



# Um caminho de transformação de uma professora estagiária: motivar e ensinar a aprender

## 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.

**Orientador:** Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Sílvia Dulce Cardoso Oliveira  
Porto, setembro de 2020

## Ficha de Catalogação

Oliveira, S. (2020). *Um caminho de transformação de uma professora estagiária: motivar e ensinar a aprender*. Porto: S. Oliveira. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, FORMAÇÃO DOCENTE, MOTIVAÇÃO, NOVAS TECNOLOGIAS.

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, o meu muito obrigada por me proporcionarem as melhores oportunidades e por me deixarem voar. Por me incentivarem sempre a seguir os meus sonhos.

Ao Rui Jorge, por ser a pessoa mais incrível e maravilhosa que conheço. Obrigada por todo o apoio ao longo desta caminhada, por nunca me ter deixado cair e por me acompanhar em todos os momentos dando-me a força e o carinho que precisava.

À Professora Cooperante Manuela Brochado por toda a dedicação e amizade. Por me ter recebido tão bem, por ter confiado em mim e principalmente por ter partilhado comigo experiências tão enriquecedoras, contribuindo para o meu crescimento.

Ao Professor Orientador Cláudio Farias pela disponibilidade e dedicação. Obrigada por ter sido um exemplo de profissionalismo.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, por todos os momentos de partilha e desabafos. Obrigada por este ano incrível e pela amizade que criamos.

À Escola Secundária Francisco de Holanda, por ter sido a minha segunda casa, por me receber de forma tão acolhedora e por ter confiado no trabalho desenvolvido.

Aos meus alunos, por me desafiarem desde o primeiro dia. Obrigada por me fazerem crescer a nível pessoal e profissional. Obrigada pela turma especial que sempre foram. Levo cada um de vocês no meu coração.

Ao meu grupo de amigos, pela partilha de emoções, pelos desabafos constantes e por acreditarem mais em mim do que eu própria. Mesmo longe, fizeram sempre com que me sentisse bem perto deles. Formamos um quarteto fantástico!

**OBRIGADA A TODOS!**

# ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL .....	V
ÍNDICE DE FIGURAS .....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XI
ÍNDICE DE TABELAS .....	XIII
ÍNDICE DE ANEXOS .....	XV
RESUMO.....	XVII
ABSTRACT .....	XIX
1. Introdução .....	3
2.ENQUADRAMENTO PESSOAL .....	5
2. Enquadramento Pessoal .....	7
2.1. A minha identificação .....	7
2.2. Tiro de partida: Expetativas Inicias vs Realidade .....	11
2.3. Ser Professor .....	14
3.ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL .....	17
3. Enquadramento Institucional.....	19
3.1. O entendimento do estágio profissional .....	19
3.2. Escola, Professor, Educação Física – Aliança .....	20
3.3. Lar doce Lar .....	21
3.3.1. Instalações .....	22
3.3.2. O retrato dos meus pilares .....	24
3.3.3. O retrato dos meus meninos: turma residente.....	27
3.3.4. O retrato da turma partilhada.....	31
4. Enquadramento Operacional .....	35

4.1. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem .....	35
4.1.1. Conceção.....	35
4.1.1.1. O antes e depois da minha conceção.....	37
4.1.2. Planear – Qual a sua importância? .....	39
4.1.2.1. Planeamento Anual – definir as metas .....	40
4.1.2.2. Unidade Didática apoiada no Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) 44	
4.1.2.3. Plano de Aula .....	47
4.1.3. A realização do ensino – o desafio da gestão e controlo de aula .....	50
4.1.3.1. Gestão e Controlo: importância das regras e rotinas.....	50
4.1.3.2. Modelos de ensino – explorar e potenciar a aprendizagem .....	53
4.1.4. Instrução Pedagógica – todo o processo de comunicação .....	61
4.1.4.1. Instrução – transmitir informação.....	61
4.1.4.2. Demonstração – um longo caminho até sentir segurança.....	63
4.1.4.3. Feedback Pedagógico – o valor de saber comunicar .....	65
4.1.4.4. Questionamento – a qualidade de participação.....	67
4.1.6. Avaliação.....	69
4.1.6.1. Avaliação criterial vs normativa .....	70
4.1.6.2. Avaliação Diagnóstica .....	70
4.1.6.3. Avaliação Formativa .....	71
4.1.6.4. Avaliação Sumativa .....	72
4.1.6.5. Autoavaliação – alunos com voz .....	73
4.1.7. Pára e observa ... reflete e cresce!.....	74
4.1.8. Lidar com alunos desmotivados – um longo caminho.....	76
4.1.9. Aulas à distância de um clique.....	78

4.2. A aplicação de estratégias pedagógicas baseadas nas novas tecnologias para desenvolver a motivação dos alunos para a participação em Educação Física .....	84
4.2.1. Enquadramento.....	85
4.2.2. O envolvimento dos alunos através do Xico.Energy .....	88
4.2.3. O envolvimento dos alunos perante as novas experiências em contexto de aula	91
4.2.4. Conclusões .....	101
Área 2: Participação na Escola e Envolvimento com a Comunidade .....	102
4.2.5. O meu crescimento: enquanto professora e membro da comunidade educativa.....	103
4.2.6. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio.....	106
4.2.6.1. Palestra: Nutrição no Desporto.....	106
4.2.6.2. Suporte Básico de Vida .....	107
4.2.6.3. Muro Crossfit .....	108
4.2.6.4. Guimagyn .....	108
4.2.6.5. Xico Mexe-te 30 minutos. <i>Online</i> .....	109
4.2.6.6. Workshop Culinária .....	111
4.2.7. Xico.Energy: De geração em geração.....	111
4.2.8. Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física .....	113
4.2.8.1. Os Torneios – momentos de união e desportivismo.....	113
4.2.8.2. XicOlimpíadas – realçar a importância do atletismo.....	114
4.2.9. Desporto Escolar.....	116
4.2.10. Diretor de Turma.....	120
5. Conclusões e Perspetivas Futuras .....	122
5. Conclusões e Perspetivas Futuras.....	123
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	127

ANEXOS ..... XXV



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escola Secundária Francisco de Holanda.....	22
Figura 2. Pavilhão Desportivo .....	22
Figura 3. Auditório .....	23
Figura 4. Desafio Relógio Fitness .....	80
Figura 5. Desafio das 50 flexões .....	81
Figura 6. Desafio - Jogo da Glória.....	81
Figura 7. Mapa da cidade - Desafio Orientação Urbana .....	82
Figura 8. Circuito de Parkour.....	98
Figura 9. Circuito - Ginástica de Aparelhos e Parkour .....	98
Figura 10. Logótipo do Instagram - Xico.Energy .....	112



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Registo Anamnese.....	29
Gráfico 2. Pequeno Almoço.....	29
Gráfico 3. Local de Refeição .....	29
Gráfico 4. Hora de deitar .....	30
Gráfico 5. Hora de acordar .....	30
Gráfico 6. Gosto pela EF .....	31



## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Planificação 12º ano .....	39
Tabela 2. Quadro Resumo das Unidades Didáticas.....	42
Tabela 3. Planeamento Anual inicial .....	105



## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 - Calendarização e Planificação 1.º Período.....	XXVII
ANEXO 2 - Calendarização e Planificação 2.º Período.....	XXVIII
ANEXO 3 – Modelo de Plano de Aula.....	XXIX
ANEXO 4 – Manual de Equipa – Ginástica Acrobática .....	XXX
ANEXO 5 – Ficha de Avaliação Diagnóstica (exemplo-atletismo).....	XXXI
ANEXO 6 – Ficha de Autorregulação.....	XXXII
ANEXO 7 – Planos de Aula à Distância .....	XXXIII
ANEXO 8 - Entrevista.....	XXXV
ANEXO 9 – Cartaz “Palestra Nutrição do Desporto” .....	XXXVI
ANEXO 10 – Cartaz Xico MeXe-te 30 minutos. Online .....	XXXVII





## RESUMO

O Estágio Profissional (EP) é designado como o auge da formação inicial, uma vez que é dada a oportunidade de colocar num contexto real todos os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo dos anos, quer na faculdade quer enquanto atleta ou treinadora e que posteriormente são colocados à prova.

Este documento refere-se ao Relatório de Estágio que retrata todas as minhas experiências, aprendizagens e frustrações vividas ao longo de todo o EP, num ambiente antes desconhecido.

Este documento está dividido por capítulos desde a Introdução à Conclusão e Perspetivas Futuras, evidenciado também a Enquadramento Pessoal, o Enquadramento Institucional e a Realização da Prática Profissional – cujo neste último capítulo refere todas as experiências durante o ano, tendo sido escrito à luz daquilo que foi vivido, sempre baseado numa reflexão crítica e pormenorizada.

O facto de ter profundando uma problemática sentida no meu EP fez com que tivesse um destaque neste documento não só pela dimensão que teve na minha prática pedagógica, mas também por se tratar de uma problemática comum a tantos outros alunos e professores, podendo contribuir com estratégias para motivar os alunos para a prática de Educação Física (EF).

Deste modo, o percurso por mim vivenciado nesta que foi a última etapa da minha formação encontra-se refletido neste documento.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, FORMAÇÃO DOCENTE, MOTIVAÇÃO, NOVAS TECNOLOGIAS.



## **ABSTRACT**

The Student Teaching Practicum is designated as the peak of initial training, once is given the opportunity to put in a real context all the theoretical and practical knowledge acquired over the years, not only at the university but also as athlete or coach and that posteriorly are put to test.

This document refers to the Teaching Practicum Report which portrays all my experiences, learnings and frustrations experienced throughout the Student Teaching Practicum, in a previously unknown environment.

This document is divided into chapters from Introduction to Conclusion and Future Perspectives, evidenced also the Personal Background, the Institutional Framework and the Realization of the Student Teaching Practicum – which in this last chapter refers all the experiences during the year, having been written by the light of what was experienced, always based in a critical and detailed reflection.

The fact that I have deepened a problem felt in my Student Teaching Practicum made that it was highlighted in this document not only by its dimension that had in my Teaching Practicum, but also because it is a problem common to so many students and teachers, being able to contribute with strategies to motivate students to practice Physical Education (PE).

Thus, the course I experienced in this last stage of my training is reflected in this document.

**KEY-WORDS:** STUDENT TEACHING PRACTICUM, PHYSICAL EDUCATION, TEACHING TRAINING, MOTIVATION, NEW TECHNOLOGIES.



## LISTA DE ABREVIATURAS

- AD** – Avaliação Diagnóstica
- AF** – Avaliação Formativa
- AS** – Avaliação Sumativa
- DE** – Desporto Escolar
- DT** – Diretora de Turma
- EF** – Educação Física
- EP** – Estágio Profissional
- FADEUP** – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- FP** – Feedback Pedagógico
- GEF** – Grupo de Educação Física
- MAC** – Modelo de Aprendizagem Cooperativa
- MAPJ** – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo
- MEC** – Modelo de Estrutura de Conhecimento
- MED** – Modelo de Educação Desportiva
- MEEFEBS** - Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- MID** – Modelo de Instrução Direta
- NE** – Núcleo de Estágio
- PA** – Planeamento Anual
- PAA** – Plano Anual de Atividades
- PC** – Professora Cooperante
- PES** – Prática de Ensino Supervisionada
- PNEF** – Programa Nacional de Educação Física
- PO** – Professor Orientador
- RE** – Relatório de Estágio
- REP** – Relatório de Estágio Profissional
- RI** – Regulamento Interno
- TP** – Turma Partilhada
- TR** – Turma Residente
- UD** – Unidade Didática



## **1.INTRODUÇÃO**





## 1. Introdução

O Relatório de Estágio Profissional (REP) é um documento elaborado no âmbito do EP que está inserido no 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). A sua elaboração teve como orientadores o Professor Orientador (PO) e a Professora Cooperante (PC).

O EP marca dois importantes momentos. Marca o início de um novo ciclo, onde nos encontramos perante o contexto da prática real enquanto professores e marca também o fim de outra etapa, mas não menos importante, a de estudante. Este ano é o mais enriquecedor uma vez que estamos perante diversas situações, em que somos confrontados com problemas e obstáculos onde não podemos recorrer só à teoria para ultrapassar os contratempos, mas onde é essencial observar e refletir, de forma a que seja possível inverter esses mesmos problemas, percebendo os desafios e exigências da carreira docente.

O EP é realizado em grupo numa vertente cooperação e companheirismo, essencial para crescer a nível pessoal e profissional. O NE é constituído por três estudantes estagiários (EE) onde prevalece o apoio, dedicação e orientação do PO e PC.

Ao longo deste ano fui responsável por uma turma de 12º ano do curso de ciências socioeconómicas e partilhei uma turma do 9º ano com os meus colegas de NE e com a PC.

Não é apenas para a lecionação das aulas que trabalhamos com dedicação, mas também para tudo o que envolve o processo de ensino aprendizagem, nomeadamente as reflexões que o EE deve realizar ao longo da sua prática pedagógica, tornando-se desse modo, mais autónomo e competente, o EP é “*um momento de excelência de formação e reflexão*” (Queirós, 2014, p. 79).

O facto de durante muitos anos ter estado no papel de aluna, fez com que eu presenciasse diversas situações que contribuíram efetivamente para a minha atuação, no entanto, o “choque com a realidade” foi sentido logo no primeiro contacto com a turma.

Foi necessário um estudo e uma preparação exaustiva para conseguir proporcionar o melhor aos meus alunos, através do contributo da PC que me ajudou na transição de aluna para professora, (re)construindo a minha identidade profissional.

Desta forma, neste RE está espelhado todo o empenho e dedicação dado aos alunos e à restante comunidade escolar e encontra-se dividido em seis capítulos: (1) corresponde à “Introdução”, onde é revelado o objetivo deste documento; (2) o “Enquadramento Pessoal”, onde é possível perceber os motivos que me conduziram ao ingresso nesta área bem como as minhas vivências; (3) o “Enquadramento Institucional”, que caracteriza o contexto em que foi realizado o Estágio Profissional; (4) o “Enquadramento Operacional” que engloba duas áreas: a área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, que reflete acerca da conceção, do planeamento, da realização, da instrução e da avaliação do ensino, contudo, também nesta área se encontra com especial destaque para as aulas à distância e o aprofundamento de uma problemática sentida ao longo do Estágio Profissional e a área 2 – Participação na escola e Relação com a Comunidade que retrata as atividades elaboradas pelo NE, as atividades em que participei e que foram organizadas pelo Grupo de Educação Física e as relações que fui estabelecendo com toda a comunidade escolar.

De seguida, (5) “Conclusões e Perspetivas Futuras” que apresenta uma reflexão geral acerca de todo o percurso realizado e da importância do mesmo. Por fim, (6) surgem as “Referências Bibliográficas” e os anexos respetivamente.

Este documento reflete toda a minha caminhada ao longo desta desafiante viagem.

## **2.ENQUADRAMENTO PESSOAL**



## 2. Enquadramento Pessoal

### 2.1. A minha identificação

*“O espelho e os sonhos são coisas semelhantes, é como a imagem do homem diante de si próprio.”*

(José Saramago, 1992, p.143)

O meu nome é Sílvia Dulce Cardoso Oliveira, nasci a 30 de março de 1996 onde curiosamente também nasceu Portugal, na maravilhosa “cidade berço”, Guimarães.

A minha família é sem dúvida o meu maior pilar. Numa fase difícil da vida, diagnosticaram uma doença crónica à minha querida mãe que lhe tirou alguns dos maiores prazeres da vida. O meu pai homem valente, sempre cuidou dela, do meu irmão e da casa, enquanto que simultaneamente era o único a ganhar o pão da casa. Onde entro eu? Pois, muitos consideram que sou uma oportunidade da vida e uma surpresa para esta, que é a minha família. Aos 42 anos, a minha mãe descobriu que estava à espera de um bebé, que viria a ser a princesa da casa, a esperança e a alegria que já há alguns anos não havia.

Sempre me considerei a princesa da família, mas também a menina rebelde que estragava todos os brinquedos do irmão, 12 anos mais velho. Não consigo expressar o orgulho que sinto em todos eles, mas afirmo com toda a certeza que são os melhores do mundo e que nunca me irão falhar. O meu irmão é o meu melhor amigo e o meu grande refúgio e talvez a grande diferença de idades tenha contribuído para a união que sempre mantivemos. O meu irmão deu-me o melhor presente da minha vida: o meu afilhado.

