirem ajudar-nos a superar as incertezas que temos. De referir ainda que a planificação, análise e avaliação do ensino são, justamente, necessidades e momentos que nos levam a refletir acerca da teoria e prática do ensino (Bento, 1998). Deste modo, para que um professor organize situações de aprendizagem de qualidade é crucial que reflita sobre aquilo que pretende projetar, pois existe bastantes aspetos que é preciso ter em consideração e é facilmente deixado de lado por um professor menos experiente. Os estagiários sentem o “choque de realidades” quando se confrontam com situações na prática profissional diferentes daquelas que tiveram durante todo o seu processo de formação inicial, em que, por vezes a parte teórica adquirida não é suficiente para dar resposta mais adequada em diversos momentos (Lima, 2009).

Para tentar superar a complexidade e imprevisibilidade das tarefas inerentes ao planeamento no início do estágio foram estabelecidos objetivos a curto, médio e longo prazo junto da orientadora de escola para cumprir as diferentes tarefas que tínhamos para realizar. A curto prazo podemos destacar os planos de aula (PA) (anexo 2) e de unidades de ensino (UE), enquanto a médio prazo podemos identificar os planos de etapa (PE) (anexo 3). Por fim, a longo prazo destaco o plano anual de turma (PAT) (anexo 4), que continha todos os objetivos a alcançar pelos alunos no presente ano letivo.

A execução do planeamento permite organizar e orientar o processo de ensino para que se possa potencializar as aprendizagens dos alunos a que se destinam de forma significativa (Matos, 2010). Após a primeira reunião com a orientadora de escola, ficou decidido que teria de realizar as primeiras tarefas de estágio, nomeadamente tarefas a curto prazo, que exigiam da minha parte implementar métodos de trabalho com o objetivo de encontrar as melhores soluções apesar de a minha experiência ser nula. Nesta fase senti que existia um grande desfasamento entre aquilo que aprendemos na nossa formação inicial face ao contexto de estágio. Para superar estas dificuldades analisei documentos realizados por colegas estagiários de anos anteriores, retirando ideias e formas de estruturação dos mesmos.

Comecei por realizar o planeamento da avaliação inicial (AI), cuja estrutura foi baseada no protocolo de AI existente na escola. Senti dificuldades, pois não sabia exatamente como organizar as aulas. Neste sentido, em conjunto com o núcleo de estágio estruturei o meu planeamento de forma que pudesse rentabilizar ao máximo esta primeira etapa.

Na disciplina de EF encontramos o processo de avaliação das aprendizagens, permitindo-nos recolher informações necessárias à orientação, regulação e controlo das aprendizagens e desenvolvimentos que tenham ocorrido nos alunos (Carvalho, 2017)

A AI, permite recolher informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, bem como, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos nas diferentes matérias, para que seja possível prognosticar o seu desenvolvimento (Carvalho, 2017).

Na construção do planeamento da AI, tive diversas vezes de alterar aquilo que tinha planeado, pois a minha pouca experiência na lecionação de aulas de EF levou-me a não considerar alguns aspetos importantes. Estes aspetos foram sobretudo ao nível da organização e gestão da aula. Com o decorrer das aulas fui revendo o meu planeamento sempre com o objetivo de poder melhorar a minha prestação enquanto professor à semelhança de outros professores estagiários (Onofre, 2009).

Para organizar o planeamento da AI, foi importante conhecer o sistema de rotação de espaços da escola, pois só assim foi possível conciliar as matérias que tinha de avaliar, repartindo-as por todos os espaços. Este processo nem sempre foi fácil, pois a minha falta de experiência em relação ao tempo necessário para realizar determinadas tarefas, levou-me a ter de adaptar algumas partes do planeamento relativos à AI para conseguir cumprir os objetivos propostos. O planeamento foi elaborado a nível micro, ou seja, cada aula tinha o seu plano de aula. Nesta fase do ano senti necessidade de explicar diversas vezes os objetivos dos exercícios, bem como de adaptar exercícios que não estavam no planeamento de acordo com o nível dos alunos. Com o passar das aulas, a reflexão das mesmas e o melhor conhecimento dos alunos fui modificando os meus planeamentos conseguindo colocar as variantes de dificuldade e facilidade que utilizava na aula sem ter de arranjar soluções no momento. Além disso, tentei sempre procurar ter o meu foco nas aprendizagens dos alunos, levando ao constante ajuste na utilização do feedback e no tempo previsto de cada tarefa.

De acordo com Carvalho (2017), podemos verificar a importância do trabalho colaborativo entre o grupo de EF, como o objetivo de contribuir para uma ação pedagógica mais próxima das necessidades educativas dos alunos. Ao longo do ano verifiquei que este aspeto poderia ser melhorado através de mais tempo de debate formal ou informal entre os professores.

Após a AI, foi possível situar os alunos em relação ao seu nível em cada matéria, e consoante as suas necessidades e potencialidades de desenvolvimento, realizar um prognóstico do nível a alcançar até ao fim do ano letivo. Posto isto, foi

elaborado o PAT (anexo 4), sendo que este documento serviu como base para o resto do ano letivo, e no qual apresentei os objetivos das matérias a trabalhar. Também as estratégias para atingir esses objetivos foram aqui definidas, tendo por base os conhecimentos que fui adquirindo ao longo dos anos na licenciatura em ciências do desporto e do mestrado em que estou inserido, aliando isto à minha experiência enquanto treinador de ténis. O PAT é um documento onde se definem os objetivos para o ano letivo, em que se operacionalizam os modos de os atingir, sendo portanto este plano realizado após a AI, prognosticando o nível dos alunos (Rosado, 2003). Como tal, o PAT é um documento que tem o objetivo de orientar todo o trabalho realizado ao longo do ano. A sua elaboração tem como base os resultados obtidos na AI e nas decisões curriculares implementadas pelo subdepartamento de educação física (SEF).

A elaboração do PAT foi difícil, pois apesar de já ter estado com os alunos durante 6 semanas, existia dados acerca dos alunos que ainda tinha dificuldade em classificar, como por exemplo alguns elementos da ginástica ou o nível de jogo de determinados alunos nos desportos coletivos. O documento apresenta os resultados da AI e o prognóstico dos objetivos a atingir, bem como as estratégias adotadas para os atingir, referindo também o que pretendo trabalhar nas diferentes matérias e áreas.

Por fim, apresentei o método escolhido para realizar a avaliação formativa e sumativa dos alunos. Ao longo do ano senti que o esforço dedicado na elaboração do PAT foi útil, pois tinha um “guião” que me ajudou a não perder o foco, nem os objetivos a cumprir por todos os alunos. Além disso, no final de cada aula fazia sempre o balanço da mesma, com o sentido de poder melhorar alguns aspetos, bem como continuar a dar ênfase no que de bom tinha sido realizado.

A partir deste momento até ao final do primeiro período realizei a 2.<sup>a</sup> Etapa, em que tive como principal objetivo focar-me nas matérias prioritárias. Esta etapa serviu também para apurar com mais certeza o nível e potencialidades dos alunos. Durante esta etapa foram feitas diversas alterações nos grupos de trabalho, de forma a potencializar as aprendizagens dos alunos, tanto quando optava pela utilização de grupos homogéneos como heterogéneos.

A 3.<sup>a</sup> etapa denominada de "desenvolvimento e consolidação", foi uma etapa em que passei por todas as matérias que lecionei ao longo do ano, e em que tive como objetivo principal que os alunos conseguissem melhorar e ficar mais próximos do nível que lhes tinha sido prognosticado, sendo que no final da etapa, ao olhar novamente para os níveis que tinha proposto inicialmente, acabei por realizar diversas alterações de acordo com as respostas dadas pelos alunos. Esta 3.<sup>a</sup> etapa foi positiva, pois senti que a turma já tinha adquirido rotinas de trabalho que permitia potencializar

as aprendizagens. Além disso, a nível micro a realização das aulas, estavam mais de acordo com o planeamento inicial das mesmas, notando aqui melhorias evidentes face ao período de AI.

Quase no final do 2.º período até ao final do ano letivo realizei a 4.ª e última etapa. Esta etapa tinha o intuito de consolidar e rever as matérias, tendo como foco principal alcançar os níveis delineados em todas as matérias. Esta etapa ficou ainda marcada pelos momentos de avaliação sumativa, sendo o seu planeamento um processo de algumas incertezas pois não tinha ideia da forma como iria fazer.

Contudo com a ajuda da orientadora, através da troca de ideias, consegui criar métodos para poder avaliar os alunos com rigor, nomeadamente com a apresentação do esquema de ginástica ou o jogo formal de basquetebol, em que, além de estar apenas a avaliar um grupo reduzido ou individualmente cada aluno, também realizei avaliação entre pares com o objetivo de poder confirmar as minhas avaliações.

Por fim, refiro que ao longo do ano tive a necessidade de adaptar diversas vezes os objetivos que tinha para cada aluno nas diferentes áreas e matérias, sendo que aqui constatei a verdadeira importância da avaliação formativa, pois só com esta é que conseguimos verificar as evoluções ocorridas e assim conseguir ir ao encontro das necessidades específicas de cada aluno. Este é o processo que nos permite recolher informações que nos ajudam a verificar o caminho das aprendizagens que os alunos estão a seguir e o que realmente estão a conseguir aprender (Carvalho, 2017).

## **2.2. Condução**

### **2.2.1. Importância do conhecimento pedagógico**

A dinâmica e complexa interação entre os conhecimentos existentes e a prática, leva à transformação desse mesmo conhecimento do conteúdo a ser ensinado mais próximo daquilo que se pretende ensinar (Marcon, 2011).

O conhecimento pedagógico do conteúdo estabelece as estratégias de ação que passa a decidir que conteúdo será abordado pelo professor (Sacristán, 1995). Com isto, podemos perceber que o professor deve encarar a sua profissão num percurso em que a aprendizagem é contínua, devendo continuar a refletir sobre as suas tomadas de decisões para conseguir melhorar e evoluir ao longo da sua carreira, garantindo desta forma um conhecimento prático e teórico de acordo com as necessidades de aprendizagens dos alunos.

### **2.2.2. Etapas de ensino**

Neste tópico irei analisar as dificuldades encontradas ao nível da condução do ensino nas aulas de EF e refletir sobre a tomada de decisões e estratégias que fui utilizando para resolver esses mesmos problemas durante todas as etapas.

No início do ano letivo, no período relativo à AI, procurei desde logo recolher o máximo de informações acerca do comportamento dos alunos através da análise dos seus comportamentos na sala de aula, identificando desde logo os alunos com mais dificuldades nas diferentes matérias e aqueles que entravam mais vezes em comportamentos fora da tarefa.

Através da análise dos questionários e pela lecionação das primeiras aulas verifiquei que o nível da turma era pouco homogéneo, tendo por um lado cerca de metade dos alunos que cumpriam com os objetivos do Nível I em quase todas as matérias, e por outro nove alunos com bastantes dificuldades em todos os desportos, para além de não terem motivação para realizar as aulas de EF.

Durante a AI, procurei definir as regras e rotinas da aula com o sentido de promover a disciplina e organização, tendo em vista potencializar as aprendizagens e controlo dos alunos. Neste período tive algumas dificuldades em conseguir ter todos os alunos em TPA, principalmente na rotação em que estávamos no ginásio, pois sentia falta de motivação para a prática de ginástica por um elevado grupo de alunos, o que por sua vez levava a que os alunos tivessem comportamentos fora da tarefa. Para combater estas dificuldades procurei sempre adquirir conhecimento nas diversas modalidades, principalmente naquelas que tinha menos domínio teórico e prático. As matérias mais críticas foram a ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e atletismo. Todavia, fui sempre que necessário procurar adquirir conhecimento acerca de progressões e exercícios mais adequados ao nível de cada aluno, para que assim pudessem estar mais motivados nas diferentes tarefas. Durante este período e ao longo do ano letivo senti evolução na turma no que diz respeito ao seu empenho e dedicação nas aulas. Para isto também contribui muito o feedback utilizado que foi sendo adaptado com o objetivo de o tornar mais eficaz.

O feedback é uma forma de o professor dar informação, que em conjunto com o envolvimento, põe à disposição do aluno os dados necessários para o mesmo produzir uma resposta motora adequada a determinada situação (Quina, Costa, & Diniz, 2017). Tanto ao nível das aulas de EF como no processo de treino de qualquer modalidade é importante ter consciência que todos os alunos ou atletas são diferentes, cabendo a nós enquanto professores procurar ir ao encontro das melhores soluções para que consigamos passar a mensagem que pretendemos.

Sempre que o treinador quer transmitir uma mensagem aos jogadores é importante perceber se o conteúdo desta pertence ao repertório do jogador. Só desta forma é possível a receção da mensagem. Após a sua transmissão, o treinador tem de ser informado da quantidade e qualidade da receção da mensagem emitida, sendo um fluxo recíproco de informação. Para além disso, o treinador deve estar ciente que durante a passagem da mensagem existem fatores de perturbação (envolvimento) que diminuem e alteram a quantidade e qualidade da informação transmitida pelo treinador. Os fatores podem ser inibição externa, fadiga, incongruência lógica, afetividade ou até mesmo a própria qualidade e quantidade da mensagem transmitida. Desta forma, a demonstração e a explicação devem conter elementos suficientes para provocarem uma perceção e representação com base nos processos compreensão e memorização da ação ou dos exercícios sejam os mais eficazes (Teodorescu, 1984).

Ao nível do feedback transmitido no início do ano, posso dizer que contribuiu bastante a minha experiência enquanto treinador de ténis e tudo o que aprendi durante a licenciatura, no que ao treino desportivo diz respeito.

Um aspeto que marcou bastante a minha forma de lecionar as aulas ao longo do ano foi a distância a que transmitia o feedback, pois sentia constantemente a necessidade de dar um feedback mais próximo e individualizado ao aluno, utilizando bastantes vezes o feedback quinestésico através de ajudas ou o feedback visual com a demonstração, tal como nos treinos de ténis. Com o decorrer das aulas, senti que tinha de valorizar mais o feedback auditivo garantindo assim que os alunos não entravam em comportamentos fora da tarefa quando eu estava a transmitir algum feedback a um aluno ou grupo específico. Esta tomada de decisão levou-me a que durante a 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> etapa, fosse ajustando a minha colocação na aula, bem como a que o meu deslocamento não fosse tão impulsivo, levando-me a refletir bastante vezes sobre as consequências boas e más que iriam advir de um feedback mais específico e se tinha condições para o fazer, tendo sempre em mente não perder o controlo da turma. Para combater estas dificuldades procurei desde a AI definir os grupos de trabalho e planear as rotações que iriam ocorrer na aula com o objetivo de garantir o controlo da turma e potencializando o meu feedback para que este fosse o mais eficaz possível. Por exemplo, nas rotações do ginásio, conciliava sempre as rotações para que os alunos mais problemáticos não estivessem a trabalhar em estações próximas ou tinha os dois grupos mais fortes e com melhor capacidade de trabalho autónomo a trabalhar mais longe de mim, recebendo os mesmos feedback à distância, podendo eu dar um feedback mais individualizado aos alunos com mais dificuldades.

