



## **A arena da aprendizagem**

# **Relatório de Estágio Profissional**

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

**Orientadora:** Professora Doutora Paula Silva

António Jorge Matos da Silva Marques

### **Ficha de catalogação**

Marques, A. (2020). *A arena da aprendizagem*. Porto: A. Marques. Relatório de Estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO; CONHECIMENTO; PROFESSOR.

## Agradecimentos

À **Professora Orientadora Paula Silva**, por toda a cooperação, disponibilidade e auxílio durante o meu percurso. Todos os seus esclarecimentos prestados foram essenciais na minha formação.

Ao **Professor Cooperante Eduardo Rodrigues**, um muito obrigado por ter sido um dos responsáveis na construção da minha identidade enquanto professor, por tudo o que me ensinou e por ser um exemplo de excelência profissional.

Aos **meus pais**, por me tornarem no seu reflexo. Por tudo o que fizeram por mim, por me apoiarem nas minhas decisões e por sempre acreditarem que sou capaz de seguir os meus sonhos.

À **minha colega estagiária**, pela cooperação e amizade, pois juntos conseguimos crescer, são memórias que permanecem através da partilha de experiências e conhecimentos.

Aos **meus alunos**, por terem me proporcionado um ano inesquecível. Pela compreensão e cooperação desde o primeiro dia que nos conhecemos. Também são vocês os responsáveis pela minha aprendizagem.

Aos **meus amigos**, que de alguma forma nunca me falharam quando mais precisei. É essencial ter ao nosso lado essas pessoas que fazem sorrir a nossa vida.

**OBRIGADO!**



# Índice Geral

Índice de Anexos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Lista de abreviaturas.....	XIII
1. Introdução.....	1
2. Ser do Desporto.....	3
O Ser Profissional: a Jornada começa.....	3
A ansiedade do reconhecimento.....	5
3. “Terra à vista” – a Comunidade Escolar.....	9
A escola como segunda casa.....	9
A tripulação embarcada.....	10
As turmas.....	11
4. A agitação da maré da aprendizagem.....	13
Preparar para aprender.....	13
Abraçar o “choque” com a realidade.....	18
Reflexão e conhecimento.....	30
5. Uma nova realidade aparece.....	35
Separados por um ecrã – Ensino à distância.....	35
Aproveitar para inovar.....	38
6. Considerações finais e perspetivas futuras.....	45
7. Referências bibliográficas.....	47
Anexos.....	XV



## Índice de Anexos

<b>Anexo I</b> – Roulement .....	XV
<b>Anexo II</b> – Planeamento Anual 10º ano .....	XVI
<b>Anexo III</b> – Ficha de caracterização .....	XVII
<b>Anexo IV</b> – Estrutura do plano de aula .....	XVIII
<b>Anexo V</b> – Cronograma para o 3º período.....	XIX





## Resumo

O presente relatório de estágio incorpora todas as experiências vivenciadas no Estágio Profissional, unidade curricular do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório visa descrever as vivências como Professor Estagiário na Escola Secundária de Ermesinde e EB 2/3 D. António Ferreira Gomes durante o ano letivo 2019/2020 sob a supervisão e orientação de um Professor Cooperante da instituição de acolhimento e de uma Professora Orientadora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O objetivo deste documento consiste em relatar e refletir a minha experiência no contexto de Estágio Profissional, em que descrevo as minhas perspetivas, dificuldades e aprendizagens. Assim, na parte inicial do Relatório de Estágio, está apresentado o enquadramento pessoal e profissional, descrevendo o meu trajeto e expectativas até ao momento do estágio. Seguidamente, apresenta-se um capítulo que contém a descrição das escolas, turmas e Núcleo de Estágio. Posteriormente, está apresentado as diversas experiências que ocorreram durante o Estágio Profissional, que engloba o planeamento, o primeiro contacto com a escola, o processo de avaliação e a importância de uma atitude reflexiva. O último capítulo tem como intuito de relatar as minhas perspetivas e experiências em contexto de Ensino à Distância. Na parte final deste documento está presente uma reflexão sobre a experiência do Estágio Profissional, que descreve as considerações finais e perspetivas futuras.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO; CONHECIMENTO; PROFESSOR.



## **Abstract**

This internship report incorporates all the experiences lived in the Professional Internship, a curricular unit of the 2nd cycle of studies leading to the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, from the Faculty of Sport of the University of Porto. This report aims to describe the experiences as a Trainee Professor at the Escola Secundária de Ermesinde and EB 2/3 D. António Ferreira Gomes during the academic year 2019/2020 under the supervision and guidance of a Cooperating Professor at the host institution and an Advisor Professor at the Faculty of Sports of the University of Porto. The purpose of this document is to report and reflect my experience in the context of Professional Internship, in which I describe my perspectives, difficulties and learning. In the initial part of the Internship Report, the personal and professional framework is presented, describing my path and expectations until the moment of the internship. Then, a chapter is presented that contains the description of the schools, classes and Internship Center. Subsequently, the various experiences that occurred during the Professional Internship are presented, which includes planning, the first contact with the school, the evaluation process and the importance of a reflective attitude. The last chapter aims to report my perspectives and experiences in the context of Distance Learning. In the final part of this document there is a reflection on the experience of the Professional Internship, which describes the final considerations and future perspectives.

**KEYWORDS:** INTERNSHIP REPORT; PHYSICAL EDUCATION; REFLEXION; KNOWLEDGE; TEACHER.



## **Lista de abreviaturas**

AD – Avaliação Diagnóstica

AEE – Agrupamento de Escolas de Ermesinde

AS – Avaliação Sumativa

CET – Curso de Especialização Tecnológica

DE – Desporto Escolar

ED – Ensino à Distância

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ESE – Escola Secundária de Ermesinde

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FB – Feedback

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PC – Professor Cooperante

PO – Professora Orientadora

PT – Personal Trainer

TGfU - Modelo de ensino dos jogos para a sua compreensão

UD – Unidade Didática



# 1. Introdução

Este documento, “Relatório de Estágio Profissional”, relata a minha experiência vivida em contexto escolar, repleta de reflexão em prol do processo de ensino-aprendizagem. A prática de ensino oferece aos futuros professores a oportunidade de imergirem na cultura escolar nas suas diversas componentes, desde as suas normas e valores, aos seus hábitos, costumes e práticas, que comprometem o pensar e o agir daquela comunidade específica (Batista & Queirós, 2013).

O meu EP foi realizado em duas escolas, ambas pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Ermesinde: Escola Secundária de Ermesinde e EB 2/3 D. António Ferreira Gomes. O Núcleo de Estágio foi constituído por dois professores estagiários, um professor cooperante da escola de acolhimento, Eduardo Rodrigues e uma professora orientadora da faculdade, Paula Silva.

Neste ano letivo, na escola tive ao meu cargo em Prática de Ensino Supervisionado, uma turma do 10º ano na Escola Secundária de Ermesinde e duas turmas do 2º ciclo na EB 2/3 D. António Ferreira Gomes, partilhada com a minha colega estagiária. A nossa participação foi também solicitada nos eventos da comunidade escolar, de forma a inserir-nos na sua plenitude e promover índices de socialização e de pertença.

De forma a relatar a minha experiência no Estágio Profissional, este documento encontra-se com a seguinte estrutura: 1) Introdução, que apresenta o enquadramento do EP; 2) Ser do desporto, onde descreve o meu percurso profissional e as minhas expectativas para o EP; 3) “Terra à vista” – A comunidade escolar, em que descrevo as escolas, as turmas e os elementos do Núcleo de Estágio; 4) A agitação da maré da aprendizagem, que engloba a conceção, planeamento e diversas experiências; 5) Uma nova realidade aparece, que apresenta as expectativas para o ensino à distância, descreve as várias fases até à sua aplicação e reflexões sobre a implementação de práticas à distância; 6) Considerações finais e perspetivas futuras.

A realização do EP foi o processo final que me permitiu chegar ao meu objetivo, desde que embarquei nesta jornada, em ser Professor de Educação Física.



## **2. Ser do Desporto**

### **O Ser Profissional: a Jornada começa**

A Jornada começa.

Esta paixão pelo desporto foi descoberta desde muito cedo, começando a praticar desporto, nomeadamente futebol, aos meus 8 anos. Pratiquei esta modalidade num contexto federado em vários clubes, sendo esta a minha paixão desde sempre. As curiosidades sobre o mundo do desporto surgiram aos 14 anos, no 9º ano. Este é aquele momento decisivo, no qual o aluno elege o seu caminho: que área escolher para estudar no ensino secundário. Nesse instante, não tive dúvidas nem hesitações no que concerne a seguir um caminho ligado ao mundo do desporto. Assim, num curso denominado de Tecnológico de Desporto, percebi que estava a seguir um sonho, numa procura constante das respostas às minhas dúvidas. Um dos requisitos necessários para a conclusão do curso, consistia na realização de um estágio numa organização desportiva, ao qual, escolhi um ginásio que outrora já conhecia. Ali, nessas horas imensas de estágio, nasceu um novo gosto: a área do fitness. O facto de com uma idade jovem, estar a aprender e aplicar conceitos no “mundo real”, o salto pessoal e o profissional foram enormes. Desta forma, fui capaz de compreender a realidade que rondava à volta desta área e devo essa proeza ao meu formador, que nunca me esqueci do seu nome.

Concluído o ensino secundário, não queria ficar por aí. Nem pensei eventualmente em começar a trabalhar porque não sentia a necessidade disso. Nesse mesmo ano, decidi que queria tirar um curso superior, para que no futuro pudesse trabalhar na área do fitness. Posto isto, antes de entrar para a licenciatura em Educação Física e Desporto, realizei um CET em Técnicas de Desporto e Lazer, com estágio final, no Instituto Superior da Maia. Este curso, digamos que foi como uma rampa de lançamento para mais tarde entrar na licenciatura, pois concluí que foi bastante enriquecedor no que toca à formação pessoal e profissional. O estágio inerente a este curso, com a duração de 600 horas, foi realizado no Complexo de Ténis da Maia, no qual tive de aprender como se dá uma aula de ténis, tomar conhecimento sobre do que está por trás na organização dos eventos desportivos,

como colaborar com os vários funcionários do complexo e assumir uma posição de “professor”, porque efetivamente, estava a lecionar aulas de ténis, tanto a crianças como a jovens. Aqui, o gosto em ensinar, de ser responsável pela formação do próximo, surgiu de leve, em que levantou uma motivação forte, no qual ficou marcado na minha vida. Prossigo para a próxima etapa: a licenciatura.

Durante os 3 anos da licenciatura, refleti que, o CET realizado não foi em vão. Tudo aquilo que aprendi e utilizei foi, sem dúvida, bastante útil na longa jornada do ensino superior, pois como determinados conceitos já estavam adquiridos, todo o processo se tornou mais simples. Durante o meu caminho da licenciatura, tive a felicidade de conhecer pessoas com quem ainda hoje mantenho contacto, tanto professores como colegas, que foram responsáveis pela forma de eu ser, na maneira de como encaro as adversidades e na procura ativa do desconhecido. Relativamente ao 3º ano da licenciatura, este foi realizado no programa ERASMUS, na Polónia com a duração de 1 ano (2 semestres). Foi das melhores experiências que tive na minha vida e que recomendo a estudantes. O facto de estarmos a viver numa realidade completamente diferente, a meu ver é importante porque dá-nos a possibilidade de compreender melhor o mundo à nossa volta e a nós mesmos, e a responsabilidade acaba por surgir involuntariamente pois precisamos dela para nos organizarmos enquanto seres sociais. Através desta experiência, afirmo que comecei a dar valor a determinadas coisas que antes dava por garantido. O sentimento de independência é forte e agressivo, mas totalmente enriquecedor para a formação pessoal e também profissional. Portanto, acho que a minha personalidade foi-se formando através destas diversas experiências que fazem a pessoa que sou hoje, com bastante orgulho.

Atingi o meu objetivo: ser profissional de Educação Física e Desporto.

Após ter concluído a primeira parte do meu trajeto, decidi começar a trabalhar. Atualmente trabalho num ginásio como PT e instrutor de aulas de grupo. Com o problema atual do nosso planeta (Covid 19), todos os ginásios foram fechados, sendo que nós, professores da área do fitness, tivemos que nos adaptar a esta realidade e optar por aulas online. Não obstante, relato o meu primeiro contacto como professor no contexto de ginásio. Comecei a trabalhar em 2016, num ginásio dito “familiar”, sem grande aglomerado de pessoas na sua totalidade. Nesse local,

comecei com o chamado “trabalho à experiência”, nomeadamente no que toca a conhecer as pessoas que frequentavam o ginásio, a ajudar na realização das aulas e planos de treino; tomar conhecimento sobre as avaliações físicas, patologias e entre outros. Após esse período, a entidade aprovou o meu contributo e decidiu contratar-me para trabalhar. Ao longo do tempo, consegui trabalhar noutros ginásios, o que me permitiu conhecer pessoas novas, outras formas de trabalhar e realidades diferentes na mesma área. Com a aprendizagem das experiências, começo a aperfeiçoar as *skills* ou habilidades que são importantes quando estamos a ser professores: a forma de como estou colocado perante os alunos, a postura que adoto, a colocação da voz, a exemplificação, o contacto com as pessoas, a relação professor-aluno, a disciplina, a organização, entre outros.

Passado um ano com o tempo dedicado ao trabalho e a formações inerentes ao fitness, eis que há um “click” involuntário, talvez por influências extrínsecas, que nasce uma nova paixão: o ensino nas escolas. No ginásio, o facto de ter a felicidade de perceber o que é uma relação entre professor e aluno, a capacidade de ensinar, corrigir e também o reconhecimento das pessoas ao agradecerem pelo trabalho que fazia, talvez seja sido esse o botão de arranque para me aventurar nesta área da docência. Portanto, decidi que queria ser professor numa escola, mas também ser formado por outro estabelecimento de ensino superior pois, desta forma, as experiências seriam diferentes, ia conhecer novas formas de pensar e trabalhar, conhecer novos professores e diferentes realidades, sendo o mesmo curso.

Assim, começou a minha jornada.

## **A ansiedade do reconhecimento**

A realização do EP era sem dúvida o meio condutor à minha realização pessoal. Durante o ano anterior, através de diversas experiências vivenciadas nas unidades curriculares, fui capaz de identificar os aspetos mais positivos e negativos e de criar um cenário sobre o próximo passo a ser tomado. Aliado a isto, a insegurança apertava, porque a responsabilidade seria maior, pois ia ser eu, “sozinho”, a lecionar uma aula e dotar de todas os deveres enquanto

professores. Apesar de achar que as experiências anteriores nas escolas não foram suficientes, tinha que trabalhar e prosseguir com aquilo que consegui ganhar, perceber e melhorar, mantendo a fé que, o EP fosse a ferramenta essencial para a minha formação enquanto professor e que me dotasse de capacidades que me possibilitariam tornar num ser competente.