Contudo, tenho familiares próximos que são professores e que sempre me contaram as suas experiências com turmas mais complicadas, com outras turmas desafiantes, com alunos que inevitavelmente acabam por marcar um professor e por isso, desde cedo me habituei a ouvir falar desta paixão que é do ensino e da partilha. No entanto, sempre me disseram que era uma profissão

exigente e eu sabia disso pela rotina que via todos os dias na minha cunhada, mas também conseguia ver nela a paixão e entrega que dava à sua profissão. Nativa do signo carneiro, existem uma série de afirmações que se assemelham, como por exemplo, o ser destemida e encarar todos os desafios ao longo da vida sem medo. Não desisto dos meus sonhos, trabalho bastante para todos os dias conseguir alcançar um pouco mais daquilo que tanto quero. Ajudo quem mais precisa e sou muito protetora daqueles que amo, sou o furacão da família para todas as circunstâncias embora também seja aquela que precisa de mais atenção. Não sou pessoa de me conformar, aliás, nunca estou satisfeita e penso sempre que posso fazer mais e melhor.

Não sei se serei uma força da natureza, mas de uma coisa eu tenho a certeza: estou cá para colocar um sorriso na cara daqueles que mais amo, fazer e ser feliz. Desta forma, a minha resiliência, a minha vontade de ajudar e de estar atenta a tudo o que me rodeia contribuiu para tomar várias decisões ao longo da minha vida e uma delas é esta, o querer ser professora de EF.

Por ter a minha mãe em casa nunca frequentei um infantário, o que me conduz às memórias de infância, uma vez que passava os meus dias a brincar na rua com amigos vizinhos, algo que não acontece atualmente, contudo foi importante esta liberdade, pois consegui desenvolver as minhas habilidades motoras. Brincar é um fator no processo de ensino e de aprendizagem da criança, *“é reconhecido como um instrumento dinâmico que potencia a aprendizagem, o crescimento, que permite à criança descobrir-se, compreender-se a si própria, aos outros e ao que a rodeia, integrando e acomodando experiências”* (Silva, 2010, p.11).

Sempre gostei de frequentar a escola, conhecer professores e fazer novos amigos. Reconhecia nos intervalos uma liberdade incrível e como “maria rapaz” que era passava o tempo todo a correr atrás da bola com os meus amigos. A escola é uma porta de oportunidade foi através dela que conheci o Desporto Escolar (DE) que tal como refere Bento (1994), representa o vetor preferencial para um acréscimo de experiências e oportunidades que na disciplina de Educação Física seriam difíceis de acontecer. Assim, os alunos encontram diversas respostas para as suas motivações de forma a contribuir para a sua

formação enquanto cidadãos mais ativos, críticos e competentes. Para mim o DE sempre teve sempre impacto no meu percurso escolar, mas também a nível pessoal, uma vez que foi através dele que iniciei a prática da modalidade de atletismo onde criei relações de amizade, evolui enquanto atleta e aprendi a superar-me todos os dias.

### Vivências Desportivas

Em 2006 fui pela primeira vez apurada para o corta-mato escolar distrital e sagrei-me campeã regional DE, desde desse dia que nunca mais parei de correr. Venci todos os anos na escola e alcançava o pódio nas competições distritais. Por volta dos meus 14 anos decidi federar-me, treinar de forma assídua e com objetivos: sagrei-me vice-campeã nacional no corta-mato DE e ainda campeã nacional por equipas. Tenho muito a agradecer ao DE pois foi o principal impulsionador de anos dedicados a esta modalidade que tanto admiro.

O atletismo federado foi um grande desafio na minha vida. Aprendi a ser disciplinada e abdicar de muitas festas e fins de semana de lazer com amigos, respeitando sempre as regras que eram impostas. Durante cinco anos apenas sabia o que era casa-escola-treino-casa e sinto que isso me ajudou a ser hoje uma pessoa organizada e responsável, cumprindo em prol dos meus objetivos para o futuro.

Após vários títulos conquistados, nível regional e nacional decidi em 2014 parar um ano e não concorrer à universidade, dedicando exclusivamente o meu tempo à preparação da grande competição que daria acesso ao Campeonato Europeu de Corta-Mato. Pois, assim foi durante um ano exigente de muito trabalho e sacrifício que resultou na maior frustração da minha vida. Após alcançar o 2º lugar do pódio na competição de acesso, foi-me negada a convocatória por afirmarem que a FPA não tinha condições monetárias para levar tantos atletas e, no meu escalão, restringiram-se apenas à convocatória da 1ª classificada. Sim, senti que todo o trabalho realizado ao longo desse ano se tinha perdido, que tudo o que abdiquei na minha vida teria sido em vão e que provavelmente teria sido a última oportunidade... Sim, a última, pois no ano seguinte ingressei na universidade e com a exigência da licenciatura e a subida de escalão de júnior

para sénior não algo fácil de conciliar e surgem conflitos sociais e insatisfação pelos resultados obtidos (Rocha & Santos, 2010). Assim, acabei por aos poucos me distanciar na prática desta modalidade a nível profissional, no entanto, não me distanciei totalmente da modalidade, continuei a dar treinos e acompanhar os meus atletas nos treinos e competições. Por todas as adversidades passadas, considero-me hoje uma pessoa mais forte e capaz de ultrapassar obstáculos e foi exatamente isso que me tornou mais confiante perante qualquer desafio. Desta forma, em todas as aulas exigi dos meus alunos o seu melhor, desafiei-os com o intuito de os ver evoluir como pessoas e alunos, mostrando-lhes um pouco das minha vivências e conquistas.

Ser de Guimarães é sinónimo de paixão pelo Vitória Sport Clube. Não tem explicação a felicidade que sentia quando chegavam os domingos e com o meu pai subíamos avenida em direção ao estádio para ver aquele que é considerado um grande espetáculo: o futebol. Sempre mostrei grande interesse pela modalidade, sempre fui muito “maria-rapaz” como referi anteriormente e até participava em torneios de futebol, onde confesso, que fiz a escolha acertada em optar pelo atletismo. Até aos dias de hoje o meu pai é a companhia ideal para todos os jogos mantendo sempre uma grande união e amor a esta modalidade que também ele foi praticante em Portugal e na Suíça.

A natação surgiu bem cedo na minha vida, como solução para melhorar as minhas dificuldades respiratórias, no entanto conheci tantos professores e alunos na instituição que criei laços e tornou-se um hábito a prática desta modalidade. Foi na natação que fiz grandes amizades, *“a literatura tem vindo a destacar o papel dos amigos na determinação de uma prática desportiva regular”* (Carr, 2012; Weiss & Stuntz, 2004 cit. por Coutinho et al., 2014, p.71), uma vez que existem *“comportamentos direcionados para o elogio e incentivo, envolvendo-se com frequência nas atividades desportivas”*, como refere (Carr, 2012 cit. por Coutinho et al., 2014, p.71).

Desta forma, procurei sempre incutir nos meus alunos a curiosidade e interesse por diversas modalidades, essencialmente de forma a motivar o gosto pela prática do desporto e da atividade física sendo este o principal desafio de um



professor. Todos os valores que me foram transmitidos, também procurei transmitir de modo a vê-los crescer e evoluir dia após dia.

Este contacto com diversas modalidades, atletas e professores fez com que hoje sinta vantagens em relação à minha profissão pois, apesar do papel de treinadora ser diferente de professora, sinto que existem comportamentos essenciais que me tornaram na profissional que sou hoje e por isso, a possante ligação ao desporto é citada por todos os futuros professores de Educação Física (EF) como a razão pela preferência de ingressar neste curso (Macdonald et al.,1999).

E porque o Desporto faz parte de mim, também no verão tenho o prazer de trabalhar em instituições que organizam férias desportivas, estando em contacto com grandes profissionais, com muitas crianças que preenchem o meu coração ao longo de semanas desafiando-me todos os dias no sentido de inovar e criar atividades motivantes para eles.

O mundo do trabalho fez-me crescer, atribuiu-me diversas responsabilidades, fez-me saber lidar com uma sociedade repleta de personalidades distintas e foi isso que fiz passar aos meus alunos, coloquei-os de forma assídua a trabalhar em equipa para que juntos pudessem aprender e principalmente pudessem partilhar ideias, trabalhar em conjunto e aceitar opiniões.

A par da faculdade, trabalho numa empresa de atividade física, onde dou aulas de ginástica sénior nas juntas de freguesia e de *fitness* à população em geral. Desta forma, estou todos os dias em contacto com diversas faixas etárias contribuindo com a minha companhia para alguns idosos que vivem sozinhos e aproveitam as aulas para conviver, promovendo estilos de vida saudáveis.

## **2.2. Tiro de partida: Expetativas Inicias vs Realidade**

*“Aprender a ser professor é uma viagem longa e complexa, repleta de desafios e de emoções.”*

(Arends, 1995, p. 14)

Ao longo da minha licenciatura sempre mostrei o interesse por duas áreas: gestão desportiva e ensino. O ensino surgiu desde que me conheço, sempre

afirmei que o meu sonho era ser professora de EF e a gestão, surgiu apenas na minha licenciatura (Desporto – variante Gestão Desportiva), realizada na Escola Superior de Educação de Bragança.

Terminada a licenciatura e apesar do apoio incondicional da minha família e amigos, ouvi inúmeras opiniões sobre a carreira de docente na atualidade e sabia desde o princípio que não iria ser colocada numa escola num futuro tão próximo quanto o desejava. Contudo, sempre me disseram para seguirmos os nossos sonhos de forma a alcançar os objetivos que tanto desejamos e por isso, coloquei a Gestão Desportiva em *standby* e ingressei no mestrado via ensino: “quem muda, Deus ajuda<sup>1</sup>”. Eu sabia que a profissão era útil e imprescindível, que era necessário saber dar valor e trabalhar para evoluir, principalmente porque temos o contacto com as crianças e com materiais que os conduzem à aprendizagem de diversas modalidades (Gomes et al., 2014).

O primeiro ano de mestrado exigiu bastante de mim e do meu esforço, dediquei-me todos os dias para que o meu trabalho fosse recompensado, para que tirasse o maior proveito do conhecimento dos docentes incríveis que fazem parte desta casa chamada FADEUP. Todas as aulas contribuíram para o meu crescimento principalmente na partilha de histórias e experiências entre EE e professores que desde o início me receberam tão bem e de forma tão acolhedora.

Finalmente, este ano alcancei o que tanto desejei – o estágio. Esta fase é uma das mais importantes na vida de um estudante. É nesta fase que temos o contacto com a realidade, que sentimos receios e inseguranças, que podemos transmitir e partilhar tudo o que aprendemos e onde surgem os grandes desafios. Recordo-me perfeitamente da ansiedade que sentia nas semanas que antecederam o início do ano letivo. Em pleno mês de julho, liguei para a escola a pedir o contacto da PC com o objetivo de esclarecer dúvidas e de me apresentar, seria cedo? Sim, até porque comentou comigo que nenhum outro EE o tinha feito com tanta antecedência, contudo, estava muito ansiosa que esta viagem iniciasse.

Viviam em mim sentimentos inexplicáveis, no entanto, o principal medo evidenciava-se: e se eu não for capaz? Entrar numa escola e pela primeira vez

---

<sup>1</sup> Provérbio Português

não ser no papel de aluna, foi um pouco inquietante inicialmente. Não poderia nunca esquecer que ali eu era a professora e os alunos teriam de me respeitar, tal como referi na reflexão:

*Iniciei a minha apresentação de forma mais divertida e dinâmica, procurando intervir desde o início com eles, mas com uma postura também de regra para que entendessem qual o meu papel dentro da sala. É uma turma de 12º ano com alunos entre os 17 e 18, uma idade próxima à minha, todavia, ali eu era a professora. Ao longo da apresentação mostraram-se sempre interessados no que lhes era transmitido e respondiam às questões que colocava, os nervos iam desaparecendo e eu sentia-me mais à vontade. (RA – aula 1 e 2 – 13 de setembro, 2019)*

Outra grande expectativa em relação ao EP era saber se iria conseguir aplicar todos os conhecimentos aprendidos relativamente à elaboração das unidades didáticas (UD), dos planos de aula, da minha relação com os alunos e até mesmo na realização das reflexões. Em simultâneo queria ser capaz de os envolver nas aulas de forma motivadora, de transmitir aprendizagens, ser capaz de resolver os problemas, de cumprir com o planeamento e manter-me ativa em tudo o que envolvia a escola, a EF e os meus alunos.

Em conversa com outros colegas que já tinham realizado o EP na escola cooperante, sabia de antemão os constrangimentos que as infraestruturas tinham em relação ao espaço disponível a dividir por todos os professores e então ocorria-me a preocupação: serei capaz de adaptar o espaço às minhas aulas?

Deste modo senti-me mais capaz de colocar em prática todas as ferramentas imprescindíveis e que foram adquiridas, nomeadamente a construção das unidades didáticas, dos planos de aula e até mesmo das grelhas de avaliação. Todavia, senti dificuldades no processo de avaliação, uma vez que me questionava “serei capaz de avaliar?”, “Vou avaliar em todas as aulas?”, “Vou avaliar todos os conteúdos aos alunos numa só aula?” e partir destas dúvidas todas fui orientada pela PC no sentido de atribuir duas aulas para a avaliação: na primeira aula correspondendo à avaliação diagnóstica (AD) e a última aula,

correspondendo à avaliação sumativa (AS), de modo a confirmar tudo o que foi avaliado ao longo do período - avaliação formativa (AF), nas respetivas modalidades e domínios (socioafetivo, psicomotor e cognitivo).

E os meus meninos? Seriam eles o meu grande desafio e seriam também eles que me iriam colocar à prova todos os dias. Em cima referi que seria um dos principais receios, não só pela idade próxima, mas também pela minha capacidade de conseguir lidar com diferentes personalidades na idade em questão.

Como refere Delors (2005, p.134) *“a forte relação estabelecida entre o professor e o aluno constitui o cerne do processo pedagógico”*. O conhecer melhor cada aluno é algo fundamental para haver sucesso no seu processo de aprendizagem e na criação de laços afetivos. Assim, considero que tinha boas expectativas em relação à turma, no entanto, fui treinadora em numa faixa etária mais baixa e por isso o receio aumentou quando soube que os meus meninos seriam de uma turma do 12º ano. A turma em si não era problemática, mas fui confrontada com diversas situações que não estava à espera inicialmente: a nota de EF não contar para a média final; alunos desmotivados; alunos pouco assíduos às aulas... Bem, uma série de constrangimentos que considero terem contribuído para a minha formação, pois é difícil encontrar uma turma “perfeita”. Posso referir que apesar de não ser uma pessoa com pulso firme, aprendi a sê-lo quando confrontada com situações de alunos com comportamentos irregulares, e foi assim que me procurei caracterizar: uma mão o afeto e na outra as regras.

### **2.3. Ser Professor**

*“O professor é a pessoa. E uma parte importante da pessoa é o professor.”*

(Nias, 1991, cit. por Nóvoa, 1992, p.13)

Apesar de um professor possuir diversos conhecimentos, não é pela acumulação dos mesmos que tem uma boa formação, mas sim pela capacidade de reflexão crítica que possui (Nóvoa, 1992). Desta forma, é importante o professor criar a sua identidade através da reconstrução constante de características.

Todas as minhas referências partiram da minha experiência como aluna, das interações que tive com os professores de EF ao longo do meu percurso

académico, de todas as aulas de EF e de todas as aulas na faculdade. De salientar que este ano foi um ano de aprendizagens incríveis, desde novas experiências à partilha de conhecimentos com outros professores com mais anos na profissão docente uma vez que, a criação de redes coletivas de trabalho contribuem como fator decisivo na socialização profissional e na afirmação dos valores próprios da profissão docente (Nóvoa, 1992).

*Hoje estava a observar a aula da minha colega de estágio e fui interpolada pelo professor que estava a lecionar no espaço ao lado, e pediu-me para observar o exercício que os seus alunos executavam na modalidade de futsal, com o objetivo de trabalhar diversos conteúdos num curto espaço. Fiquei mesmo contente por ter partilhado comigo aquele momento. (RA – 2º período – 18 fevereiro, 2020)*

Ninguém ensina o que não sabe e por isso um professor deve estar consciente da mensagem que quer passar aos alunos, das estratégias que deve implementar, dos exercícios que deve escolher para cada conteúdo tendo em conta o meio envolvente. Segundo Rink (cit. por Mesquita & Graça, 2015, p. 43), “os professores eficazes criam um ambiente para a aprendizagem” assim, deve ser capaz de adquirir mais conhecimentos sem nunca estagnar, com o objetivo de acompanhar sempre os alunos. Isto implica que todos os professores devem dominar os conteúdos bem como possuir conhecimento pedagógico dos mesmos, apostando no estudo e na ação prática.

Um professor é aquele que cria relações com os alunos, que sabe ouvir e interpretar de modo a criar um bom ambiente para o processo de ensino-aprendizagem. Segundo Hurtado (1988) o professor EF deverá ser capaz de promover situação de aprendizagem inovadoras com o objetivo de desenvolver a experiência dos alunos de forma a que estes tenham acesso a novas oportunidades. Deste modo, sabemos que a grande maioria dos docentes que se encontram atualmente nas escolas recorrem regularmente a métodos de transmissão de conhecimentos com o objetivo dos alunos os reproduzirem, baseando-se no Modelo de Instrução Direta (MID), liderando em todas as aulas,

desde o princípio até ao fim. Este modelo pode colocar diversos constrangimentos às aprendizagens dos alunos e por isso, considerar que os modelos centrados nos alunos são aqueles que mais motivação dão aos alunos para a realização das aulas.