No que diz respeito ao feedback durante a AI, utilizei predominantemente o estilo de ensino por comando no treino da aptidão física e aquecimentos, e o estilo de

ensino orientado para a tarefa nas modalidades individuais. Em relação às modalidades coletivas tinha sempre nas aulas uma lógica de evolução, em que os alunos passavam de um estilo de ensino orientado para a tarefa, para um estilo de ensino por descoberta guiada. Neste campo também é importante referir a diferenciação no ensino feita para os alunos, em que os grupos de trabalho mais evoluídos realizavam exercícios mais próximos da situação de jogo formal, face aos grupos com mais dificuldades, que o principal objetivo era que pudessem ter tarefas com bastantes manipulações com a bola. Em todos estes momentos de organização e gestão de aula procurei sempre formar alunos para que no futuro os mesmos possam praticar as diferentes modalidades de forma autónoma, tal como é defendido por (Romão, Silva & Moreira, 2018).

No sentido de promover um clima relacional favorável à aprendizagem é necessário existir uma dimensão de paixão, de motivação, associada a um plano de ação. Este pode ser fundamental do processo de negociação ou resistência por parte dos alunos e das suas agendas. O entusiasmo e a convicção dos professores são importantes, podendo afetar os objetivos, sentimentos e emoções dos alunos (Rosado & Ferreira, 2011). Durante a AI tinha a preocupação de criar um clima de aula favorável à aprendizagem, criando dentro da turma um espírito de equipa, em que todos se ajudavam entre si. Principalmente nas aulas de ginástica, tinha a preocupação de promover a entreaajuda, de modo a que vissem a concretização dos objetivos como um sucesso coletivo. Esta estratégia foi fundamental para que as aulas decorressem com um elevado TPA, pois tinha muitos alunos que não conseguiam realizar muitas tarefas sem ajuda. Após as aulas refletia sobre as mesmas, com o intuito de poder rentabilizar melhor todo o processo no futuro.

A autoscopia é um atividade focada na reflexão acerca das nossas ideias ou competências, contribuindo assim para uma perceção mais concreta e realista da realidade, sobre as capacidades e potencialidades que temos tendo em consideração os objetivos das nossas ações (Costa, 1996). Após as aulas realizava a autoscopia, em conjunto com o NE no sentido de verificar aquilo que fiz de melhor e refletir sobre o que podia melhorar, ao nível da instrução, organização, clima e disciplina da aula.

Na 2.<sup>a</sup> etapa ao nível da instrução foquei-me em melhorar o tempo dedicado à instrução inicial. Neste campo tinha como objetivo ser mais curto e conciso em relação às instruções que dava no decorrer da aula, bem como evitar algumas expressões que repetia bastantes vezes.

Procurei apostar mais no feedback à distância para que conseguisse manter um elevado nível de empenho dos alunos na tarefa, tentando evitar os

comportamentos fora da tarefa, pois ao transmitir feedbacks mais específicos a certos alunos acabava por perder o controlo da turma.

Nos balanços finais das aulas em relação à AI tive a preocupação de transmitir mais conhecimentos relacionados com a importância da EF e da prática de atividade física, em vez de relembrar os conteúdos apreendidos ao longo da aula. Em conversas com o meu colega de estágio, relembro a importância que o mesmo dava ao questionamento quando realizava o balanço final, o que me levou também a apostar mais neste método. O questionamento tem como objetivo controlar a aquisição de conhecimentos, promovendo ainda o desenvolvimento da capacidade de reflexão (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1998). Com o decorrer das aulas verifiquei que esta forma de transmitir o conhecimento se for feita de forma cativante, é um excelente veículo de conhecimentos para os alunos.

A organização tem como objetivo principal criar condições para que os alunos possam disfrutar do máximo tempo possível nas atividades planeadas (Sarmiento et al., 1998). Para cumprir este objetivo procurei ter líderes de grupo, como fiz no final da AI, em que estes alunos me ajudavam a perder menos tempo na organização e rotação das estações. Além disso, também criei grupos de trabalho homogêneos em todos os espaços, permitindo-me gerir melhor o feedback, dependendo de cada grupo de trabalho, pois os alunos de cada grupo não variavam muito o seu nível, o que me permitia dar feedbacks específicos para mais alunos de uma só vez.

A 3.<sup>a</sup> etapa foi dividida inicialmente em três UE, mas no decorrer da mesma ocorreram diversas atividades na escola que impossibilitaram a realização de algumas aulas de EF. Com isto, fui obrigado a reestruturar toda a etapa, passando a ter apenas duas UE. Esta etapa foi desde o início do 2.<sup>o</sup> período até 2 semanas antes do final do mesmo.

Ao nível da instrução nesta etapa, procurei continuar a melhorar a minha oralidade e qualidade do feedback, estando focado em conseguir ser mais assertivo, bem como transmitir mais feedbacks prescritivos e descritivos.

Nos balanços finais das aulas tive a preocupação de continuar a transmitir conhecimentos relacionados com a importância da prática de atividade física e das suas características, para que os alunos pudessem ir percebendo exatamente as capacidades que estavam a trabalhar, bem como relacionar as mesmas com o trabalho de grupo que realizaram no 2.<sup>o</sup> Período. Em relação à 2.<sup>a</sup> etapa, procurei melhorar a forma como me dirigia aos alunos, com o objetivo de conseguir maior motivação dos mesmos para as aulas seguintes. Para cumprir este objetivo procurei ser mais expressivo nas minhas intervenções.

Em relação aos grupos de trabalho, já estavam definidos desde a 2.<sup>a</sup> etapa, todavia nesta 3.<sup>a</sup> etapa, visto já ter o controlo da turma assegurado, aproveitei para nas aulas no ginásio explorar a utilização de grupos heterogéneos, com o objetivo de realizarem um trabalho de grupo, em que teriam de criar uma coreografia que tivesse dança e ginástica acrobática. Além disso, a criação deste trabalho de grupo teve como objetivo fomentar o espírito de grupo dentro da turma, bem como poderem trabalhar duas matérias de uma forma mais motivante na minha ótica, pelo que já conhecia dos alunos. Além disso também tinha como objetivo que os alunos pudessem aproveitar o melhor de cada elemento do grupo, garantindo eu enquanto professor que todos os alunos estavam empenhados na concretização dos objetivos não prejudicando os restantes.

Nas aulas de pavilhão e do exterior, continuei a manter a disciplina que implementei na 1.<sup>a</sup> UE, bem como procurei continuar a melhorar na organização de todas as estações. Nestes espaços continuei a trabalhar com grupos homogéneos, todavia usei alguns alunos do grupo mais forte para ajudar os grupos mais fracos a terem mais sucesso a jogar futebol e voleibol em determinados momentos das aulas.

Em relação ao clima de aula, pretendi continuar com um clima favorável à aprendizagem, mantendo dentro da turma um espírito de entreatajuda e superação que os ajudasse a continuar a evoluir.

Com vista a que os alunos cumprissem com os prognósticos inicialmente realizados, nesta fase era importante continuar a manter a disciplina criada até esse momento. Para isto acontecer também é preciso os alunos estarem motivados para a prática. Por esse motivo, continuei sempre a procurar escolher exercícios desafiantes aliando esse mesmo desafio a uma elevada percentagem de sucesso.

Ainda de referir que no decorrer desta etapa, dois alunos que estavam a realizar uma tarefa relacionada com o andebol começaram a lutar um com o outro. Este acontecimento foi de imediatamente interrompido, tendo levado ambos os alunos à direção da escola. Posto isto, os alunos regressaram à aula, tendo eu uma conversa com os eles, com o objetivo de alertar os mesmos para a gravidade do ato ocorrido, ficando avisados para as consequências de uma futura ação deste género. Na sequência deste acontecimento, até ao final do ano tive sempre a preocupação de não colocar os mesmos em equipas contrárias como forma de prevenção.

A 4.<sup>a</sup> etapa e última etapa denominada de desenvolvimento e consolidação, serviu para continuar a tentar melhorar aula após aula a minha instrução/comunicação com os alunos, procurando ser cada vez mais assertivo nas minhas intervenções com o sentido de potencializar as aprendizagens dos mesmos. Além disso, estava focado em continuar a apostar mais no feedback prescritivo e descritivo, algo que na minha

opinião seria útil para permitir que os alunos concluíssem o ano nos patamares prognosticados nas diferentes matérias.

Nos balanços finais procurei acrescentar mais conhecimentos relacionados com estilos de vida saudáveis, analisando com os mesmos a importância da alimentação. Além disso, foi realizado um trabalho de grupo com o intuito de avaliar os conhecimentos dos alunos, sendo que nestes balanços dedicava sempre algum tempo para o esclarecimento de dúvidas na elaboração do mesmo. Este período foi algo complicado, pois sentia pouca motivação por parte dos alunos para realizarem o trabalho de grupo, tendo eu de reforçar bastantes vezes a importância de o realizar. No final, consegui que quase todos os alunos realizassem o trabalho, todavia existiram alunos que não o realizaram, não tendo este elemento de avaliação.

Nas aulas no pavilhão e exterior, realizei algumas mudanças com o intuito de promover as aprendizagens em todos os alunos. Continuei a trabalhar com grupos homogêneos, apesar de ter feito algumas alterações com o decorrer das aulas, em que agrupava alunos que mesmo tendo níveis diferentes trabalhavam bem juntos. Por exemplo, no voleibol fazia situação de jogo 2+2, em que juntava um aluno mais forte com outro mais fraco, estando os mesmos a trabalhar com um bom empenho e com condições para continuar a evoluir.

Nas aulas realizadas no ginásio, na primeira parte das mesmas voltei a ter grupos homogêneos com o objetivo de os alunos consolidarem as suas aprendizagens na ginástica de solo e de aparelhos. Na segunda parte das aulas, decidi formar dois grupos de trabalho com o objetivo da turma realizar uma coreografia em conjunto que serviria de avaliação de dança e ginástica acrobática.

Em relação ao clima de aula pretendi que o mesmo continuasse sempre a melhorar, dando seguimento à promoção de um espírito coletivo e de superação dentro da turma com o intuito de os alunos percebessem que juntos iriam conseguir evoluir mais e melhor.

Em relação à disciplina não tive problemas nesta etapa, tendo a turma controlada, sendo que tive sempre a preocupação de não colocar os dois alunos que tinham entrado no conflito já referenciado em equipas contrárias.

Ao longo do estágio tive de refletir sobre qual ou quais os estilos de ensino mais adequados para potencializar as aprendizagens nos diversos momentos da aula.

O vasto leque de estilos de ensino existentes representa duas capacidades que o ser humano pode desenvolver, nomeadamente a capacidade de reprodução de ideias, movimentos e modelos e a capacidade de produção de novo conhecimento através da descoberta de novos movimentos e a criação de novos modelos. Cada estilo de ensino desenvolve vários domínios dos nossos alunos, em que, o professor

pode utilizar vários estilos de ensino por aula de acordo com a sua percepção da melhor forma de transmitir o conhecimento. Os estilos de ensino não têm como objetivo superar-se uns aos outros mas sim de dar a possibilidade do professor optar pelo mais adequado à tarefa específica, dividindo-se em diversas categorias, podendo ir desde a simples reprodução de um modelo até à produção de um novo conhecimento (Gozzi & Ruete, 2006).

Ao longo do ano letivo, dependendo das áreas e matérias que queria trabalhar, optei por utilizar diversos estilos de ensino. No que diz respeito ao treino da aptidão física, quase sempre optei por utilizar o estilo de ensino por comando, tendo em vista a reprodução dos movimentos por parte dos alunos. Utilizei esta estratégia pois conseguia visionar todos os alunos em prática, bem como transmitir-lhes uma maior motivação aos mesmos. Em relação às atividades físicas em diversas matérias como o futebol, basquetebol, voleibol, andebol ou badminton, utilizei bastantes vezes o estilo de ensino orientado para a tarefa, pois permitia aos alunos ter alguma independência ao tomar as decisões nas diversas ações técnicas e táticas de acordo com o objetivo estabelecido.

Na ginástica de solo e de aparelhos optei muitas vezes por os alunos trabalharem a pares ou em trios, com o intuito de se ajudarem uns aos outros. Aqui utilizei bastante o estilo de ensino recíproco tendo dado feedback aos alunos que realizavam a tarefa, bem como àqueles que estavam na ajuda. Com a utilização deste estilo de ensino conseguia ter a turma mais empenhada, visto que na maior parte das situações a responsabilidade de ajudar o colega a realizar a tarefa mantinha os mesmos focados nos objetivos. No decorrer do segundo período utilizei grupos heterogéneos em algumas aulas no ginásio. Para evitar que os alunos mais fortes entrassem em desmotivação, utilizava diversas progressões nos elementos a executar por cada aluno, tendo os mesmos descritos numa folha (anexo 5) onde poderiam ver individualmente o que iriam realizar em cada estação. Dentro dos estilos de ensino adotados ao longo do ano posso dizer que foi na apresentação das coreografias de dança e ginástica acrobática, que dei maior ênfase ao desenvolvimento da criatividade dos alunos, dando-lhes a possibilidade de escolherem uma música, desde que cumprissem com os indicadores de cada nível nos critérios de êxito definidos. Este trabalho levou a que os alunos tivessem de se unir para conseguirem realizar uma coreografia onde todos eram responsáveis uns pelos outros.

Ao longo do ano senti a necessidade de desenvolver as competências necessárias relacionadas com o espírito de equipa, pois é uma qualidade que considero importante na prática desportiva, bem como nas exigências que surgirão no mundo do trabalho.

### **2.2.3. Organização das aulas**

Durante o período de AI, optei quase sempre por aulas politemáticas, com o objetivo que os alunos tivessem diversas modalidades desportivas durante as aulas, otimizando a gestão de recursos espaciais. Nesta etapa quase sempre optava por esta forma de organização, à exceção da realização dos testes de aptidão física.

Na elaboração do planeamento da 2.<sup>a</sup> etapa, optei por começar a utilizar aulas monotemáticas no exterior, pois sentia que neste espaço as aulas politemáticas não eram muito vantajosas, devido à quantidade de feedbacks diferentes que tinha de dar em cada estação. Neste sentido optei quase sempre por planear a minha aula, em três partes, correspondentes a três matérias, mas todos os alunos realizavam ao mesmo tempo as atividades, como por exemplo começava a aula com o basquetebol, depois dava ênfase ao atletismo e por fim terminava com o futebol.