No entanto, tinha a consciência que o estágio era também um campo de experimentação, onde podemos arriscar em aplicar determinadas estratégias, com mais ou menos erros pois sabíamos que por trás da cortina estava o nosso PC. Claro que, há a noção de que, há limites onde de certeza o PC teria que intervir. Neste sentido, podemos aprender com os erros que cometemos, porém devemos evitá-los tanto agora como no futuro, pois o nosso objetivo será a competência.

Relativamente ao grupo de professores de EF, esperava que estes compreendessem o meu papel na escola, qual a minha missão e objetivo enquanto professor tal como a partilha de experiências, opiniões construtivas e sugestões com a intenção de melhoria futura. Queria que fosse um grupo unido, que auxiliasse nas questões que eram postas em cima da mesa, pois assim era capaz de identificar como é que o departamento de EF costuma trabalhar, resolver adversidades e a dinâmica de trabalho de cada um deles.

No que concerne à escola, gostava que me aceitassem como professor (apesar da aparência ou idade), pois podemos ser confundidos com alunos do secundário. Era uma escola que não conhecia, onde nunca tinha estado e em que não tinha nenhum conhecido, tanto estudantes como pessoal docente e não docente. No entanto, considerava que tal não seria uma barreira ou de alguma forma iria influenciar negativamente o meu trajeto no estágio. Além disso, penso que um clima de apoio ou de compreensão tornava-se essencial, para que, enquanto estagiário, fosse bem acolhido na comunidade educativa, sendo que assim, me sentisse confortável no local onde me formaria.

Sobre o NE, apesar de tomar conhecimento que sou eu o principal condutor da minha jornada, sei também que está presente uma equipa, sendo constituída pelo PC, PO e colega estagiária. Por vezes, os erros de uns são as aprendizagens dos outros e o pensamento que espero adotar, é ajudar e ser

ajudado nas alturas que mais precisamos ou que nos afastamos das nossas metas. Com isto pretendo realçar que, tenho a certeza de que, a partir do momento que haja interação, compreensão e apoio dentro do núcleo, o meu trajeto torna-se mais retilíneo e na direção mais acertada para o meu objetivo.

Na escola, o principal condutor da minha aprendizagem é o PC. Em minha opinião esperava que este fosse crítico, que me deixasse errar para poder aprender, claro que, com todas as precauções para não ultrapassar determinados limites. Aliado a isto, gostava que fosse também capaz de abrir o meu leque de conhecimentos, de pensamentos críticos, de gostos e de opções. Queria que fosse alguém que me desse a autonomia e responsabilidade suficiente para que pudesse mostrar aquilo do que sou capaz, mas ao mesmo tempo “dar-me a mão” em alturas mais complicadas e assim, criar ambiente de reflexão crítica sobre a minha aprendizagem e a razão que está por trás dos acontecimentos.

Por fim, está presente o PO. Esperava que fosse uma pessoa capaz de me orientar, no sentido de chegar mais próximo das minhas metas. Além disso, que fosse alguém compreensível e crítica com o objetivo de melhorar a minha prestação educativa, que a sua disponibilidade para nós, PE, fosse positiva e acessível.

Num cenário com todas as variantes presentes referidas, estava deseioso de começar a dar aulas, de conhecer a comunidade escolar, sendo que os alunos fazem também parte da minha formação, pois seria eu o responsável pela aprendizagem deles e, de uma forma indireta ou inconsciente, são eles também responsáveis pela minha aprendizagem. Esperava conseguir chegar à identidade profissional que tanto se fala no curso, para encontrar o meu próprio caminho, a minha maneira de trabalhar e de ensinar aos alunos. Igualmente, estava almejante de aplicar tudo o que aprendi em anos anteriores e de mostrar tudo aquilo que era capaz.



### **3. “Terra à vista” – a Comunidade Escolar**

#### **A escola como segunda casa**

A escola, como instituição educativa, é reconhecida pela importância do seu papel no meio de cada sociedade. Aqui, é onde esculpimos o conhecimento e damos “asas” à imaginação e às nossas necessidades e gostos. Além disto, é um espaço de relações pessoais, formais ou informais, entre os diversos elementos da comunidade educativa e com base no contexto que estão inseridos: “Eis o grande desafio da escola, fazer do ambiente escolar um meio que favoreça o aprendizado...” (Costa, sd., p. 8). Portanto, a intenção escolar deve ser coletiva, no sentido de abranger toda a sociedade onde se insere, mas também individual, onde acompanha e responde às necessidades de cada aluno.

A minha segunda casa, no que concerne ao EP, foram as escolas: ESE e EB 2/3 D. António Ferreira Gomes. Ambas as escolas pertencem ao Agrupamento de Escolas de Ermesinde, juntamente com a escola EB1/JI de Sampaio, a EB1/JI de Gandra e EB1/JI da Bela.

No que toca à colocação dos alunos estagiários nas escolas, tive a felicidade de poder estagiar na minha primeira opção o que se tornou num momento de satisfação para mim pois de todas as opções presentes, esta seria a que mais cumpria os meus requisitos ou afinidades.

Relativamente às escolas em questão, para começar, são bastantes diferentes, desde as estruturas, cultura e até a própria arquitetura.

Em relação à ESE, como local onde lecionava à turma destinada (de 10<sup>o</sup>), esta dispunha de um pavilhão destinado à disciplina de EF, balneários para os alunos e professores, espaço exterior também destinado à nossa disciplina, com as devidas marcações nos campos (apesar de não respeitarem o regulamento desportivo de cada desporto). O material disponível, na minha opinião, estava em boas condições para o nosso ensino, mas claro que também existia alguns que não eram aplicáveis, devido ao seu estado. No entanto, mesmo com algumas dificuldades em determinados contextos, a imaginação e a criatividade

são os nossos maiores aliados. O departamento de EF era constituído por 14 professores e 5 estagiários, com um total de 19 pessoas.

Sobre a EB 2/3 D. António Ferreira Gomes, em regime de turma partilhada (5º e 6º) da professora responsável, esta escolha dispunha de um pavilhão em estado satisfatório para a prática da disciplina, juntamente com uma sala destinada à lecionação da ginástica. No exterior, há 3 espaços destinados à disciplina, incluindo um campo de relva sintética. Relativamente ao material, apesar de não estar no estado mais desejável, compensava a nível de quantidade o que permitia um maior leque de atividades na aula. Além disso, faziam parte 4 professores do Departamento de EF, juntamente comigo e com a minha colega estagiária, num total de 6 pessoas.

## **A tripulação embarcada**

Como camaradas desta jornada, fazia parte uma colega estagiária, Cristiana Alves e o nosso “capitão”, o PC Eduardo Rodrigues. Em relação à colega, não a conhecia nem reparei ou a identifiquei nas aulas do ano anterior. Apesar de termos ambições, gostos e profissões diferentes (fora do estágio), não foram barreiras para a criação de um laço de interajuda e companheirismo. Ambos reparamos que temos formas de pensar e trabalhar diferente, mas, no entanto, percebemos que se trabalharmos juntos, todo o desfecho será positivo e refletimos que podíamos crescer, como na troca de ideias, opiniões e experiências. Tal como Queirós (2014) afirma que a troca de experiências, ideias e sugestões entre estagiários e professores experientes, tem a sua importância no que cerne ao contexto de ensino aprendizagem. Creio que o trajeto que fizemos juntos neste EP foi sem dúvida positivo e gratificante, graças ao trabalho de equipa e compreensão.

Além do nosso núcleo, na escola estava presente outro grupo de estagiários, a comando de outro PC, José Carlos Carvalho. Desse núcleo, 2 são amigos meus, de longa data, em que mantínhamos sempre contacto, na troca de experiências e opiniões, sendo que eram os alunos Rui Martins e o Ricardo



Sousa. O 3º elemento, Eduardo Rodrigues, não o conhecia, mas na escola mantivemos sempre um clima positivo e dinâmico.

Em relação à pessoa que foi responsável por guiar-me nesta jornada, proclamo a excelente relação que criou no nosso NE e a responsabilidade adquirida através deste método de aplicar, refletir e melhorar. No início, confesso que os momentos que somos atirados aos “tubarões”, foi duro, mas sem dúvida, compensadora. Tal como na aula de apresentação, estar apenas eu e a turma a quem ia acompanhar este ano letivo. Por outro lado, as escolhas das matérias e atividades que seriam lecionadas nas aulas. Com isto dizer que, a liberdade que nos deu (apesar de ter a noção que, caso não ocorresse da melhor forma, o PC estaria lá para resolver) foi a chave para abertura da responsabilidade e autonomia profissional.

Assim, de uma forma global, o nosso trabalho exercido enquanto NE foi bastante satisfatório, mantivemos um ambiente de trabalho e de socialização muito agradável e penso que conseguimos desempenhar as nossas funções de forma competente.

## **As turmas**

Na realização desta jornada pude contar com 3 turmas, que me permitiram aplicar, compreender e melhorar enquanto professor inexperiente. Na ESE, numa primeira fase, definimos em reunião juntamente com a minha colega estagiária e com o PC, quais as turmas disponíveis para lecionarmos. Portanto, discutimos qual a turma que ia pertencer a cada um de nós, sendo que tive a necessidade de escolher a turma que possuísse um horário compatível com o meu emprego. No entanto, apenas decidi escolher também pelo facto da minha colega ter confirmado que, qualquer uma das turmas apresentadas, não faria diferença no que toca a sobreposição de horários.

Posto isto, optei pela turma de 10º, ao qual pertencia ao curso Científico Humanístico de Línguas e Humanidades. Era uma turma com mais raparigas do que rapazes, porém não achei que fosse alguma barreira para o meu trajeto. O

primeiro contacto com eles foi na aula de apresentação, conheci-os naquele primeiro instante e torna-se um momento que na nossa cabeça começamos a fazer juízos de valor que, por vezes, não têm fundamento e até acabam por nos surpreender positivamente mais tarde. Assim, de uma forma global, os alunos apresentavam características agradáveis, compreensivas e que mostravam vontade em aprender. Apesar de não ser uma turma do ano letivo anterior (muitos alunos vieram de outras escolas), conseguiram criar um bom ambiente de amizade e de interajuda.

Da ESE viajamos para a EB 2/3 D. António Ferreira Gomes. Numa reunião entre os nós (estagiários), PC e a PC que dava aulas nesta escola, definimos o nosso regime de turma partilhada.

Deste modo, definimos que, eu e a minha colega estagiária, íamos trabalhar com 2 turmas partilhadas: o 5º e o 6º. O objetivo consistia em cada semana, a turma partilhada alternava com a possibilidade de existir um leque variado de contacto com alunos do 2º Ciclo. Cada turma era constituída por 15 alunos. Na minha opinião, a turma do 5º era mais complicada do que a outra porque apresentava comportamentos complicados de lidar, sendo nós pouco experientes. Assim, essas situações prejudicavam tanto a nossa atuação como a dos colegas. Posteriormente, passado poucos meses, a PC propôs para nós escolhermos apenas 1 turma para lecionar. Nos meses passados, o resultado das experiências fez com que escolhêssemos a turma do 6º por ser completamente diferente da outra, quer a nível disciplinar quer ao nível da vontade de aprender.

Numa apreciação global, a turma apresentava bons índices motores, mas a nível de disciplina, não eram tão fáceis de lidar, talvez por saberem que eramos estagiários e tentavam “abusar” da nossa confiança e paciência.

## **4. A agitação da maré da aprendizagem**

### **Preparar para aprender**

Embarcado nesta viagem, preparo a minha atuação enquanto professor no que diz respeito ao planeamento da minha missão. No entanto, é mais que óbvio que, tanto estagiários como docentes de uma escola, não podem fazer as coisas pela forma que é conveniente para cada um, mas sim pelo contexto e normas que todos estão sujeitos, pelos objetivos e metas da escola e do ensino, pelas estratégias e protocolos definidos por quem tem essa autoridade.

Numa primeira fase, ainda em tempos noviços, as reuniões foram realizadas entre NE e PC com o intuito de nos fazer chegar toda a informação crucial no que concerne ao nosso planeamento para este ano letivo. Em conjunto, podemos analisar diversos documentos que endireitam o nosso caminho enquanto professores inexperientes, aliado ao auxílio e compreensão do PC. Documentos esses foram: o Plano Anual de Educação Física (PAEF), o Regulamento Interno (RI), o Projeto Educativo do Agrupamento (PEA), o Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), o Projeto Curricular de Educação Física (PCEF), e por último, mas não menos importante, os critérios de avaliação (analisando a descrição de cada um) de cada ciclo de ensino e documentos como exemplos de plano de aula, de planeamentos anuais, MEC com o objetivo de nos dar referências que facilitam os processos na preparação do nosso ensino. A partir desse momento tive acesso a todos estes documentos. Confesso que era demasiada informação para assimilar de uma só vez, portanto, comecei por compreender os documentos mais importantes para a visão de escola e enquanto professor do AEE. Deste modo, os documentos PEA e RI foram os escolhidos para perceber a forma como o agrupamento funciona, a relação e interação das diversas escolas, os órgãos, a comunidade escolar e também as ofertas, metas e objetivos definidos. Após uma compreensão sobre onde me coloco no meio disto tudo, prossegui para a nossa ação, o nosso papel e do que é importante para os alunos, consoante o seu ciclo de ensino. Sem sombra de dúvida que os primeiros documentos a analisar foram o PNEF e PCEF. Na leitura destes documentos, fui capaz de tomar conhecimento e compreender os objetivos, os conteúdos que se deve abordar em cada ano

letivo, e também, os critérios de avaliação ali apresentados. Tendo uma noção concisa acerca deste assunto, naquele momento, na minha cabeça já circulavam as ideais e experiências que podia aplicar nas modalidades, no que toca às progressões e à forma de como avaliar os 3 pontos (saber ser, saber estar e saber fazer).