A reflexão, como referi anteriormente, deverá estar presente em todo o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que contribuí para o crescimento e evolução, pois permite ir sempre mais além. Para mim, tem um papel fundamental uma vez que me faz recuar e pensar na minha prática para posteriormente, melhorar nas aulas seguintes (Oliveira & Serrazina, 2002) ou até mesmo em prevenir determinadas situações – por exemplo, foi imprescindível para criar estratégias que gerassem motivação aos alunos, isto é, tive de refletir sobre todas as aulas para conseguir inovar e ir ao encontro dos alunos, motivando-os de modo a criar aulas dinâmicas e empenhadas.

Assim, é essencial que um professor promova estilos de vida saudáveis, que saiba comunicar com os alunos e que essencialmente crie relações com o objetivo de chegar às individualidades de cada aluno. Para mim, sempre foi importante a confiança e ligação que os professores tiveram comigo, enquanto aluna, e desta forma, procuro também que os meus alunos tenham responsabilidades e autonomia para que possam crescer sabendo trabalhar em grupo e ter espírito de entreajuda, contribuindo para a formação de indivíduos ativos na sociedade.

### **3.ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL**





### **3. Enquadramento Institucional**

#### **3.1. O entendimento do estágio profissional**

Segundo as Normas Orientadoras do EP, este é um processo no qual estão agregadas duas componentes: a Prática de Ensino Supervisionada (PES) cujo objetivo é a inclusão no exercício da vida profissional de forma orientada, através de um contexto real e a elaboração do relatório de estágio profissional. O EP é a última etapa do processo de formação.

A formação do “ser professor” tem como base o desenvolvimento da sua personalidade e construção de uma identidade através de vivências e experiências passadas em relação ao contexto que irá desenvolver a sua atividade profissional (Alarcão et al., 1997).

Os EE são muitas vezes confrontados com experiências que os conduzem a refletir sobre as suas crenças e sobre o ensino (Webster, 2011). Pode representar um período problemático no seu desenvolvimento enquanto professor uma vez que as suas crenças e histórias de vida podem oferecer resistência à mudança, nunca esquecendo que todos nós estivemos no papel de alunos durante anos e por isso mesmo possuímos vivências que podem ir ao encontro do desenvolvimento da personalidade enquanto professor.

Procurei aplicar na prática os conhecimentos adquiridos com o objetivo de promover junto dos meus alunos um ensino de qualidade. Apliquei e testei as minhas capacidades, também falhei e melhorei, mas nunca desisti de refletir sobre as minhas capacidades em prol do desenvolvimento das mesmas.

O EP é a etapa pela qual tanto trabalhei, considerando-a como fundamental na minha formação profissional. No entanto, um professor deve procurar manter-se sempre atualizado dando o seu contributo à disciplina de EF e aos seus alunos. Todas as dificuldades enfrentadas são importantes para refletirmos sobre a sua origem e tentar superá-las através de estratégias e soluções. Segundo Albuquerque et al. (2014, p. 122), *“o Professor de EF não deve ficar somente pela sua formação inicial, devendo continuar a procurar formações de modo a manter-se atualizado e com os conhecimentos necessários, pois o seu currículo*

*não tem todas as disciplinas práticas necessárias para a lecionação da disciplina na escola”.*

Seria no EP que iria aplicar todas as competências adquiridas ao longo da minha formação, contudo, sabia também que era a última etapa onde poderia cometer erros, pois prontamente tinha alguém do meu lado para me corrigir, fazer refletir de forma a desenvolver novas competências.

### **3.2. Escola, Professor, Educação Física – Aliança**

A escola tem um papel importantíssimo na vida de todos que por lá passam. Contribui para as aprendizagens e para a formação de personalidades bem como de estilos de vida saudáveis: *“a potencialidade da escola como instrumento democratizador, socializador e impulsionador da melhoria das condições de vida é amplamente reconhecida”* (Virões, 2013, p.32).

A educação é um elemento imprescindível no processo de socialização de um indivíduo com especial objetivo de o agregar na sociedade, é exatamente por isso que a escola, cultura e educação andam sempre de mãos dadas.

Na EF aprendemos sobre a inclusão, solidariedade, espírito de equipa e de luta, contacto com as vitórias e derrotas, companheirismo, igualdade, persistência, coordenação e noção de competição em grupo, senso crítico da atividade realizada, integração, afetividade, amizades, envolvimento e domínio corporal mas ao invés disto, se detivermos a escola a ignorar e não contribuir para a criação de um ambiente que motive para a prática desportiva dos alunos mais débeis e carenciados em termos corporais e motores, estes irão habituar-se assim à permanência no insucesso e exclusão (Bento, 2012).

Desta forma a escola não deveria de abdicar dessa oportunidade, pois se a EF é negada, todo o acesso a talentos e capacidades que as crianças poderiam ter acabam por desaparecer e perdem a oportunidade de descobrir quem são.

Segundo Graça (2015), a EF deverá ser emancipadora com o objetivo de preparar o aluno para uma participação ativa na sociedade de forma essencialmente autónoma; cumprida de forma a escola obter sucesso no quadro institucional e agir de forma a que nenhuma outra instituição seja capaz de cumprir melhor os seus objetivos.

No dia em que entrei pela primeira vez na escola, foi para mim a conquista de mais um objetivo e um passo mais próximo do realizar de um sonho, mas também com a certeza que ia exigir de mim muito trabalho e responsabilidade.

*O meu primeiro dia na escola intitulada como: Sílvia e o seu primeiro dia como Professora Estagiária. A minha primeira reunião formal e um misto de sentimentos e responsabilidades. (Reflexão – Reunião Geral – 9 setembro, 2019).*

### **3.3. Lar doce Lar**

A minha casa durante este ano letivo localiza-se no centro da cidade de Guimarães, e engloba mais três escolas: a EB1/JI de Santa Luzia, EB1 da Pegada e EB2,3 Egas Moniz mencionando como enfoque no seu Projeto Educativo: Educar para o Conhecimento e Educar em Cidadania.

Foi criada em 1864, na originada através do movimento favorável ao desenvolvimento industrial e comercial da região, que teve a sua maior expressão na realização da Exposição Industrial.

Guimarães é uma cidade com forte identidade nacional portuguesa e um ilustre passado histórico. A UNESCO classificou em 13 de dezembro de 2001 o seu centro histórico como Património Cultural da Humanidade. Desportivamente, o Vitória Sport Clube é o clube símbolo da Cidade, um histórico do Futebol Português. Foi Cidade Europeia do Desporto em 2013 contribuído para a expansão de eventos desportivos, motivo de orgulho para todos nós.

Relativamente à oferta educativa, esta escola oferece aos alunos quatro cursos científico-humanísticos: Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades. Em relação ao ensino profissional teve à disposição no ano letivo 2019/2020 de sete cursos profissionais: Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores, Técnico de Mecatrónica, Técnico de Comércio, Técnico de Design Industrial, Técnico de Geriatria, Técnico de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar e por fim, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos. Esta escola possui parcerias com

empresas, cuja componente prática possui um papel fundamental na formação de técnicos. Possui ainda, os cursos EFA – Curso de Educação e Formação de Adultos.

### 3.3.1. Instalações

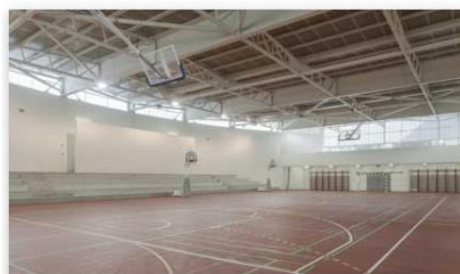
Relativamente às instalações dividem-se em dois blocos de aulas teóricas, um auditório, um pavilhão desportivo e um pequeno campo de jogos exterior.



*Figura 1. Escola Secundária Francisco de Holanda*

No que concerne aos espaços para a prática de EF, a escola possui o material necessário, no entanto, as condições do pavilhão não são adequadas. O pavilhão tem um piso não favorável bem como as condições de construção visto que o pavilhão é aberto nas suas laterais, não recebe sol e torna-se muito frio o que por vezes se torna difícil de lecionar, uma vez que os alunos sentem dificuldades em aquecer, algo que foi levado em consideração em todas aulas, dando uma especial atenção à parte inicial da aula.

Este espaço é dividido em três partes para dar resposta à necessidade de ter três turmas em simultâneo nesse mesmo espaço.



*Figura 2. Pavilhão Desportivo*

O auditório possui um espaço amplo e acolhedor, no entanto devido as suas características apenas podem ser lecionadas modalidades tais como: Ginástica, Desportos de Combate, Dança e Treino Funcional.



Figura 3. Auditório

O espaço exterior é muito reduzido e por vezes dificulta o planeamento e execução da aula conforme os objetivos delineados. Como solução, deslocamo-nos a pé para o Estádio do Vitória Sport Clube e realizamos aí a aula.

Tendo em conta todos os espaços disponíveis para lecionar, é necessário existir um *roulement* de instalações de modo a que tanto os professores como os alunos possam ter acesso. As instalações influenciaram a minha ação pedagógica uma vez que quando as condições climatéricas eram adversas e não podia lecionar a modalidade em questão, tinha de ter um PowerPoint previamente elaborado sobre a modalidade ou proceder à visualização de um filme. Assim, era sempre necessário reajustar a UD ficando por vezes um pouco limitada ao número de aulas disponíveis para a respetiva modalidade.

No atletismo, as aulas atribuídas após análise do *roulement* já eram reduzidas e infelizmente sempre que estavam planeadas essas aulas no espaço exterior estava de chuva o que me condicionou e obrigou a dar duas aulas em contexto de sala. Posteriormente tive de “usar” algumas aulas da modalidade de voleibol para conseguir lecionar aquilo que tinha planeado para atletismo.

No 2º período também o *roulement* influenciou o meu planeamento, uma vez que me atribuíam poucas aulas no auditório, tendo em conta que tinha duas modalidades para lecionar nesse mesmo local. Também o facto de o pavilhão desportivo ser dividido em três, sobrava pouco espaço para determinadas modalidades, como é o caso do andebol, que em o Grupo de Educação Física

(GEF) decidiu não lecionar por se considerar que não estavam encontradas as condições para tal. Assim, senti que o espaço disponível para as aulas de EF era demasiado pequeno para o número de turmas e professores a lecionar em simultâneo.

A escola Francisco de Holanda proporciona uma oferta interessante relativamente ao DE: voleibol feminino (juvenis), futsal masculino (juvenis) e Dança misto (vários escalões). Na EB2,3 Egas Moniz tem lugar o voleibol feminino (iniciadas), BTT misto (vários escalões) e Ténis misto (vários escalões).

### **3.3.2. O retrato dos meus pilares**

*“Unir-se é um bom começo, manter a união é um progresso, e trabalhar em conjunto é a vitória.”*

Henry Ford (s/d)

Relativamente ao NE apenas conhecia os meus colegas do primeiro ano de mestrado. Para mim era importante criar uma boa relação pois seriam eles os futuros elementos da minha família e seria com eles que ia passar muito tempo do meu dia, na partilha de opiniões, tarefas de trabalho e momentos de lazer.

O início do ano letivo foi bastante confuso e atarefado pois não estávamos familiarizados com a realidade em questão, aliás, senti que seria necessário preparar com antecedência o 1º período porque numa semana tudo se tornou uma prioridade. No entanto, começou a génese da família, juntos conseguimos trabalhar em cooperação, dividindo tarefas de forma a rentabilizar o tempo e sobretudo aprender a trabalhar em equipa. Não podemos caracterizar uma equipa como um simples grupo, é preciso ir mais além: os grupos permanecem relativamente estáticos ao inverso das equipas, podendo crescer e mudar com o objetivo de atingir níveis excelentes de desempenho (Teixeira, 2013). Somos um trio com personalidades diferentes, mas isso fez com que procurássemos sempre dar o melhor de cada um, discutir ideias partilhando conhecimentos e aprendizagens, conduzindo a um trabalho responsável e produtivo.

*Desde o início que partilhamos todas as nossas ideias e opiniões sobre todas as temáticas. Isto contribuiu para que houvesse uma abertura entre todo o grupo de modo a existir um trabalho em equipa. (Reflexão – Primeira semana de trabalho – 1º período)*

Uma vez que os meus colegas tinham turma de décimo primeiro ano e eu décimo segundo, o cruzamento de ideias e discussão sobre o planeamento de cada nível de ensino contribuiu para que eu não me centrasse só na minha turma, mas também que acompanhasse o trabalho dos meus colegas.

*Hoje estivemos em conjunto a elaborar o planeamento anual. Apesar de serem anos de ensino diferente, sempre que algum de nós tinha uma dúvida ou precisava de opinião não havia hesitação em partilhar. (Reflexão – Primeira semana de trabalho – 1º período)*

Ao longo deste ano de estágio estivemos presentes em todas aulas uns dos outros, por vezes com papel mais interventivo e noutras vezes através da observação. Tivemos contacto com todos os alunos das três turmas e criamos boas relações e por isso mesmo é gratificante perceber ao longo do ano todas as aprendizagens adquiridas e progressões. Desta forma, considero que apesar de cada um ter a sua turma, todos os alunos eram um bocadinho nossos. A reflexão em conjunto realizada no término de todas as aulas foi fundamental para detetarmos problemas e soluções para os mesmos através da partilha de opiniões, uma vez que nunca tivemos qualquer problema em apontar os aspetos positivos e negativos contribuindo para uma reflexão crítica.

*Hoje a reflexão após aula foi importante para mim. Enquanto estava a dar aula não me apercebi que o exercício se estava a tornar monótono para os alunos. Prontamente, a PC chamou-me e deu uma sugestão que no momento não me apercebi do porque da intervenção, mas no final da aula os meus colegas deram a sua opinião perante a observação que fizeram. Por vezes, estamos focados em tal situação que não conseguimos ler alguns problemas. Sentir que estavam a observar a minha aula e em*

*conjunto darem conselhos foi muito importante. (RA – 1º período – 2 de outubro, 2020).*

A PC teve um papel importante na nossa integração na escola e mostrou desde cedo preocupação pelos “meninos” dela, como carinhosamente nos tratava. Desde o primeiro dia que nos habituou a todos os documentos estruturantes da escola e da disciplina. Segundo (Silva et al., 2017) um número significativo de PC idealizam e perseveram que os seus EE estejam desde o início familiarizados com a escola, nomeadamente espaços e materiais de EF.

Desta forma, a PC procurou incutir em nós o espírito de equipa e a união que um NE deve ter, procurando sempre manter rotinas de trabalho em grupo de modo a criarmos laços de amizade e companheirismo afirmando que seria o caminho ideal a percorrer em busca de bons resultados.

Responsabilizou-nos de diversas tarefas com o objetivo de estarmos no meio envolvente da profissão docente, tornando-nos responsáveis e competentes. Exemplo disso são as reuniões de conselho de turma na qual estivemos presentes e onde apresentei o meu estudo de caracterização biográfica e socioeconómica, as reuniões do GEF e o acompanhamento nas tarefas de direção de turma. Fomos constantemente desafios a dinamizar atividades para os nossos alunos e para a comunidade em geral, tal como refere (Silva et al., 2017, p.15) *“além da participação nas atividades da escola e do grupo de EF, os EE realizam um estudo específico de caracterização da sua turma.”*

Em todos os momentos senti que tinha a meu lado uma professora experiente, exigente e rigorosa, mas acima de tudo uma amiga e conselheira que ouviu sempre as minhas perspetivas e nunca as desvalorizou, guiando-me neste caminho sem me deixar perder o rumo. A ligação que se cria com a PC provém das características do EE (Silva et al., 2017), no entanto, criamos logo uma cumplicidade e um à vontade que ajudou imenso em todas as fases deste EP.

O espaço para as reflexões no após aula ajudou-me imenso na minha postura e prática enquanto EE, percebi a importância que é de ter capacidade de reflexão crítica, de perceber erros não de forma direta, mas através de um questionamento e observação bem como soluções a encontrar para esse mesmo problema (Silva et al., 2012). Tenho muito a agradecer à PC por estes



momentos, sem dúvida que são dos que mais me fizeram crescer a nível pessoal e profissional, que contribuíram para a construção da minha identidade.

O PO faz parte dos pilares fundamentais deste EP. Não está tão próximo como a PC, mas está à distância de um e-mail ou de uma reunião. Para mim foi um privilégio ser orientada por um professor tão experiente e preocupado com os seus EE.