A organização da ordem das matérias estava relacionada com outra das estratégias utilizadas por mim na realização das aulas, que tinha o objetivo de aproveitar a maior concentração dos alunos no início das aulas colocando as matérias que os alunos gostassem menos e no final da aula as que gostavam mais. Esta estratégia resultava bem conseguindo ter os alunos empenhados em todas as atividades.

No ginásio, na 2.<sup>a</sup> e 3.<sup>a</sup> etapa, optei por estruturar as aulas com 4 a 6 rotações, tendo no final das mesmas um circuito, em que estava presente as tarefas que os alunos mais gostavam como por exemplo o minitrampolim e o plinto. A ideia principal do circuito era que os alunos tivessem outro tipo de dinâmica no final da aula, estando mais motivados e conseqüentemente com um melhor TPA. No decorrer da 3.<sup>a</sup> etapa, também existiu uma UE, na qual os alunos no final da aula, tinham tempo estipulado para treinar a coreografia que iriam apresentar no final do 2.<sup>o</sup> Período. Ainda de referir que no final da 3.<sup>a</sup> etapa, como momento de avaliação, parei a turma toda e cada grupo apresentava para a turma o trabalho desenvolvido na coreografia de dança e ginástica acrobática. Apesar de ter avaliado os alunos neste momento, já tinha realizado a avaliação formativa com o decorrer das aulas, recolhendo dados acerca do nível de cada aluno nas diferentes tarefas.

Na 4.<sup>a</sup> etapa estruturei uma aula, com o objetivo de fazer a avaliação final de ginástica de solo e de aparelhos, em que os alunos iam realizar individualmente a sua sequência. Após o final desta avaliação, refleti e conclui que no futuro poderei e deverei criar mais aulas com este tipo de organização, pois permite uma maior

consciencialização do nível que cada aluno tem de si próprio, sendo assim mais notório os objetivos que os mesmos têm para cumprir.

No que diz respeito às aulas de pavilhão, utilizei quase sempre a mesma forma organização ao longo do ano dividindo a aula com duas matérias, sendo que foi o espaço, em que, senti mais facilidades em conseguir ter a turma com todos os alunos em TPA. As diversas progressões que tinha planeado e que utilizei em matérias como o voleibol ou badminton foram um ponto positivo, pelo que no futuro continuarei a apostar nas mesmas estratégias. Todavia no futebol, apesar de ter pesquisado progressões e exercícios para realizar nos alunos com mais dificuldades, senti sempre grande desmotivação nas aulas, tendo optado por criar mais situações de aprendizagem com métodos globais, pois apesar dos alunos mais fracos não terem muito sucesso estavam mais empenhados do que a realizar exercícios analíticos.

Ao longo do ano a qualidade de organização das aulas foi evoluindo, tendo eu procurado sempre as melhores formas de solucionar os diferentes problemas que iam surgindo, adaptando-me aos alunos e aos objetivos estipulados para o final do ano. De destacar a orientadora de escola que sempre me deu espaço para desenvolver as minhas ideias, debatendo comigo a sua opinião sobre as mesmas. Esta pesquisa realizada sem dúvida que contribuiu para no futuro ter comigo um vasto leque de opções de organização de aulas, que com certeza ajudar-me-á a ser um professor melhor.

Com o decorrer das aulas e a análise do estudo de turma, fui percebendo melhor as diversas relações existentes entre os alunos da turma. Através dessa perceção, procurava juntar os alunos nos grupos mais adequados, potencializando assim as suas aprendizagens. Além disso, também procurei conhecer melhor os meus alunos com o objetivo de ter uma boa relação professor/aluno, sendo que, dependendo da personalidade de cada um, ajustava o feedback com o sentido de ter a melhor resposta por parte do aluno.

## **2.3. Avaliação**

### **2.3.1. Avaliação inicial**

A avaliação do desempenho dos alunos nas diferentes matérias é considerada como uma das principais dificuldades dos professores estagiários de EF (Onofre, 2009). Avaliar implica compreender e atribuir um determinado valor e qualidade dos processos formativos através da recolha, análise e interpretação das informações relevantes. Para isto acontecer é preciso ter como base critérios explícitos e

partilhados, servindo estes de referências para a emissão dos juízos de valor por parte do professor (Alonso, 2002).

Podemos dividir a avaliação em diversos momentos ao longo do ano letivo, nomeadamente a AI, avaliação formativa e avaliação sumativa. A AI constitui-se como a primeira tarefa avaliativa que o professor tem no início do ano. Esta tarefa visa corresponder à necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem. A AI tem como objetivo definir os objetivos que vamos perseguir e como o vamos fazer (Carvalho, 2017). Esta não é igual para todos, pois só a partir do momento em que temos a perceção do contexto onde os alunos estão inseridos e os seus ritmos de aprendizagem, podemos definir os objetivos para a turma e especificamente para cada aluno. Estes objetivos devem ser ambiciosos mas possíveis, respeitando os alunos e as suas capacidades e limitações (Carvalho, 2017).

O protocolo de AI da EBRDLL prevê a utilização das primeiras 6 semanas para a AI. Estas 6 semanas permitem ao professor passar 2 semanas em cada espaço, o que na minha opinião foi importante para conseguirmos verificar melhor as capacidades dos alunos nas diferentes matérias.

Na área dos conhecimentos tínhamos de aplicar um teste escrito, em que realizámos algumas alterações ao mesmo tornando-o mais atual em algumas questões. Neste sentido, substituímos 2 perguntas relativas ao ActivityGram e colocámos 2 perguntas relacionadas com o FITESCOLA.

Relativamente à avaliação das atividades físicas, senti que foi realizada de forma coerente, tendo as tabelas bem organizadas, das quais consegui recolher as informações relativas ao nível dos alunos, apesar de ao longo do ano ir verificando que certas capacidades dos alunos estavam subvalorizadas ou o contrário. Neste momento o processo de organização e gestão das aulas estava muito presente o que não me permitiu recolher mais informações válidas para a construção do PAT. Todavia ao longo do ano fui reajustando os objetivos de acordo com as capacidades dos alunos.

Na avaliação da aptidão física, tive alguns problemas, pois a aplicação do teste dos abdominais e das flexões não foi realizada da melhor forma, tendo eu não identificado faltas de determinados alunos. Após debate com o núcleo de estágio optei por repetir os testes nas últimas 3 semanas de AI com o objetivo de garantir uma informação mais fidedigna acerca das capacidades físicas dos alunos nestes testes. Além disso, na primeira aula ainda tive um problema com a balança pois não verifiquei estava avariada, e conseqüentemente não consegui retirar o peso dos alunos como tinha previsto, o que foi resolvido com o decorrer das outras aulas, em que, chamava grupos de alunos para realizarem a pesagem à vez numa estação extra.

Ao longo deste período de AI, tive algumas dificuldades, visto que, além de ter de avaliar o nível dos alunos e apontar as informações, ainda tinha de estar preocupado com as rotinas, normas de funcionamento e desde logo com a promoção de aprendizagens. Todos estes fatores, aliados à minha inexperiência enquanto professor, foram o maior desafio durante este período. Neste sentido procurei solucionar estes problemas com as ações descritas de seguida.

Para combater estas dificuldades projetava antes das aulas as intervenções que teria, bem como preparava as folhas de registo. De referir que também criei as minhas próprias folhas com todos os níveis e indicadores seguindo o protocolo de AI, com o objetivo de ter um instrumento fácil para realizar as anotações. No final das aulas, após o debate com o NE, preenchia sempre as tabelas com as informações que estavam presentes no meu pensamento acerca do nível dos alunos. Além disso, sempre que algum aluno não realizava aula, colocava o mesmo com uma folha de registo. Esta estratégia implementada foi bastante útil, pois além de permitir aos alunos que não podiam realizar aula por qualquer que fosse o motivo terem uma tarefa útil em relação aos dados que tinha, durante a aula podiam aprender aquilo que tinham de fazer e como o fazer para atingir o nível prognosticado para os mesmos. Além disso, os diálogos entre os próprios alunos, levava a uma melhor perceção dos objetivos a atingir. Ainda com a ajuda destes alunos, conseguia repartir as informações a recolher no decorrer de cada aula, podendo estar focado naquelas que considerava prioritário saber determinada informação.

Em relação aos comportamentos fora da tarefa, à semelhança do que faço enquanto treinador de ténis, procurei sempre direcionar o foco dos alunos para os objetivos da prática da modalidade e para os critérios e indicadores que estavam a ser avaliados. Procurei evitar a repreensão e o feedback negativo, à exceção dos casos em que os alunos colocassem em risco a segurança dos seus pares e de si próprios, sendo que desde início procurei não dar abertura para que esses acontecimentos ocorressem.

### **2.3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa é aquela que permite ao professor orientar, fundamentar, melhorar e regular o processo ensino-aprendizagem (Fernandes, 2006). Este tipo de avaliação é constante ao longo do ano, começando desde logo no período de AI, e tem como objetivos contribuir para tanto ao professor pois ajuda o mesmo a saber o que é que o aluno precisa de aprender em determinado momento e ajuda o mesmo a ultrapassar as dificuldades de aprendizagem (Barreira, Boavida, & Araújo, 2006).

Torna-se necessário assumir a avaliação formativa como parte integrante do processo de desenvolvimento curricular, regulando o ensino e o seu planeamento, na perspetiva da melhoria da aprendizagem por parte dos alunos (Araújo, 2017).

O objetivo da avaliação formativa é que o professor consiga adaptar a sua ação pedagógica aos progressos e limitações de aprendizagem dos seus alunos (Carvalho, 2017). Neste sentido, são referidas diversas etapas da avaliação formativa e estratégias para superar as mesmas:

- Recolher informação relativa a dificuldades e/ou progressos dos alunos. Para conseguir estas informações é preciso clarificar quais os aspetos da aprendizagem que são necessários observar e quais os processos que iremos utilizar na recolha da informação pretendida.
- Interpretar essas informações com base num critério, realizando um diagnóstico dos fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem evidenciados pelos alunos. Para analisar estas informações é preciso ter princípios orientadores que nos possam guiar no diagnóstico. Além disso, também podemos estabelecer indicadores válidos que nos garantem a igualdade para todos os alunos.
- Adaptar as atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas. Aqui cabe ao professor definir quais os caminhos que pretende seguir na adaptação das atividades de ensino e aprendizagem às diferenças individuais observadas na situação passada.

A AI torna-se na primeira forma de avaliação formativa, quer para o professor quer para os alunos. Desde logo conseguimos perceber a importância de utilizarmos a avaliação como suporte de todas as decisões no âmbito do processo de ensino-aprendizagem dos alunos (Araújo, 2017).

Na sequência do trabalho realizado na AI, continuei a utilizar as folhas de registo criadas para todas as matérias. Nestas fichas colocava a verde as ações ou elementos que cada aluno já conseguia realizar, a amarelo aquelas que o aluno ainda não conseguia realizar todos os critérios de êxito com sucesso e a vermelho (só acontecia no nível introdutório), em que, o aluno não cumpria nenhum dos critérios de êxito com sucesso, indicando posteriormente a variante de facilidade que o aluno tinha de realizar para conseguir chegar ao objetivo. Por exemplo, no voleibol o aluno ainda não consegue realizar o passe em situação 1+1, então terá como variantes de facilidades as seguintes tarefas:

- 1- Conseguir dar 5 passes de seguida contra a parede.

- 2- O colega passe a bola em situação analítica diretamente para as mãos do parceiro. Realiza 5 vezes cada um, depois troca.
- 3- Utilizar o duplo toque (pode agarrar a bola no primeiro).

Esta estratégia foi utilizada ainda durante a 2ª etapa, tendo eu sempre as fichas de cada matéria comigo podendo os alunos situarem-se nos objetivos a atingir.

Com o decorrer das aulas, esta estratégia foi começando a ser realizada após as aulas, pois a maior consciencialização do nível de cada aluno, bem como, a preocupação de ter uma maior e melhor intervenção na aula ao nível dos feedbacks levou-me a optar por não circular sempre com o quadro atrás. Contudo, sempre que algum aluno não realizava aula, ficava a preencher estas fichas de avaliação dos seus pares (anexo 6).

Outro dos momentos importantes na avaliação era o final de cada período, em que, tinha os objetivos alcançados pelos alunos e aquilo que era suposto atingir, bem como, outros tópicos como comportamento, ajuda a arrumar o material e empenho. Este momento tinha como principal objetivo os alunos refletirem acerca do trabalho realizado ao longo do período com a sua autoavaliação. A partir daí debatiam a nota atribuída de acordo com os critérios existentes. Esta consciencialização é fundamental para os alunos em conjunto com o professor consigam superar as suas dificuldades.

De referir que a meio do 1.º e 2.º período foi realizada uma avaliação intercalar com o objetivo de informar o aluno, e o seu EE, sobre o desempenho obtido em todas as disciplinas. A planificação destas mesmas reuniões possibilita a existência de momentos organizados para recolha de informação (Rosado & Colaço, 2002).

A avaliação formativa ocorreu desde a primeira aula, em que, comecei a perceber os níveis e limitações dos alunos, até ao momento da realização da avaliação sumativa no 3.º período, da qual resultou uma classificação de 1 a 5.

No futuro enquanto professor, penso que ainda poderei explorar este tipo de avaliação, aplicando a mesma de uma forma mais clara e atualizada aos alunos.

### **2.3.3. Avaliação sumativa**

Podemos definir a avaliação sumativa como o registo de informações acerca do sucesso ou insucesso dos objetivos propostos pelo professor, visando a certificação do desempenho do aluno (Gonçalves & Lima, 2018). Todas as competências específicas da EF previstas no Currículo Nacional (objetivos de ciclo) têm de ser consideradas pelas escolas. Para garantir um grau de homogeneidade na aplicação dos programas nas diferentes escolas existe uma parte do programa que é comum a todas, sendo esta considerada nuclear. A outra parte do programa, denominado de alternativo permite ao departamento de EF, e ao próprio professor,

lecionar dentro das matérias alternativas aquelas que tenham mais interesse para a comunidade, aproveitando as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola, e por sua vez otimizando-as possibilitando que os alunos tenham cada vez melhores resultados (Ministério da Educação, 2001).

A classificação dos alunos na disciplina de EF considera as três áreas e os critérios de avaliação definidos. As condições de atribuição do nível 3, 4 e 5 no final do ano letivo são apresentadas na tabela abaixo. A tabela refere a classificação dos alunos nos diversos níveis. O nível 1 só será atribuído se um aluno não comparecer às aulas e o 2 se o aluno não atingir as competências expressas no nível 3.