Contudo, comecei a pensar e a refletir relativamente a estes documentos analisados: se o tempo é pouco e as matérias são muitas, o que devo fazer com os meus alunos? Torna-se uma questão com respostas subjetivas de acordo com os alunos que tenho. Num exemplo em que uma turma com características complicadas a nível de saber estar/disciplina, será assim tão importante ensinar um serviço por baixo no voleibol? Ou será mais interessante o aluno adquirir competências que o levam a saber estar, a cooperação, a disciplina, respeitar o próximo? São dilemas que já pensava, mesmo antes de passar pela experiência pedagógica. Na minha opinião, torna-se necessário responder às necessidades dos nossos alunos, alterando e ajustando os programas de Educação Física de forma a que, consigamos conceder a eles o que precisam se formarem como pessoas e para o seu futuro. Não adianta querer dar tudo e mais alguma coisa, quando no final, não aprenderam ou adquiram, rigorosamente, nada. É preciso ter tempo e vontade (mais do que a nossa, a dos alunos) para que seja possível chegar ao fenómeno chamado de aprendizagem. Mediante isto, tive que tomar a minha decisão relativamente ao planeamento: o quê, quando, porquê e como vou seleccionar estes conteúdos. Felizmente, o PC tomou uma atitude foi bastante importante para nós, professores estagiários. De uma forma sublime, deu-nos a possibilidade de, perante os documentos legais, escolher quais as modalidades e matérias a serem lecionadas. Na minha opinião, este transfere de “comando”, de poder de opção, permitiu que pudéssemos desde o início, passar por uma fase inquieta, de dúvidas e de incertezas. Isso acontece porque somos inexperientes, temos poucas ou nenhuma experiências no que concerne à tomada de decisão e responsabilidade, no início de um ano letivo. Para tal, há um confronto mental entre as perspetivas criadas e os possíveis desfechos da nossa decisão. Assim, foi um aspeto primordial complicado de lidar, porém, enriquecedor enquanto futuro profissional, pois além de se ganhar um maior

sentimento de autonomia e liberdade, desenvolve-se uma melhor capacidade de definir objetivos, estratégias de ensino, no qual é possível de identificar a nossa forma de planejar e preparar o nosso próprio ensino (Flores, 1999).

Neste sentido, tivemos a tarefa de criar o nosso planeamento anual. Este documento torna-se essencial, no que concerne à organização das modalidades, os conteúdos a serem abordados, os dias escolhidos de forma a orientar-nos no nosso processo de ensino. No entanto, afirmamos que é também um documento que pode sofrer alterações, por razões cruciais como um colega pedir para trocar de espaço por um motivo de força maior ou simplesmente os dias das nossas aulas serem feriados ou eventos escolares. Esses imprevistos remetem para uma reorganização das nossas aulas. Deste modo, debatemos em reunião acerca destas possibilidades, da importância do *roulement* (Anexo I) e dos dias que era confirmada a não ocorrência de aulas, devido a feriados ou eventos escolares. Além disto, analisamos todo o material disponível, a organização dos espaços (tanto interior como exterior) e possíveis desfechos pela impossibilidade de se dar a aula (como estar no exterior em dia de chuva). Assim, tendo em conta os aspetos acima descritos, realizei o planeamento (Anexo II) para o 10º I. No 1º período as modalidades foram voleibol no interior, atletismo (resistência) e orientação no exterior. No 2º período as modalidades foram ginástica no interior, atletismo (velocidade) no exterior e basquetebol praticado tanto no interior como exterior. No 3º período defini para serem lecionadas as modalidades de badminton e dança (interior) e atletismo (saltos) no exterior. Contudo, devido ao aparecimento do vírus Covid-19, as aulas presenciais ficaram pelo 2º período. Na primeira aula apliquei uma ficha de caracterização (Anexo III) com o objetivo tomar conhecimento de informações relativas aos alunos como nome, idade, a disciplina de EF, limitações físicas ou psicológicas, entre outros dados. As modalidades acima referidas, que respeitaram as normas dos documentos legais, foram escolhidas autonomamente em prol da vontade em querer melhorar os meus conhecimentos nas modalidades que tinha mais dificuldades. No entanto, podia eventualmente ter escolhido a modalidade de futebol (a que tenho mais conhecimentos e experiência), mas quis passar por diversos desafios com a intenção de aumentar os meus conhecimentos e

extinguir as dificuldades que tinha nessas modalidades. No que concerne à distribuição das aulas pelas modalidades, a sua definição teve como base a análise da informação das avaliações diagnósticas, no qual foi necessário refletir e decidir sobre quais os conteúdos a serem lecionados e assim, atribuir o número de aulas de forma a que fosse possível garantir a sua aprendizagem. Relativamente ao ensino do segundo ciclo, começamos primeiramente por auxiliar a PC na organização dos exercícios propostos e na intervenção pedagógica. No entanto, logo na primeira aula, desafiou-nos a lecionar uma parte da aula. Esse desafio foi bem aceite e cumprido, tanto que posteriormente, lecionamos aulas na sua totalidade, realizando os respetivos planos de acordo com os conteúdos nomeados pela PC.

De seguida, começamos por construir os MEC de cada modalidade, constituindo-se como um guião organizado da nossa atuação nas aulas. Este documento possibilita um cenário nítido no que concerne à forma de como vamos lecionar esta modalidade, está descrito o nível motor dos alunos, os materiais e espaços que vão utilizados, os objetivos (tanto gerais como específicos) e com a indicação de progressões pedagógicas que podem e devem ser implementadas nas nossas aulas. Assim, explico a importância que cada módulo teve na minha aprendizagem, com a intenção de realçar a importância na realização deste documento. No módulo 1, fui capaz de reunir informações de cada modalidade, em que a pesquisa e análise realizadas aumentaram os meus conhecimentos específicos e também gerais. No módulo 2, percebi a importância de tomar conhecimento sobre todos os materiais e espaços que vão ser utilizados, pois ficamos mais seguros e precavidos na organização das nossas aulas. Através do módulo 3, registamos informações sobre os alunos e principalmente, o estado inicial que se encontram, sendo este o motor de arranque, no que concerne à escolha das matérias a serem lecionadas em cada modalidade. No módulo 4 estão definidos e organizados os conteúdos programáticos que vão ser abordados, de forma a estar apenas escrito o que vamos lecionar nas aulas. No módulo 5, a definição de objetivos torna-se crucial na nossa intervenção, pois deste modo somos orientados por eles, tornando-se a base do planeamento. No módulo 6 estão descritas as avaliações a realizar,

incluindo os dias destinados ao momentos de avaliação, inclusive os critérios de avaliação a serem utilizados. A tomada de conhecimento sobre esta informação, auxilia na compreensão do processo de ensino e aprendizagem. Com a realização do módulo 7, temos acesso a vários exercícios ou situações de aprendizagem, ferramenta que auxilia na preparação dos planos de aula. Por fim, no módulo 8 está apresentada a unidade didática. A criação da UD permite ao professor tomar conhecimento sobre a forma como vai aplicar os conteúdos, os dias destinados e a função didática em cada aula. Esse conhecimento permite um auxílio na redação dos planos de aula. “As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina”. (Bento, 2003, p. 75). Sem dúvida que é uma ferramenta essencial à nossa atuação pois orienta o nosso planejamento e auxilia na nossa intervenção pedagógica. Acho que, quer sejamos inexperientes ou de quadro, a realização da UD é essencial para a vida de um docente.

Por fim, refletimos sobre aquele “pedaço de papel” que em tempos inseguros, andava sempre atrás de mim, como se fosse a minha carteira ou chave do carro. Assim, tal como foi referido neste capítulo, um dos documentos que foi analisado nas primeiras reuniões foi o plano de aula. Em conjunto com o PC, analisamos a estrutura que deve adotar este documento, a sua importância e os pontos chave para o sucesso deste guião. Com efeito, há muitas estruturas de plano de aula diferentes, isto porque cada professor deve-se sentir confortável com o documento que elabora. No entanto, mais importante que isto, é a informação que está presente. De certo modo, o meu plano de aula sofreu várias modificações, quer a nível de estrutura, quer a nível da qualidade da informação. Estas alterações provêm de reflexões individuais (ler o que está no papel e observar o que está realmente acontecer) e também por reuniões entre estagiários e PC. Assim, a última estrutura de plano que adotei (Anexo IV) permitiu “guiar” a minha atuação de forma mais eficaz, ter uma melhor definição de objetivos, conteúdos e das intervenções pedagógicas, relativamente, à emissão de FB.

## Abraçar o “choque” com a realidade

A primeira experiência ou a primeiro contacto enquanto professor nunca ninguém esquece. É quase como se fosse uma praxe na entrada no mundo da docência. Os nervos apertam, a ansiedade não pára e a vontade de não fazer “asneira” é o nosso objetivo. Tal como afirma Batista (2014), as dificuldades passam por sentimentos como o medo de falhar, demoramos muito tempo a resolver problemas que os mais experientes resolvem de forma mais eficaz e rápida. Confesso perante o meu RE, que passei pelo “choque com a realidade”. Este conceito que tanto falamos no 1º ano deste mestrado, de facto, não é nada fácil de lidar e nem sempre estamos preparados para as adversidades. Numa reflexão escrita acerca da experiência sentida no 1º período, relato o primeiro contacto com o mundo da docência, onde me deparei com uma nova realidade, novas responsabilidades e novos problemas:

*“Está concluído o 1º período. Admito que foram 3 meses que andei à procura do significado e do valor que esta profissão tem para mim. Foi um período de mistura de sentimentos, um aglomerado de emoções e de perspetivas que nunca pensei vir a ter sobre tudo o que envolve a escola. Houve momentos e ocasiões que me senti cada vez perto mais do que desejo, mas ao mesmo tempo longe e inseguro. Posso afirmar que senti um pouco do chamado “choque com a realidade”. Não estou apenas a fazer referência a esse tema, mas sim, porque o senti mesmo nas primeiras semanas. É um conjunto de responsabilidades, pormenores e detalhes que confrontei na escola. Na minha opinião, senti que foi um “salto” muito grande do primeiro ano para o segundo ano, em termos de práticas pedagógicas. Sinto que a “ponte” entre os dois anos, não foi contruída ou não foi moldada em questão da verdadeira realidade nas escolas (apesar desta ser subjetiva).”*

(Reflexão do 1º período – 28 de Dezembro de 2019)

No entanto, sinto que foi positivo ter passado por esta fase, pois através dela cresci enquanto professor e enquanto pessoa. Não obstante, realço uma parte do excerto anterior que escrevi, acerca da experiência no primeiro período: Na minha opinião, senti que foi um “salto” muito grande do primeiro ano para o segundo ano, em termos de práticas pedagógicas. Sinto que a “ponte” entre os dois anos, não foi contruída ou não foi moldada em questão da verdadeira



realidade nas escolas (apesar desta ser subjetiva). Que razão levou a este meu estado de espírito? Foi pela forma em como está estruturado a formação deste mestrado ou será um problema intrínseco? A inovação é um elemento central no processo de formação (Nóvoa, 2009). Posto isto, será eficaz aplicar sempre as mesmas estratégias na formação de professores? No primeiro ano, a nível de conhecimento teórico afirmo que esta formação é completa, pois abordamos bastantes conceitos inerentes à formação de professores. No entanto, no que concerne à aplicação prática destes conceitos, deixa a desejar. Com isto dizer que, a forma como estão organizadas as nossas práticas pedagógicas está parcialmente ineficaz ou inaplicável, ou seja, a sua estruturação não permite aplicar a teoria. Quando, por exemplo, na lecionação de voleibol (que a sua Didática não é realizada em contexto escolar) a prática pedagógica consistia em grupos de 6 estudantes a lecionar apenas 30 minutos de aula. Não consigo perceber onde estes 30 minutos, para 6 pessoas será eficaz na aplicação da teoria. A nível de fornecimento de FB é enriquecedor pelo facto de estarmos 6 a lecionar a aula, podemos-nos preocupar apenas com esse aspeto. No entanto, a nível de gestão da aula, nem todos conseguiram passar por essa responsabilidade, pois eram demasiadas pessoas para experienciar. Neste sentido, eu não passei pelas preocupações ou responsabilidades que um professor experiente já domina. Contudo, saliento a experiência pela prática pedagógica do basquetebol e de ginástica. A maneira como foi organizada a Didática prática nestas duas modalidades, foi sem dúvida, positiva. Aliado a isto, o papel dos dois professores (Amândio Graça e Cristina Corte-Real) teve um impacto muito positivo na minha formação, desde a aplicação na faculdade, em tempos iniciais, como também os FB e explicações que estes dois docentes forneceram a nós estudantes perante a nossa atuação. Creio que não seja o único a ter a mesma opinião, que de facto, torna-se crucial preparar os professores em formação para a realidade que vão enfrentar no futuro, pois as gerações são diferentes, os valores da sociedade mudam, a renovação do conhecimento é constante e os problemas a confrontar serão diferentes.

Consequente, devido aos problemas referidos, a nossa gestão de aula, em tempos iniciais, fica comprometida. Quero assim dizer que as minhas

primeiras experiências no contacto do mundo da docência foram salvaguardadas pelo motivo de estas terem sido realizadas em grupo. Quando é feito em grupo, há sempre mais confiança e segurança. Neste sentido, na minha ótica foi de “8 para 80”, não foi um processo gradual, onde as *skills* e capacidades fossem adquiridas ao longo do tempo, no *timing* certo, com a verdadeira autoaprendizagem.

*“Outro aspeto a frisar foi a desorganização que os alunos estavam após a realização do IMC. Tinha em mente serem eles, autonomamente colocarem-se na zona em que os alunos já teriam feito todos os testes. Não resultou, tanto que houve momentos de confusão de quem já tinha feito e de quem faltava fazer.”*

(Diário de bordo – 24 de setembro de 2019, aula 9 – 10º ano)

Esta foi uma das aulas que me apercebi da quantidade de responsabilidades que um professor tem. Como referi, são tantos pormenores a ter em consideração, aliada à insegurança em tempos iniciais, que estas são situações que acabam por acontecer. Numa outra perspetiva, ainda bem que aconteceram. Foram estes sentimentos de stresse, ansiedade e de insegurança que nos fazem sair da nossa zona de conforto e que realmente aprendemos fazendo, corrigindo e adaptando a cada situação e a cada um de nós. A aplicação de um tempo a cada exercício ou atividade nas primeiras aulas foi bastante complicado. Por vezes, o tempo destinado foi excessivo, ou então acontecia o oposto. Contudo, fui capaz, em aulas posteriores em que a confiança já começava a “pisar”, de alterar o tempo de cada exercício, com base no juízo de valor sobre cada momento da aula, de acordo com o que estava a acontecer.