Uma das características que me ajudou imenso na sua maneira de trabalhar foi a organização, procurou sempre manter-nos informados das datas das reuniões e trabalhos a ser entregues antecipadamente, procurou estar atento às nossas presenças nas sessões de esclarecimento na FADEUP e criar ferramentas para termos acesso a marcação de reuniões. Dada a conjuntura que vivemos, organizou o calendário com datas para reuniões online, mostrando a preocupação e dedicação pelos seus EE, permitindo que todo o caminho fosse feito de forma mais simples.

As reuniões agendadas com todos os NE foram uma mais valia, na medida em que estávamos perante diversos EE com diferentes questões problemáticas essa partilha de soluções e opiniões foi muito gratificante bem como a sua preocupação com a nossa atuação e o nosso percurso na escola. Foi assim fundamental ter uma orientação por parte de dois pilares nesta minha caminhada.

### **3.3.3. O retrato dos meus meninos: turma residente**

Assim que a PC teve conhecimento das suas turmas, procedemos ao sorteio das mesmas, no entanto, ficou desde o início decidido que a PC ficaria com a sua direção de turma e as restantes seriam para sortear entre nós. Após uma reunião, a turma que teria aulas à quarta e sexta feira coincidia com outros deveres dos meus colegas do NE e por isso tomei a iniciativa de ficar eu com essa turma.

Desta forma, a minha turma residente passou a ser o 12CSE1, constituída por 21 alunos, onde mais tarde, teria a presença de mais um aluno cuja disciplina já estava feita por ser aluno repetente passando assim a ser 22 alunos: 11 do sexo feminino e 11 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 17 e os 18

anos. Contudo, na aplicação do questionário o aluno repetente ainda não se encontrava na turma, logo, não se encontra no tratamento do mesmo.

Como refere Webster (2011), os professores são fundamentais para ajudar nas transformações importantes nas aprendizagens dos alunos. No entanto, um professor também deve ser aquele que tem conhecimento sobre os seus alunos e suas características, daí eu querer ser mais do que um mero transmissor de conhecimentos, promovendo hábitos de vida saudáveis e ativos nos alunos.

Assim, além da caracterização da turma que a PC cedeu previamente, resolvi na primeira aula criar uma dinâmica entre a turma, cujo objetivo era em pares falarem sobre si e depois, perante a turma apresentarem o seu colega. Com isto, consegui perceber algumas personalidades, desde os mais tímidos aos mais extrovertidos, como passo a citar:

*Realizei uma dinâmica de grupo com eles, onde dois a dois teriam de realizar uma pequena entrevista (as perguntas estavam projetadas no quadro) e posteriormente teriam de ir à frente da turma apresentar o colega. Foi uma atividade prontamente aceite pela turma em geral, onde procurei perceber também quem seria mais extrovertido, mais tímido e mais dinâmico, bem como aquele grupinho que provavelmente me dará mais dores de cabeça devido ao comportamento. (RA – aula 1 e 2 – 13 de setembro, 2019)*

Enquanto NE procedemos à elaboração de uma ficha de caracterização do aluno, com o objetivo de conhecer melhor os alunos, designada por caracterização biográfica e socioeconómica que mais tarde viria a ser tratada no *Excel* com o intuito de criar um estudo de turma e apresentar na reunião de conselho de turma. Assim, de seguida, apresento as informações recolhidas do questionário que considere mais pertinentes para a prática pedagógica.

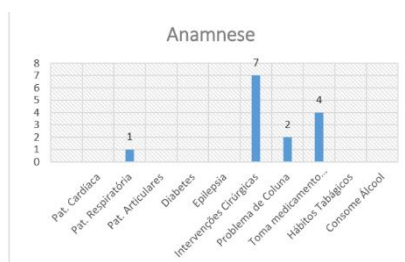


Gráfico 1. Registo Anamnese

No que diz respeito aos dados recolhidos referentes à anamnese, pode verificar que um número elevado de intervenções cirúrgicas, posteriormente 4 alunos tomam medicação diária, 2 alunos com problemas de coluna e apenas 1 com patologia respiratória. Contudo, alguns alunos não preencheram de forma completa a tabela e por isso tive o cuidado de me informar junto de cada um, quais as intervenções cirúrgicas realizadas e quais os medicamentos que tomavam, é fundamental um professor ter acesso a estas informações de forma a planear ainda com mais atenção as aulas.

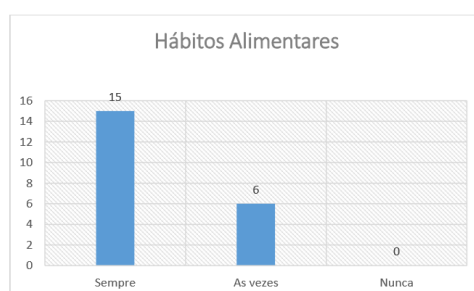


Gráfico 2. Pequeno Almoço

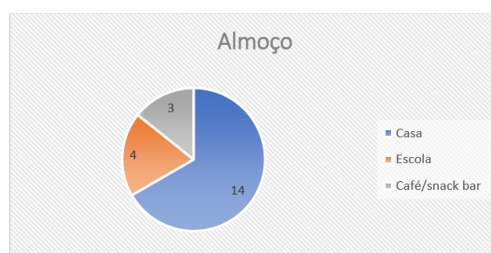


Gráfico 3. Local de Refeição

O tópico referente ao pequeno-almoço (gráfico 2) e o local de refeição no tempo de aulas (gráfico 3), pode verificar que a grande maioria dos alunos (15) toma diariamente o pequeno-almoço e apesar de ser um número positivo considero que merece especial atenção os alunos que apenas tomam às vezes e por isso

seria relevante intervir no sentido de os alertar para a importância desta refeição. Contudo, também pude observar que a maioria realiza a refeição do almoço em casa (provavelmente porque estamos perante uma turma de 12º ano que não tem aulas de tarde), contudo, ainda tem alunos que almoçam em *snack-bar*. Também a alimentação é determinante para a saúde e por isso mesmo, é importante saber o número de refeições que realizam por dia e onde habitualmente almoçam.

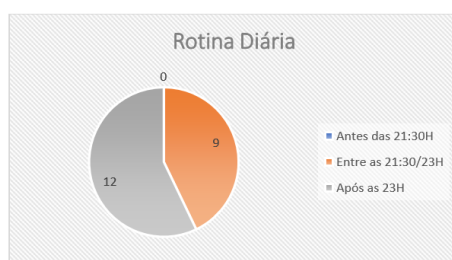


Gráfico 4. Hora de deitar

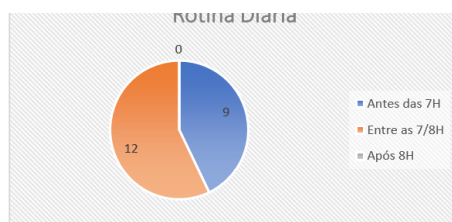


Gráfico 5. Hora de acordar

De seguida, estamos perante as horas de sono, outro aspeto fundamental para a saúde dos nossos alunos. Procurei assim perceber os seus hábitos, bem como a hora de deitar e acordar e pude observar que não existe grande diferença entre os alunos que se levantam entre as 7/8H e os que se levantam antes das 7H. Todavia, também não existe grande diferença entre o número de alunos em relação à hora de deitar e importante será dizer que, os alunos que se deitam mais tarde são aqueles que acordam mais cedo, logo, dormem menos de 8h/noite.

Como sabemos o sono tem um papel fundamental no funcionamento físico e psicológico do indivíduo (Leitz, 2005), caracterizado como um importante determinante para a saúde. As alterações do sono podem conduzir a consequências a curto e longo prazo, tais como desconcentração, sonolência

durante o dia, problemas cardiovasculares, obesidade e entre outros problemas (Chokroverty, 2010) e cabe a nós professores também alertar e tentar alterar o rumo e hábitos menos bons dos nossos alunos.

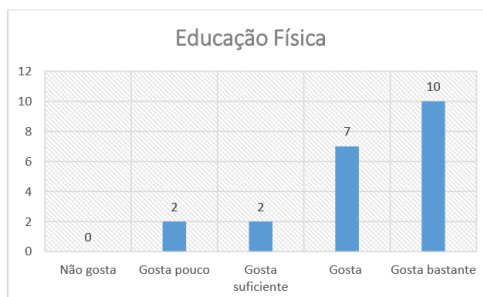


Gráfico 6. Gosto pela EF

No último tópico estamos perante o gosto pela EF, aspeto crucial para o entendimento do professor para perceber um pouco da turma que o espera em relação à disciplina bem como a predisposição para realizar os exercícios propostos e assim perceber o envolvimento deles perante a mesma, como defende Magill (1984): a relação entre aprendizagem e motivação é recíproco: um aluno pode aprender em consequência da sua motivação ou motivar-se a partir da possibilidade de aprender mais.

Em relação ao comportamento da turma, tive oportunidade de observar que alguns alunos eram demasiado faladores e desconcentrados. Nas primeiras aulas fui confrontada por um grupo de três alunos pouco interessados nas aulas, constantemente a sair fora das tarefas propostas e a destabilizarem o normal decorrer das aulas. Como era uma situação nova para mim, tive alguns constrangimentos e aconselhada pela PC, conversei com eles fazendo-os entender qual a minha posição ali e que teriam de obedecer as minhas regras sendo responsáveis e bem-comportados, pois não iria tolerar tal falta de educação.

#### 3.3.4. O retrato da turma partilhada

Esta experiência decorreu ao longo do ano letivo numa turma de 9ºAno, uma turma atípica, mas que resultou num enorme desafio, como passo a citar:

*Uma turma com cerca de 24 alunos, a turma com o pior comportamento da escola, com alunos de etnias diferentes, com alunos institucionalizados, outros abrangidos com projetos de apoio, outros tantos com apoio da psicóloga já para não falar das dificuldades de concentração e da falta de educação. (RA – 2º período – 2 de abril, 2020)*

Desta forma, o primeiro período teve como objetivo a observação das aulas da PC nesta turma e o auxílio em pequenas tarefas esporádicas como gestão dos grupos de trabalho, aquecimento e alongamentos em todas as aulas.

No segundo período, cada um de nós lecionou uma UD, porém, pelo facto de não lecionar ginástica acrobática na minha turma residente, pensei que seria mais uma oportunidade de aprendizagem e partilha. Por ser uma turma especial, foi importante ter os meus colegas do NE presentes em todas as aulas, apesar de estar eu no centro da responsabilidade sentia que podia contar com eles para observar na gestão de grupos, quando trabalhavam de forma autónoma.

*Posso referir que apesar de ser uma turma atípica, por vezes conseguíamos criar momentos de boa disposição e de aprendizagem, no entanto, outros dias tínhamos de ter pulso muito firme e não interagir de forma descontraída com eles, porque na mínima oportunidade perdíamos o controlo. (RA - 2º período – 2 de abril, 2020).*

Apesar de ter sido uma turma com a qual mantive bastante contacto, não criei laços tão próximos como os meus meninos da turma residente, no entanto, sei sinto que contribuíram para o meu crescimento a nível pessoal e profissional pois tive contacto com histórias de vida difíceis, alunos com inúmeras dificuldades nas habilidades motoras e cognitivas.

Ter a oportunidade de lecionar noutra escola foi mais uma oportunidade de interagir com outros professores e funcionários, conhecer diferentes espaços, alunos de outras faixas etárias e outras atividades direcionadas para alunos desde o 5º ao 9º ano, num panorama bem diferente da escola secundária.

## **4.ENQUADRAMENTO OPERACIONAL**





## **4. Enquadramento Operacional**

### **4.1. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem**

A Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem tem um papel fulcral no EP, tendo como objetivo “*construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física.*” (Matos, 2014, p.3). Deste modo, e sendo esta uma área representativa de uma parte essencial a todo o processo de ensino-aprendizagem, está centrada em quatro dimensões fundamentais: através da conceção, planeamento, realização e avaliação da aprendizagem.

#### **4.1.1. Conceção**

O professor deve planear as aulas tendo em consideração as necessidades e características dos alunos com quem trabalha uma vez que se reflete no modo de pensar e desenvolvimento das suas práticas, possuindo assim diversas conceções acerca dos conteúdos de ensino (Graça, 2001).

Como refere Matos (2012) é importante um professor, no momento da sua conceção, possuir conhecimentos sobre os dados de investigação na educação e ensino e também em contexto sociocultural dos alunos e da escola para que seja possível promover o desenvolvimento e aprendizagem. Desta forma, e para se promover um planeamento contextualizado e com objetivos é fundamental a conceção estar definida atempadamente.

Assim, aquando do início do meu EP foi importante conhecer a escola, os alunos que passaram a fazer parte do meu dia a dia (já retratados nos enquadramentos) bem como toda a comunidade escolar. No entanto, também a PC passou a ser uma presença no meu quotidiano, fazendo a ponte de ligação entre todas as estruturas.

De modo a integrar-me, foi necessário realizar uma pesquisa aprofundada sobre a escola, os espaços e materiais disponíveis bem como a própria cidade que,

confesso conhecer bem por ser vimaranense de gema, contudo, percebi que nunca é demais procurar, porque aprendi pormenores dos quais não tinha conhecimento.

Após essa pesquisa tão importante, tornou-se uma prioridade ler os documentos estruturantes e fundamentais da nossa profissão, sendo eles o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) do Ensino Secundário, as Aprendizagens Essenciais, o Regulamento Interno (RI) e a Planificação Anual (PA), sem descurar dos critérios de avaliação de EF bem como do Plano Anual de Atividades (PAA).

O PNEF é um documento que tem como objetivo orientar os professores de EF, dando sequência aos conteúdos a lecionar nos diferentes anos de escolaridade. De forma a incidir no processo de ensino-aprendizagem, os programas estão estruturados primeiro através das finalidades, objetivos/competências gerais/comuns e objetivos específicos/por área, posteriormente, da especificação das matérias por níveis; da aplicação flexível e AF e por fim, pela AS.

Com a análise feita de forma detalhada e comparando com o número de aulas distribuídas para cada modalidade, cedo fui percebendo que por vezes os conteúdos são demasiado extensos, contudo, existem diversos fatores que exigem uma flexibilidade destes mesmos conteúdos. A turma na qual lecionei possuía alunos totalmente distintos, com capacidades e características diferentes e que por isso, também estes conteúdos foram sempre ajustados e repensados para um melhor funcionamento das aulas e do processo de ensino-aprendizagem.

Após a análise do programa, surgiu o impedimento de lecionar a modalidade de Andebol. Esta modalidade não é obrigatória, no entanto, poderia estar entre as escolhas das modalidades coletivas da turma. Contudo, rapidamente em discussão e reflexão com a PC entendemos que não teríamos espaço disponível e adequado à aprendizagem da modalidade e optamos por não a incluir nas opções de escolha dos alunos. Outra situação, passou pela modalidade de Ginástica de Aparelhos, que devido ao *roulement* de instalações, tornava-se difícil de lecionar, restando apenas duas aulas onde optamos, eu e a PC, pela

junção da Ginástica de Aparelhos ao *parkour* de forma a abordar a modalidade com uma opção diferente do que estavam acostumados, proporcionando uma experiência diferente naquele que era o último ano no ensino secundário.

Com o objetivo de preparar um trabalho positivo, planificando de forma coerente percebendo as competências que os alunos deveriam adquirir, tornou-se fundamental perceber que as aprendizagens essenciais consistiam em *“documentos de orientação curricular com base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem e visam promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”*<sup>2</sup>. Estas aprendizagens encontram-se divididas em três áreas: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos de modo a clarificar quais as competências que os alunos deverão ser capazes de saber e fazer<sup>3</sup>.

Na fase inicial do ano letivo tive o cuidado de ler o RI com o objetivo de adquirir conhecimento sobre a regulamentação, que se destina a todo os elementos integrantes em cada ano letivo, na comunidade escolar.

O PAA é um documento que destaca as ações a desenvolver pela escola em resposta à missão a que se propõe: o sucesso dos alunos. Esta missão, está associada a dois eixos, educar para o conhecimento e educar em cidadania. As atividades são o resultado da constituição da planificação elaborada pelos intervenientes e coordenadores, contribuindo assim para a construção de atividades integradoras no currículo formal, não formal, informal e oculto de modo a enriquecer a formação dos professores e de toda a comunidade escolar. Para mim e para o meu trabalho, este documento foi um guião essencial de forma a preparar outras atividades enriquecedores, onde irei apresentar mais à frente (participação na escola e as relações com a comunidade).

#### **4.1.1.1. O antes e depois da minha conceção**

Parti para o EP com ideias vincadas sobre o que era ser professor e qual o papel que possui na escola. No entanto, desde cedo e através das primeiras reuniões de grupo, percebi que a união não era assim tão forte quanto eu idealizava, que

---

<sup>2</sup> (In Portal da Direção-Geral da Educação, consultado a 8 de junho de 2020)

<sup>3</sup> In Aprendizagens Essenciais, homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto.

muitos docentes não eram participativos em prol da comunidade escolar e que por vezes não remavam no mesmo sentido. Isto fez-me refletir sobre a importância que é uma escola ter um grupo coeso e unido para trabalhar segundo os interesses dos alunos.