**Tabela 1. Nível dos alunos.**

Nível 3	O aluno encontra-se no Patamar 1 obrigatoriamente na área das atividades Físicas, e numa das outras áreas, Conhecimentos ou Aptidão Física, de acordo com os critérios definidos.
Nível 4	O aluno encontra-se no Patamar 2 obrigatoriamente na área das atividades físicas e numa das outras áreas, Aptidão Física e dos conhecimentos, e no Patamar 1 na restante área.
Nível 5	O aluno encontra-se no Patamar 2 nas três áreas das atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, de acordo com os critérios definidos.
Para obter o nível 4 ou 5 o aluno tem de demonstrar uma atitude de persistência na superação das suas capacidades, autonomia e responsabilidade.	

#### **2.4. Avaliação das atividades físicas**

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- Introdução, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base.
- Elementar, nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- Avançado, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de EF (Ministério da Educação, 2001).

No caso do 8.º ano na EBRDLL os alunos teriam de ter as seguintes classificações:

- Patamar 1 – Atingir 5 níveis introdutórios, nas matérias seleccionadas de 4 categorias diferentes e sendo obrigatoriamente uma da categoria A e outra da B.
- Patamar 2 – Atingir 6 níveis introdutórios ou 4 níveis introdutórios e um elementar, nas matérias seleccionadas de 4 categorias diferentes e sendo obrigatoriamente duas da categoria A e uma ou duas da B.

Ao longo do ano letivo lecionei as seguintes matérias:

Categoria A – Futebol, voleibol, basquetebol e andebol

Categoria B – Ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e ginástica de solo

Categoria C – Atletismo (Corrida de velocidade, corrida de estafetas, salto em altura e lançamento do peso)

Categoria D – Dança

Categoria E – Badminton

Categoria F – Orientação

Defini dentro dos desportos coletivos, como matérias prioritárias o voleibol e o futebol, pois nas mesmas conseguia prognosticar que toda a turma consiga atingir o nível introdutório. O andebol é a matéria que os alunos têm mais dificuldades, não apresentando no início do ano qualquer base do jogo em si. Posto isto, optei por dar prioridade a outras matérias, visto que para a maioria dos alunos atingirem o nível I, teria de ter muitas aulas com esta matéria, além de que existia uma desmotivação bem patente na turma pela modalidade em si. Todavia nas aulas dedicadas ao Andebol tive a preocupação de pesquisar e criar exercícios cativantes para os alunos poderem realizar na aula e assim conseguirem de uma forma positiva evoluir.

O basquetebol será lecionado ao longo do ano, em períodos alternados com o andebol.

Dentro da ginástica, defini a ginástica de solo como matéria prioritária, pois era aquela que os alunos apresentavam mais dificuldades. A ginástica de aparelhos foi lecionada juntamente com a ginástica de solo ao longo do ano letivo, variando os aparelhos a serem trabalhados nas diferentes UE. A ginástica acrobática também era lecionada nas aulas no ginásio. No início do ano, foi lecionada com o intuito de os alunos realizarem as diversas figuras descritas nos PNEF, mas com o decorrer do ano optei por lecionar a mesma em conjunto com a dança procurando ter maiores níveis de motivação para a realização das tarefas por parte dos alunos.

O badminton e a dança foram lecionadas ao longo do ano para que os alunos conseguissem atingir os níveis prognosticados dentro do tempo disponível para trabalhar as mesmas.

Dentro das matérias nucleares também lecionei durante a 3.<sup>a</sup> Etapa, atividades de exploração da natureza através da Orientação. Esta matéria foi realizada na escola aproveitando todo o recinto escolar existente.

#### **2.4.1. Basquetebol**

No final do ano ao ver os alunos realizarem jogo formal de basquetebol no último momento de avaliação e nas provas de aferição, fiquei bastante satisfeito com o nível alcançado pelos mesmos, principalmente no grupo mais fraco, em que, estava

presente a preocupação em realizar marcação individual entre a linha da bola e o cesto, bem como, assim que passavam a bola desmarcavam-se na direção do cesto. Apesar de serem aspetos do nível introdutório que verificando os PNEF já deveriam estar consolidados, ao olhar para trás e recordar que a maioria deles no início do ano não sabia sequer o que estes indicadores queriam dizer, e ver a forma com que o estavam a fazer no final do ano, sem dúvida que foi gratificante para mim enquanto professor. Todavia com o decorrer das aulas vi que fui demasiado ambicioso no prognóstico desta matéria em determinados alunos, tendo de adaptar os mesmos ao longo do ano.

#### **2.4.2. Voleibol**

O voleibol foi a modalidade coletiva que senti mais evoluções por parte dos alunos. Ao comparar os resultados da AI com a avaliação final verifico que muitos alunos no início do ano, não tinham bases técnicas nos diferentes gestos técnicos e no final do ano já conseguiam perceber e executar os mesmos, tendo outro tipo de argumentos para desfrutarem do jogo em si.

Um dos aspetos que me deixou mais feliz e com o sentimento de dever cumprido foi verificar a crescente motivação dos alunos na prática desta modalidade, em que, a turma se reunia quase toda a realizar diversos jogos que tinham feito nas aulas, durante os intervalos e após as aulas.

#### **2.4.3. Futsal**

Na lecionação de futsal procurei acompanhar e despende mais tempo com o grupo mais fraco, deixando o grupo mais forte a trabalhar autonomamente, controlando o mesmo preferencialmente com o feedback à distância. Com a avaliação final, verifiquei que algumas alunas não conseguiram atingir o nível I, não tendo a sua motivação evoluído ao longo do ano letivo. Todavia, era a modalidade preferida de cerca de metade da turma e por esse motivo usava sempre a mesma no final das aulas como bónus pelo empenho dos alunos.

#### **2.4.4. Andebol**

No andebol aproveitei o torneio no final do 2.º Período para trabalhar com o grupo mais forte a fixação de um ou mais defesas para dar continuidade ao ataque, o que resultou de forma positiva, tendo os alunos empenhados a trabalhar para cumprir esses objetivos. Nos restantes grupos, a marcação individual já estava incutida no início do 3º período, aproveitando para verificar quem é que conseguia rematar em salto.

Generalizando, no andebol os alunos cumpriram e superaram o meu prognóstico inicial.

Penso que o trabalho realizado ao longo do ano nesta matéria foi satisfatório, pois senti que a turma no início do ano não gostava de jogar andebol, mostrando-se completamente desmotivada pelo jogo em si, e com o avançar das aulas os alunos foram começando a gostar cada vez mais de jogar andebol e por consequência a sua motivação para apreender os conteúdos associados também foi maior, refletindo-se na avaliação final.

Por fim, destaco que alguns alunos não atingiram o nível I, pois não conseguiram atingir a coordenação necessária para realizar o remate em salto.

#### **2.4.5. Ginástica de aparelhos e de solo**

Ao longo de todo o ano letivo, fui procurando encontrar diversas formas de trabalhar a ginástica com o intuito de ser mais divertida e motivante para os alunos, tendo também experimentado variadas formas de organizar as aulas aula. Nestas matérias tentei sempre conciliar os objetivos com a motivação dos alunos para estarem empenhados na aula, alternando tarefas menos motivantes com outras mais motivantes. Por exemplo, numa estação alternava o salto no minitrampolim com a realização da roda ou rodada.

A ginástica de aparelhos e solo foram das matérias que tinha menos conhecimento acerca de progressões para trabalhar com os alunos. Aqui sem dúvida que a pesquisa de conhecimentos válidos, a ajuda da orientadora de escola e principalmente a troca de ideias que ia tendo com uma das professora de EF, foram essenciais para enriquecer as aulas com tarefas adequadas ao nível dos alunos. Por exemplo a realização da subida de frente com ajuda da parede, a utilização de colchões em cima dos plintos ou a utilização de arcos para colocar as mãos na roda. Todas estas aprendizagens foram importantes para mim, pois senti ao longo do ano que ia tendo um maior leque de soluções para os diferentes problemas apresentados pelos alunos.

#### **2.4.6. Ginástica acrobática e dança**

No primeiro período optei por trabalhar estas duas matérias em separado, tendo avaliado os alunos a dançar o “Cha Cha Cha”, na ginástica acrobática avalei as figuras do programa que os alunos conseguiam fazer.

Após reflexão sobre esta forma de trabalhar, sentia que os alunos apesar de cumprirem com as tarefas tanto na ginástica acrobática como na dança, faziam as mesmas sem grande motivação. Para tentar contrariar este facto, no 2.º período

comecei a trabalhar estas duas matérias em simultâneo. Neste sentido, organizei a turma em quatro grupos de trabalho, em que, no final do período os mesmos apresentaram uma coreografia, na qual, tinham de apresentar elementos e movimentos das duas matérias. No início tive algum receio em arriscar esta forma de trabalhar, pois sabia que ia ser difícil fazer perceber aos alunos quais os objetivos a cumprir, visto que nunca tinham trabalhado com este método que oferecia mais liberdade para usarem a sua criatividade. Porém, no final do período fiquei bastante satisfeito com o nível apresentado por todos os grupos que se esforçaram mesmo fora das aulas para apresentar um bom trabalho. Todo este trabalho de grupo serviu também para trabalhar o espírito de entreajuda entre colegas e mesmo às vezes entre os grupos, em que determinados alunos davam sugestões a outros com um intuito de executar determinada ação, com vista a terem coreografias melhores. Com esta organização senti os alunos mais motivados para cumprirem com os objetivos destas matérias.

Esta forma de organização foi bastante positiva tendo eu decidido arriscar no 3.º período em criar uma coreografia que envolvia toda a turma, tendo de realizar elementos de ginástica de aparelhos, solo e acrobática, bem como de dança.

No início do 3.º período defini dois líderes na turma que me iriam ajudar a desenvolver a coreografia, em que, uma metade da turma iria estar a realizar dança e ginástica de aparelhos, enquanto a outra metade estava a realizar elementos de ginástica de solo e acrobática. No início senti que o tempo dedicado ao treino desta coreografia foi bem aproveitado, tendo conseguido ficar logo definido grande parte da coreografia rapidamente. Com o decorrer das aulas, existiu um problema constante, pois quando algum aluno faltava tinha de alterar a coreografia o que levava a ter de perder sempre tempo com estes ajustes. Além disso, quando começava a executar os esses mesmos ajustes junto de determinados alunos, era frequente os restantes começarem a dispersar, perdendo tempo útil de prática.

#### **2.4.7. Badminton**

O badminton foi trabalhado ao longo do ano letivo nas aulas de pavilhão. Nesta matéria, senti uma evolução clara por parte dos alunos, tendo verificado no final do ano que quase todos os alunos atingiram o nível I como prognosticado, bem como, no grupo mais forte consegui fazer com que alguns alunos passassem da pega universal para a utilização da pega de direita e esquerda, tendo assim outro leque de opções ao praticarem badminton.

Nesta matéria também utilizei sempre fichas, com os objetivos a cumprir pelos alunos. Estas fichas eram afixadas no pavilhão e os exercícios eram realizados por

ordem crescente de dificuldade. Esta estratégia permitia-me focar em aspetos mais técnicos com os alunos, tendo os mesmos sempre exercícios adequados ao seu nível.

#### **2.4.8. Orientação**

Realizei pela primeira vez orientação no decorrer do 2.º período. Os alunos tinham um percurso de orientação, em que expliquei como se iria processar o registo dos diversos pontos assinalados no mapa. No 3.º período aproveitei a atividade na escola que iria ser realizada no dia da aula, para poder avaliar os alunos novamente. A avaliação foi realizada ambas as vezes com grupos de 3 elementos.

No final do ano, todos os alunos conseguiram cumprir com o nível I, tendo sentido bastante motivação na prática desta matéria. De referir ainda, que senti no final do ano letivo, que poderia ter realizado mais vezes orientação com o objetivo de trabalhar a aptidão cardiorrespiratória.

Toda esta experiência na lecionação das diversas matérias, ajudou-me a ganhar um conhecimento mais preciso no que toca às evoluções dos alunos, que de certeza ajudar-me-á no futuro.

#### **2.5. Aptidão física**

Esta foi a área que senti mais dificuldades em conseguir melhorias significativas nos alunos. Um dos fatores que contribuiu bastante foi a turma ter EF dois dias seguidos separados por menos de 24h de diferença e depois estarem cinco dias seguidos sem aula.

Tendo em consideração os benefícios inerentes à atividade física regular é importante dar alguma relevância às recomendações que estão nas orientações programáticas dos PNEF de ter EF no mínimo 3 vezes por semana e de preferência em dias não consecutivos (Ministério da Educação, 2001).

Com isto, podemos ver que a EBRDLL poderia melhorar a sua oferta educativa de forma a ir ao encontro das orientações programáticas dos PNEF, devendo ser um aspeto a ter em conta a melhorar no futuro. Todavia, perante estas dificuldades procurei sempre estimular os alunos para realizarem atividades desportivas ao fim-de-semana, estabelecendo todas as semanas um desafio semanal para os alunos realizarem fora das aulas de EF. Ao longo do ano fui notando uma crescente adesão aos meus desafios, contudo senti que os alunos mais sedentários e alvos principais da elaboração desses desafios eram os menos participativos.

Com o intuito de evitar um estilo de vida sedentário, devemos praticar atividade física regular, pois desencadeia uma série de adaptações que produzem efeitos benéficos para a saúde e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida (Ferreira, Dietrich, & Pedro, 2015). Com vista, a trabalhar a aptidão física durante as férias de

Natal realizei um plano de treino individualizado (anexo 11) para cada aluno executar durante as férias e apresentei-o aos respetivos EE, explicando a sua importância. No início do 2.º período através de um breve questionário percebi que mais uma vez aqueles alunos com menos número de horas de prática de atividade física eram os que menos tinham aderido à realização do plano.

Ao longo do ano letivo a condição física foi sempre uma preocupação, tendo momentos dedicados à mesma durante as aulas, bem como no decorrer da prática de outras modalidades em que tinha como objetivo que os alunos não tivessem tarefas que os forçassem a estar muito tempo sem atividade física moderada ou vigorosa. Esta gestão era feita dependendo das matérias que os alunos estavam a trabalhar, por exemplo, lecionava dança e depois tinha um período de tempo dedicado à aptidão cardiorrespiratória, se lecionava basquetebol, em que os alunos por si já estavam com uma atividade física mais intensa já iria ter um período de tempo mais dedicado à força ou flexibilidade.

Com a observação dos testes realizados no último período, posso constatar que os alunos melhoraram no teste do vaivém passando de 13 alunos fora da zona saudável para 7. Pelo lado negativo tive o teste da flexibilidade, que chegou ao final do ano com 89% dos alunos fora da zona saudável.