*“Sendo um exercício mais complexo, dei mais tempo a várias repetições para existir o mínimo de dúvidas possível. No entanto, há sempre dúvidas (apenas sobre movimentações), mas que foram resolvidas rapidamente.”*

(Diário de bordo – 8 de novembro de 2019, aula 23 e 24 – 10º ano)

Assim, com a experiência e aprendizagem, acabamos por aplicar as soluções que encontramos através de uma reflexão cuidada, relativa às nossas experiências positivas e menos positivas. Nesse momento, a nossa convicção emerge em descobrir os motivos dessas experiências e nesse modo, conduzir a nossa ação no caminho da excelência. Dito isto, senti que ao longo desta jornada, aqueles pormenores que no início foram “dor de cabeça”, em tempos

posteriores já eram dominados, não de forma excelente, mas num cenário onde acarretasse todas as condições necessárias para a lecionação positiva de uma aula.

Uma das características que é necessária para que a aula tenha sucesso é, de facto, a disciplina. Confesso que nunca quis ser autoritário nem também liberal, que, no entanto, a maior dificuldade que senti foi encontrar o meio termo entre esses opostos cenários. A meu ver, vai além da nossa maneira de ser e de estar, pois a implementação da disciplina em qualquer contexto torna-se uma ferramenta essencial para a prática da nossa EF. Portanto, nas primeiras aulas tive a intenção de deixar claro algumas considerações que eles são obrigados a cumprir e a respeitar. No entanto, tentei manter um clima favorável e responsável para a prática em que, devido à nossa inexperiência ou personalidade, a tomada de decisão fica comprometida nos momentos que eles tinham comportamentos indesejados. Neste sentido, havia ocasiões em que hesitava em tomar uma atitude perante um problema de disciplina ou de saber estar.

*“Contudo, no final da aula, tivemos uma reflexão em turma sobre o objetivo da aula e do comportamento incorreto de alguns alunos. Debates sobre o que fizeram de errado a nível disciplinar, confrontando-os com diversas situações que ocorreram durante a aula. Noto que fugi um pouco da minha personalidade, mas penso que era necessário e que tomei uma atitude correta.”*

(Diário de bordo – 5 de novembro de 2019, aula 22 – 10º ano)

Nesta aula detetei situações de falta de disciplina e saber estar de alguns alunos, comprometendo a aprendizagem de todos. No entanto, hesitei em tomar uma atitude quando tal aconteceu. Penso que essa indecisão tem como base as razões referidas, que, com o tempo, começamos a perceber que sem disciplina, os alunos não aprendem. Assim sendo, ao longo do tempo, ao passar dos meses, já começava a tomar atitudes sobre as faltas de disciplina. Com a experiência, o ganho da confiança ajuda bastante a nossa tomada de decisão, como condutor da aula.

No que concerne à aula, a nossa atuação exige também que dominemos no que toca à instrução e aos FB. Estes dois conceitos estão inerentes à nossa capacidade de comunicação, personalidade e conhecimento. Saber comunicar é saber transmitir determinada informação que seja capaz de ser compreendida

e incorporada por quem a ouve. Nesta área do saber comunicar, na minha opinião não tive grandes dificuldades, no entanto, sei que a minha forma de comunicar evoluiu ao longo das aulas, devido às reflexões, debates entre NE e também pela observação de aulas de outros professores e estagiários. Não obstante desta informação, nos primeiros tempos, tive a necessidade de adaptar a minha forma de comunicar, pois até ao momento, instruía apenas adultos. Sabia que a maneira em como comunicava para uma turma de adultos teria de ser diferente para miúdos de 15 anos, pois a interpretação é subjetiva, no qual não se deve desviar do que realmente queremos dizer. No entanto, essa adaptação foi tranquila, não houve grandes barreiras que me impossibilitaram de dizer o pretendido, adequando o meu tipo de discurso perante o contexto confrontado. No que concerne aos FB, esta ferramenta do ensino aprendizagem já é mais complexa porque o professor deve dominar o ciclo de FB e ainda, o conhecimento específico daquilo que vai instruir no momento que é necessário ou conveniente. Neste modo, o feedback pedagógico é definido como um comportamento do professor, que reage à resposta motora do aluno, com o objetivo de a modificar para adquirir ou realizar determinada habilidade (Fishman & Tobey, 1978). Este tema será desenvolvido no próximo capítulo.

Prossegue-se um dos assuntos mais debatidos, com diversas opiniões e perspetivas: os modelos de ensino.

A formação deste mestrado, no que diz respeito ao ano anterior, destaca a transmissão e aplicação de diversos modelos de ensino. Durante o ano letivo, apliquei três modelos de ensino: MID, TGfU e MAPJ, que identifiquei como mais apropriados para o contexto que confrontei e que tinham as ferramentas que me possibilitavam resolver os problemas nas modalidades a lecionar. Não descarto a hipótese de que podia aplicar outros modelos de ensino (visto que tinha essa possibilidade), mas infelizmente, não se sucedeu o 3º período, em que podia aplicar diferentes modelos que considerasse eficazes para a aprendizagem dos alunos.

Relativamente ao MID, segundo Mesquita e Graça (2009, p.48), “*O Modelo de Instrução Direta caracteriza-se por centrar no professor a tomada de decisão de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino*”

*aprendizagem...*”. Da sua aplicação, foi um modelo que achei eficaz no que concerne ao auxílio na gestão da aula e implementação de regras e rotinas. Como somos nós, através deste modelo, o condutor das decisões e ações dos alunos, estes tinham pouca ou nenhuma margem de manobra para criar distúrbios ou inconvenientes para estabelecer um clima de aprendizagem. De um certo modo, a implementação de rotinas e regras emancipou índices de responsabilidade e autonomia nos alunos, pois em aulas posteriores, na parte inicial, os alunos já sabiam onde e como tinham que estar, que exercício/atividade iam fazer o que era permitido e proibido. Essa aplicação, sem dúvida, foi a chave para que a minha gestão de aula fosse mais facilitada, pois no início eram tantos pormenores, que originou momentos nos quais me senti disperso. Após essa implementação, todos os aspetos do controlo e gestão passaram a ser dominados. Além disso, a transmissão dos conteúdos através deste modelo foi mais simplificada pois eles tinham de replicar aquilo que eu demonstrava, ou seja, o foco deles centrava-se naquilo que realmente queria que fizessem.

De seguida, o TGfU ou modelo de ensino do jogo para a compreensão. Este modelo está centrado no jogo e no aluno e por isso, tem como ponto de partida a escolha da forma de jogo. Deste modo, a forma de jogo escolhida deve permitir ao aluno de encarar uma situação de jogo de forma inteligente (Graça e Mesquita, 2013). A utilização deste modelo incide sobre o facto de serem modalidades onde há jogo e na precisão da tomada de decisões durante o jogo. Neste sentido, foi bastante utilizado durante as minhas aulas, onde a base era sempre o jogo, sendo que, trabalhava com os alunos as situações isoladas ou simplificadas que aconteciam posteriormente no jogo. Este modelo foi aplicado maioritariamente na modalidade de Basquetebol, no 2º período. Nesta modalidade apresentei situações de aprendizagem aos alunos em que conseguissem responder às questões: o quê, quando e como fazer. A aplicação dessas formas simplificadas permitiu uma melhoria na tomada de decisão em certos momentos do próprio jogo, como por exemplo, numa situação de 2x1.

O MAPJ foi utilizado no 1º período na modalidade de voleibol. Este modelo estabelece uma interação das componentes técnicas e táticas com a dinâmica

do jogo e objetivos da aprendizagem (Graça e Mesquita, 2013). As formas de jogo são modificadas e adaptadas ao nível dos alunos, sendo que analisamos este modelo no ano passado na unidade curricular da Didática de Voleibol. Neste sentido, neste ano letivo, na aula diagnóstica identifiquei a que nível a minha turma correspondia, sendo essa identificação o ponto de partida para a lecionação dos conteúdos. Para tornar o processo de ensino de aprendizagem mais eficaz e otimizar o controlo e gestão, procedi à criação de grupos de trabalho. Pela minha experiência, essa implementação teve um impacto bastante positivo pois nas primeiras aulas ignorei essa estratégia e decidi dar autonomia aos alunos na criação de grupos.

*“A nível de organização dei-lhes a autonomia de realizarem grupos de 4, de forma a ajudar na organização do exercício para que colocasse 4 pessoas num campo (2 contra 2). Penso que foi positivo, não demoraram muito tempo e mostraram que quando é para jogar, tornam-se um pouco mais responsáveis, atentos e sem grandes conversas. O problema deste método vai ao encontro da diferença de níveis, ou seja, podia haver duplas homogenias ou heterogenias e de certa forma, podia influenciar a sua aprendizagem e da equipa adversária.”*

(Diário de bordo – 8 de outubro de 2019, aula 12 – 10º ano)

Portanto, como confrontei esta adversidade, posteriormente implementei a estratégia de realizar grupos de trabalho por níveis, no sentido de atingir os objetivos para cada grupo.

Com o auxílio desse modelo fui capaz de implementar situações de aprendizagem que permitissem adquirir ou corrigir determinados aspetos técnicos e táticos, como por exemplo, o 2x2 só com passe de frente.

Com o tempo, felizmente chegamos à eficácia do nosso ensino, reconhecido pelo PC. Foi através de erros, reflexões e soluções que possibilitaram o cumprimento desse objetivo. Porém, ironicamente, essa eficácia originou um estado de acomodação que impossibilitou a continuação da evolução da nossa aprendizagem enquanto professores. Em reunião com o PC debatemos sobre este assunto e que razões levaram a essa situação. De facto, ao avaliarmos o nosso planeamento e atuação como eficazes, num sentido figurativo, “acampamos” na nossa zona de conforto. Penso que evitamos sair dessa zona porque o que estávamos a fazer foi bem executado, eficaz e que

realmente os nossos alunos estavam a aprender. Portanto, o nosso trabalho realizado foi reconhecido pelo PC que, no entanto, salientou a necessidade de aplicar mais conteúdos, mais atividades e outras estratégias que podíamos eventualmente ter experimentado, em prol da nossa aprendizagem. Assim, este problema aconteceu no 2º período, já com alguma confiança, autonomia e responsabilidade, na leção das modalidades de basquetebol e ginástica. No que concerne à primeira, de acordo com a avaliação diagnóstica realizada aos alunos, podia eventualmente ter chegado a conteúdos mais avançados, que infelizmente não abordei além da situação de finalização em 3x1. Alguns inconvenientes também condicionaram a progressão dos conteúdos, como a greve da função pública e eventos escolares, com o meu planeamento a sofrer alterações, no que concerne à distribuição das modalidades pelos dias disponíveis. Em relação à modalidade de ginástica, a acomodação teve como base a dificuldade em aplicar as situações de aprendizagem e pela falta de conhecimento e experiência nesta área. Deste modo, apenas apliquei as situações que tinha conhecimento e que estava confortável na sua implementação. Assim, respetivamente à ginástica no solo apenas foi lecionado o rolamento à frente e posição de avião. Na ginástica de aparelhos, nomeadamente minitrampolim, apenas lecionei o salto em extensão. Ora, felizmente, novamente fui reconhecido pela forma em como criei e apliquei as progressões para estes conteúdos, porém, deixei-me ficar pela zona de conforto, com receio de lecionar outro conteúdo. Não obstante, esse reconhecimento para mim foi uma conquista, uma alegria ter conseguido chegar aos alunos numa modalidade que não tenho muita experiência ou conhecimento. No entanto, penso que naquela altura devia ter refletido com outra perspetiva e concluir que o estágio serve como terreno da aprendizagem, que podia falhar e falhar novamente. Infelizmente não consegui perspetivar o ensino da ginástica nesse sentido, mas gostava, num 3º período imaginativo, de continuar a leção desta modalidade. Com outra perspetiva, ainda bem que esta acomodação aconteceu porque agora sabemos o que é estar nessa situação, em que no futuro não devemos apenas evitá-la, mas também tentar inovar o nosso ensino,

de forma a chegar a todos os alunos, numa constante procura de novo conhecimento e novas práticas a realizar.

Proseguimos para a questão da avaliação que é uma função desempenhada pelo professor que tem como objetivo recolher as informações que são necessárias para se tomar as decisões mais corretas (Arends, 1995). Em reunião com o PC discutimos sobre a sua importância, quais os aspetos a ter em consideração e salientou que a avaliação é um regulador do processo ensino-aprendizagem. Segundo Rosado e Colaço (2002), é através da avaliação inicial que se pode verificar se os alunos têm os conhecimentos e aptidões que permitem iniciar novas aprendizagens. Portanto, a AD teve como objetivo determinar o nível dos alunos em cada modalidade, com o intuito do nosso ensino respeitar esse nível, e as capacidades e características dos alunos. A decisão tomada deve permitir estruturar de forma justificada e progressiva, em prol dos conteúdos programáticos mais indicados para esse nível. Na prática, o processo de avaliação é complexo, principalmente quando somos inexperientes. *“Sobre as primeiras experiências, a forma de como é aplicada as práticas pedagógicas no primeiro ano, chama-se dar uma “pincelada”, quando no ano seguinte temos de pintar um quadro inteiro. Um exemplo muito concreto é a avaliação, que a meu ver, foi um dos momentos mais difíceis que tive, de grande reflexão...”*

(Reflexão 1º período – 28 de dezembro de 2019)

A aplicação da avaliação numa fase inicial foi complicada, desde o seu planeamento até à atribuição das respetivas notas. Neste sentido, com a sugestão do PC, as avaliações diagnósticas realizadas ao longo deste ano letivo em todas as modalidades lecionadas foram puramente observáveis, aliado a registos fundamentais para a iniciação de cada modalidade. Dessa forma penso estamos mais tempo a observar a prestação dos alunos, do que a escrever, pelo menos foi o que aconteceu.

A AS é o processo final de uma modalidade que tem a intenção de determinar se os alunos atingiram os objetivos definidos. É a AS que dá a possibilidade de comparar os resultados iniciais com os finais, em que permite fazer um resumo do que aconteceu ao longo do processo (Aranha, 2004). Na sua concretização, houve uma evolução do 1º período para o 2º período pois, o PC deu-nos a liberdade e autonomia para decidirmos de que forma íamos



avaliar. Para avaliar os alunos foram definidas as situações de aprendizagem que permitiam avaliar os critérios previamente definidos. Como tal, a ficha de registo realizada, com os parâmetros definidos por nós, estagiários, teve a necessidade de corresponder aos objetivos definidos no documento orientador MEC. No entanto, investi muito tempo na realização dessa(s) ficha(s) porque as dúvidas eram bastantes na procura da melhor solução. A mais complicada foi sem dúvida a de voleibol, pois tinha mais itens e pormenores, do que a de atletismo e orientação. No momento de avaliação de voleibol, o facto de observar e ter automaticamente de registar (escrever no papel) torna-se complicado e demorado, principalmente por nós, inexperientes. Na modalidade do atletismo, optei pela prova dos 1000 metros como meio de avaliação da resistência aeróbia. Para avaliar com este método, tive acesso a uma escala com referências de acordo com o tempo, idade e género. Na sua prática foi mais fácil porque dividi a turma, em que metade realizava a prova e os restantes escreviam o tempo do seu par. Em relação à AS da orientação, optei por realizar uma prova de orientação, que entre estagiários definimos como uma boa ferramenta de avaliação. Então, cada aluno teria de optar por um mapa dividido em três dificuldades: fácil, médio e difícil. Deste modo, avalei o mapa que optaram, a quantidade de pontos errados e o tempo da sua prestação.