A minha PC sempre mostrou uma enorme capacidade de inovação, sempre entusiasta e com ideias desafiadoras de forma a proporcionar experiências diferentes quer em contexto de aula, quer em contexto do planeamento de atividades. Para mim, ter a orientação de alguém tão proativo fez-me evoluir e querer aprender e fazer mais, marcando pela diferença. Desta forma, foi fundamental refletir sobre as suas ideias e criar as minhas próprias ideias para tornar as aulas mais dinâmicas.

Perante todas as observações que fui fazendo e por todas as vivências, rapidamente percebi que é essencial criar uma boa relação com os alunos e por isso, desde o primeiro dia me preocupei com eles e com os seus interesses para que fosse possível criar um caminho harmonioso e de aprendizagem.

O caminho não foi fácil de se fazer. Foi um caminho exigente pelas diversas vezes que fui colocada à prova e por todas as ocasiões em que fui desafiada, no entanto, considero que isso foi importante na minha evolução pessoal e profissional. Nunca fiquei satisfeita com o meu trabalho, soube sempre que poderia ir mais além daquilo que esperavam de mim, novamente os meus alunos, que foram o principal motivo de toda a minha força por serem desmotivados e pela força de vontade que eu tinha em fazer deles alunos empenhados, motivados e ativos.

Um professor não pode parar, um professor deve constantemente pensar em estratégias para as suas aulas e eu percebi isso quando adotei diferentes estratégias em diferentes aulas, quando proporcionei novas experiências aos alunos e essencialmente quando incuti nos alunos a importância da atividade física, da saúde e do bem-estar.

Ao longo do meu percurso passei por momentos de frustração e ansiedade por saber que o meu trabalho não estava a dar os frutos que eu tanto desejava, no entanto, fui persistente e trabalhei arduamente para promover o melhor aos alunos

#### 4.1.2. Planear – Qual a sua importância?

*“A planificação pode ser contraproducente se os professores a tornarem rígida e não adaptarem a sua aula as necessidades dos alunos”.*

(Damião, 1996, p.26)

Um professor quando realiza um planeamento está a antecipar de forma coesa e organizada as suas etapas de trabalho com o objetivo de atingir os objetivos propostos, deste modo *“a planificação é uma determinante muito importante do que é ensinado nas escolas. O currículo como é publicado, é depois transformado e adaptado segundo o processo de planificação através de adições, eliminações, interpretações e decisões do professor sobre o ritmo, a sequência e a ênfase.”* (Arends, 2008, p. 92)

Desta forma, o meu EP desenvolveu-se ao longo de três planeamentos, do mais global (PA), seguido da UD e por fim, no mais particularizado, plano de aula.

Tabela 1. Planificação 12º ano

Planificação – 12º ano			
Modalidades	Áreas		
	Atividades Físicas	Conhecimentos	Aptidão Física
Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol Futsal Bitoque Rugby*	Relacionar Aptidão Física e saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos.	Desenvolver capacidades motoras - Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.
Ginástica	Ginástica de Aparelhos		
Atletismo	Atletismo (Resistência)		
Desportos de Combate	Judo		
Outras	Dança Orientação*		

\*não lecionadas devido à COVID-19

#### 4.1.2.1. Planeamento Anual – definir as metas

O PA foi a primeira tarefa que realizei na escola, enquanto EE. Esta tarefa foi executada de forma cuidada e com o apoio da PC pois exigiu uma estrutura lógica e sequenciada de todas as intervenções pedagógicas, essencial para guiar a prática durante todo o ano letivo, definindo-se assim como “*plano global, integral e realista da intervenção educativa para um período lato de tempo; é a partir dele que se definem e estipulam pontos e momentos nucleares, e acentuações do conteúdo*” (Bento, 2003, pp. 65-66).

O GEF apresentou, após a primeira reunião uma tabela onde constavam as modalidades a lecionar em cada período e em cada nível de ensino, no entanto, cada professor geriu da melhor forma.

*Realizamos hoje a reunião do GEF, onde definimos as modalidades que serão abordadas ao longo do ano letivo, em cada período. Foram feitas também alterações ao número de aulas atribuídas a cada modalidade bem como o ajuste dos critérios de avaliação, tendo em consideração o ano transato. (Reflexão - 1º período - 5 de setembro, 2019)*

O planeamento estava também limitado pela escolha dos alunos uma vez que o PNEF pressupõe que no 12º ano possa ser implementado um regime de opções na escola: duas modalidades de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou do Atletismo, Dança e duas das restantes (Jacinto et al., 2001).

Assim, na primeira aula do ano letivo, no questionário acima referido incluía uma pergunta destinada à escolha das opções relativamente dos desportos coletivos a que cada aluno teria de mencionar dois a abordar. Após a recolha, contabilizei os votos e ficou decidido que os desportos coletivos a abordar seriam: voleibol e futsal. Neste caso, a PC sugeriu que iniciássemos todos pela mesma modalidade, uma vez que o planeamento do 1º período seria igual para todos os EE, uma vez que as turmas dos meus colegas de NE escolheram as mesmas modalidades.

Com o objetivo de elaborar um PA de excelência, foi importante junto da PC conhecer o contexto real na qual nos encontrávamos e por isso, visitamos os

espaços desportivos, os materiais essenciais realizando um inventário com a sua caracterização: quantidade e estado de conservação.

Posteriormente, tivemos acesso ao *roulement* de instalações criado pelo coordenador do departamento de forma a que todos os professores lecionassem as diferentes modalidades de forma equitativa pelos espaços disponíveis: P1, P2 e P3 (pavilhão desportivo), auditório e espaço exterior. Assim, após uma cuidada análise do *roulement* iniciei a divisão das modalidades a abordar pelos espaços e o número de aulas, isto porque cada modalidade depende do espaço que lhe é atribuído, contudo, esta planificação foi realizada em duas fases, uma vez que o *roulement* é alterado todos os períodos, no caso do terceiro período não foi realizado uma vez que não tivemos aulas presenciais.

Desta forma, Bento (2003, p. 57) refere a complexidade atribuída ao planeamento do professor, uma vez que tem de seguir *“as indicações programáticas (objetivos, tarefas, conteúdos), considerando as condições locais (pessoais, materiais e temporais), sobretudo da situação da classe ou turma”*. Em simultâneo, criei uma calendarização de vista rápida onde consistia em calendário as aulas distribuídas bem como as atividades do GEF, as visitas de estudo, as baterias de testes FITescola e os feriados de cada período letivo (Anexo 1 e 2).

O planeamento foi sofrendo alterações e por isso não deve ser caracterizado como inflexível, uma vez que temos de estar atentos às modificações e ajustar sempre que necessário. Após uma alteração no *roulement* e uma vez que a ginástica de aparelhos teria de ser lecionada no P3 (próximo à arrecadação do material) fiquei com pouquíssimas aulas para lecionar a modalidade, restando assim apenas quatro aulas nesse local, obrigando-me a reestruturar o PA.

Outro aspeto foi o facto da leção do atletismo, uma vez que esta modalidade era a única do primeiro período a poder ser lecionada no espaço exterior, devido às condições climatéricas dos meses novembro e dezembro, fui obrigada a adaptar o planeamento dado que choveu sempre que estavam previstas as aulas no exterior e por isso foi necessário modificar o planeamento e retirar aulas à modalidade de voleibol.

No planeamento estava marcado para o dia de hoje aula de futsal. Contudo, a PC desafiou a criar uma oportunidade aos alunos, para que estes saíssem da escola no tempo de aula e realizassem uma atividade que os motivasse. Desta forma, como sinto que não dão importância ao treino funcional, resolvi contactar o MuroCrossfit e proporcionar uma aula diferente, num contexto também ele diferente. Alterei o planeamento e contribuí para uma experiência enriquecedora. (RA – 2º período – 17 janeiro, 2020).

Na tabela seguinte encontra-se um quadro-resumo sobre as diferentes modalidades através das dificuldades sentidas e estratégias utilizadas.

Tabela 2. Quadro Resumo das Unidades Didáticas

Período	Unidade Didática	Dificuldades	Estratégias
1º Período	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevados níveis de competição conduzindo a problemas de fair-play;</li> <li>- Dificuldade na criação da estação de condição física de acordo com a modalidade;</li> <li>- Consolidação do jogo fluído (relativamente à tática);</li> <li>- Colocação do aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização das aulas em circuito;</li> <li>- Condição Física presente em todas as aulas através do tabata– recurso à coluna de som;</li> <li>- Envolvimento dos alunos nas situações de aprendizagem e atribuição de papéis através da implementação do MED;</li> <li>- Época desportiva;</li> <li>- Uso das novas tecnologias, através da filmagem da prestação de cada equipa para posterior reflexão;</li> </ul>
	Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de motivação por parte da turma;</li> <li>- Não aderência da turma aos diferentes estilos de Dança;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação prática da minha parte nas aulas, demonstrando com alunos;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de confiança no meu processo de ensino-aprendizagem devido ao baixo nível de conhecimentos sobre a modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de músicas de acordo com a atualidade;</li> <li>- Coreografia lecionada por duas alunas.</li> </ul>
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de motivação por parte dos alunos, conduzindo a baixos níveis de empenho.</li> <li>- Unidade Didática reduzida devido ao roulement de instalações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilo de ensino por comando;</li> <li>- Implementação das novas tecnologias (vídeos de exemplificação dos conteúdos através de um tablet).</li> </ul>
<b>2º período</b>	Futsal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciliar a competição à cooperação;</li> <li>- Falta de confiança de minha parte na transmissão de feedback devido ao baixo nível de conhecimentos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização do MED de forma a atribuir responsabilidades aos elementos de cada equipa;</li> <li>- Ensino dos conteúdos a partir do Jogo;</li> <li>- Utilização dos alunos com melhor desempenho para exemplificação.</li> </ul>
	Ginástica de Aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixa motivação dos alunos;</li> <li>- Pouco empenho e participação nas aulas;</li> <li>- Unidade Didática reduzida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Divisão dos grupos por diferentes estações;</li> <li>- Implementação de uma estação de parkour;</li> <li>- Utilização do telemóvel para registo em vídeo da prestação de cada equipa.</li> </ul>
	Judo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeiro contacto com a modalidade – baixa motivação;</li> <li>- Unidade Didática reduzida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de desafios entre duplas de diferentes equipas;</li> <li>- Utilização do MID;</li> <li>- Exercícios lúdicos;</li> <li>- Participação da minha parte na demonstração das diferentes técnicas.</li> </ul>
<b>3º Período</b>	Ensino à Distância	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de motivação dos alunos;</li> <li>- Aulas síncronas, mas sem acesso a imagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de planos de aula com desafios;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de planos de aulas com propostas dinâmicas;</li> <li>- Filmagem em fast motion dos planos de aula semanais.</li> </ul>
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<p>Aptidão Física (1º Período – Testes Fit Escola)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de motivação e empenho por parte dos alunos;</li> <li>- Pouco rigor na execução dos exercícios propostos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de aptidão física realizada pelas equipas;</li> <li>- Recurso à coluna de som e músicas da atualidade (método tabata);</li> <li>- Pontuação em relação aos critérios de êxito dos respetivos exercícios.</li> </ul>

#### 4.1.2.2. Unidade Didática apoiada no Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC)

*“As unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”.*

(Bento, 1987, p.75)

A UD teve como base o PNEF do ensino secundário. É um instrumento fundamental de toda a planificação e organização para que o processo de ensino-aprendizagem seja alcançado com sucesso. Desta forma, visa auxiliar o professor na preparação de aulas por deter habilidades motoras das modalidades e características essenciais das mesmas, assim é em *“torno da UD que decorre a maior parte da atividade de planeamento e de docência do professor”* (Bento, 2003, p.76)

Para a construção das UD, baseei-me sobretudo nas avaliações diagnósticas realizadas às diversas modalidades, para posteriormente perceber o nível da turma e dos alunos de forma individual, complementando com o programa e

manuais de EF, na revisão dos conteúdos a abordar. Contudo, uma dificuldade sentida foi o facto de os conteúdos presentes no programa nacional não estarem ajustados ao nível da minha turma e inicialmente não procurei uma posição crítica, pois tencionava lecionar todos os conteúdos. Todavia, a PC ajudou-me a refletir e a perceber que os estímulos desafiantes são importantes para os alunos manterem a motivação e interesse nas aulas, mas é essencial existir essa posição crítica e ajustar ao nível da turma, flexibilizando conteúdos tendo em consideração as capacidades técnico-táticas dos alunos, sem fugir do objetivo.

*Em ginástica de aparelhos, os alunos deveriam ter abordado o Barani engrupado (mortal à frente engrupado com meia pirueta) mas tal não aconteceu devido ao nível que a turma apresentava. (RA – 2º Período – 7 fevereiro, 2020)*

Foram realizadas UD a todas as modalidades desportivas, no entanto, tive modalidades que se tornaram tão pequenas devido ao número reduzido de aulas o que dificultou a sua construção.

*Atendendo que para os alunos o Judo é uma modalidade desconhecida, com o número reduzido de aulas, terei como principal objetivo proporcionar uma experiência em contexto diferente de forma a dar a conhecer esta modalidade e quem sabe, motivar os alunos para a prática de desportos de combate no futuro. (Justificação UD Judo – 2º Período)*

Desta forma, tornou-se fundamental recorrer ao MEC. Este documento demonstra os conhecimentos a ter para um ensino mais eficaz. Assim, o documento identifica os conteúdos de cada modalidade, estruturando-os de forma hierárquica acerca do processo de ensino, ligando os conhecimentos acerca de uma matéria com a metodologia e as estratégias para o ensino (Vickers, 1990). Este modelo é dividido em três fases e composto por oito módulos, assim: temos a fase de análise que engloba a estrutura do conhecimento, a análise das condições de aprendizagem e as análises dos alunos. Posteriormente, temos a fase de decisão que engloba a determinação

da extensão e sequência dos conteúdos, a definição dos objetivos, a configuração da avaliação e o desenho das aprendizagens/progressões e por último, a fase de aplicação caracterizada pela prática de conhecimentos.

A construção do MEC foi mais exigente e difícil em certas modalidades, nomeadamente naquelas que eu me sentia menos familiarizada. O módulo cinco exigiu de mim uma dedicação e capacidade de reflexão pois reconheço a complexidade da delineação de objetivos. Também o módulo sete – situações de aprendizagem, nem sempre foi fácil devido à evolução dos alunos ou constrangimentos da modalidade.

*(...) Criei diversas situações de aprendizagem, tendo em consideração o fio condutor da turma através da AD de judo, no entanto, devido ao número reduzido de alunos presentes na última aula e o espaçamento dessa mesma aula para a de hoje, voltei a aplicar as mesmas situações de aprendizagem, como se de uma aula introdutória se tratasse, não conseguindo progredir nos conteúdos. (RA – 2º Período - 4 de março, 2019)*

De salientar que nunca fechei em definitivo uma UD, aconselhada pela PC, sempre me disse para manter em aberto face a qualquer alteração que fosse necessária, uma vez que poderiam existir diversos fatores que solicitassem alterações. Desta forma, o principal motivo na alteração das UD foi devido à evolução dos alunos, mais lenta ou mais rápida, uma vez que pela resposta dos alunos não ser a que estava à espera, tive de atrasar a introdução de determinados conteúdos.

Como referi anteriormente, o facto de as condições climatéricas terem influenciado o número de aulas de diferentes modalidades, também influenciou as UD e por isso foram alvo de constantes modificações. Para mim, não foi fácil uma vez pensava que não iria conseguir abordar aquilo que estava planeado inicialmente, no entanto, percebi que não deveria abordar diversos conteúdos e por isso decidi abranger poucos conteúdos para que o objetivo não fosse disperso bem como em relação à intensidade da exercitação necessária para que existisse evolução (Guilherme, 2015).

Considero fundamental toda a reflexão realizada no fim das aulas, pois consegui perceber a perspectiva de quem está de fora contribuía imenso para a minha aprendizagem e por vezes, a PC criou questões sobre a própria aula que me fizeram refletir sobre os conteúdos que tinha abordado.

#### **4.1.2.3. Plano de Aula**

O plano de aula corresponde ao último nível do planeamento, representativo da conjuntura onde a nossa preparação é executada (Bento, 2003).

A primeira tarefa relacionada com o plano de aula foi a criação (em NE) de um modelo que constasse todas as informações necessárias e fundamentais, exigindo uma reunião entre NE e PC com o objetivo de partilhar ideias, mas também de refletir sobre a sua importância.