Todavia senti que o trabalho dentro desta área foi realizado de forma positiva, tendo como objetivo no futuro enquanto professor de EF levar a que nas escolas onde irei lecionar, os alunos possam ter um horário que tenham aulas de EF de acordo com as recomendações dos PNEF.

## **2.6. Conhecimentos**

No que toca aos conhecimentos, tinha como objetivo no início do ano desenvolver os seguintes temas:

1. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

2. Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua aptidão física.

Durante o período de AI, verifiquei que os alunos não tinham grandes conhecimentos em relação aos temas que iam ser desenvolvidos.

No final do 1º período realizei um teste escrito, com o objetivo de os alunos estudarem estes temas e depois aplicarem os seus conhecimentos no teste. Para ajudar os alunos a organizar o seu estudo criei um powerpoint com toda a matéria que iria sair no teste. Após realização do teste, verifiquei que a maioria da turma não tinha hábitos de estudo e que alguns alunos, como desvalorizavam a EF, também acabaram por não estudar para o teste. Estes factos levaram a que cerca de 30% dos alunos tivessem negativa o que me levou a pensar em estratégias para conseguir transmitir os conhecimentos pretendidos. Em relação aos alunos com NEE, acabei por não adaptar o teste mas ia junto dos mesmos ajudá-los a perceber o que era pretendido em cada pergunta.

No final do período pedi a todos os alunos que realizassem a correção do seu próprio teste com a ajuda dos powerpoint. A única exceção foi os alunos que tiveram excelente que foram dispensados de realizar esse mesmo trabalho.

No 2.º Período aproveitei os grupos de dança e ginástica acrobática para realizarem também o trabalho de grupo com o objetivo dos alunos conseguirem explicar quais os princípios do treino existentes, bem como o que cada um representava. Além disso, também aproveitei para colocar diversas questões relacionadas com os estilos de vida saudáveis. Estas questões eram colocadas a determinados alunos do grupo que eu escolhia e que tinham posteriormente de responder oralmente. Com isto, procurei criar nos alunos uma responsabilidade coletiva perante os seus pares.

No final do 2.º período verifiquei que todos os grupos realizaram o trabalho cumprindo os objetivos desejados, existindo contudo determinados alunos que não participaram na realização do mesmo, tendo a respetiva penalização na sua avaliação.

Após o 2.º período procurei encontrar uma melhor solução para que os alunos conseguissem aprender aquilo que pretendia. Neste sentido, optei pela realização de um trabalho de grupo a pares, pois permitia os alunos escolherem o seu par. Assim obrigava os alunos a trabalharem, pois mesmo aqueles alunos que não eram empenhados seriam obrigados a realizar o trabalho por si e assim garantia mais eficazmente que os mesmos estavam a adquirir conhecimento. Além disso, neste 3.º período também desde a primeira aula defini prazos para os alunos entregarem o trabalho de modo a que eu pudesse corrigir e dar a oportunidade de os alunos reformularem aquilo que estava mal. Penso que esta forma de trabalho resultou bem, pois os alunos perceberam o que tinham de fazer para chegar ao objetivo final pretendido, que era que conseguirem realizar uma rotina com hábitos de vida saudável, corrigindo hábitos menos saudáveis que os mesmos tinham identificado na

sua vida. Além disso, também tinham de apresentar e explicar a importância da atividade física e de uma alimentação equilibrada ao longo da vida.

Ao longo do ano letivo, apercebi-me que quase nenhum aluno da turma comia na cantina da escola, trazendo a sua comida de casa ou ia buscar bolos e batatas fritas ao pingo doce para comer. No 3.º período optei por realizar um trabalho de grupo com foco nestes temas, pois senti que muitos dos alunos não percebiam a real importância da prática regular de atividade física e de uma alimentação equilibrada. No final, senti que os resultados nesta área foram positivos, pois quase todos os alunos realizaram o trabalho com positividade, à exceção de 4 alunos que não o entregaram. Por fim, realço que mais do que os alunos terem obtido positividade na avaliação dos conhecimentos, senti que os alunos ficaram mais conscientes da importância dos temas abordados e que ao longo da vida os irão usar esses conhecimentos em prol do seu bem-estar.

### **3. Investigação e inovação pedagógica**

#### **3.1. Investigar o quê?**

No início do ano esta era a pergunta que eu e o meu colega de estágio procurámos responder com o objetivo de realizar esta área do estágio. Desde início sempre tivemos em sintonia no sentido de procurar realizar algo que tivesse impacto na comunidade escolar. Não foi fácil escolher o tema que iríamos abordar, pois não tínhamos certezas do que aquilo que estávamos a realizar era viável para corresponder a um trabalho de investigação. Neste sentido começámos a investigar o rendimento educativo dos alunos, tendo em conta o apoio providenciado pelos pais. No entanto após alguma pesquisa e reflexão sobre o tema decidimos mudar o nosso rumo. Nesta fase entendemos que não poderíamos interferir verdadeiramente nas relações familiares dos alunos. Outro dos fatores que nos encaminhou para a redefinição do nosso tema, consistiu na consciencialização dos baixos níveis de aptidão física dos alunos do nosso contexto educativo. Ao analisar os dados da AI das nossas turmas e conversando com outros professores verificámos um denominador comum, os péssimos resultados dos alunos na área da aptidão física. Ao nos inteirarmos deste problema quisemos efetivamente entender se existia correlação com os restantes alunos da escola, ou se foram apenas casos isolados.

O estudo que realizámos teve como objetivo clarificar quais os níveis de aptidão física dos alunos na EBRDLL. Pretendemos desta forma realçar a importância dos alunos se encontrarem dentro dos limites da ZSAF, nos testes de aptidão física, destacando as consequentes implicações na sua saúde (anexo 7).

### **3.2. Analisar os níveis de aptidão física? Porquê?**

A atividade física é essencial para o crescimento e maturação dos jovens, melhoria dos níveis de aptidão física e para a construção de uma base sólida para prevenir o aparecimento de doenças crônicas (WHO, 2010). Tendo em conta os perigos inerentes ao sedentarismo e estilos de vida pouco saudáveis, acreditamos que faria todo o sentido neste contexto escolar abordar este tema. Porém antes de partirmos em descoberta da verificação dos níveis de aptidão física, quisemos entender a pertinência contextual do mesmo.

As doenças cardiovasculares têm maior impacto a partir da quinta década de vida, porém existem evidências que mesmo na infância e adolescência poderão surgir problemas. Estas doenças têm impacto nas lipoproteínas de alta e baixa densidade, no colesterol, na resistência à insulina, no perfil inflamatório e na pressão arterial (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjörström, 2008). Devido à relação negativa que tem com o risco de doenças cardiovasculares a aptidão física (Anderssen et al., 2007), é vista como um importante indicador de saúde, bem como uma ferramenta no combate à morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares (Blair et al., 1989). Assim, independentemente do sexo e idade, a aptidão aeróbia, é considerada como um marcador importante de saúde cardiovascular. Uma vez que os fatores de risco tendem a permanecer ao longo da vida, a prevenção de doenças cardiovasculares deve começar cedo, especialmente para as crianças com menores níveis de aptidão física. Apesar da facilidade de acesso à informação, das melhorias na área da saúde e da constante consciencialização para os problemas inerentes ao sedentarismo, cada vez mais caminhamos para uma sociedade com piores níveis de aptidão física (Tomkinson, Léger, Olds, & Cazorla, 2003). Tendo em conta os últimos 30 anos, os níveis de aptidão física em crianças e adolescentes por todo o mundo têm vindo a decrescer e a percentagem de massa gorda a aumentar (Tomkinson et al., 2003).

No sentido de nos inteirarmos do panorama geral da escola relativamente a esta perceção, foram analisadas as aulas de EF dos diversos professores durante a AI, bem como realizadas entrevistas informais a 3 professores da escola no sentido de perceber quais os indicadores que os professores de EF de 2.º e 3.º ciclo têm, no que diz respeito aos níveis de aptidão física. Foram realizadas as seguintes perguntas: (1) Nos testes de aptidão física, as suas turmas de maneira geral têm alunos fora da ZSAF? (2) Em que testes é que os alunos têm mais dificuldades em atingir a ZSAF? (3) De que forma é que a escola encara essas dificuldades? Os resultados das entrevistas foram claros, quase todos os professores entrevistados referiram que nas

turmas havia muitos alunos fora da ZSAF nos diferentes testes. O teste de flexões de braços foi identificado como aquele que apresenta maiores dificuldades em os alunos atingirem a ZSAF. Além disso, os professores também referiram sentir que nos últimos anos os alunos cada vez mais apresentam índices de coordenação e agilidade mais baixos. Destacar a opinião de um professor que considera que a desvalorização da EF no panorama nacional (visão dos pais acerca da mesma) tem contribuído imenso para os alunos não se empenharem nas aulas, o que leva a fracos resultados nos testes relativos à aptidão física. No que diz respeito à última pergunta os professores referiram que na última semana de aulas de cada período realizam torneios desportivos, bem como, o desporto escolar de voleibol, badminton, ténis de mesa e futsal.

Posto isto, fomos perceber exatamente qual era o nível de aptidão física dos alunos nos testes do FITescola, realizando e analisando detalhadamente todos os testes nas turmas que os professores demonstraram disponibilidade para a realização dos mesmos, ambicionando a identificação de estratégias que possam ser futuramente adotadas pelos professores de educação física e pela escola. De referir o trabalho em conjunto com o grupo de investigadores da FMH, que nos ajudaram na recolha dos dados.

Esta recolha de dados, foi realizada entre o final do primeiro período, aplicando a bateria de testes do FITescola em quase todas as turmas, à exceção de quatro turmas de um professor da escola que recusou a recolha desses mesmos dados.

Além disso, depois foi feita a recolha de dados relativos à idade e sexo de cada aluno com o objetivo de verificar se os alunos se encontravam dentro ou fora da ZSAF nos diferentes testes. Toda análise estatística foi realizada com recurso ao programa estatístico SPSS.

### **3.3. Discussão**

Através da análise dos resultados verificámos que existem testes mais preocupantes do que outros, nomeadamente o teste do vaivém, pois o mesmo está bastante relacionado com a saúde e tem 39% dos alunos fora da ZSAF. Além disso, constatámos que serão os dados relativos às raparigas que poderão ser preocupantes.

O teste das extensões de braços, também apresentou valores preocupantes pois mais de metade da escola (52,9%) não consegue atingir a ZSAF. Aqui também é importante referenciar a maior percentagem de raparigas fora da ZSAF face aos rapazes, havendo uma preocupação específica de trabalhar com as raparigas os

índices de força superior. Estes resultados vão ao encontro das percepções de alguns professores que consideravam ser o teste que os alunos mais dificuldades têm em atingir a ZSAF, apesar do teste de flexibilidade registar ainda uma percentagem mais elevada.

O teste da flexibilidade dos membros inferiores (MI), também apresentou valores preocupantes pois mais de metade dos alunos (56,1% em ambos os MI) não consegue atingir a ZSAF. Neste teste não existiram diferenças significativas, entre rapazes e raparigas, sendo importante trabalhar esta capacidade física dentro e fora das aulas.

É ainda de referir que o teste de agilidade foi o que apresentou o maior número de alunos fora da ZSAF (67,8%) e por isso, deve ser um foco da preocupação de toda a comunidade escolar no sentido promover o desenvolvimento desta capacidade física nos alunos.

Nas restantes capacidades físicas (força média, impulsão horizontal e vertical) apesar de o número de alunos fora da ZSAF não ser tão elevado, é importante não desprezar o desenvolvimento destas capacidades físicas.

A OMS refere a atividade física como sendo fundamental para o balanço energético e controlo do peso reduzindo o risco de inúmeras doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão e algumas formas de cancro (WHO, 2010). Ao analisarmos esta declaração da OMS, percebemos que a EBRDLL precisa de uma intervenção no sentido de dar mais condições aos alunos para que possam ter um estilo de vida mais ativo e para que consequentemente possam ter a saúde melhorada a todos os níveis. Ao realizar um mínimo de 60 minutos de atividade moderada a vigorosa, consegue-se obter um grande leque de benefícios. Para além da prevenção de doenças, a atividade física também contém um papel importante na regulação do peso corporal, saúde mental, bem-estar e facilita na inclusão e socialização de crianças de diferentes meios económicos e sociais. Desde cedo na vida da criança é necessário que haja uma atenção redobrada no incitamento ao exercício físico, pois ao longo da infância à adolescência, esta é necessária para o desenvolvimento de habilidades motoras básicas assim como para o desenvolvimento músculo-esquelético, da força muscular, da aptidão cardiorrespiratória e da saúde óssea. O exercício físico surge assim como um estímulo exterior que provoca respostas agudas e adaptações crónicas nos diferentes sistemas do organismo, sendo um planeamento sistemático de atividade física que requer estrutura e repetição de modo a alcançar a melhoria ou manutenção das componentes da aptidão física. As crianças precisam assim de novos estímulos, novas tarefas que lhes devem ser ensinadas de modo a

que as desafiem na aquisição de novas competências no intuito de um desenvolvimento multilateral e harmonioso (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

A inatividade física é considerada como um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis. Considerando a relevância deste problema de saúde pública, a OMS recomenda a adoção de instrumentos estratégicos nesta área que facilitem a organização dos serviços, a formação de profissionais e a distribuição de recursos para a promoção da atividade física.

Por fim, dizer que a implementação de estratégias que visem a melhoria da aptidão física dos seus alunos torna-se então essencial.

### **3.4. Estratégias a implementar para o desenvolvimento da aptidão física**

De modo a ultrapassar os obstáculos encontrados apresentámos algumas estratégias, no sentido de conterem uma aplicação futura viável. Estas estratégias são as seguintes: aulas de apoio de EF com o intuito de recuperar os alunos nas matérias com maior dificuldade; a implementação de desafios semanais no recreio da escola tendo os alunos motivados a fazer atividade física; bem como diversos percursos nos quais os alunos poderão trabalhar a sua agilidade de forma a poderem também ter um recreio mais divertido em que a atividade física esteja presente e por último a criação de um núcleo de dança, com vista a dar resposta ao maior número de raparigas fora da ZSAF face aos rapazes (chegámos a esta estratégia ao constatar a motivação e empenho por parte das raparigas na aula de dança que tiveram no dia desportivo). Em conjunto como o meu colega de estágio, pensámos que seria benéfico criar um torneio anual nos intervalos da escola, em que a modalidade em vigor se diversificava tendo em conta o período letivo em questão. Os prémios teriam de ser aliciantes para promover a participação dos alunos no torneio. Para evitar desistências e facilitar a organização do mesmo seriam pontuadas as equipas que trouxessem árbitros, membros da mesa, mascotes e claque.