Após a conclusão das avaliações, respeitando os critérios de avaliação definidos, prossegui para a avaliação final. Aí percebi a importância em conceber um documento de avaliação que seja capaz de nos fornecer as informações mais concretas e precisas para podermos atribuir as notas de forma mais justa. Neste sentido, realizei numa folha de *Excel*, com todos os cálculos necessários para chegar à nota final de cada aluno. Após essa proposta de notas, o PC reconheceu o nosso esforço e dedicação sobre esse trabalho efetuado. Porém, também salientou a complexidade de realizar uma grelha de avaliação, que deve ter como finalidade de facilitar a observação e registo do que pretendemos avaliar. Deste modo, em última reunião antes do desfecho do 1º período, debatemos sobre os aspetos identificados do processo de avaliação e mostrou-nos a forma de como este encara o processo de avaliação. Na minha opinião,

foi essencial realizar esta avaliação pois permitiu observar se houve alguma evolução, comparativamente ao nível inicial identificado.

No segundo período, o ensino parou, sendo que no meu caso não estava na fase de avaliações. Contudo, fomos informados pelo PC que tínhamos de atribuir as classificações aos alunos, mesmo sem um momento formal da avaliação. Neste sentido, tivemos que proceder e avançar na atribuição das notas, realizando um relatório de avaliação, com todos os dados e estratégias diferentes, comparadas ao método da avaliação do período passado. Este método, demonstrado pelo PC, sem dúvida que é uma estratégia mais fácil de leitura, de auxílio e clareza na atribuição de notas em cada parâmetro.

No Ensino Secundário a experiência foi diferente comparada à do 2º ciclo. Em relação à primeira, como a diferença de idades não era assim tão relevante, tinha receio que os alunos podiam não ter respeitado essa diferença. No entanto, esta turma como um todo foi bastante respeitadora, compreensível e cooperativa sobre a minha posição perante eles. No entanto, nesta formação estivemos em transição constante em estudante-professor. Na minha opinião, tornou-se um pouco difícil essa adaptação porque num momento estamos a lecionar à nossa turma, passado algum tempo “desligamos a ficha” de professor e estamos sentados no auditório da faculdade a ter aulas teóricas. Desde o início, quis mostrar uma imagem confiante e positiva perante os alunos, pois sabia que o primeiro impacto é muito importante, relativamente à relação aluno e professor. Nesse aspeto, quis encontrar um equilíbrio entre o meu ser e ser profissional. Não foi fácil pois senti-me desconfortável nos momentos que teria de ser assertivo com eles. Contudo, o aumento gradual da confiança permitiu o desaparecimento desse desconforto, por fortalecer a relação professor-aluno. Essa relação facilitou o modo de como encarei o processo de aprendizagem de cada aluno, a decorar os seus nomes e encontrar soluções para cada problema identificado. Com o passar do tempo foi notório o reconhecimento por parte dos alunos no que diz respeito à minha evolução, pois com o passar das aulas os alunos confiavam cada vez mais nas minhas palavras, ações e atitudes. O facto de passar por eles, sem ser em contexto de aula, e dizerem “bom dia professor”, é um sinal de que se criou respeito entre nós. Numa apreciação global, fiquei

muito satisfeito em poder crescer com estes alunos, cada um deles contribuiu de forma diferente para a minha evolução e senti que também consegui chegar até eles, encontrando soluções e estratégias que me permitiram atingir os meus objetivos.

Relativamente ao 2º ciclo, tal como foi referido no subcapítulo *As turmas* tivemos à disposição duas turmas para serem lecionadas. Devido às razões presentes nesse subcapítulo optamos pela turma do 6º ano. Nesta faixa etária, os alunos têm bastante energia e acho que nós podemos aproveitar esse facto para a encaminhar para o ensino da nossa disciplina. Porém, não teve um trajeto retilíneo, porque implementar rotinas de disciplina e organização foi mais complicado do que na turma residente. Contudo, com o passar do tempo os alunos começaram a ganhar a confiança em nós, e pouco a pouco, o respeito surgiu. As aulas ganharam outro significado quando os alunos estavam interessados e empenhados nas nossas tarefas propostas e, esse sentimento espero nunca o perder. A comunicação também foi uma componente que necessitei de adaptar perante o contexto que confrontei, pois na turma do 10º ano comunicava de uma forma diferente do que para miúdos do 6º ano. Na minha opinião, as principais dificuldades que confrontei foram a gestão da aula e implementação da disciplina nestas idades.

Outro aspeto que quero salientar são as visitas de estudo. Uma delas realizada ao Porto, na qual fui convidado para auxiliar os professores da disciplina de História. Nessa atividade, fui capaz de viver um ambiente mais relaxado, onde pudesse estar infiltrado e a conversar com os alunos sobre diversos assuntos. Portanto, acho que as visitas de estudo permitem não só uma aprendizagem dinâmica de determinada(s) matéria(s), como também a promoção da socialização entre alunos e professores. Neste sentido, os eventos escolares também permitem a tal socialização. Infelizmente, com a interrupção do 2º período, o evento que nós, estagiários, estávamos a organizar foi suspenso. A organização do *gira vólei* já estava numa fase final, com a distribuição de tarefas entre os diversos estagiários. Se a sua organização por si só já estava a ser bastante enriquecedor, então a prática seria, sem dúvida, uma experiência excepcional. Os eventos escolares que outrora participamos como o

corta mato escolar (escolar e distrital), dia do DE, basquetebol em 3x3 e torneio de voleibol, também tiveram a sua importância na nossa formação. Nós auxiliamos na sua aplicação em determinadas tarefas como ser juízes, coordenar as equipas/atletas em cada evento, auxiliar na vertente de logística, entre outras. O desempenho dessas tarefas permitiram obter conhecimentos e diversas experiências sobre o planeamento e aplicação dos eventos escolares numa escola.

## **Reflexão e conhecimento**

Uma prática que qualquer docente deve adotar, ou de uma certa forma ter essa intenção, será de refletir sobre as suas práticas. Este é um momento básico que contribui significativamente para a sua formação enquanto pessoa e profissional da educação. O ideal passa por incrementar práticas reflexivas que já começaram a surgir e estimular a sua criação na formação inicial, em regime de ensino supervisionado (Schön, 1992). Durante o estágio, procurei sempre refletir após cada aula lecionada ou observada. Porém, numa fase inicial passei por alguma dificuldade em saber refletir com qualidade, pois quando revia os meus textos escritos não conseguia distinguir se era um relato ou uma reflexão. Achei também que a reflexão diária ou o diário de bordo fossem apenas tarefas académicas, mas de facto em pouco tempo percebi a sua importância, como ela se tornava útil a cada semana. As reuniões com o PC, relativamente a este conceito, permitiram melhorar a minha capacidade reflexiva e encará-la como uma ferramenta essencial da nossa profissão. Posteriormente, com alguma prática reflexiva, compreendi que é uma ferramenta que na sua leitura estão presentes a análise, questionamento ou verificação sobre as consequências das nossas ações. Dito isto, mantive sempre o portfólio digital atualizado, com o intuito de manter o foco tanto nas tais tarefas académicas como também no meu investimento reflexivo. Penso também que refletir diariamente é mais produtivo do que semanalmente ou mensalmente, pois a nossa memória ainda mantém todos os momentos marcantes que concebem uma ideia definida sobre as

razões ou motivos pelo qual correu bem ou mal. Desta forma, após as aulas, quando tivesse tempo disponível, escrevia e refletia sobre o que tinha acontecido nesse dia.

É através desta análise que o professor irá encontrar soluções para os problemas que apareceram e que irá encontrar, futuramente, a tal chamada previsão de acontecimentos. Melhor é aquele que está preparado para as possíveis ocasiões, com isto dizer, o antecipar das ocorrências e já estar à espera do que vai acontecer fazem com que a prática educacional seja aplicada com a maior taxa de sucesso. Além do mais, tentei no meu melhor considerar todos os pormenores que levaram a determinado acontecimento. Portanto, compreendi que ao aplicar uma estratégia de uma determinada maneira poderia providenciar uma consequência que eu não queria, levando-me a tentar compreender os motivos implícitos, encontrando soluções para que ocorresse da forma mais desejada. As práticas reflexivas como um processo mental de introspeção, levam a uma compreensão em busca do saber, da aprendizagem e do conhecimento. Tal como refere Alarcão (1996), essa reflexão consiste numa reconstrução mental retrospectiva da ação para tentar analisá-la, constituindo um ato natural quando a percebemos diferentemente da ação. Para ser professor não basta ensinar conteúdos, mas fazer com os alunos aprendam o desejado.

Assim, a reflexão é uma atividade que deve ser entendida e aplicada desde o início da carreira, mesmo a partir da formação. Ela é entendida por vários pontos de vista e aplicada pela forma de como os professores a encaram e dela necessitam. A reflexão “é o primeiro passo para quebrar o acto de rotina, possibilitar a análise de opções múltiplas para cada situação e reforçar a sua autonomia face ao pensamento dominante de uma dada realidade” (Cardoso, Peixoto, Serrano e Moreira, 1996, p. 83). Esta afirmação dá a entender que a rotina é uma barreira da evolução do docente, ou seja, se este continuar constantemente a utilizar a mesma forma de trabalhar, de falar, de intervir ou do que for, torna-se num processo rotineiro porque “resulta”, mas não reflete o porquê de resultar. O rotineiro não procura outras ferramentas, outras formas de pensar e atuar, evita sim de ter o “trabalho” de aumentar a sua prestação pedagógica, pois está habituado ao que faz por resultar, evitando sair da sua

zona de conforto. Infelizmente, aconteceu a acomodação tal como foi referida no capítulo *Abraçar o “choque” com a realidade*. Apesar de adotar constantemente uma postura reflexiva, continuei com o “rotineiro” porque de facto resultava, mas o ensino podia eventualmente ter sido ainda mais eficaz. O receio de errar levou a ser mais reticente e nesse sentido evitei sair de uma zona onde já fui reconhecido pelo meu trabalho realizado. Por vezes, esta situação faz com que o professor não seja capaz de agir em conformidade com as necessidades próprias da aula que está a acontecer, podendo comprometer a aprendizagem. Sem a reflexão, o professor será incapaz de se conhecer a ele próprio e terá grandes dificuldades em definir os pontos que deve melhorar, pois não conseguiu avaliar o que está bem e o que está mal. O envolvimento do professor reflexivo implica uma abertura de espírito para entender possíveis alternativas e admitir a existência de erros, e uma responsabilidade na ponderação das consequências das ações (Dewey, 1933). Esta frase apresenta todos os pontos que foram escritos anteriormente neste capítulo, com a particularidade do professor admitir a existência de erros. Por vezes, o profissional nem consegue identificar as lacunas, ou anseia não conseguir identificar, porque ninguém assume e incorpora o erro da mesma forma. O docente terá de ser capaz de admitir os erros e compreendê-los com fundamento, tendo bem definido o porquê de ser um erro e não um sucesso. Neste sentido, na possibilidade e ocorrência dos erros, utilizei para minha reflexão para que no futuro não voltem a acontecer, e penso que isso é dos aspetos mais importantes da chamada reflexão na ação.

O conhecimento pedagógico do conteúdo está relacionada a uma construção pessoal do estudante-professor que, com as vivências e combinação diversos conhecimentos, constrói uma conceção particular sobre o assunto, em prol do seu ensino (Marcon et al, 2011).

Não basta possuir o conhecimento, se não sabemos comunicar ou se a relação professor-aluno não for a desejada. Porém, estes 3 aspetos fundamentais da nossa profissão estão interligados e que uma não funciona sem as outras, ou seja, sem o conhecimento, não temos algo a ensinar; sem saber comunicar, não sabemos como vamos transmitir esse conhecimento; sem uma boa relação com os alunos, estes não vão nem querem aprender. Pois para eles

aprenderem é preciso que eles queiram, porque efetivamente, se eles não quiserem, não vale de nada sermos os *experts* do futebol ou da ginástica, porque simplesmente eles não querem saber. No estágio, só em alguns casos que era notável que poucos alunos não queriam saber da disciplina de EF. Essa situação deixou-me um pouco abalado pelo facto dos jovens atualmente darem pouca importância a esta disciplina. Porém, aceitei o desafio de lhes emancipar a apreciação pela prática desportiva e procurei implementar estratégias que fossem capazes de captar a sua atenção e gosto. Para isso foi necessário conhecer bem os alunos, ajustar a comunicação a cada um deles, tentar motivar de alguma forma, de acordo com as características de cada um e reajustar os objetivos individuais para cada um. No entanto, com alguns alunos essas estratégias permitiram atingir esses objetivos, com os restantes penso que era necessário mais experiência ou mais tempo (claro que podiam ser casos excecionais, no qual era muito difícil conseguir “chegar” a esses alunos). Esse é um dos grandes objetivos e que deve ser atingido o mais rápido possível: conseguir com que eles queiram aprender. Se este aspeto for rapidamente solucionado pelo docente, a sua prática estará mais facilitada e o ensino terá outro paladar e outra luz.

O conhecimento do conteúdo relaciona-se diretamente com a matéria a ser ensinada e é considerada como fundamental para o sucesso da atuação do professor (Marcon et al, 2011).