O modelo adotado (Anexo 3) consistia essencialmente em três etapas. A primeira correspondia à parte inicial, caracterizada pela ativação do sistema cardiovascular através de jogos lúdicos ou de tarefas com exercícios críticos, dependendo da modalidade a lecionar. Numa fase inicial, não dei a devida importância uma vez que o interpretava como forma de os alunos aumentarem a temperatura corporal, contudo, a PC fez-me ver que o aquecimento vai muito além disso e assim, utilizei-o também para a introdução e exercitação de conteúdos, aproveitando mais um momento da aula para os alunos evoluírem. A segunda etapa e, para mim, aquela que me fez refletir pelas dificuldades que senti inicialmente, era caracterizada pela parte fundamental onde se inseriam exercícios com sequência metodológica de acordo com os conteúdos da aula. Por fim, na última fase – parte final – inseriu-se o retorno à calma, o questionamento e projeção para a aula seguinte.

Como referi anteriormente, senti dificuldades na parte fundamental, uma vez que por vezes a gestão do tempo não era feita de forma correta, a organização dos exercícios não era a correta, uma que não estavam com uma lógica sequencial.

*Tenho diversas lacunas em relação à Dança. Não tenho vivências enquanto aluna e nunca experienciei os diferentes estilos. Pedi ajuda à PC, num estilo de formação para que me sentisse confiante a lecionar na minha*

*turma. Contudo, na aula de hoje (samba de salão) introduzi o passo em escada antes dos deslocamentos laterais, prontamente a PC me chamou à atenção e inverti a sequência (...) Após a reflexão no final da aula, consegui compreender o porquê de serem primeiro os deslocamentos, uma vez que são o nível seguinte após o passo base. (RA – 1º período – 8 novembro, 2019)*

Talvez por ser a primeira modalidade a ser lecionada e pela insegurança que tive inicialmente, o voleibol foi a modalidade que mais dificuldades me trouxe, mas também a modalidade que mais me fez crescer. Procurava elaborar os melhores exercícios em relação aos conteúdos e nível dos alunos, contudo, sabia que tinha de elaborar exercícios que fossem motivadores e desafiantes uma vez que a minha turma assim o exigia. Foi fundamental o apoio da PC e toda disponibilidade que teve em analisar antecipadamente o meu plano de aula aconselhando-me em relação aos exercícios mais ajustados a cada conteúdo ou na partilha de opinião em relação à minha proposta apresentada.

Senti dificuldades em definir o objetivo geral da aula, uma vez que este deve ser claro e direto abrangendo o ponto de partida e todas as metas a alcançar. Desta forma, foi fundamental a análise cuidadosa do plano de aula e posteriormente, com o realizar de diversos planos de aula tornou-se mais fácil. No entanto, a reflexão é também importante tendo em consideração a aula anterior, de modo a perceber aquilo que correu bem e o que correu menos bem para que seja possível planear a aula seguinte de forma cuidadosa e de acordo com a evolução dos alunos para planear as progressões a aplicar.

Outra dificuldade sentida, passou a ser pelo reduzido espaço que tive disponível para dar aulas, tendo em consideração o número de alunos. Por isso, tive modalidades em que senti mais dificuldades ajustar o plano e os exercícios às condições que tinha. Desta forma e após diversas estratégias aplicadas, considerei que o método em circuito foi o que melhor se adaptou às circunstâncias, passando assim a ser uma estratégia recorrente, por exemplo nas modalidades de futebol e voleibol.

Por fim, a fase final era composta pelo retorno à calma e questionamento em simultâneo, sobre os conteúdos abordados na aula dando espaço aos alunos

para refletirem sobre a aula realizada bem como a contextualizar da aula seguinte. No entanto, as reflexões realizadas no final das aulas ajudaram imenso, no sentido em que fui melhorando esta vertente ao longo do ano letivo.

*Inicialmente chamava o nome do aluno a quem queria colocar a questão e realizava-a posteriormente. Num momento de reflexão, fui aconselhada pela PC a lançar a questão captando a atenção de todos os alunos e posteriormente o nome de quem eu queria que respondesse. (RA – 1º período – 23 outubro, 2019)*

O plano de aula é um documento que deve ser flexibilizado, isto é, segundo Metzler (2017) não devemos, enquanto professores, centrar apenas no cumprimento do plano, mas sim nos objetivos que nele estão inseridos recorrendo sempre que necessário a modificações em conformidades com as respostas/necessidades dos alunos. Posso assim afirmar que senti diversas dificuldades ao nível do plano de aula, isto porque a minha turma não era consistente o que me levava a ter de o modificar por diversas vezes, ajustando assim à realidade pela qual era confrontada e diversas vezes tive de o adaptar em cinco minutos antes do início da aula, isto porque eu procurei incutir um trabalho de grupo onde existisse cooperação e interajuda e não era possível aplicar o que tinha planeado quando os alunos tinham pouca assiduidade. Não fui uma EE que recorria constantemente ao plano de aula, no entanto, sempre fui disciplinada para o estudar muito bem durante a sua elaboração bem como no dia que antecedia a aula.

*A criação de um modelo para o PA foi para mim uma tarefa desafiante de realizar. A PC desde logo confidenciou que seria uma tarefa importantíssima para todo o EP. Para mim, um PA teria de revelar coerência, ter flexibilidade, ser adequado e claro de acordo com as características dos alunos. (Reflexão 1º semana – setembro 2019)*

### 4.1.3. A realização do ensino – o desafio da gestão e controlo de aula

*“Tornar a prática mais consciente por meio da teoria é um aspeto extremamente importante da relação entre a teoria e a prática”*

(Bento, 1995, p. 56)

Terminada a planificação tinha chegado o momento de concretizar o planeamento em prática. Após tanto investimento, trabalho e dedicação na minha formação enquanto professora de EF, dei um passo em frente passando da teoria à prática num enorme desafio. Após me ser atribuída a turma, tomei uma atitude de disponibilidade dedicando total entrega em prol do meu crescimento e dos alunos.

Neste capítulo vou apresentar as minhas experiências enquanto professora de EF, todas as vivências e dificuldades sentidas, os avanços e recuos, as estratégias aplicadas, os medos e inseguranças sentidas ao longo de todo o processo.

#### 4.1.3.1. **Gestão e Controlo: importância das regras e rotinas**

Segundo Siedentop (1991), a criação de regras e rotinas conduz a um sistema de organização de tarefas eficaz em relação a comportamento apropriados e inapropriados. Desta forma, as regras e rotinas foram aplicadas nas aulas de EF desde o primeiro dia de aulas, cujo objetivo incidia em potenciar mais tempo de aprendizagem, como refere Januário (1996, p. 107 ) *“a eficácia do ensino depende muito da capacidade do docente em transformar o tempo de aula em potenciador da aprendizagem, associando-se ainda outro fator: o estabelecimento pelo professor de rotinas de gestão, de regras e de expectativas de papéis para a atividade, desde os primeiros dias do ano escolar.”*

De modo a existir uma um bom processo de ensino-aprendizagem é fundamental que a relação professor/aluno tenha como base um bom ambiente. Sempre tive uma principal preocupação com a relação que iria criar com a minha turma, uma vez que o bom relacionamento torna a aprendizagem enriquecedora para ambos os intervenientes.



O repreender a turma no exato momento em que algo se passou foi para mim uma das estratégias fundamentais para impor o respeito, não só por mim mas também pela turma, fazendo-os perceber que existem determinados comportamentos que não são aprovados em contexto de aula (e fora do contexto de aula também). Contudo, no início no EP sentia-me insegura e não transmitia uma postura rígida, fazendo transparecer isso para os alunos. Desta forma, fui aconselhada pela PC e PO a tornar-me mais firme e assertiva em todas as regras, não abrindo exceções.

*O PO considerou que sou uma pessoa doce e que passo isso para os alunos na maneira como transmito informações e como lido com eles. Faltando-me, efetivamente, um pulso mais firme. (RA– 1º período – 13 de novembro, 2019)*

Assim, as regras caracterizam-se pelo comportamento dos alunos a respeito de certas situações, negativas ou positivas. Por sua vez, as rotinas são caracterizadas como procedimentos do nível comportamental estabelecidos para toda a turma durante o ano letivo (Siendentop, 1991).

Em conjunto com o NE e PC elaboramos as regras que deveriam ser cumpridas pelos alunos onde englobavam os horários de entrada e de saída, a aula só terminava ao sinal do professor (contudo foi dada uma tolerância de cinco minutos), a necessidade dos cumprimentos das normas de higiene pessoal e essencialmente do espírito desportivo, cooperação, dedicação e empenho em todas as aulas.

Apesar de grande parte dos alunos cumprir com as regras a verdade é que tinha alguns alunos que chegavam constantemente atrasados e sem justificação, o que me levava a dialogar com eles fazendo-os perceber as responsabilidades que tinham de assumir perante mim mas também perante os colegas da turma, contudo, foi inevitável e tive de marcar faltas de atraso o que contribuiu para uma ligeira melhoria, mas foi necessária imensa insistência.

*Mais uma vez voltei a iniciar a aula mais tarde devido ao atraso de determinados alunos, justificando o atraso com questões da organização*

*dos balneários. Todas as aulas surgem novas desculpas e não posso continuar a aceitar. Em conversa com a PC decidimos marcar faltas de atraso e caso o aluno continue de forma sistemática a não cumprir com as regras será transmitida a situação à diretora de turma. (RA – 1º período – 6 novembro, 2019)*

A par destas regras, foram surgindo outros essenciais para o bom funcionamento da aula. Sempre que terminavam uma tarefa, tinham de colocar a bola debaixo do braço enquanto ouviam com atenção a instrução para a tarefa seguinte, uma vez que, antes de aplicar esta regra os alunos com bola tinham comportamentos desviantes e encontravam-se desatentos a perturbar os colegas e a mim também. Não foi uma regra fácil de aplicar, por vezes ainda insistiam nestes comportamentos e por isso, a medida que adotei foi colocar o(s) aluno(s) em questão fora do contexto de aula por uns minutos. Esta medida gerou uma discussão entre NE e PC uma vez que refletimos sobre o meu pequeno castigo e por não ter optado pela “tradicional” exigência de flexões ou *burpees*, que na minha opinião só os faz desmotivar da prática de atividade física.

*Após o primeiro exercício da parte fundamental e posterior chamada da minha parte para se juntarem a mim, dois alunos resolveram ignorar e iniciar lançamentos ao cesto com a bola de voleibol. Após este comportamento e cansada de repetir sempre as mesmas regras, chamei-os e mandei-os sentar na bancada, ficando de fora nos próximos minutos para refletirem no comportamento que estavam a ter nas últimas aulas. Pela cara de desagrado deles percebi que não gostaram do castigo e da repreensão, mas espero que sirva para melhorar os comportamentos futuros. (...) Em reflexão após a aula, a PC comentou o castigo dado por mim e referiu que foi uma boa alternativa, uma vez que, colocar os alunos a realizar flexões ou a correr só os iria desmotivar mais e nós queremos precisamente o contrário, daí a importância de não atribuir castigos através de tarefas motoras. (RA – 1º período – 27 novembro, 2019)*

Segundo Rink (2014), é importante serem cumpridas pelos professores um seguimento de tarefas antes da aula, exemplo disso é a chamada e a certificação que estão prontos para iniciar a aula. No fim, é importante fazer referência a pequenas informações pontuais e contextualização da aula seguinte.

A realização da chamada ajudou-me a conhecer melhor os meus alunos, mas numa fase mais avançada em que já os conhecia bem, deixei de a realizar apontando apenas as faltas de presença, atraso e de material. Com isto, consegui rentabilizar o tempo do início da aula. Também a montagem e arrumação do material foi considerada uma tarefa importante em todas as aulas do EP e por isso os alunos que chegavam cedo à aula ajudavam na montagem e a arrumação ficava encarregue a duas opções: aos alunos que se encontravam na bancada ou à equipa que tivesse o pior comportamento durante a aula, também como forma de os motivar a adotar bons comportamentos.

A implementação das regras ajudou imenso na organização, gestão e controlo da turma e nem sequer consigo imaginar se não o tivesse feito, uma vez que a turma tinha, por vezes, um comportamento muito aquém do realmente esperado para alunos do 12º ano. A partir do momento que começaram a encarar as regras com rigor, cumprindo de forma assídua comecei também eu a sentir-me mais capaz e mais segura nas minhas atitudes e decisões, no entanto, sinto que ainda poderia ter sido mais rígida com eles, talvez isso tivesse contribuído para que as regras fossem cumpridas mais cedo e não tivesse de esperar até ao segundo período para sentir isso.

#### **4.1.3.2. Modelos de ensino – explorar e potenciar a aprendizagem**

*“Há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitação da autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática”.*

(Mesquita & Graça, 2015, p. 39)

Uma das minhas maiores dificuldades e responsabilidades no EP foi exatamente em relação dos modelos de ensino, no sentido de qual optar devido às diversas possibilidades existentes.

É fundamental criar um equilíbrio entre os modelos de instrução centrados no professor e nos modelos que proporcionam a descoberta e iniciática dos alunos cujo objetivo é criar as condições favoráveis de ligação à prática desportiva. Desta forma, existe que entre união entre os diferentes modelos de ensino, uma vez que existe união entre o desenvolvimento da performance e da compreensão (Farias et al., 2015).

Segundo Rink (cit. por Graça & Mesquita, 2015, p. 46) “*não existe um modelo que seja apropriado para os diferentes envolvimentos de aprendizagem*”. Desta forma, perante vários cenários não há apenas um modelo capaz de se ajustar a todas as situações, aos alunos e diversas modalidades.

Senti inúmeras responsabilidades na minha atuação ao longo do EP, queria proporcionar sempre as melhores experiências, planejar com atenção e dedicação e sobretudo proporcionar condições de aprendizagens.

Um dos modelos aplicados por mim, abordava um ensino centrado no professor, sendo ele o Modelo de Instrução Direta (MID), sendo este um modelo recorrente utilização na Educação Física (Mesquita & Graça, 2011). Os restantes modelos utilizados são caracterizados de forma distinta, uma vez que se centram no aluno, sendo eles o Modelo de Educação Desportiva (MED) e o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC). Para o ensino do conteúdo específico dos JDC recorri ao Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ).

#### Modelo de Instrução Direta - O controlo

Inicialmente adotei o MID no voleibol, não só por ainda desconhecer a turma, mas por ser o modelo que me deixava mais segura naquele momento inicial do EP. O MID caracteriza-se por ser um modelo centrado no professor isto porque é ele que determina todas as decisões do processo de ensino-aprendizagem e a envolvência dos alunos.

Ao longo de todas as aulas, realizei as tarefas que são consideradas essenciais sendo elas: “*revisão da matéria previamente aprendida; apresentação de nova habilidade ou conteúdo em geral; monitorização elevada da atividade motora dos alunos e avaliações/correções sistemáticas em referência dos objetivos delineados*” (Rosenshine, 1983, cit. por Graça & Mesquita, 2015, p. 48).

No entanto, senti que este modelo não contribuía para a motivação dos alunos, isto é, como já referi anteriormente, era uma turma que por si só não se sentia motivada para a prática de EF e sentia que este modelo contribuía também de forma a comprometer a aprendizagem uma vez que fazia falta a competição, as equipas não eram sempre as mesmas e os alunos tinham um papel pouco ativo o que me conduziu a aplicar, posteriormente, o MED.

Em relação ao atletismo, apliquei o MID, isto porque, devido às condições climáticas lecionei poucas o que para mim se tornou pouco tempo para agarrar a modalidade de outra forma e então determinava as tarefas e as suas progressões.

Em Ginástica de Aparelhos, onde só lecionei duas aulas e acrescentei uma nova experiência em simultâneo: o *parkour*. Procurei organizar as aulas por estações e todo o feedback era dado por mim.

O Judo era uma modalidade desconhecida por parte de todos os alunos, tendo apenas um aluno praticamente de karaté e por isso com noções de Desportos de Combate. Iniciei a aula com o *judogi* e cinturão verde (que não corresponde à realidade), mas fiz com a intenção de motivar os alunos a aprender algo comigo, que era uma verdadeira atleta federada (pensavam eles) no entanto, da minha parte foi necessário um trabalho exaustivo e uma pesquisa muito detalhada, uma vez que a aula se centrava em mim.