### **3.5. Reflexão final**

As escolas representam um cenário ideal de intervenção, porque proporcionam acesso à população e geralmente dispõem de instalações, currículos e ambientes para promover a AF e a alimentação saudável (Aragão, 2015). A seguir ao contexto familiar, a escola é a instituição que tem a maior possibilidade de promover a modificação de comportamentos, porque é obrigatória e as crianças passam grande parte do seu dia na escola. A infância e adolescência representam o período crítico para a

aprendizagem e aquisição de hábitos de vida saudáveis. Além disso, na escola existe a possibilidade de os alunos terem um acompanhamento por parte de profissionais qualificados, que desta forma conseguem proporcionar as melhores condições de aprendizagens.

Sendo o trabalho nesta área comum ao núcleo de estágio, devo realçar a cooperação e espírito de entreatajuda com o meu colega de estágio, com o grupo de investigadores da FMH e em especial de um colega que se encontra a realizar doutoramento, pois ajudou-nos constantemente providenciando a sua experiência e conhecimentos ao longo do trabalho realizado nesta área.

Para além da simples concretização de uma tarefa, de um estudo, tanto eu como o meu colega ambicionámos algo mais e quisemos proporcionar uma mudança positiva nesta comunidade educativa.

Consideramos que este trabalho conseguiu proporcionar-nos conhecimentos específicos no que toca aos níveis de aptidão física na EBRDLL, o que foi importante para conseguirmos criar soluções viáveis e que vão ao encontro dos problemas existentes.

Após o feedback positivo aquando a apresentação do estudo à comunidade, o presidente da comissão de pais colocou ao nosso dispor a completa ajuda e disposição na aquisição de materiais para operacionalizar o circuito. Infelizmente não foi possível a sua operacionalização até ao final do estágio, mas deixámos um projeto em aberto para os próximos estagiários ou professores utilizarem.

## **4. Participação na comunidade escolar**

### **4.1. Corta-mato e torneios de final de período**

As atividades desportivas extracurriculares, promovem a aquisição de competências sociais e comportamentais como a liderança, o trabalho em equipa, a organização, a disciplina e a resolução de problemas, além dos benefícios de saúde associados às mesmas. Estas tendem a gerar efeitos positivos na educação, nomeadamente nos comportamentos e resultados escolares dos alunos (Massoni, 2011).

Ao longo do ano letivo, a EBRDLL tem planeado no final de cada período a realização de diversos torneios com o objetivo de promover a prática de atividade física e os seus benefícios. Este acompanhamento dos torneios era um excelente momento de aprendizagem, podendo debater ideias com os restantes professores com o sentido de implementar formas de organização viáveis que também correspondam aos interesses dos alunos. Esta participação na organização também

foi bastante gratificante, pois também acabava por assistir à participação dos alunos da minha turma de estágio nos diversos torneios, verificando muitas aprendizagens que tinham sido adquiridas e trabalhadas durante nas aulas.

Por fim, dizer ainda que todo o conhecimento adquirido ao longo destes eventos foi bastante positivo, ficando com bases para no futuro conseguir organizar torneios desta dimensão.

#### **4.2. Dia desportivo**

Uma das principais atividades do estágio, prende-se com o facto de termos de organizar uma atividade com o objetivo de ter impacto na comunidade escolar. Tendo este objetivo em mente, eu e o meu colega de estágio realizámos o “Dia Desportivo” com o intuito de dar a conhecer aos alunos atividades desportivas que normalmente não têm com frequência nas aulas de EF nem no seu quotidiano.

O percurso realizado até à concretização da atividade não foi fácil. Durante este período procurei em conjunto com o meu colega de estágio um clube de ténis que se disponibilizasse a vir à escola, promover a modalidade. Ao fim de diversos contactos conseguimos marcar uma reunião e convencer o clube de ténis e padel da quinta Moura a participar na atividade.

Outra das tarefas, prendia-se com o facto de arranjar uma instrutora de dança e duas pessoas que ajudassem na organização das saídas e chegadas na orientação, bem como, dos jogos tradicionais. Para solucionar este problema consegui juntar diversos alunos da FMH que se disponibilizaram para participar na organização desta atividade.

Por fim, todo o material de patinagem foi requerido a um professor da escola Dom Domingo Jardo, que mostrou-se disponível para interceder junto do núcleo de EF da sua escola no sentido de ceder os patins no dia da atividade como veio a acontecer.

A atividade “Dia desportivo” decorreu na quinta-feira, dia 26 de abril de 2018 das 8:15 às 13:15, revelou-se de forma global positiva. A aceitação dos alunos foi excelente e tendo em conta os comentários que ouvimos e a análise dos questionários realizados, verificamos que existiu um feedback positivo em relação à atividade podendo afirmar que iniciativas deste género deveriam ser uma constante no ano letivo. Conseguimos ter o material devidamente montado e preparado antes do início da primeira sessão, à exceção do ténis, que o clube de ténis convidado chegou em cima da hora levando a algum atraso no primeiro grupo. Todavia não pôs em causa o bom funcionamento da atividade. O nível de empenhamento, atenção, motivação e

participação dos estudantes foi elevado, o que nos levou a considerar que a atividade foi do seu agrado.

A calendarização inicial foi cumprida, tendo em conta que todas as turmas alvo da atividade participaram na mesma conforme planeado, bem como, alguns alunos que no intervalo quiseram experimentar o ténis, também foi lhes dada essa oportunidade.

Introduzimos o Ténis e o padel na escola, captámos o interesse e gosto pelas modalidades e apontámos um caminho a seguir nesta etapa inicial de aprendizagem.

Nesta atividade tínhamos como objetivo dar a conhecer algumas atividades menos realizadas em EF na EBRDLL, nomeadamente orientação, ténis, padel, patinagem, zumba e jogos tradicionais, o que foi cumprido tendo obtido um feedback bastante positivo. Além disso, com esta atividade também conseguimos que os alunos tivessem um dia agradável motivando-os para a prática regular de atividade física e para os benefícios que repercutirão numa vida saudável.

Outro dos objetivos que tínhamos em mente era desmitificar a complexidade da aprendizagem do ténis que é vista como uma modalidade tecnicamente bastante complexa e de que a sua aprendizagem é morosa e difícil, ao dar a conhecer os materiais que são usados para as primeiras etapas e que estes são seguros. Por exemplo, as bolas vermelhas para além de permitirem um ressalto mais lento, não magoam e é complicado que efetuem danos materiais e físicos. Juntamente com o ténis também trouxemos o padel à escola, tendo como intuito dar a conhecer esta modalidade ainda não tão conhecida como o ténis, mas que está a ter uma ascensão na ordem dos 60% de praticantes todos os anos. Este objetivo foi conseguido tendo ficado combinado a escola inscrever-se na federação portuguesa de padel para que no próximo ano letivo haja possibilidade de ir ao clube de ténis e padel da Quinta da Moura praticar a modalidade.

A patinagem foi positiva, todavia muitos dos inquéritos realizados aos alunos referem que deveriam ter existido mais patins com os diferentes números, pois em algumas turmas do 5.º e 6.º ano, os alunos tiveram de usar patins com números superiores aos seus.

A orientação teve uma grande adesão e empenhamento por parte dos alunos em realizar o melhor tempo possível. Além disso, ficou já marcado um circuito de orientação na escola com o intuito de os professores de EF, para o próximo ano letivo poderem realizar o mesmo nas suas aulas.

A dança teve um empenhamento diferente por parte dos alunos. A maioria das raparigas adorou a dança, tendo considerado o ponto mais positivo da atividade. Por

outro lado, a grande maioria dos rapazes não demonstraram grande interesse na atividade.

Após a realização da atividade fizemos uma análise do que poderia ser aproveitado para a EBRDLL no futuro. Neste sentido sugerimos que os professores de EF da EBRDLL aproveitassem o trabalho desenvolvido pelo NE no presente ano letivo e assim dessem uso aos percursos de orientação criados na escola, bem como, possam em conjunto com o clube de ténis de padel da Quinta da Moura e a federação portuguesa de padel elaborar uma atividade em que os alunos possam ir praticar as modalidades ao clube referido.

Além disso, na sequência desta atividade recomendamos à comunidade escolar, nomeadamente à direção da escola, a promoção de mais dias e eventos em que as atividades como as realizadas estejam presente, com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis.

### **4.3. Desporto escolar**

#### **4.3.1. Enquadramento**

A direção de serviços de projetos educativos da divisão do desporto escolar, classifica o mesmo da seguinte forma:

O desporto escolar é uma das vertentes de atuação do Ministério da Educação e Ciência com maior transversalidade no sistema educativo, tendo como principal objetivo desenvolver atividades desportivas de complemento curricular, intra e interescolares, dirigidas aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

O desporto escolar caracteriza-se como sendo um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação, sendo estas desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

O desporto escolar, como organização que é, possui uma visão, uma missão e defende certos valores (Direção-geral de Educação, 2017):

- Visão: fazer com que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas.
- Missão: proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.
- Valores: a atividade desportiva desenvolvida ao nível do desporto escolar põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o

desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, tolerância, perseverança, humanismo, verdade, respeito, solidariedade e dedicação.

#### **4.3.2. Caracterização do desporto escolar na escola**

Na escola EBRDLL os alunos têm acesso a quatro modalidades diferentes, no desporto escolar, onde podem escolher entre: badminton, ténis de mesa, futsal e voleibol feminino.

Os diferentes núcleos começam as suas atividades a partir das 14h (a única exceção é o voleibol feminino que à quarta-feira tem treino do 12:05 às 12:55), pois é a partir desse momento que existe mais disponibilidade espacial para se conseguir praticar os diferentes desportos.

A divulgação do desporto escolar foi feita através dos professores de EF, bem como, a afixação dos cartazes realizados para o ano 2017-2018, a informar os alunos dos núcleos existentes.

#### **4.3.3. Escolha da modalidade**

Na escola existem 4 núcleos de desporto escolar, de voleibol feminino, badminton, ténis de mesa e futsal. Perante estas 4 opções e visto que a intenção era escolher aquela que tinha mais dificuldades, optei pelo voleibol, pois apesar de considerar que tenho boas bases na modalidade, comparado com as outras seria aquela que teria menos à vontade, além do mais sendo restrito ao sexo feminino, o que foi uma situação que nunca tinha vivenciado enquanto treinador de ténis.

#### **4.3.4. Estrutura do treino**

Na primeira aula a professora de voleibol deixou-me à vontade, transmitindo-me autonomia para trabalhar os conteúdos que quisesse.

Nessa primeira aula tive apenas 3 alunas, que já vinham do ano passado, o que me facilitou um pouco o trabalho, pois ao longo do primeiro período, foram aumentando gradualmente o número de inscritos o que também ajudou ao nível da gestão de aula.

No decorrer do primeiro período, realizei o planeamento anual para o desporto escolar (anexo 8).

Estrutura do treino no desporto escolar.

**Tabela 2. Plano de aula.**

Tarefas motoras	Tempo parcial	Tempo total
Aquecimento Objetivo: Preparar os alunos para a atividade física	5	5
Técnica Objetivo: Trabalhar técnica dos batimentos no voleibol (Passe, manchete, serviço, remate e bloco).	20	25
Jogo (tática) Objetivo: Aplicação dos conteúdos técnicos trabalhados, associando à componente tática em situação de jogo.	20	45
Retorno à calma Objetivo: Análise da aula e contextualização da periodização calendarizada.	5	50

Dentro desta estrutura de treino ao longo das aulas ia trabalhando os diversos conteúdos do voleibol que se encontram especificados no planeamento anual abaixo descrito. Há medida que se aproximava as competições, optava por dar mais ênfase a situações de jogo face ao treino específico nas componentes técnicas.

# 1. Planeamento anual

Tabela 3. Planeamento anual.

Época 2017/2018 – Voleibol Feminino – Escola Rainha D. Leonor de Lencastre																	
MESES		Dezembro			Janeiro				FEV				MAR				
DIAS		4	5	12	8 e 9	13	15 e 16	22, 23, 29 e 30	5 e 6	12, 13, 19 e 20	24	26 e 27	5 e 6	10	12 e 13	19 e 20	26 e 27
CALENDÁRIO	C. REGIONAL																
CALENDÁRIO	C. NACIONAL																
CALENDÁRIO	C. PORTUGAL																
CALENDÁRIO	C. EUROPA																
PERIODIZAÇÃO	PERIODO	P.P.G.	P.P.E.		P.P.C	P.C.	P.P.E.			P.P.C	P.C.		P.P.E.				
	MESOCICLO	Gradual	Desenvolvimento		Pré-Comp.	Comp.	Desenvolvimento			Pré-Comp.	Comp.			Desenvolvimento			
	MICROCICLO	1 - Gradual	2 - Carga	3 - Carga	4 - Pré- competitivo			5 - Recuperação	6 e 7 - Carga	8 - Carga	9 e 10 - Pré- competitivo		20 - Competitivo		21 - Recuperação	22 - Carga	23 - Carga
FASES / ELEMENTOS	TÉCNICO	Passe e Manchete			Remate, bloco e serviço	Não tem	Passe e Manchete			Remate, bloco e serviço	Não tem		Passe e Manchete	Remate, bloco e serviço			
	TÁCTICO	Jogar em 3 toques			Colocação defensiva e ofensiva	Explorar pontos fracos do adversário	Jogar em 3 toques			Colocação defensiva e ofensiva	Explorar pontos fracos do adversário		Jogar em 3 toques	Colocação defensiva e ofensiva			
	FÍSICO	Geral	Específico		Adequação			Específico				Adequação		Geral	Específico		
	PSICOLÓGICO	- Traçar perfil psicológico e trabalhar o mesmo			- Aumentar a autoconfiança. - Aprenderem a lidar com erros e criar rotinas entre pontos.	- Aplicação - Técnicas de relaxamento	- Trabalhar o perfil psicológico identificado			- Aumentar a autoconfiança. - Aprenderem a lidar com erros e criar rotinas entre pontos.	Aplicação - Técnicas de relaxamento		- Trabalhar o perfil psicológico identificado				

APRENDIZAGEM (APZ) DE ELEMENTOS TÉCNICOS		Consolidação das técnicas básicas (serviço, passe e manchete) e posição base		Aperfeiçoamento do Serviço, Remate e bloco	Não tem	Consolidação das técnicas básicas (serviço, passe e manchete) e posição base	Aperfeiçoamento do Serviço, Remate e bloco	Não tem	Consolidação das técnicas básicas (serviço, passe e manchete) e posição base
APRENDIZAGEM DA TÁTICA		Posicionamento no campo ofensivo e defensivo		Deslocamentos específicos de cada jogador no campo		Posicionamento no campo ofensivo e defensivo	Deslocamentos específicos de cada jogador no campo	Aproveitar os pontos fortes da equipa, sem esquecer o espírito de participação de todas as alunas no âmbito do desporto escolar.	Colocação no campo, Bola alta e em profundidade sobre a rede
QUALIDADES FÍSICAS*	RESISTÊNCIA	Geral		Manutenção	Geral	Manutenção	Manutenção	Geral	
	VELOCIDADE	Execução e reação			Execução e reação			Execução e reação	
	FORÇA	Resistente e Hipertrofia	Rápida		Resistente e Rápida			Resistente e Rápida	
	FLEXIBILIDADE	Passiva			Passiva			Passiva	
Controlo do treino									

\*Devido ao baixo número de treinos, as qualidades físicas não serão trabalhadas isoladamente, mas sim durante a realização das diversas tarefas propostas, sendo que será dado mais ênfase à técnica e tática.