No entanto, não podemos descartar o saber teórico, por ser ele que toma posse das nossas ações na prática diária, sem desligar o papel do saber prático. Com outro ponto de vista, o nosso conhecimento provém essencialmente das nossas experiências anteriores que nos fizeram verificar ou confirmar o nosso conhecimento prévio. Portanto, em estágio, procurei aplicar os conhecimentos específicos e que, nas modalidades que tinha mais dificuldades, senti a necessidade de enriquecer ou renovar o meu conhecimento. Claro que através da partilha de experiências e das observações de outras aulas também conseguimos absorver informações que são pertinentes para o nosso ensino. Um caso a relatar é relativo ao ensino da modalidade de voleibol no 1º período: como tinha alguma falta de conhecimento específico da modalidade, tive o apoio

da minha colega estagiária que dotava de bastantes conhecimentos nesta modalidade. Assim, consegui crescer e aumentar os meus saberes desta modalidade. A principal dificuldade que passei foi tornar esse conhecimento adquirido, acessível e compreensível aos alunos. Com o tempo, consegui perceber a importância em conceber os conteúdos que sejam incorporados, de acordo com as características e capacidades de cada um dos alunos. Contudo, tenho noção também que o conhecimento ditará a eficácia da nossa intervenção na prestação motora dos alunos. Na modalidade de basquetebol, como o conhecimento sobre esta modalidade era superior, não senti dificuldades em quando, como e com que frequência intervir comparativamente à modalidade de voleibol. Por isso, na minha opinião, um professor não precisa de ser um *expert* em determinada modalidade, mas deve dotar de conhecimentos que lhe permitem exercer a sua profissão de forma competente.

O conhecimento profissional apresenta-se como uma construção pessoal, baseada na ligação relacional entre o conhecimento disciplinar, a compreensão do fenómeno educativo em toda a sua extensão e as experiências pessoais, (Ennis, C. (1994). Knowledge And Beliefs Underlying Curricular Expertise. *Quest* (46), 164-175). Portanto, é necessário afirmar que sem um não há outro, pois o saber prático e teórico complementam-se, dando origem a um novo conhecimento e as novas práticas. No estágio, a minha intenção era sempre em absorver o máximo de conhecimento pertinente possível através do processo de reflexão, da relação e partilha com os restantes colegas, com a observação de outras aulas e com a minha própria prática de ensino.



## **5. Uma nova realidade aparece**

### **Separados por um ecrã – Ensino à distância**

Uma nova realidade aparece. Um futuro incerto, em que, devido a ordens superiores, continuamos a desempenhar a nossa função, ajustando às possibilidades e ao contexto social de todos nós. Desta forma, a minha posição perante este novo desafio, está descrita nas minhas expectativas:

Com o surgimento do vírus Covid-19 que atualmente estamos a enfrentar, o nosso Estado sentiu a obrigação de tomar medidas preventivas e colocar o nosso país em estado de emergência. Como sabemos, esta pandemia atingiu praticamente todos os setores profissionais e um desses foi a nossa profissão. Neste sentido, o Estado decidiu que as aulas devem continuar neste 3º período, ao qual foi implementado o Ensino à Distância (ED). Este método de ensino já chegou a ser aplicado em Portugal há muitos anos, chamado de Telescola. Assim, ficou decidido que o 3º período vai continuar através do ED, com o auxílio da Telescola que foi facultado à população sobre o horário, as matérias que vão ser lecionadas e os anos de escolaridade destinados. Um dos problemas a identificar é que o surgimento deste vírus veio aumentar, ainda mais, as diferenças sociais no nosso país. Famílias que outrora tinham dificuldades em manter os seus filhos na escola, neste momento provavelmente devem passar por uma situação de desespero. As pessoas não trabalhando, não ganham dinheiro e acredito solenemente que, o mais importante naquele momento, é poderem colocar comida na mesa.

Encontrada a suposta solução para os problemas identificados da área do ensino, os professores, alunos e encarregados de educação foram obrigados a adaptar-se a esta mudança. De alguma forma, tenho a sensação ou um pressentimento que esta medida não analisou todas as variáveis. Quero dizer que, eu não sei se o Estado e o Ministério da Educação consideraram que nem todas as famílias tem acesso a um computador, à internet e a um meio de comunicação informático. Segundo o artigo do jornal Público, relativamente a este assunto, só no Ensino Básico pode chegar aos 50 mil alunos sem computador nem internet. Penso que o grande objetivo deste método é ter a

intenção de chegar a todos os alunos, mas pelo que se verifica,  $\frac{1}{4}$  dos alunos em Portugal pode não ter essa oportunidade. Na minha opinião, torna-se extremamente necessário arranjar meios para que estes alunos possam eventualmente ter a mesma oportunidade dos restantes, porque um ensino que não é para todos, de nada ele serve. Contudo, também há quem tenha uma visão de encerrar este ano letivo como ele está, porque na verdade, e partilho a mesma opinião, os alunos não vão ficar analfabetos por não terem os restantes 2 meses de aulas. No entanto, por razões óbvias, caso fosse decidido este panorama, o Estado teria a necessidade de averiguar todos aspetos que ficaram “perdidos” nestes 2 meses, principalmente nos anos de ensino que tinham maior importância, como por exemplo, o 12º ano.

Relativamente à nossa profissão, sujeitamo-nos a uma reformulação do nosso planeamento anual e ponderação das nossas estratégias de ensino. No entanto, ninguém estava preparado para esta mudança, nem com planos B e C ou aulas planeadas à distância. Cabe a nós de fazer esta análise com cuidado, refletindo o que realmente é importante nesta fase, o que poderá de alguma forma ajudar os nossos alunos. Assim, a imprevisibilidade do futuro faz com que os curiosos fiquem ansiosos para inovar e para mostrar as qualidades mais importantes neste método de ensino. Porém, os inseguros e hesitantes são os mais vulneráveis, ao qual poderão ter grandes dificuldades em construir a ponte entre o seu ecrã e o dos alunos. Assim, na minha opinião, as disciplinas ditas práticas, que fazem parte da área das expressões, são as que mais vão sofrer com esta mudança porque a sua essência é a puramente prática e de ação. No entanto, disciplinas como português, geografia ou filosofia, apenas mudam a sala de aula e o controlo da mesma, porque não deixam de ser teóricas. Deste modo, os professores da área das expressões vão sentir mais dificuldades em encontrar e aplicar estratégias que sejam eficazes para atingir os objetivos definidos. Não obstante esta particularidade, seguimos então para este desafiante período, no qual um planeamento bem estruturado e definido, poderá fazer a diferença nesta batalha.

Após dada a ordem de continuação do 3º período, o nosso departamento de EF agendou uma reunião para serem debatidos temas bastantes

interessantes, e que a sua concretização ajudou sem dúvida os professores presentes. Da conversa entre todos, deu para refletir que não estando preparados, ninguém queria desistir. Alguns professores, os tais curiosos, já tinham ideias para implementar nas suas aulas e que partilharam com os demais. Essa partilha é um sinal de confiança, cooperação e interajuda no grupo da mesma profissão, porque de uma certa forma, estamos todos no mesmo barco. Devemos pensar que juntos somos mais fortes, pois a partilha de conhecimento, experiências e estratégias leva a um melhor ensino da nossa escola e numa maneira mais eficaz de chegar aos nossos alunos nesta fase. A diferença de rotinas foi visível, pois alguns professores estavam com dificuldades em planejar estes próximos meses. Quero dizer que, além destes terem o seu próprio computador para trabalhar, têm a responsabilidade de ajudar os seus filhos que também têm um computador para realizar as tarefas propostas pelos seus educandos, e este foi um dos desabaços comuns, partilhados na reunião. A mim sensibilizou-me alguns destes, parecendo ou não, que nunca tinha pensado nem sequer imaginado, pois é impressionante a capacidade que um pai ou mãe devem ter para sobreviver nestes próximos meses. Voltando ao conteúdo da reunião, a sua importância passou por saber as situações em que os alunos se encontram (alunos em melhoria de nota, regime normal, entre outros); o sistema de faltas a ser aplicado, conectado ao regulamento e normas orientadoras; quais as tarefas obrigatórias (sumários, responsabilidades e relatórios); esclarecimento de datas (exames e entrega de documentos); partilha de práticas ou experiências que os professores já tiveram; as adversidades deste modelo de ensino; os objetivos de cada professor. Enfim, uma carretada de assuntos importantes a serem resolvidos e esclarecidos nesta fase inicial. A meu ver, foi muito relevante a concretização desta reunião, pois permitiu estar mais preparado para o futuro e ter uma conceção mais aguçada. Principalmente, pela partilha de ideias, opiniões e estratégias que podemos utilizar, no qual somos influenciados pelas mais eficazes ou as que achamos que são mais adequadas para esta circunstância.

Deste modo, vai ser um período diferente do habitual, será importante cada um de nós adotar práticas reflexivas para encontrar o nosso papel no meio

disto tudo, as nossas prioridades e que ações devem ser tomadas. É nesta fase que conseguimos perceber o papel do professor e a importância da relação entre o professor e o aluno. Na minha opinião, há prioridades ou formas de poder ajudar quem está do outro lado do ecrã pois as regras do basquetebol podem esperar, o regulamento das provas de atletismo pode esperar... Assim, salientado o Professor Catedrático da nossa faculdade, José Soares, numa entrevista ao Porto Canal: “A fisiologia pode esperar 2 meses? Claro que pode...”. Vamos ser inovadores, vamos ser críticos e pensar numa forma de poder ajudar os nossos alunos a ultrapassar esta fase repugnante e aliviar a pressão pela qual estão a passar.

## **Aproveitar para inovar**

Terminaram assim estes 3 meses. Foi um período que me senti frustrado pela situação que todos passamos, mas temos de ver sempre um lado positivo dos acontecimentos. Há sempre coisas a reter que foram importantes para a nossa formação como também há coisas que não fizeram sentido rigorosamente nenhum. Porém, apesar de não concordar com estas medidas impostas pelo governo, continuamos em formação e devemos aproveitar todas as ocasiões para aprender, para crescer e para sermos melhores. Assim, após a realização da reunião do nosso departamento, refleti sobre as informações que foram debatidas e naquilo que queria fazer com a minha turma. Pensei: “Porque não aproveitar estes meses para abordar temas inerentes à nossa disciplina, quando num ano letivo dito normal as poucas aulas que temos são destinadas à prática?”. Esta foi a conclusão provinda da minha reflexão, em prol do que é mais proveitoso e eficaz nestes tempos. Já que nas aulas o pouco tempo que existe é destinada à prática, quis assim aproveitar esta ocasião para abordar temas importantes não só da nossa disciplina, como também conhecimentos transversais que ficam para a vida.

Começamos pelo planeamento, sobre o que podemos aproveitar nestes meses para mostrar ou ensinar aos alunos dentro das possibilidades atuais.

Desta forma, o PC deu-nos a possibilidade de sermos nós, estagiários, a decidir (após a reunião de Departamento de EF) o que queríamos fazer com as nossas turmas. Essa responsabilidade foi bastante importante porque mostrou que respeitava a nossa posição perante esta realidade, pois ninguém a interpreta da mesma forma. Assim, o planeamento foi inteiramente realizado por mim, claro que com verificação e reconhecimento por parte do PC. Foi nos solicitada a realização de uma proposta para o 3º período, sobre o que queríamos fazer, os nossos objetivos e estratégias. Nesse sentido, realizei um documento com essas informações presentes, incluindo um cronograma (Anexo V) que apresentava os temas que gostava de abordar e respetivos dias.

Após a validação da minha proposta por parte do PC, prosseguimos para a lecionação deste período, sendo que as aulas síncronas de Educação Física foram às 3º feiras, das 11:30 às 12:00. Este 3º período foi composto por 10 aulas no seu total, através da plataforma do Microsoft Teams.

O objetivo deste Ensino à Distância, para mim, consistiu em ajudar e apoiar os alunos nesta fase e dar a conhecer aspetos ligados ao desporto que lhes podem ser uteis na vida.

Para tal, as estratégias implementadas foram as temáticas semanais. Para a minha turma do 10º procurei em cada semana abordar um tema ligado ao desporto, que é transversal às outras áreas presentes na nossa vida. Em cada aula tinha a intenção de que fossem aulas dinâmicas, interativas, apelativas e possíveis dos alunos darem o seu contributo ou opinião. Tive indicações que apenas 1 aluno não tinha acesso à plataforma Microsoft Teams, ao qual foi entregue uma “descodificação” do que foi abordado em cada semana, via email. No entanto, após algumas aulas, este aluno já teve a possibilidade de aceder a esta plataforma e participar como os restantes colegas. Desta forma, deixei de enviar esse documento só para ele, visto que no final de cada aula ficava acessível um documento de apoio para todos os alunos sobre o tema abordado.

Em relação à turma partilhada, após a reunião, eu e a minha colega estagiária fomos abordados pela PC com a intenção de nos convidar para sermos nós (estagiários) a abordar a parte prática das aulas (visto que a PC decidiu lecionar teoria e prática).

Relativamente ao material que utilizei durante estas semanas, dependeu fundamentalmente de cada tema abordado e das melhores opções que estavam disponíveis (Youtube, Google, Microsoft PowerPoint e entre outros). A utilização de vídeos foi uma ferramenta que considerei cativante, de forma a que os alunos não perdessem o foco ou interesse no tema em destaque.

No que concerne à avaliação, em reunião com o PC, debatemos sobre este tema e quais as preocupações que deveríamos ter em consideração. Assim, a posição que o PC tinha perante este momento é que as avaliações que foram realizadas no 2º período seriam as finais. Porém, em casos extremos, a nota que foi atribuída poderia subir ou baixar, consoante a situação. Assim, o PC solicitou, a uma semana das aulas terminarem, a proposta de notas final para o 3º período, considerando os aspetos acima apresentados.

Posto isto, para o “momento” de avaliação, de forma a não sobrecarregar os alunos e não pressionar com trabalhos excêntricos e pesados, apenas foi proposto um trabalho final sobre os temas abordados neste período. A intenção desta proposta incidia sobre a tomada de conhecimento sobre o tema que cada um mais gostou ou com o qual se identificou.

Então, cada aluno teve de realizar um trabalho sobre o tema escolhido dos que foram abordados, com uma reflexão e opinião pessoal relativamente a este tema. Neste sentido, decidi que eram os alunos que iriam escolher a ferramenta que mais se sentissem à vontade. Não impus limites na sua realização (no que diz respeito ao tamanho ou quantidade), sendo que cada um dos alunos devia fazer um trabalho simples, direto e de cariz pessoal. Os parâmetros que considerei importantes foram o conteúdo do trabalho e a originalidade na sua execução. Para a realização deste trabalho, informei os alunos que devia apenas ser feito após a penúltima aula, com a justificação de que neste dia todos os temas já teriam sido abordados. A data de entrega foi marcada para dia 26 de junho até às 23:00 sendo que, o modo de entrega seria através do Microsoft Teams, através de mensagem privada ou por outro meio que fosse mais acessível aos alunos (WhatsApp, por exemplo).