*O judo será lecionado sobre o modelo de instrução direta (MID) em que irei procurar estabelecer os objetivos e o contexto de aprendizagem, realizando as demonstrações e proporcionar a prática guiada em todas as aulas, fornecendo feedback. É importante estar consciente de que a prática será essencial para o processo de automatização e prestar atenção nas suas fases iniciais. (Justificação UD Judo – 2º período)*

*A modalidade de Judo foi das que mais gosto me deu a lecionar. Iniciou com uma mentira, em que disse que era cinturão verde e todos acreditaram. Posteriormente, qualquer conteúdo que eu abordasse e demonstrasse ficavam admirados e em silêncio. Achei uma estratégia engraçada para os motivar e para os manter atentos. Procurava sempre explicar a execução*

*dos exercícios, bem como os objetivos e os critérios de êxito, para de seguida demonstrar e só numa fase posterior pedir aos alunos que executassem ao meu ritmo. (RA – 2º período – 29 janeiro, 2019)*

Em todas as aulas teve presente a revisão da matéria, o que me ajudou a perceber se os conceitos e habilidades que tinham sido abordadas na aula anterior tinham sido entendidos. Também estas revisões permitiram que estabelecesse uma ligação com os conteúdos seguintes através de uma ordem de progressão.

Considero que o MID teve como vantagem o controlo da turma e o tempo de exercitação dos alunos, contudo também conduziu a um distanciamento entre o mim e os alunos, mas essencialmente entre alunos.

#### Modelo de Educação Desportiva - o auge da criação de um ambiente dinâmico

Desta forma e após várias reflexões, decidi implementar o Modelo de Educação Desportiva (MED) ainda na UD de voleibol e posteriormente, no 2º período na modalidade de futebol.

Assim, segundo Siedentop (cit. por Graça e Mesquita, 2015, p. 59) “o MED defende a necessidade de conceder um cunho social e afetivo às diversas aprendizagens.” Este modelo suscitou-me curiosidade quando abordado nas aulas do primeiro ano de mestrado, uma vez que nunca vivenciei na prática e como aluna durante o meu percurso escolar até ao ensino secundário.

Este modelo, na minha opinião poderia enriquecer as aulas tendo em consideração que o voleibol e o futebol potenciam inúmeras oportunidades de competição entre equipas. Desta forma, assim que o implementei e o expliquei à turma surgiram comentários que este modelo seria para os níveis de ciclo mais baixos e não para um 12º ano que já eram bastante adultos. Contudo, optei por mostrar vídeos e fotografias da minha experiência com este modelo enquanto aluna, no âmbito da modalidade de atletismo com o Professor Doutor Ramiro Rolim. Após isto, sentiram-se mais familiarizados e aceitaram melhor esta ideia que inicialmente tinha sido criticada.

*Já esperava uma reação adversa ao modelo que iria propor. Sentem que já são adultos e que por isso, estas características de festividade e filiação eram para os colegas do 5º e 6º ano, não apreciando logo da ideia de haver claques, criarem grito de guerra, criarem algo que os diferenciasse das outras equipas (...) Com isto, mostrei uma pasta que tinha guardada no meu computador portátil mostrando assim as minhas vivências com o MED. Deixei-os com curiosidade e mais suscetíveis a aderir de forma entusiasta.*  
(RA – 1º período - 9 outubro, 2019)

No entanto, tinha a expectativa de aplicar todas as características do MED “*época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes*” (Siendentop, 1994, cit. por Graça & Mesquita, 2015, p. 60).

Em todas as aulas, colocava num quadro os exercícios que seriam executados na aula, incluindo o nome de cada equipa e a pontuação até à aula anterior. Este quadro era motivo de curiosidade por todos os alunos, uma vez que, queriam saber a pontuação e o lugar em que se encontravam, aula após aula. Todos os exercícios tinham uma pontuação atribuída porque só desta forma é que realmente conseguia ter os alunos efetivamente motivados nas tarefas e o capitão tinha a tarefa de colocar a pontuação no quadro após o sinal para terminar o exercício, com o objetivo de não dispersar o momento da troca do exercício e não aglomerar todos os alunos junto ao quadro. Por vezes o espaço tornava-se pequeno para os exercícios propostos e com o objetivo de evitar os tempos de espera, o preparador físico ficava encarregue dos exercícios de condição física da sua equipa, cada equipa realizou a sua ficha de condição física, tarefa essa que facilitou a instrução e orientação do preparador físico.

Foi para mim muito gratificante perceber que ao longo das aulas os capitães e treinadores das respetivas equipas esforçavam-se por corrigir os seus colegas bem como ajudar os que tinham mais dificuldades.

A competição gerava níveis de motivação e festividade incríveis, no entanto, excediam-se na postura que tinham nos festejos o que me levou a ter de atribuir pontuação ao *fair-play* e ao comportamento, de forma a que comportamento

inapropriados resultavam em perdas de pontos pela respetiva equipa e que também havia benefícios para o bom comportamento, através da atribuição de pontos extra.

*Fazendo uma reflexão sobre a implementação do MED, considero que nem tudo foi de acordo com que idealizei. Iniciaram muito bem, cada equipa tinha um grito de guerra, estava caracterizada com cores diferentes e claques, no entanto, com o avançar das aulas isso acabou por desaparecer. Fiquei um pouco desiludida, mas não consegui inverter a situação. Contudo, posso afirmar que me deixou bastante satisfeita o facto da competição, organização de torneios tendo em consideração o calendário desportivo criado, entrega de prémios e a divisão de papéis (exemplo do treinador, capitão, preparador físico) contribuiu tudo para o aumento da motivação. (RA –2º período – 28 fevereiro 2020)*

O MED não retira a responsabilidade e o papel do professor na aula, uma vez que continua a ser parte ativa de todo o processo de eficácia do ensino. Senti uma entrega e uma motivação assim que este modelo foi aplicado, uma vez que era motivo de conversa no antes e após aula entre equipas, com o objetivo de se desafiarem uns aos outros.

*Mal chegaram à aula, sentaram-se na bancada e senti que estavam inquietos. Pensei nesse momento que iria ser mais uma aula para testar a minha paciência nas chamadas de atenção, contudo, procurei saber o motivo e percebi que tinham começado no balneário a falar sobre a competição, desafiando-se para ver quem ganhava na aula de hoje. Fiquei contente claro, por sentir que estavam motivados e que iria haver uma envolvimento na aula, no entanto, prontamente percebi que teria de estar atenta aos comportamentos deles uma vez que facilmente iriam dispersar na festividade e conversas que poderiam gerar conflitos. (RA – 2º período – 26 fevereiro, 2020)*



Apesar das novas tecnologias estarem presentes em todas as aulas, nomeadamente na recolha de imagens e vídeos que eram enviadas pelo *instagram* do NE (Xico.Energy) para posteriormente refletirem em grupo e individualmente, senti que não consegui responsabilizar os alunos de forma completamente autónoma. Fiquei triste porque ainda o poderia fazer no terceiro período uma vez que já estavam familiarizados com o modelo e com as modalidades pois o voleibol e futebol seriam abordados uma vez mais no último período.

### Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) – As etapas

Este modelo foi vivenciado no 1º ano de MEEFEBS, na Unidade didática de Voleibol e por isso senti-me mais à vontade na introdução dos conteúdos técnicos. Tal como refere Mesquita e Graça (2011, p.44) “*o ensino da técnica é subordinado ao ensino da tática*” e por isso é fundamental que o aluno compreenda o jogo e use a aprendizagem como ferramenta na procura de soluções.

Este modelo proporciona aos alunos a oportunidade de participação e prática de forma equitativa, conduzindo à construção de valores éticos através do fair play e da literacia desportiva e beneficia a aquisição de competências técnicas e táticas pela prática do jogo modificado em contraste com o jogo formal, abrangendo desta forma as diferentes dimensões da EF: dimensão social, pessoal e motora respetivamente (Mesquita et al., 2013).

Desta forma, decidi aplicar este modelo no primeiro período, na modalidade de voleibol. Abordei as várias etapas de aprendizagem e quando me deparava com um objetivo tático não cumprido devido a dificuldades técnicas dos alunos intervinha através da identificação das habilidades técnicas que teriam de desenvolver, colocando os alunos a trabalhar através dos exercícios modificados por representação ou exagero.

### Aprendizagem Cooperativa – A cooperação

A Aprendizagem Cooperativa (AC) é um modelo que permite o trabalho em equipa, onde todos os alunos saem beneficiados pelas aprendizagens e

crescimentos, na participação e no cooperar das tarefas havendo assim uma valorização social (Dyson & Casey, 2016).

Apliquei este modelo na turma partilhada (TP) por sentir que poderia ser um desafio. Como referido na parte I, cada EE lecionou uma modalidade, desta forma, tive a oportunidade de lecionar Ginástica Acrobática uma vez que os meus colegas de NE tinham essa experiência nas turmas deles, por lecionarem ao 11º ano.

Organizei a turma em grupos heterogéneos atribuindo um capitão e seria esse capitão que orientava em todas as aulas de forma a que os alunos desempenhassem o seu trabalho sobre o seu compromisso, assumindo o seu papel e tornando-se responsáveis e autónomos no seio de pequenos grupos para sentirem que eram o foco de todo o processo.

*A criação dos grupos não foi uma tarefa simples uma vez que a turma tem elementos que não podem estar nem trabalhar juntos devido ao mau comportamento. No entanto, procurei separar esses alunos, colocando um em cada grupo e depois colocar pelo menos um aluno com boas capacidades para a modalidade. (RA – 2º período – 6 fevereiro 2020)*

O início não foi fácil, uma vez que esta turma não estava habituada a trabalhar com autonomia devido ao seu comportamento, contudo, eu quis tentar pois também sabia que tinha uma segurança que era a minha PC e os meus colegas de NE. Todas as aulas eu criava um fio condutor, dava exemplos e aplicava em diferentes grupos com o objetivo de conduzir a aula e de os fazer evoluir, uma vez que, não fazendo isso eles também não trabalhavam com afinco e as aulas não rendiam. Isto só foi possível porque a PC refletiu comigo, fazendo-me ver que a minha intervenção era essencial para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, não ficando em aula apenas como figura de corpo presente, como ocorreu na primeira aula.

Foi elaborado um manual de equipa (anexo 4) tarefa criada em NE que constavam as regras e o objetivo, bem como diversos exemplos de figuras de dois, três e quatro elementos como guia para criarem a sua coreografia, desta forma, procurei que a AC tivesse um papel fundamental no processo de ensino-

aprendizagem onde o meu contributo passava por guiar e orientar os meus alunos.

Apesar de ter sido uma UD pequena, considero que o resultado foi muito gratificante. Ver os alunos a criarem coreografias com brio, rigor e empenho foi um grande orgulho. Não foi um percurso fácil, mas mérito deles que se entregaram ao desafio com autonomia e dedicação.

#### **4.1.4. Instrução Pedagógica – todo o processo de comunicação**

O professor deve desenvolver diversas estratégias de instrução uma vez que durante as aulas cumpre tarefas como ter de explicar os exercícios, corrigir os alunos, adaptar às capacidades de cada um e verificar a aprendizagem dos mesmos. De acordo com Rosado e Mesquita (2011) na profissão docente o saber comunicar é um dos principais requisitos uma vez que favorece o envolvimento dos alunos nas aulas bem como os resultados da aprendizagem. Durante o ano letivo a instrução, a demonstração, o *feedback* e o questionamento acompanharam-me em todas as aulas em simultâneo com diálogos e reflexões entre NE e PC.

##### **4.1.4.1. Instrução – transmitir informação**

*“A transmissão de informação é umas competências fundamentais dos professores e treinadores, sendo evidente a sua importância na aprendizagem.”*

(Rosado & Mesquita, 2015, p. 70)

Este aspeto mereceu muito da minha atenção ao longo do meu EP. As primeiras aulas foram lecionadas com uma pressão extrema colocada por mim e com uma ansiedade que me fazia falar num tom baixo, partilhando informação de forma extensa com os alunos. Era como se tivesse numa corrida de velocidade, onde toda a informação era dada num reduzido espaço de tempo e onde o meu fôlego parecia fatigante de quem tinha acabado de chegar à meta. Contudo, nas modalidades que sentia mais dificuldades acabava por ter uma instrução curta, com receio de transmitir algo errado bloqueando em certos momentos.

*Na reflexão após a minha aula o NE sugeriu que elevasse um pouco mais o meu tom de voz. O espaço é grande e ruidoso, não tem uma boa acústica e estando eu no pavilhão com mais duas turmas para além da minha a ter aulas, torna-se inevitável o facto de ter de aumentar o tom de voz, pois demasiadas vezes intervenho e consideram que não se ouve exatamente aquilo que pretendo e que o discurso decorre de forma rápida, dificultando assim a comunicação com os alunos. (RA – 1º período – 25 setembro, 2019).*

No entanto, foi um fator trabalhado e desenvolvido intensamente por mim. Rapidamente percebi que teria de mudar, não só para benefício dos meus alunos, mas também para mim, enquanto professora. Por isso, preocupei-me em preparar antecipadamente a minha instrução, transmitir a informação relevante com um adequado volume de voz, entoação e articulação facilitando assim a compreensão e retenção de informação por parte deles.

No início das tarefas, quando chamava os alunos para perto de mim com o objetivo de explicar o seguinte exercício tinha sempre um grupo de alunos que demorava, ou porque continuavam a executar a tarefa anterior ou distraíam-se mutuamente, contudo recorri à estratégia da contagem decrescente iniciando no cinco, onde prontamente todos se aproximavam.

*Incrível como estratégias simples por vezes se tornam nas mais eficazes. Já algumas aulas que recorro à estratégia da contagem decrescente e hoje, quando chamei a turma para se juntar, uma aluna resolveu fazer ela a contagem de iniciativa própria. Achei curioso e pertinente a intervenção dela. (RA – 1º período – 9 outubro 2019).*

O facto de chamar à atenção de forma individual quando pretendia dar uma instrução e não estavam com atenção, foi uma estratégia que causou impacto, uma vez que, quando abordava a turma no geral passado pouco tempo voltava a ouvir burburinho, assim, individualmente chamados à razão em frente da turma a repreensão era acatada de melhor maneira.

Outra dificuldade sentida quando pretendia fazer uma instrução, era a falta de concentração dos alunos e as suas distrações. *“Remover distrações do ambiente é, como se reconhece, uma estratégia geral decisiva na otimização das condições de ensino”* (Rosado & Mesquita 2015, p.72). Para isso tornou-se fundamental colocar o material distante dos alunos, no momento em iniciava algum exercício ou, durante o exercício, quando pretendia dar um *feedback* à turma, a bola seria colocada por baixo do braço sem haver manuseamento da mesma.

Não despendia de muito tempo para organizar as equipas, uma vez que devido ao Modelo de Educação Desportiva (MED) as equipas seriam as mesmas em todas as aulas. Assim, sempre que pretendia dar alguma informação e lhes pedia que se colocassem em grupo e procurava aliar a instrução à demonstração. Não o fiz desde início, mas assim que procurei juntar as duas senti por parte dos alunos, maior atenção e compreensão daquilo que eu pretendia que eles executassem, uma vez que nós *“retemos melhor algo que vemos em comparação com o que ouvimos, no entanto, recordamos melhor o que vemos e vimos em simultâneo e particularmente o que dizemos, e o que dizemos e fazemos”* (Rosado & Mesquita, 2015, p.72).

Por vezes, em relação aos conteúdos táticos, recorria ao quadro e caneta com o objetivo de facilitar o entendimento através de desenhos e esquemas para posteriormente demonstrar e aplicar.

#### **4.1.4.2. Demonstração – um longo caminho até sentir segurança**

A demonstração tem um papel fundamental na EF. No entanto, no primeiro período senti-me sempre muito insegura para ser eu a demonstrar e através das avaliações diagnósticas (AD) consegui perceber o nível dos alunos e por isso recorri sempre a quem me dava segurança para demonstrar perante a turma. Desta forma, aproveitava a demonstração do aluno para verbalmente acompanhar a sua execução referindo os critérios de êxito, como afirma Rink (cit. por Rosado e Mesquita, 2015, p. 96), *“a demonstração, em parceria com a exposição assume no âmbito das atividades desportivas um papel fundamental,*

*na medida em que possibilita a visualização por parte do praticante do(s) movimento(s) a efetuar”.*

*Como antiga campeã nacional de atletismo hoje decidi abordar a técnica de corrida recorrendo à minha demonstração. Elaborei uma série de exercícios, combinando a técnica com a coordenação, executei-os indo um pouco mais além de forma complexa e deixei todos os alunos admirados. Senti-me bem, senti que contribui para a aprendizagem deles, numa modalidade que tanto gosto e que os deixei também admirados e com vontade de realizar os exercícios. (RA – 1º período – 18 outubro 2019)*

Segundo Rosado e Mesquita (2011), o professor deverá realizar a demonstração com frequência uma vez que contribui para a conceção de uma imagem positiva do professor e da respetiva atividade desportiva.

O recurso a meios audiovisuais foi importante na modalidade de atletismo, uma vez criei um vídeo sobre a técnica de corrida e em grupo (de forma autónoma) teriam de observar, executar e preencher posteriormente um *quizz*. Aqui deu-me liberdade para observar e corrigir o desempenho dos alunos. A estratégia de ser eu a demonstrar, como foi referido anteriormente correu muito bem, no entanto, era importante mantê-los a trabalhar em grupo e esta estratégia foi muito positiva.