#### 4.3.5. Objetivos Finais

No final do ano tinha estabelecido como principais objetivos:

- Dar condições às alunas para que as mesmas possam prosseguir a prática da modalidade, seja na escola ou num clube.
- Promoção do gosto pelo desporto e em especial pelo voleibol.
- Aquisição de estilos saudáveis através do desporto.

#### 4.3.6. **Aprendizagens do desporto escolar**

No início do ano letivo, tinha identificado como principal dificuldade a ultrapassar, a escolha de um planeamento adequado para os treinos do desporto escolar. Ao longo do ano senti a necessidade de muitas vezes fugir ao planeamento inicial, pois estava muito dependente das condições que tinha para as aulas tanto ao nível do número de alunos como do próprio espaço. Neste sentido, optava em muitas situações por trabalhar aspetos mais específicos ou mais gerais de acordo com o número de alunos e condições do espaço disponível.

Mais do que estar preocupado em que as alunas tivessem uma performance desportiva elevada, desde início procurei transmitir às alunas o prazer em praticar voleibol. Através deste mesmo prazer é possível as alunas quererem continuar a praticar a modalidade e assim adquirirem estilos de vida saudáveis, com o benefício de fazerem algo que gostem.

Por outro lado, deparei-me que dentro do núcleo as alunas apesar de muitas delas serem da mesma equipa à alguns anos, não tinham um espírito de equipa forte, estando constantemente a culparem-se umas às outras quando perdiam. Neste sentido, ao longo de todo o ano letivo, procurei transmitir os valores relacionados com a cooperação e ajuda. Posso dizer que este trabalho foi difícil, mas que cheguei ao final do ano com o sentimento de dever cumprido, verificando que as mesmas em situações de adversidade, já procuravam motivar as restantes companheiras de equipa em vez de atribuir a culpa perante o fracasso.

No final do ano, realizei um pequeno inquérito, com o objetivo de perceber a opinião das aulas acerca do trabalho desenvolvido ao longo do ano e assim verificar aquilo que poderia melhorar. Com a análise deste mesmo inquérito percebi que muitas das alunas referiram que gostavam de ter trabalhado mais os gestos técnicos complexos como o remate e o bloco, o que na minha opinião revela interesse em conseguir evoluir e melhorar.

Após reflexão acerca da metodologia utilizada durante todo o ano letivo, considero que os objetivos foram alcançados podendo considerar desta forma que o trabalho realizado foi positivo.

Ainda de referir que com o análise dos inquéritos também foi possível verificar que as alunas no final do ano letivo, têm todas em mente manterem-se ligadas ao núcleo, bem como, as que estão neste momento no 9.º ano no próximo ano irão tentar continuar a praticar voleibol na sua futura escola.

No que diz respeito ao DE em si, foi importante o contacto que tive com o mesmo, pois é uma das formas que os alunos têm de ter mais tempo de atividade física realizando um desporto da sua preferência. Ainda de referir que consegui evoluir

ao nível da transmissão do feedback específico do voleibol, bem como, no desenvolvimento da relação professor-aluna que fui criando ao longo do ano.

#### **4.3.7. Visita de estudo**

A visita de estudo ao Jamor realizada no 2.º período foi das experiências mais enriquecedoras que tive ao longo de todo o estágio pedagógico. Foi possível a mim conviver com professores de outras disciplinas, bem como, perceber a importância das visitas de estudo para os alunos.

Ao longo da visita de estudo, apercebi-me que muitos dos alunos nunca tinham visitado o complexo desportivo do Jamor, espaço que fica a cerca de 7km da EBRDLL. Todas as atividades criadas para os alunos neste espaço tiveram um grande impacto nos mesmos, pois foram experiências que nunca tinham presenciado. A visita às instalações da FMH também foi marcante para os alunos, pois a maioria deles classificou com nota máxima todas as atividades que realizaram, podendo assim contribuir para que os mesmos tenham motivação para realizarem atividades desportivas por si próprios, adquirindo estilos de vida saudáveis.

Por fim, é de salientar a responsabilidade que os professores devem ter quando acompanham as turmas, pois requer atenção constante aos alunos, tendo em vista a segurança dos mesmos.

## **5. Relação com a comunidade**

### **5.1. Direção de turma**

Em Portugal o diretor de turma tem sido colocado no centro do trabalho de coordenação pedagógica a desenvolver com os alunos para promover o sucesso educativo, sendo o mesmo o líder pedagógico dos seus pares, interligando a escola e a família do aluno (Favinha, Góis, & Ferreira, 2012).

Neste sentido é importante que o diretor de turma consiga recolher o máximo de informações acerca dos alunos. O diretor de turma deve no início do ano caracterizar a turma recolhendo as informações sobre as características escolares, sociodemográfica e de saúde de cada aluno (Favinha, Góis, & Ferreira, 2012). No âmbito do estágio pedagógico realizei o estudo de turma em que foi feito um teste sociométrico. Todas estas tarefas permitiram-me enriquecer o meu conhecimento acerca dos alunos que tinha, podendo a partir daqui ter argumentos para debater com a diretora de turma da minha turma de estágio as tomadas de decisões mais adequadas perante as situações que foram ocorrendo ao longo do ano.

As fichas aplicadas aos alunos para podermos caracterizar os mesmos já existiam na escola tendo sido aplicadas na aula de C.M.A. No que diz respeito às aulas de EF na primeira aula inquiri os alunos acerca das modalidades desportivas que mais gostavam, bem como, da sua disciplina favorita.

Em relação à aplicação do teste sociométrico aproveitei as aulas de C.M.A para realizar o inquérito. Se tivesse começado agora o ano letivo teria aplicado o teste logo no início das aulas, pois conseguiria ter uma melhor perceção das ligações existentes entre os alunos mais cedo. Com a análise de todo o estudo de turma conclui que o mesmo é importante, pois verifiquei que a minha perceção acerca da integração de determinados alunos no seio da turma era um bocado diferente da realidade. Além disso, poderia ter conhecido mais cedo os alunos ao nível seus gostos, rotinas e perceção de eles próprios.

A turma foi classificada em todas as reuniões como tendo um comportamento pouco satisfatório, sendo que, principalmente no 1.º e 2.º período existiam cerca de 2 a 3 participações por semana de certos alunos. Para tentar ultrapassar este problema eu em conjunto com a diretora de turma procurámos chamar a atenção desses alunos e sempre que achámos necessário informámos os EE do comportamento dos seus educandos. Nestes casos procurámos sempre trabalhar em conjunto com os EE com o objetivo de conseguirmos corrigir certos comportamentos em alguns alunos.

No início do ano tinha identificado no PF como possíveis dificuldades que poderia encontrar a ligação com a diretora de turma, tendo receio de impor as minhas ideias. Com o decorrer do ano letivo, senti uma grande aceitação das minhas ideias por parte da diretora de turma debatendo sempre as diversas decisões que foram sendo tomadas, o que na minha opinião foi satisfatório, pois conseguimos dentro do possível remediar comportamentos incorretos por parte dos alunos.

## **5.2. Cidadania e mundo atual**

No 8.º ano de escolaridade uma das tarefas do diretor de turma é lecionar as aulas de C.M.A (existem exceções em que é outro professor a lecionar a aula). Estas aulas são um espaço privilegiado para a gestão dos problemas da turma, para transmitir valores aos alunos e para desenvolver atividades que promovam comportamentos cívicos adequados ao mundo atual em que vivemos. C.M.A. tem como principais objetivos: valorizar indicadores de comportamento, assiduidade e aproveitamento; resolução de problemas específicos da direção de turma; e desenvolver a prática da cidadania.

No 2.º período em conjunto com a diretora de turma decidimos trabalhar os seguintes temas com os alunos: solidariedade tolerância, respeito, responsabilidade,

cooperação, liberdade e igualdade. O objetivo criado para os alunos foi que formassem grupos de trabalho com o intuito de desenvolver o tema sorteado. Na penúltima aula do período cada grupo iria apresentar oralmente o trabalho desenvolvido.

Com a realização deste trabalho, percebemos que o nível era bastante fraco no que toca a apresentações orais, bem como, os alunos não sabiam que comportamentos deveriam ter durante as mesmas. Posto isto, explicámos aos alunos o que é que era pretendido nas apresentações orais e definimos que no 3.º período teria de se realizar mais uma apresentação oral.

Além deste trabalho também foi dedicada duas aulas ao projeto ECO ESCOLAS com o objetivo de criar nos alunos a responsabilidade de proteger o ambiente. Uma das aulas os alunos estiveram a apanhar o lixo existente na escola, e na segunda tinham como objetivo criar uma frase que pudesse ser o slogan do projeto existente na escola.

No 3.º Período, foi introduzido o Projeto de Educação Sexual (PES), em que tinham como objetivo educar os alunos no que diz respeito às questões inerentes à sexualidade. No âmbito deste projeto realizei uma apresentação, abordando os conteúdos inerentes ao projeto, preparando os alunos para o trabalho de grupo que iriam ter e respetiva apresentação oral. Em debate com a professora de C.M.A. chegámos à conclusão que existiram melhorias em relação à apresentação do 2.º período. Em relação a mim, apesar de ser um tema no qual não sou especialista, em conjunto com o NE, procurámos sempre realizar uma apresentação com o objetivo de alertar os alunos para os perigos existentes e criar neles a preocupação de irem saber mais informações sobre a educação sexual. No final senti que o objetivo foi cumprido ao ver o interesse na realização dos trabalhos de grupo.

Em conjunto com o meu colega de estágio e após considerarmos o quadro teórico, quisemos implementar uma mudança na forma como poderíamos chegar aos alunos da nossa comunidade escolar. Tendo em conta que as tecnologias de informação e comunicação são atualmente um meio mais facilitador, acessível e divertido na transmissão de informação, decidimos através da aplicação Ask.Fm, criar uma página da escola em que os alunos podem fazer perguntas anonimamente sobre sexualidade. Após a aprovação da direção da escola, colocámos online a página <https://ask.fm/escolaleonorlencastre>.

Acreditávamos que esta estratégia iria ser um sucesso, pois poderíamos influenciar os alunos a adotarem atitudes conscientes e seguras, ao nível da sua sexualidade. Acima de tudo era essencial que os alunos desbloqueassem o receio em expor as suas dúvidas, perguntando tudo o que considerassem necessário. O nosso

objetivo seria trabalhar em conjunto com a psicóloga da escola, com o objetivo de proporcionar a resposta mais adequada aos alunos. No entanto a divulgação da página não foi bem conseguida e apenas tivemos 2 perguntas. Creio que o fato de colocarmos a página online apenas no final do 3.º período foi um dos fatores de fracasso mas que os nossos colegas estagiários do próximo ano poderão aproveitar da melhor forma.

Ainda no decorrer do 3.º período os alunos tiveram uma aula dedicada ao dia do Patrono tendo visto um documentário acerca da vida do rei de Portugal D. João II. Além disso, tiveram a oportunidade de assistir à sessão “Álcool e Tabagismo”, podendo os alunos esclarecer algumas dúvidas com um enfermeiro.

Por fim, dizer que as aulas de C.M.A foram positivas para mim, pois foi mais um tempo que podia melhorar a minha ligação professor-aluno, conhecendo melhor os todos os alunos e seus comportamentos dentro de uma sala de aula.

Se voltasse ao início do ano tinha sugerido à diretora de turma termos realizado mais apresentações orais para aprender os diversos conteúdos que foram trabalhados nas aulas.

### **5.3. Conselhos de turma**

Ao longo de todo o ano letivo acompanhei a diretora de turma nos conselhos de turma tendo diversas funções durante os mesmos, tendo realizado o projeto de acompanhamento (anexo 10). As reuniões do primeiro período (intercalar e final) foram importantes para mim pois nunca tinha participado em algo semelhante, tendo eu adotado uma postura mais expectante tentando aprender o máximo possível. Nestas duas reuniões ajudei a preparar as mesmas, procurando esclarecer todas as minhas dúvidas junto da professora que sempre mostrou-se disponível para me explicar os procedimentos existentes, colocando-me dentro de todo o processo.

Além disso, também ajudei a professora na elaboração das atas das reuniões, na criação do plano de trabalho da turma e de todos os planos de apoio realizados aos alunos. No segundo e terceiro período continuei a realizar todos os deveres da direção de turma em conjunto com a professora. Com a realização destas tarefas, inevitavelmente consegui conhecer melhor os alunos e as suas situações de vida, tendo assim mais conhecimentos para os ajudar a conseguir ultrapassar as suas dificuldades.

Refletindo agora sobre os conselhos de turma, considero que a minha participação foi uma excelente experiência de aprendizagem sobre como orientar e

organizar um conselho de turma, como se processa a realização de atas, que informações são transmitidas acerca da turma em geral e algum aluno em particular.

Além disso, as discussões nos conselhos de turma também foram uma forma de estar mais por dentro do contexto familiar e escolar que cada aluno vivia (situações que só determinados professores sabiam), podendo afirmar que ajudou na criação de um bom clima entre professor-aluno.

Por fim, no final do ano letivo infelizmente tive a oportunidade de presenciar um conselho disciplinar, após um aluno ter insultado de forma grosseira um membro da direção da escola. Foi decidido o castigo que iria ser aplicado ao aluno em causa e comunicado ao EE. Todo este processo foi mais um momento de aprendizagem, em que, procurei junto do aluno fazer vê-lo que esteve mal e para que no futuro não voltasse a ter este tipo de comportamento que nada o iria ajudar.

#### **5.4. Encarregados de Educação**

Todas as semanas, à sexta-feira, das 9h05 às 9h55 tinha definido no horário de diretor de turma o atendimento aos EE. Neste horário marquei presença junto da professora para realizarmos as reuniões com os EE ou não havendo aproveitávamos para realizar o trabalho relativo à direção de turma, nomeadamente com a marcação e justificação das faltas, informações aos pais via e-mail ou realização das atas, bem como, o planeamento da aulas de C.M.A.