No que concerne à lecionação das aulas, começo por relatar relativamente ao 10º, no qual fui o autor de todo o processo. Nestes tempos senti

a falta de estar na escola, de dar aulas e aprender com os mais experientes. O contacto com todos os intervenientes faz falta, principalmente nós, profissionais de educação física onde o movimento é a base da nossa disciplina. Estar sentado à frente num computador não é nada gratificante. Separados por um ecrã, digamos que não há uma relação direta entre professor e aluno, onde senti grandes dificuldades no que concerne à gestão e na comunicação. Sendo que a nossa disciplina é prática, torna-se complicado tanto para nós como para os alunos criar algo denominado de aula. Isto porque a nossa aula é onde aprendemos a mexer, as modalidades, saber estar e saber fazer. Porém, mesmo assim, quis dar palestras sobre as temáticas definidas, onde eles podiam intervir e dar o seu contributo. No entanto, a resposta deles era praticamente negativa, onde quase nenhum aluno mostrava interesse ou fornecia algum tipo de FB. Sinto que, em algumas das aulas, estive a falar para ninguém, ou então, eram sempre os mesmo 3 ou 4 a responder ou a opinar. Nunca quis obrigar os alunos a ligar a câmara (os que tinham essa possibilidade) com a intenção de controlar se estavam presentes ou ausentes. Na minha opinião, ao impor essa obrigação parece que estamos a invadir a privacidade de todos (porque todos vêm as câmaras uns dos outros) e além do mais, não sabemos quem está por trás do computador, pois tanto pode estar o aluno, como os pais, irmãos, primos ou até ninguém. Dito isto, diversas situações que no momento final da aula, os alunos presentes saíam da aula por eles, enquanto os ausentes permaneciam, sendo que eu era obrigado a removê-los da aula. Este acontecimento entristeceu-me, pois sinto que não consegui chegar a todos, de responder às suas necessidades e objetivos. Tenho a certeza que maior parte entrava na aula e ficava apenas o nome deles presente, mas ausente de corpo.

Aliado a este ponto, durante as aulas, havia sempre alguns inconvenientes, tais como a qualidade da internet ou o acesso às plataformas. Quero dizer que, como estamos a dar aulas através da internet, por vezes os vídeos não carregavam ou não eram fluidos, sendo que deste modo prejudicava a qualidade da transmissão dos conteúdos.

Outro aspeto a referir é relativa à gestão da aula, através da plataforma Microsoft Teams. Um dos problemas detetados foi a falta de conhecimento e

manuseamento desta plataforma. Essa adversidade originou alguns transtornos relativamente à gestão da aula, como aconteceu nas aulas da PC, como situações de alunos a desligar outros microfones, removiam o professor ou alunos da aula (sessão). Na minha opinião, estas situações aconteceram pelo facto de estarmos num contexto de stress, ansiedade, pela dificuldade dos professores se adaptarem a esta realidade e também, por mais que tenhamos as melhores intenções, agradar a todos é impossível. Felizmente, as minhas expectativas para este 3º período não eram as melhores, e como tal, não passei por um estado de decepção, apenas tenho a consciência que dei o meu melhor e que tentei aplicar o que achava mais correto, apoiando ou não, este ED.

Relativamente ao ED no segundo ciclo, como foi referido, a PC sugeriu a nossa participação nas suas aulas, no que respeita à parte prática. Foi concebido alguma liberdade e autonomia na escolha das atividades para apresentar à turma do 6º. Conseguimos identificar atividades que, na nossa opinião, podiam ser interessantes para os alunos e que numa situação à distância fosse aplicável. Felizmente, na internet tem bastantes opções (principalmente na plataforma YouTube) em que identificamos sem grandes constrangimentos, num planeamento, as atividades para cada aula da semana. A função dos vídeos consistia como apoio, sendo que o nosso foco era orientar as atividades durante a sua reprodução. Em reunião, eu e a minha colega estagiária, decidimos que a nossa participação ia ser semanal, isto é, cada um ia lecionar alternadamente cada semana.

A aplicação desta metodologia originou uma experiência diferente comparada com a da minha turma residente. Deste modo, na sua aplicação aconteceram algumas adversidades que, na minha opinião, eram óbvias de acontecer. O primeiro problema identificado foi a possibilidade dos alunos não fazerem as nossas atividades porque, desde o início, poucos tinham a câmara ligada por opção. A PC não obrigava os alunos a ligarem as suas câmaras, apenas em casos específicos. Assim, não era possível confirmar se os alunos realmente faziam as atividades propostas. O segundo problema detetado foi a ausência de FB por parte dos alunos, ou seja, estes davam poucas informações sobre de como fizeram, o que sentiram, as dificuldades, entre outras questões.



Esta é a principal diferença nas aulas que estamos habituados a lecionar, ou seja, em contexto de aula prática conseguimos obter FB pela observação da prestação motora e pelos comentários dos alunos. O terceiro problema, que já foi referido anteriormente sobre as minhas aulas na turma residente, foi a qualidade da internet. Como as nossas atividades tiveram como base os vídeos que estão na plataforma YouTube, por vezes não eram reproduzidos de forma fluída. Essa barreira providenciou uma adaptação no sentido de que, em vez de nós mostrarmos os vídeos através da ferramenta disponível no Microsoft Teams, “partilhar”, colocamos o link do respetivo vídeo no *chat* da sessão. A única preocupação tomada foi que todos tinham de ligar o vídeo ao mesmo tempo. Essa adaptação melhorou a qualidade da transmissão das atividades, no entanto, os restantes problemas mantiveram-se.

Em resumo, penso que fiz tudo ao meu alcance, tanto na turma residente como na partilhada, sendo que no ED acho necessário refletir sobre os acontecimentos positivos e negativos, e que impacto teve nos alunos no que concerne à aprendizagem. Penso que a falta de contacto entre aluno e professor foi das principais dificuldades, e que condicionou a nossa atuação. Senti a diferença entre o ensino presencial e ED, pois na escola há uma relação direta, onde se elogia, incentiva ou corrige, porque no ED é mais difícil chegar a todos. Assim, mais eficaz ou menos eficaz, pelo menos na turma residente apliquei a metodologia que considerei importante para eles e que, de uma certa forma foi importante salientar os temas intrínsecos à nossa disciplina, com o intuito de aumentar os conhecimentos e perspetivas da EF na escola.



## 6. Considerações finais e perspectivas futuras

Chegamos ao final da nossa viagem.

Esta etapa mostrou-me o significado e a importância que esta profissão representa. As respostas que encontrei durante este ano letivo foram as que necessitei para poder alinhar-me no trajeto que mais quero caminhar: ser professor. As turbulências desta viagem permitiram que arrecadasse o essencial para que no futuro possa ser competente, à minha maneira de ser e pela forma em como encaro os problemas, adversidades e aprendizagens.

Durante estes meses foi um amontoado de emoções, sendo que por vezes senti-me realizado, outras vezes andava perdido. No entanto, foram as pessoas com quem tive a felicidade de trabalhar e partilhar a minha evolução que me fizeram crescer e ser melhor a nível profissional como também pessoal. O laço que as pessoas são capazes de criar, muitas vezes é a razão da nossa força e da nossa vontade de querer em seguir os nossos sonhos. Não posso deixar de realçar a minha turma residente, pois esses alunos são jovens espetaculares, acolheram-me de braços abertos e permitiram a facilidade do meu crescimento como professor.

No estágio senti a evolução na pele que de facto estava a crescer, mas sabia que havia muitas lacunas em que tornava-se prudente a sua correção ou eliminação. No entanto, não se sucedeu o 3º período, mas sei que podia ter feito de forma diferente e como seria eficaz. Sem as pessoas que fizeram parte do meu percurso e sem a reflexão, não seria possível chegar a esta conclusão. Fico triste pela não ocorrência dita normal do 3º período, devido ao vírus Covid-19. Penso que num decurso normal seria capaz de trabalhar as tais lacunas que era necessário melhorá-las e também pela oportunidade de implementar outras estratégias e ensinar outros conteúdos, passando pelas máximas experiências pedagógicas possíveis.

O futuro? Ninguém sabe. Sei que neste momento sinto-me capaz de exercer esta profissão, porém com a mentalidade de inovação contínua. Pretendo renovar e melhorar o meu conhecimento, a minha visão perante o mundo e ajustá-la a cada contexto confrontado. Tenho conhecimento da

dificuldade e complexidade em poder exercer esta profissão no futuro, devido à sua sobrelotação. No entanto, esse facto não é e nem vai ser uma barreira que me impede de seguir o meu sonho.

## 7. Referências bibliográficas

Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. In I. Alarcão (Org.), Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão (pp. 9-39). Porto: Porto Editora.

Aranha, Á. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Vila Real: Série Didática, nº 47, UTAD.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física. Porto: Editora FADEUP.

Batista, P., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re)construção da identidade da identidade profissional em Educação Física. Porto: Editora FADEUP.

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

Cardoso, A. M., Peixoto, A. M., Serrano, M. C., & Moreira, P. (1996). O movimento da autonomia do aluno: Estratégias a nível da supervisão. In I. Alarcão (Org.), Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão (pp. 89-122). Porto: Porto Editora.

Costa, V. (s.d.). Função Social da Escola [Versão eletrónica] [http://www.drearaquaina.com.br/projetos/funcao\\_social\\_escola.pdf](http://www.drearaquaina.com.br/projetos/funcao_social_escola.pdf), disponível.

Dewey, J. (1933). *How we think*. London: Health.

ENNIS, C. Knowledge and beliefs underlying curricular expertise. *Quest*, Champaign, v.46, n.2, p.164-75, 1994

Fishman, S., & Tobey, S. (1978). Augmented feedback. In What's going on in Gym; Descriptive Studies of Physical Education Classes. Motor Skills: Theory into Practice. Monograph, (1) 51-62.

Flores, M. (1999). (Des)ilusões e paradoxos: A entrada na carreira na perspectiva dos professores neófitos. *Revista Portuguesa de Educação*, 12(1): 171-204.

Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos - Ensinar a jogar*. Porto: Editora FADEUP.

MARCON, D.; GRACA, A. B. S.; NASCIMENTO, J. V. Reinterpretação da estrutura teórico-conceitual do conhecimento pedagógico do conteúdo. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.25, n.2, p.323-339, abr./jun.2011.

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos Instrucionais do Ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Arends, R. I. (1995). *Aprender a Ensinar*. Portugal: McGraw-Hill.

Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. In *Professores: imagens do futuro presente* (pp. 25-46). Lisboa: Educa.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re) construção da identidade profissional em Educação Física*. Porto: Editora FADEUP.

Rosado, A. e Colaço, C. (2002). *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Omniserviços.

Schon, D. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. In A. Nóvoa (Ed.). Os professores e a sua formação (pp. 71-91). Lisboa: Publicações Dom Quixote.