Durante todo o ano letivo os EE compareceram neste horário, sendo que a maioria que marcaram presença foi por terem sido convocados e nunca por iniciativa própria. Referi este aspeto pois enquanto aluno lembro-me de ter momentos em que não tirava boas notas e os meus pais pedirem para se o reunir com o diretor de turma, com o intuito de perceber o que se passava, facto que nunca aconteceu ao longo do ano.

Como tinha projetado, de início, a minha postura nestas reuniões foi mais de observação pois era a diretora de turma que assumia o controlo das reuniões. Ainda assim sempre que era questionado sobre as aulas de EF ou outro assunto transmitia a minha opinião. Porém, com o decorrer do tempo sempre que estava presente com os EE, a minha postura foi ativa, tentando responder às diferentes questões em conjunto com a diretora de turma transmitindo informações sobre os educandos em causa sempre que considerarei necessário.

Um dos aspetos que me apercebi nestas reuniões, é que para além da importância que elas têm para o diretor de turma conseguir compreender melhor cada aluno da turma e interpretar alguns dos comportamentos e atitudes demonstrados

pelos mesmos, para os EE que não têm percepção do que os seus educandos fazem na escola, conseguem ter um noção real do que está a passar. Durante todo o ano, as informações transmitidas pelos EE permitiram perceber que vários alunos da turma requerem uma atenção especial, pois enfrentavam momentos difíceis nas suas vidas. Como por exemplo, presenciei uma situação grave de falta de apoio e discriminação por parte dos EE perante o educando em causa, tendo levado a diretora de turma a sinalizar a situação á CPCJ - Comissões de Proteção de Crianças e Jovens.

Ao presenciar esta situação adquiri uma maior consciência das funções ao nível social que o diretor de turma acarreta.

Além disso, com esta experiência consegui perceber que uma boa ligação entre a diretora de turma e os EE é de extrema importância na resolução dos problemas dos nossos alunos quer se passem em casa ou na escola. Ambos têm informações privilegiadas sobre os alunos que devem ser partilhadas e discutidas com vista ao sucesso escolar dos alunos e ao seu bem-estar de um modo geral.

Por outro lado, também senti as dificuldades referidas na literatura através de (Boavista & Sousa, 2013), que constata que os principais fatores limitativos ao exercício da atividade de diretor de turma é o excesso de burocracias com que está confrontado, bem como o pouco tempo atribuído para a resolução dos problemas, sendo este insuficiente.

### **5.5. Aprendizagens na direção de turma**

Toda a atividade de acompanhamento das tarefas inerentes à direção de turma decorreu ao longo dos três períodos, esta foi desenvolvida em reuniões semanais no horário de atendimento da diretora de turma, bem como, no tempo letivo disponível para a realização das tarefas inerentes ao cargo.

As tarefas eram realizadas consoante as necessidades que a diretora de turma se deparava ao longo do ano. Todas estas tarefas proporcionaram-me o contacto com novas áreas relacionadas com o trabalho na escola que me eram até então desconhecidas. Permitiu-me desenvolver práticas e métodos de trabalho, com o intuito de compreender melhor a complexidade dos problemas existentes na turma. Toda esta atividade teve como objetivo ser realizada em conjunto com os pais, de forma a se conseguir obter uma resposta mais adequada às necessidades de cada aluno.

Por fim, considero que todas estas experiências tiveram enorme impacto em mim, sentido que hoje em dia estou melhor preparado para enfrentar todas as tarefas inerentes ao cargo de direção de turma, tendo em consideração as necessidades específicas dos alunos.

## **6. Conhecimentos adquiridos e tomadas de decisão marcantes**

Os conhecimentos adquiridos durante todo o ano de estágio pedagógico foram imensos, nomeadamente com a consolidação, aprofundamento e aplicação dos conhecimentos académicos adquiridos em toda a licenciatura e mestrado realizados na FMH.

Toda esta experiência levou-me à aquisição de imensas aprendizagens, que sem dúvida irão ser uma mais-valia na minha carreira enquanto professor. Todavia, gostaria de sublinhar que existiram algumas que foram mais marcantes e que se constituíram como instrumentos fundamentais no desenvolvimento das minhas funções enquanto professor de EF e diretor de turma.

As competências adquiridas com o planeamento do ensino, tendo como referência os programas nacionais de EF, sem dúvida que foram marcantes e constituem uma base fundamental nos conhecimentos profissionais e científicos adquiridos.

A capacidade de análise e de reflexão adquirida, no que diz respeito às três competências de planeamento de lecionação das aulas, condução de todo o processo de ensino-aprendizagem e avaliação de todos os objetivos estabelecidos para os alunos, bem como todas as estratégias encontradas para me adaptar às variáveis da turma e da própria escola. A organização e estabelecimento de estratégias em contexto prático ao nível da gestão, instrução, clima e a disciplina, bem como as decisões de ajustamento e adaptações que foram tomadas com o objetivo de potencializar as aprendizagens dos alunos, sem dúvida tiveram enorme impacto no professor que me tornei hoje em dia.

A elaboração de todos os documentos de apoio, como a caracterização da escola, o estudo de turma, bem como a avaliação dos alunos em cada unidade de ensino e no final de cada etapa, foram das tarefas que mais tempo dediquei ao longo do estágio, sentindo que consegui apresentar uma evolução constante. Para esta evolução contribuíram os debates dentro do NE, bem como, o feedback detalhado transmitido pelo orientador da faculdade, após a análise desses mesmos documentos. Esta partilha de conhecimento foi sem dúvida um dos pontos-chave para a minha evolução, sentindo que se fosse hoje o início do ano letivo, ainda tinha procurado mais momentos em que ocorresse esta mesma troca de ideias.

Os momentos de avaliação também tiveram bastantes incertezas, na procura de critérios observáveis válidos e posteriormente com a articulação de momentos de registo e de controlo da turma. Ambas as tarefas resultavam em dados que seriam alvo da minha interpretação. Nestes períodos também senti algumas dificuldades, em que era difícil perceber o que é que poderia considerar válido e inválido. Estas dificuldades com a experiência e conhecimento adquirido foram se desvanecendo, conseguindo estar mais focado em garantir o sucesso nas aprendizagens dos alunos.

Na lecionação das aulas com o passar do ano, no que diz respeito às tomadas de decisão que tinha de tomar de forma imprevista, também senti melhorias, tanto ao nível do feedback transmitido, bem como, na organização das aulas em que, cada vez mais ia tendo melhor soluções para responder aos diversos problemas.

Todas estas experiências levaram a que de UE para UE, consegui ter uma melhor perceção do nível dos alunos, conseguindo ser mais eficaz nas necessidades específicas dos mesmos.

Outra das tarefas mais marcantes ao longo do estágio foi o trabalho realizado no âmbito na direção de turma, em que, inicialmente tinha a ideia de ser um trabalho relativamente simples, mas com o acompanhamento do mesmo ao longo do ano fui percebendo toda a sua complexidade, sentindo que neste momento posso enfrentar esse desafio com mais conhecimentos e segurança.

Ao participar na organização e acompanhamento das diversas atividades que foram realizadas, também consegui perceber melhor o funcionamento de toda a escola, verificando os elos de ligação entre a direção com os restantes professores e funcionários. Esta procura de soluções tendo em conta as necessidades do NE, foi fundamental para perceber as possibilidades de ação que tínhamos dentro da escola, sendo bastante útil no futuro, no sentido de dirigir-me às pessoas certas para resolver os problemas ou questões que irão surgir.

De referir ainda, que aprendia imenso nos períodos que estava na escola a trabalhar, seja pela observação das aulas de outros professores, pela partilha de conhecimento ao estar a trabalhar no gabinete de EF ou na sala da direção de turma, bem como, a circular pela escola entre os diversos locais. Todos estes momentos ajudavam-me a ter uma melhor noção do que é que se estava a fazer bem feito, o que é que se poderia melhorar, e ainda, quais as minhas possibilidades de fazer algo tendo em conta o trabalho que deveria efetuar em todas as áreas.

## **7. Reflexão final**

Agora que chegou ao fim e olho para trás, não posso acabar este percurso sem expressar o sentimento de autorrealização a nível profissional e pessoal com o trabalho que realizei. Acima de tudo, posso dizer com toda a certeza que no futuro apesar de todas as incertezas no que diz respeito à minha carreira profissional, sem dúvida que ser professor de EF é um objetivo.

Esta experiência permitiu iniciar-me enquanto professor, fornecendo-me aprendizagens únicas que me fizeram crescer, sendo o primeiro passo para daqui para frente tenha uma carreira competente, estando preparado para as necessidades específicas da profissão.

Posso dizer que desde o início do ano sempre tive como maior ambição passar aos alunos o prazer que tenho ao praticar atividade física, seja ela mais ou menos estruturada. Sem descurar todas os outros benefícios da atividade física, através das aulas de EF e também do desporto escolar. Acredito que o gosto pela prática das diversas atividades físicas é o fator mais decisivo que vai levar os alunos a terem estilos de vida saudáveis. Além disso, podemos verificar na literatura que as práticas desportivas têm enormes benefícios, na saúde dos praticantes, bem como, desenvolvem diversos valores, como a lealdade, espírito de equipa, compromisso ou autocontrolo (Vasconcelos-Raposo, 2012), o que associada a uma motivação intrínseca por estas mesmas práticas torna mais fácil a manutenção desses mesmos hábitos.

A EF, a atividade física, o exercício e o desporto são aspetos fundamentais para a formação e qualidade de vida dos cidadãos e das próprias sociedades. A atividade física e o exercício, são identificados como elementos centrais para a promoção e manutenção da saúde e já existe evidência científica que demonstra que esta desempenha um papel ativo nos processos de restituição da saúde (Vasconcelos-Raposo, 2012). Ao longo deste projeto, procurei sempre não fazer os trabalhos apenas por fazer, mas sim com o intuito de ajudar a construir um futuro melhor para os alunos, em que os mesmos tivessem hábitos de vida saudáveis.

Cheguei ao final do ano, com o sentimento que contribui para a formação destes jovens, nomeadamente na turma em que lecionei as aulas, tendo como objetivo continuar a ser cada vez melhor professor, sendo que terei sempre em mente continuar a procurar as melhores estratégias e soluções.

Por fim, dizer que apesar de todas as dificuldades encontradas, os momentos de ansiedade vividos e de todas as incertezas que foram surgindo, existiu sempre uma paixão no que estava a fazer, que me ajudou a ser melhor e contribuir largamente para

a concretização do estágio pedagógico efetuado na EBRDLL com a certeza de querer continuar nesta área, respeitando todos os objetivos da mesma para estar presente nos programas escolares. Ainda de referir que irei usar a experiência adquirida ao longo do estágio, para no futuro poder contribuir positivamente para a formação de alunos mais aptos tanto a nível físico como mental para enfrentar os desafios da vida.

## 8. Bibliografia

- Alonso, L. (2002). Integração currículo-avaliação: que significados? Que constrangimentos? Que implicações. *Avaliação das aprendizagens: das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação, 17-23.
- Anderssen, S. A., Cooper, A. R., Riddoch, C., Sardinha, L. B., Harro, M., Brage, S., & Andersen, L. B. (2007). Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 14(4), 526-531. doi:10.1097/HJR.0b013e328011efc1.
- Aragão, C. (2015). A prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Rio Branco-AC e a importância da Educação Física escolar desta epidemia. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 9(53), 170-175.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física: Um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 121–133.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de Pedagogia*, 95-133.
- Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em EF. Lisboa: Livros Horizonte. 2ª Edição.
- Blair, S., Kohl, H., Paffenbarger, R., Clark, D., Cooper, K., & Gibbons, L. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401. doi:10.1001/jama.1989.03430170057028.
- Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*(10-11), 135-151.
- Caspersen, J., Powell, E., & Christenson, M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* (Washington, D.C.:1974), 100(2), 126-131. doi:10.2307/20056429
- Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J & Pestana, C (1996). Formação de Professores em Educação Física. Conceções, Investigação, Prática. Edição: *Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada*.
- Direção-geral de Educação (2017). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021*.
- Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2012). A importância do papel do Director de Turma enquanto gestor de currículo.

- Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista portuguesa de educação*, 19(2), 21-50.
- Ferreira, S., Diettrich, C., & Pedro, A. (2015). Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Saúde em Debate*, 39, 792-801.
- Gonçalves, M., & Lima, D. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. 18(38), 117-127.
- Gozzi, T., & Ruete, M. (2006). Identificando estilos de ensino em aulas de Educação Física em segmentos não escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5 (1).
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55-67.
- Lima, E. (2009). A formação inicial de professores e a didática na perspectiva inter/multicultural. *Educação (UFSM)*, 34(1), 165-178.
- Marcon, D. (2011). *Construção do conhecimento pedagógico do conteúdo dos futuros professores de Educação Física*. Porto: D. Marcon. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Massoni, E. (2011). Positive effects of extra curricular activities on students. *Essai*, 9(1), 27.
- Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: Uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico. *Universidade técnica de lisboa. Faculdade de motricidade humana*.
- Ministério da Educação. (2001). *Programas nacionais de educação física – reajustamento 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1.
- Quina, J., da Costa, C., & Diniz, A. (2017). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*(12), 9-29.
- Romão, E., Barbosa, P., & Moreira, M. (2018). Metodologias de ensino para jogos desportivos coletivos na educação física escolar. *Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde*, 7(1).
- Rosado, A. (2003). Conceitos básicos sobre planificação didáctica. *Pedagogia do Desporto–estudos*, 7(27-47).

- Rosado, A. (1999). Léxico comentado sobre planificação e avaliação. *Acedido a 15/02/2019, 4-5.*
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). Avaliação das Aprendizagens: Fundamentos e Aplicações no Domínio das Actividades Físicas. *Lisboa: Omniserviços.*
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. *Pedagogia do desporto, 185-206.*
- Rosado, A., & Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. *Pedagogia do Desporto–Estudos, 6.*
- Sacristán, J. G. (1995). Consciência e acção sobre a prática como libertação profissional dos professores. *Profissão professor, 2, 63-92.*
- Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Pedagogia do desporto. *Instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto. Cruz Quebrada: Edições Faculdade de Motricidade Humana.*
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. *In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159–1170). Universidades de Santiago de Compostela.*
- Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoría e metodología nos desportos colectivos. *Lisboa: Livros Horizonte.*
- Tomkinson, G. , Léger, L., Olds, T., & Cazorla, G. (2003). Secular trends in the performance of children and adolescents (1980–2000). *Sports Medicine, 33(4), 285-300.*
- Vasconcelos-Raposo, J. (2012). Num desporto com valores: Construir uma sociedade mais justa. *Motricidade, 8(2), 1-7.*
- Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., Manios, Y., & Bourdeaudhuij, I. (2012). Levels of physical activity and sedentary time among 10-to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 9(1), 34.*
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Geneva: World Health Organization.