# Anexos

## Anexo I – Roulement

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE																													
OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS																													
		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA							
	INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.		
S E M A N A  A	8.15	9.05	11 <sup>E</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	7 <sup>B</sup>		11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>	11 <sup>D</sup>	5 <sup>D</sup>	10 <sup>B</sup>	9 <sup>F</sup>			10 <sup>E</sup>	8 <sup>A</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>		11 <sup>A</sup>	9 <sup>A</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>			
	9.15	10.05	11 <sup>E</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	10 <sup>B</sup>	12 <sup>A</sup>	11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>			12 <sup>B</sup>	12 <sup>G</sup>	10 <sup>B</sup>	7 <sup>G</sup>		10 <sup>E</sup>	8 <sup>A</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>		9 <sup>A</sup>	6 <sup>C</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>		
	10.25	11.15	5 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>	7 <sup>E</sup>	12 <sup>A</sup>		10 <sup>A</sup>	6 <sup>A</sup>				12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	6 <sup>C</sup>	11 <sup>G</sup>	12 <sup>D</sup>	10 <sup>E</sup>	12 <sup>DG</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>B</sup>	7 <sup>E</sup>	6 <sup>C</sup>	11 <sup>D</sup>	12 <sup>A</sup>		
	11.25	12.15	5 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>D</sup>	7 <sup>A</sup>	7 <sup>F</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	6 <sup>A</sup>	8 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>		12 <sup>D</sup>	12 <sup>C</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>TM</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>F</sup>	7 <sup>E</sup>	9 <sup>B</sup>	11 <sup>D</sup>	8 <sup>F</sup>		
	12.20	13.10	12 <sup>D</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>D</sup>	7 <sup>A</sup>	12 <sup>C</sup>		9 <sup>B</sup>	9 <sup>D</sup>	8 <sup>D</sup>	12 <sup>F</sup>		7 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>B</sup>	5 <sup>C</sup>		11 <sup>F</sup>	12 <sup>E</sup>	12 <sup>F</sup>	5 <sup>D</sup>	9 <sup>B</sup>		8 <sup>F</sup>		
	14.25	15.15					8 <sup>C</sup>	11 <sup>B</sup>	8 <sup>A</sup>		6 <sup>D</sup>					10 <sup>D</sup>			9 <sup>E</sup>	6 <sup>A</sup>		8 <sup>E</sup>				9 <sup>C</sup>			
	15.25	16.15	10 <sup>E</sup>	7 <sup>C</sup>	9 <sup>F</sup>	7 <sup>G</sup>	11 <sup>I</sup>	11 <sup>B</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	6 <sup>D</sup>	8 <sup>G</sup>	9 <sup>E</sup>	8 <sup>C</sup>	9 <sup>A</sup>	6 <sup>E</sup>	9 <sup>C</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>D</sup>		10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>			
16.35	17.25	10 <sup>E</sup>	6 <sup>E</sup>	9 <sup>F</sup>	7 <sup>G</sup>	11 <sup>I</sup>	9 <sup>E</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	8 <sup>F</sup>	8 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	6 <sup>B</sup>	7 <sup>D</sup>	10 <sup>AI</sup>	7 <sup>B</sup>	6 <sup>D</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>G</sup>	10 <sup>F</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>			
17.30	18.20		6 <sup>E</sup>			8 <sup>B</sup>	9 <sup>E</sup>		5 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>							10 <sup>AI</sup>	7 <sup>B</sup>	10 <sup>G</sup> J		8 <sup>G</sup>	10 <sup>F</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>		
S E M A N A  B	8.15	9.05	7 <sup>B</sup>		11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	8 <sup>E</sup>	11 <sup>D</sup>	11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	9 <sup>F</sup>		5 <sup>D</sup>	10 <sup>B</sup>			11 <sup>H</sup>			8 <sup>A</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	11 <sup>A</sup>	9 <sup>A</sup>		6 <sup>C</sup>		
	9.15	10.05	10 <sup>B</sup>	12 <sup>A</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	8 <sup>E</sup>		11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	7 <sup>G</sup>		5 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	10 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>		10 <sup>E</sup>	8 <sup>A</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	9 <sup>A</sup>	9 <sup>A</sup>	6 <sup>C</sup>			
	10.25	11.15	7 <sup>E</sup>	12 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>		10 <sup>A</sup>	11 <sup>G</sup>		10 <sup>A</sup>	11 <sup>G</sup>	12 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	6 <sup>C</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	10 <sup>E</sup>	12 <sup>DG</sup>	11 <sup>D</sup>	12 <sup>A</sup>	12 <sup>B</sup>	7 <sup>E</sup>	6 <sup>C</sup>		
	11.25	12.15	7 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	6 <sup>A</sup>	8 <sup>D</sup>	7 <sup>F</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>			12 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>TM</sup>	11 <sup>D</sup>	8 <sup>F</sup>	12 <sup>F</sup>	7 <sup>E</sup>	9 <sup>B</sup>		
	12.20	13.10	7 <sup>D</sup>	7 <sup>A</sup>	12 <sup>D</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	9 <sup>D</sup>	8 <sup>D</sup>	12 <sup>C</sup>		9 <sup>B</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	12 <sup>F</sup>		7 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	12 <sup>E</sup>	11 <sup>B</sup>	5 <sup>C</sup>			8 <sup>F</sup>	12 <sup>F</sup>	5 <sup>D</sup>	9 <sup>B</sup>		
	14.25	15.15					8 <sup>C</sup>		6 <sup>D</sup>		11 <sup>B</sup>	8 <sup>A</sup>				10 <sup>D</sup>			8 <sup>E</sup>		9 <sup>E</sup>	6 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>						
	15.25	16.15	7 <sup>G</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	7 <sup>C</sup>	9 <sup>F</sup>	6 <sup>D</sup>	8 <sup>G</sup>	11 <sup>B</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	6 <sup>D</sup>	8 <sup>G</sup>	9 <sup>C</sup>	9 <sup>E</sup>	8 <sup>C</sup>	9 <sup>A</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>D</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>		10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	10 <sup>A</sup>	
16.35	17.25	7 <sup>G</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	6 <sup>E</sup>	9 <sup>F</sup>	5 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	6 <sup>B</sup>	7 <sup>D</sup>	8 <sup>F</sup>	8 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	6 <sup>B</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>G</sup>	10 <sup>AI</sup>	7 <sup>B</sup>	6 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>D</sup>	10 <sup>D</sup>	
17.30	18.20		8 <sup>B</sup>		6 <sup>E</sup>		5 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>									8 <sup>G</sup>	10 <sup>AI</sup>	7 <sup>B</sup>	10 <sup>G</sup> J	6 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>D</sup>			
S E M A N A  C	8.15	9.05	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	7 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>	11 <sup>D</sup>	11 <sup>A</sup>			5 <sup>D</sup>	10 <sup>B</sup>			11 <sup>H</sup>			8 <sup>A</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	11 <sup>A</sup>	9 <sup>A</sup>		11 <sup>A</sup>		
	9.15	10.05	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	10 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	8 <sup>E</sup>		11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>		10 <sup>B</sup>	9 <sup>F</sup>			10 <sup>E</sup>	8 <sup>A</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>		9 <sup>A</sup>	6 <sup>C</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	11 <sup>A</sup>	
	10.25	11.15	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>	7 <sup>E</sup>	12 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>		10 <sup>A</sup>	6 <sup>A</sup>				8 <sup>B</sup>	6 <sup>C</sup>	11 <sup>G</sup>	12 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	10 <sup>E</sup>	12 <sup>DG</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	7 <sup>E</sup>	6 <sup>C</sup>	11 <sup>D</sup>	12 <sup>A</sup>	12 <sup>B</sup>	
	11.25	12.15	11 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>D</sup>	7 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	6 <sup>A</sup>	8 <sup>D</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>		12 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>TM</sup>	7 <sup>C</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	7 <sup>E</sup>	9 <sup>B</sup>
	12.20	13.10	5 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>D</sup>	7 <sup>A</sup>	12 <sup>D</sup>		9 <sup>B</sup>	9 <sup>D</sup>	8 <sup>D</sup>	12 <sup>C</sup>			7 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	12 <sup>F</sup>		11 <sup>F</sup>	12 <sup>E</sup>	11 <sup>B</sup>	5 <sup>C</sup>		5 <sup>D</sup>	9 <sup>B</sup>		8 <sup>F</sup>	
	14.25	15.15					8 <sup>C</sup>		6 <sup>D</sup>		11 <sup>B</sup>	8 <sup>A</sup>				10 <sup>D</sup>			8 <sup>E</sup>		9 <sup>E</sup>	6 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>						
	15.25	16.15	7 <sup>C</sup>	9 <sup>F</sup>	7 <sup>G</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	6 <sup>D</sup>	8 <sup>G</sup>	11 <sup>B</sup>	8 <sup>C</sup>	9 <sup>A</sup>	6 <sup>E</sup>	9 <sup>C</sup>	9 <sup>E</sup>	8 <sup>C</sup>	9 <sup>A</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>D</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>		10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	
16.35	17.25	6 <sup>E</sup>	9 <sup>F</sup>	7 <sup>G</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>	8 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	6 <sup>B</sup>	7 <sup>D</sup>	8 <sup>F</sup>		7 <sup>B</sup>	6 <sup>D</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>G</sup>	10 <sup>AI</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>		
17.30	18.20	6 <sup>E</sup>				8 <sup>B</sup>		5 <sup>A</sup>	11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>								7 <sup>B</sup>	10 <sup>G</sup> J		8 <sup>G</sup>	10 <sup>AI</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>		
S E M A N A  D	8.15	9.05	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	7 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>	11 <sup>D</sup>	11 <sup>A</sup>			5 <sup>D</sup>	10 <sup>B</sup>			11 <sup>H</sup>			8 <sup>A</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	11 <sup>A</sup>	9 <sup>A</sup>		9 <sup>D</sup>		
	9.15	10.05	12 <sup>A</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>G</sup>	10 <sup>B</sup>	11 <sup>E</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>			11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>B</sup>	7 <sup>G</sup>			10 <sup>E</sup>	8 <sup>A</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>		9 <sup>A</sup>	6 <sup>C</sup>	9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	11 <sup>A</sup>	
	10.25	11.15	12 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	11 <sup>H</sup>	7 <sup>E</sup>		10 <sup>A</sup>	6 <sup>A</sup>				12 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	6 <sup>C</sup>	11 <sup>G</sup>	11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	10 <sup>E</sup>	12 <sup>DG</sup>	7 <sup>C</sup>	12 <sup>A</sup>	12 <sup>B</sup>	7 <sup>E</sup>	6 <sup>C</sup>	11 <sup>D</sup>	
	11.25	12.15	7 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	11 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>D</sup>	8 <sup>D</sup>	7 <sup>F</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	6 <sup>A</sup>	12 <sup>D</sup>	12 <sup>B</sup>	8 <sup>B</sup>	10 <sup>C</sup>			11 <sup>DG</sup>	12 <sup>C</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>TM</sup>	7 <sup>C</sup>	8 <sup>F</sup>	12 <sup>F</sup>	7 <sup>E</sup>	9 <sup>B</sup>	11 <sup>D</sup>	
	12.20	13.10	7 <sup>A</sup>	12 <sup>D</sup>	5 <sup>C</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>D</sup>	8 <sup>D</sup>	12 <sup>C</sup>	9 <sup>D</sup>	9 <sup>B</sup>			11 <sup>E</sup>	12 <sup>F</sup>		7 <sup>A</sup>	5 <sup>B</sup>	12 <sup>E</sup>	11 <sup>B</sup>	5 <sup>C</sup>		11 <sup>F</sup>	8 <sup>F</sup>	12 <sup>F</sup>	5 <sup>D</sup>	9 <sup>B</sup>		
	14.25	15.15					8 <sup>C</sup>		6 <sup>D</sup>		11 <sup>B</sup>	8 <sup>A</sup>				10 <sup>D</sup>			8 <sup>E</sup>		9 <sup>E</sup>	6 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>						9 <sup>C</sup>
	15.25	16.15	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	7 <sup>C</sup>	9 <sup>F</sup>	7 <sup>G</sup>	8 <sup>G</sup>	11 <sup>B</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	6 <sup>D</sup>	8 <sup>G</sup>	9 <sup>C</sup>	9 <sup>E</sup>	8 <sup>C</sup>	9 <sup>A</sup>	6 <sup>E</sup>	8 <sup>D</sup>	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	7 <sup>F</sup>	8 <sup>D</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>A</sup>	9 <sup>C</sup>		
16.35	17.25	11 <sup>I</sup>	10 <sup>E</sup>	6 <sup>E</sup>	9 <sup>F</sup>	7 <sup>G</sup>	11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>	10 <sup>DG</sup>	12 <sup>E</sup>	5 <sup>A</sup>	7 <sup>D</sup>	8 <sup>F</sup>	8 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	6 <sup>B</sup>		8 <sup>G</sup>	10 <sup>AI</sup>	7 <sup>B</sup>	6 <sup>D</sup>	7 <sup>F</sup>	10 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	10 <sup>I</sup>	10 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>		
17.30	18.20		8 <sup>B</sup>		6 <sup>E</sup>		11 <sup>F</sup>	9 <sup>E</sup>		5 <sup>A</sup>								8 <sup>G</sup>	10 <sup>AI</sup>	7 <sup>B</sup>	10 <sup>G</sup> J		10 <sup>C</sup>	10 <sup>F</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>D</sup>	6 <sup>B</sup>		
S E M A N A  E	8.15	9.05	11 <sup>G</sup>	7 <sup>B</sup>		11 <sup>E</sup>	11 <sup>E</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>	11 <sup>D</sup>	11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>B</sup>	9 <sup>F</sup>		5 <sup>D</sup>			8 <sup>A</sup>					9 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>	11 <sup>A</sup>	9 <sup>A</sup>		
	9.15	10.05	11 <sup>G</sup>	10 <sup>B</sup>	12 <sup>A</sup>	11 <sup>E</sup>	11 <sup>E</sup>	10 <sup>G</sup> J	8 <sup>E</sup>		11 <sup>A</sup>	10 <sup>H</sup>	10 <sup>B</sup>	7 <sup>G</sup>		5 <sup>D</sup>	12 <sup>G</sup>		8 <sup>A</sup>	11 <sup>C</sup>	1								

## Anexo II – Planeamento Anual 10º ano

	SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C	SEMANA D	SEMANA E	
SET.	16 17 18 19 20	23 24 25 26 27	30			Apresentação - 1 aula Aula experimental - 1 aula
OUT.	21 22 23 24 25	28 29 30 31	1 2 3 4	7 8 9 10 11	14 15 16 17 18	Aptidão física -3 aulas Voleibol - 18 aulas Atletismo corridas -8 aulas Orientação - 4 aulas
NOV.	25 26 27 28 29		4 5 6 7 8	11 12 13 14 15	18 19 20 21 22	
DEZ.		2 3 4 5 6	9 10 11 12 13	16 17		
JAN.	13 14 15 16 17	20 21 22 23 24	27 28 29 30 31		6 7 8 9 10	Ginástica acrobática - 6 aulas Atletismo velocidade - 7 aulas Basquetebol -18 aulas
FEV.	17 18 19 20 21	27 28		3 4 5 6 7	10 11 12 13 14	
MAR.	23 24 25 26 27		2 3 4 5 6	9 10 11 12 13	16 17 18 19 20	Badminton: 8 aulas Dança: 4 aulas Atletismo saltos: 9 aulas
ABR.		14 15 16 17	20 21 22 23 24	27 28 29 30		
MAL.	11 12 13 14 15	18 19 20 21 22	25 26 27 28 29		4 5 6 7 8	
JUN.				1 2 3 4 5	8 9	
	FIM DAS AULAS 9º 11º 12º		FINAIS DE PERÍODO			

## Anexo II – Planeamento Anual 10º ano

## Anexo III – Ficha de caracterização

### Ficha de Caracterização do Aluno

#### I. ALUNO

Nome: \_\_\_\_\_  
(Sublinha o nome pelo qual gostas de ser tratado)

Nº \_\_\_\_\_ Ano/Turma \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Idade \_\_\_\_\_

#### II. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

#### III. EDUCAÇÃO FÍSICA

Frequentas-te as aulas de Educação Física do ano anterior? \_\_\_\_\_

Se Não, porquê? \_\_\_\_\_

Que importância tem o desporto para ti? \_\_\_\_\_

Quais as modalidades que mais gostas? \_\_\_\_\_

Em quais te sentes mais à vontade? \_\_\_\_\_

E as que te sentes menos à vontade? \_\_\_\_\_

Gostas de Educação Física? \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Quais as modalidades que abordaste em Educação Física no ano passado? \_\_\_\_\_

Praticas alguma modalidade federado? \_\_\_\_\_ Se sim qual? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

Praticas alguma modalidade no Desporto Escolar? \_\_\_\_\_ Se sim qual? \_\_\_\_\_

Que outras modalidades praticaste? \_\_\_\_\_

Quais as modalidades que gostarias que fossem abordadas ao longo do ano? \_\_\_\_\_

#### IV. OUTRAS INFORMAÇÕES

Tens alguma limitação física para a prática de exercício físico? \_\_\_\_\_

Se sim qual? \_\_\_\_\_

Tens outra informação que consideres importante e que gostasses de partilhar?

## Anexo III – Ficha de caracterização

## Anexo IV – Estrutura do plano de aula

Estágio Pedagógico FADEUP

### Plano de Aula

Professor: António Marques	Ano: Turma:	Data: Aula n°:	N° de Alunos:
Unidade Didática: Função Didática:	Local:	Hora: Duração:	Material:

Objetivos da aula:
--------------------

Parte	TP	Conteúdos	Situações de Aprendizagem/ Organização	Componentes Críticas
Inicial				
Fundamental				
Final				

Anexo IV – Estrutura do plano de aula

## **Anexo V – Cronograma para o 3º período**

Aulas 3º período	
Dia	Tema
21/abr	Aula de apresentação
28/abr	A importância do exercício físico
05/mai	Nutrição
12/mai	As diferentes culturas desportivas
19/mai	A tecnologia no desporto
26/mai	Os diferentes mundos do desporto
02/jun	Ética no desporto
09/jun	Suporte Básico de Vida
16/jun	Diferenças dos desportos coletivos e individuais
23/jun	Aula final - Revisão

## **Anexo V – Cronograma para o 3º período**