Como já referi, nem sempre aliei a demonstração à exposição oral e por isso, após várias reflexões senti a diferença do impacto que teve em contexto de aula, não só por se ter tornado mais facilitador para os alunos, mas também no ganho de tempo para realizar o exercício.

*Quando a professora explicava o exercício e demonstrava em simultâneo era mais fácil de perceber e não sentia dúvidas. Por vezes quando era só a explicação, chegava ao local para realizar e não sabia como fazer. (Entrevista, aluno 4)*

Outra estratégia passou por realizar a demonstração em formato *slow-motion* uma vez que seria vantajoso para os alunos entenderem os seus pormenores e

posteriormente mais rápido para que entendessem o ritmo do exercício (Metzler, 2011).

#### **4.1.4.3. Feedback Pedagógico – o valor de saber comunicar**

*“É lugar-comum referenciar o feedback como uma mais valia do professor no processo de interação pedagógica”*  
(Rosado & Mesquita, 2015, p.82).

O *feedback* tem como objetivo proporcionar uma comunicação clara e coesa aos alunos, contribuindo assim para uma aprendizagem eficaz. Neste sentido, sabia que nas modalidades menos familiares e que me sentia efetivamente menos à vontade mereciam de um estudo detalhado dos diversos conteúdos e critérios de êxito desses mesmos pois se não soubesse exatamente aquilo que estava a lecionar também não iria conseguir detetar erros e corrigi-los.

*Hoje na aula observada o PO referiu que me limitei muito a dar os exercícios e atribuí poucos feedbacks. Não considero que tenha sido pelo desconhecimento dos conteúdos, até porque é uma modalidade pela qual sempre tive curiosidade em aprender sempre mais. Contudo, o medo de errar ou de dizer alguma coisa que não estaria correta sobressaiu-se e bloqueei. (RA – 1º Período – 13 novembro, 2019)*

Os alunos devem receber feedback do professor sobre o seu desempenho durante ou após a tarefa realizada, assim o feedback pedagógico (FP) é uma reação do professor à resposta motora do aluno em determinada tarefa (Rosado & Mesquita, 2015).

No início do EP fui aconselhada pela PC a melhorar o meu FP, isto porque baseava-se muito em algo apreciativo, não influenciando melhorias ao desempenho dos alunos. Sugeriu que assistisse às aulas dela de modo a perceber e refletir sobre o processo de *feedback* e posterior resposta dos alunos, de forma a observar se o teve o efeito pretendido. O facto de por vezes imitar o feedback após o aluno estar a realizar o exercício fazia com que, quando o

estivesse a corrigir ele já não tivesse a noção exata do que estava a executar, segundo Metzler (2011) um *feedback* dado de forma imediata é mais eficaz do que um *feedback* tardio.

*Hoje introduzi vários passos em merengue. Devido à sua complexidade, quando realizavam em simultâneo os passos com a dança senti dificuldade em atribuir feedback no momento exato (...) Quando estavam em trabalho autónomo deslocava-me aos alunos e corrigia o que tinha observado, no entanto, senti que não era proveitoso para eles, pois já não tinham a ideia de como tinham feito, havendo deste modo um grande espaço de tempo entre a execução e o feedback. (RA – 1º período – 9 de outubro, 2019)*

Devido à implementação do MED, também foi surgindo de forma natural os *feedbacks* entre os colegas de equipa, isto é, aqueles que tinham mais dificuldades eram ajudados pelos seus colegas.

*Atribuí o prémio de aluno exemplar ao João<sup>4</sup>. Não só pelo seu empenho e dedicação em todas as aulas, mas também pelo apoio e ajuda que presta aos seus colegas de equipa. É um aluno que se preocupa com a evolução dos mesmos, atribui feedbacks e motiva a sua equipa em todos os exercícios. É um verdadeiro líder e capitão de equipa. (Reflexão Final 1ºP – dezembro 2019).*

Desta forma, “o *feedback* pedagógico integra-se no conjunto de medidas de instrução de apoio à construção da aprendizagem em direção à realização autónoma” (Graça & Mesquita, 2006, p. 215).

Em relação ao *feedback* avaliativo, não tive como hábito usar o *feedback* negativo, uma vez que não considerei benéfico para os meus alunos, recorrendo assim essencialmente ao *feedback* positivo com o intuito de privilegiar o esforço do aluno, de criar um ambiente positivo em aula e principalmente para motivar os alunos (Siedentop, 1991). No entanto, privilegiei nas minhas aulas o *feedback*

---

<sup>4</sup> Nome Fictício



interrogativo com o objetivo de estimular os alunos, de os fazer refletir contribuindo assim para a sua autocorreção. Ao longo do ano e nas diversas modalidades conjuguei mais do que um tipo de feedback na mesma intervenção. Para mim, perceber que os alunos também transmitiam o seu feedback perante os elementos da sua equipa, fez-me acreditar que estávamos num bom caminho.

#### **4.1.4.4 Questionamento – a qualidade de participação**

De acordo com Rosado e Mesquita (2011) um dos métodos verbais mais utilizados pelos professores é efetivamente o questionamento, uma vez que a interrogação dos alunos, como método de ensino é caracterizada tão antiga como a própria instrução.

*“No processo de ensino-aprendizagem, a otimização dos momentos de instrução passa pela utilização regular do questionamento”* (Rosado & Mesquita, 2015, p. 101) assim, nas minhas intervenções procurei recorrer ao questionamento para perceber as dúvidas dos alunos ou até mesmo para criar uma ponte para a introdução de novos conteúdos e também para confirmar se entendiam as minhas explicações envolvendo-os nas atividades.

Perante diversas situações interpolava o aluno e perguntava “então, o que correu mal?” com o objetivo de o fazer pensar e refletir sobre o que fez anteriormente para depois em conjunto com ele procurar uma solução.

Senti que o questionamento me aproximou dos alunos criando uma boa relação, tornando as aulas mais dinâmicas e essencialmente dando mais ênfase aos alunos para que pudessem participar na sua própria aprendizagem.

#### **4.1.5. Alunos de Bancada**

Deparei-me com esta problemática praticamente todo o primeiro e segundo período. Inicialmente fui confrontada com uma aluna que referiu que desde o início do 11º ano que não fazia aulas de EF. Tentei perceber qual o motivo, mas sempre sem sucesso. Após várias intervenções com a diretora de turma e posteriormente com o encarregado de educação tivemos de criar um plano de

trabalho diferenciado, com recurso a trabalhos escritos, relatórios de aula e intervenções nas aulas.

A par disto, nos dias em a falta de motivação contagiava a turma observava a bancada e tinha um número significativo de alunos na bancada. Inicialmente não foi fácil uma gestão de aula, era como praticamente ter de preparar duas aulas, uma prática e outra de reserva para quem não realizasse efetivamente a aula.

*Hoje deparei-me com uma situação pela qual não esperava. Tantos alunos na bancada e eu sem uma solução preparada para aplicar. Fui de imediato aconselhada pela PC a preparar sempre uma tarefa de acordo com a modalidade ou aula proposta. (RA – 2º período – 7 fevereiro 2020)*

Desta forma, comecei a pensar numa turma com dois tipos de alunos: os assíduos nas aulas práticas e os assíduos nas bancadas e elaborei tarefas para que estes últimos as cumprissem. Nos JDC passava maioritariamente por atribuir papéis de árbitros, de colocar no quadro a pontuação e até mesmo de atribuir responsáveis na estação da aptidão física. Em relação ao atletismo e ao judo, como eram UD muito curtas, criei fichas de aula com o objetivo de os alunos as preencherem com os *feedbacks* e instrução que eu dava de acordo com as perguntas elaboradas na ficha. Outras estratégias passaram por atribuir o papel de *media* e realizavam a reportagem da aula, tirando fotografias e filmando os jogos ou até mesmo na arrumação do material.

Os alunos que estavam na bancada rapidamente perceberam que iriam ser atribuídas tarefas em todas as aulas e por vezes, antes das aulas iniciarem já me questionavam sobre qual a tarefa a realizar naquela aula ou até mesmo a dar sugestões de tarefas.

*Antes da aula iniciar, estava a colocar o material e uma aluna veio ao meu encontro referindo que não se sentia em condições para realizar a aula e questionou-me se podia participar de forma diferente, registando ao longo das aulas numa folha o nível de empenho e motivação de cada aluno em determinado exercício, uma vez que eu estava sempre a procurar exercícios motivadores para eles. Achei uma boa ideia, não só pela*

*prontidão em pensar numa tarefa, mas também por ter em consideração o meu trabalho com a turma perante a falta de motivação. (RA – 2º período - 14 fevereiro, 2020)*

#### **4.1.6. Avaliação**

*“O sucesso do ensino depende tanto da atividade do docente como das atividades de aprendizagem dos alunos”*  
(Bento, 2003, p.176)

É importante existir um processo reflexivo consciente da parte do professor no decorrer das aulas, de modo a que seja possível avaliar de forma contínua e não destinar a avaliação apenas para momentos pontuais.

Nas minhas aulas, a avaliação estava sempre presente, uma vez que, as reflexões realizadas em conjunto com o NE e a PC eram gerais, englobando a minha intervenção, a aula e o desempenho dos alunos. Sentia que esta reflexão contribuía para a minha evolução, uma vez que por vezes me deparava com observações da PC sobre determinados alunos que eu dentro de aula não tinha observado de forma cuidadosa. E desta forma, percebi que o processo de avaliação não era fácil e que merecia muito da minha atenção uma vez que não podia ser injusta com nenhum aluno, tal como defende Bratfische (2003, p. 21) *“temos de refletir sobre como avaliar estes diferentes alunos, com diferentes histórias, diferentes habilidades e potencialidades. Se não nos ativermos aos pequenos fatos corremos o risco de cometer injustiças”*.

Segundo Rink (1985) a avaliação poderá abranger três domínios distintos: habilidades motoras e capacidades físicas – domínio motor; conhecimento e processamento de informação – domínio cognitivo e em atitudes, comportamentos e valores – domínio afetivo. Esta avaliação, em reunião GEF ficou decidido que cada domínio teria uma percentagem associada contribuindo assim para uma avaliação final com diferentes pesos.

#### **4.1.6.1. Avaliação criterial vs normativa**

A avaliação pode ser de duas formas: normativa ou criterial. Desta forma, a normativa tem em consideração valores de referência implicando assim uma norma. Os alunos são caracterizados em função do nível da turma, existindo espaço para comparações, atribuindo uma hierarquia do mais apto para menos apto (Aranha, 2004).

A avaliação criterial analisa o aluno através de todo o seu comportamento seguido de critérios selecionados de forma prévia através dos objetivos propostos (Gonçalves et al., 2010). As avaliações por mim realizadas ao longo do EP, tinham como base uma lista de verificação que englobava os critérios bem estruturados de modo a colocar o aluno em determinado nível. Assim, decidi focar-me em cada aluno de forma individual uma vez que a avaliação considera a evolução atingida por cada aluno. Posteriormente, através da definição de critérios pude estabelecer os parâmetros de avaliação, contribuindo assim para a observação das diversas situações, não sendo necessário comparar os alunos.

#### **4.1.6.2. Avaliação Diagnóstica**

Segundo Ferreira (cit. por Gonçalves et al., 2014), a AD tem um papel importante uma vez que é dela que o professor tem indicações precisas do nível de cada aluno da turma relativamente ao processo de ensino-aprendizagem.

Realizei a AD na primeira aula de cada UD com o objetivo de reter informações sobre a situação da turma face a novas aprendizagens. Ajudou-me a perceber os objetivos a elaborar bem como a sequência dos conteúdos a abordar, servindo assim de base para as decisões a tomar em relação ao planeamento elaborado.

Em conjunto com o NE e PC criamos uma grelha de observação (Anexo 5) para cada modalidade onde constavam três níveis diferentes: avançado - executando três dos três critérios, intermédio – executando dois dos três critérios e o nível mais baixo, elementar – executando apenas um critério, existindo também espaço para colocar o nome dos alunos com maior performance e com mais dificuldades que posteriormente, merecessem uma atenção redobrada.

A primeira modalidade em que fiz AD foi em voleibol e senti inúmeras dificuldades, uma vez que não me sentia preparada e não me focava naquilo que era essencialmente importante porque a minha principal preocupação era preencher todos os quadrados das habilidades. Com a ajuda da PC consegui ao longo do ano e nas restantes modalidades focar-me nas habilidades essenciais e relevantes.

Existiram modalidades em que não realizei AD, nomeadamente o Judo, Dança e Ginástica de Aparelhos uma vez que foram modalidades com um número muito reduzido de aulas e os conteúdos nunca tinham sido lecionados anteriormente.

*A conselho da PC perguntei de forma geral se tinham abordado a Dança nos anos transatos e a resposta foi negativa. Neste sentido e após uma reflexão em conjunto com o NE (uma vez que também irão lecionar) decidimos que a AD seria apenas colocar a música e questionar sobre o estilo de dança que representava cada música. (...) em quatro estilos que passei – merengue, samba de salão, valsa e cha cha cha os alunos não conseguiram identificar um único estilo, confirmando assim que efetivamente não tiveram relação com a Dança ao longo do seu percurso escolar. (RA – 1º período – 30 outubro, 2019)*

#### **4.1.6.3. Avaliação Formativa**

*“Na avaliação formativa, o professor procede a uma observação cuidada e sistemática das tarefas que o aluno leva a cabo ao longo do ano” (Gonçalves et al., 2010, p. 50).*

Foi criada em NE, uma grelha para a (AF) que andou comigo em todas as aulas, com o objetivo de acompanhar de forma assídua todo o processo de ensino, tratando-se de um momento informal, ajudando-me enquanto professora a perceber se os meus alunos acompanhavam o planeamento proposto.

*Comecei a colocar as notas das questões na grelha de AF. Isto é, conforme a resposta: certa, errada ou incompleta avaliava e atribuía uma nota. A PC mostrou-me sempre a importância de registar para posteriormente ser um*

*processo facilitador na avaliação sumativa, tendo os dados de todos os alunos ao longo do período. (RA – 1º período – 30 outubro, 2019)*

Assim, a avaliação não foi realizada apenas num momento isolado, mas sim num momento contínuo, realizada em todas as aulas através da observação cuidadosa e sistemática do desempenho e evolução dos alunos. Filmei diversas aulas o que me permitiu recolher imagens e analisar de forma mais aprofundada a performance dos alunos, contudo, eu apliquei diversas vezes esta estratégia uma vez que tinha apenas uma turma, no entanto, para um professor com um número elevado de turmas seria incomportável.

Esta avaliação permitiu-me refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem, sobre a resposta dos alunos às matérias lecionadas percebendo se era necessário ou não adaptar as propostas metodológicas. Com isto, senti-me mais preparada para proceder à (AS) uma vez que já tinha recolhido dados essenciais da performance dos alunos.

#### **4.1.6.4. Avaliação Sumativa**

A AS não foi apenas um processo fixo para avaliar os alunos de forma definitiva, uma vez que para trás houve um processo de AF (Graça e Mesquita, 2017). Desta forma, a aula de AS permitia-me ver a evolução e o nível dos alunos ao longo de cada UD. Para mim, era um momento relevante uma vez que o entendia como estratégia para dissipar eventuais dúvidas existentes acerca de alguns alunos, normalmente, a aula de AS era semelhante à de AD e recorria ao mesmo instrumento de avaliação de forma a entender se o processo de ensino foi eficaz ou não.

*Hoje na aula de AS procurei focar-me naqueles alunos que me suscitaram dúvidas ao longo da AF. Contudo, posso afirmar que foi uma grande ajuda para mim tirar observações ao longo de toda a UD. (RA – 1º período- 15 novembro, 2019)*

À semelhança da AF, procedi à gravação de aulas, nomeadamente da última aula de dança, destinada à AS. Decidi gravar esta aula porque tinha todos os alunos a realizar as diversas coreografias a pares e dessa forma deixava-me mais descansada em relação a este procedimento uma vez que seria a primeira AS a ser executada, numa modalidade que me sentia menos à vontade e por isso esta estratégia dava-me segurança.

Como já referi anteriormente, os momentos de avaliação foram para mim, numa fase inicial, uma constante de dificuldades e incertezas. Questionei-me muitas vezes se seria justa e coerente com as avaliações de forma eficaz uma vez que é um processo tão exigente e que deve ser consciente e fundamentado.

No terceiro período e face a todas adversidades, a AS foi baseada no trabalho desempenhado dos alunos através da receção dos vídeos semanais tendo por base o plano de aula incidindo maioritariamente na aptidão física. Em reunião de GEF e uma vez que a avaliação é contínua decidimos manter os critérios, mas também valorizar aqueles alunos que nos surpreenderam, que foram mais além e que trabalharam de forma afincada e empenhada.

No terceiro período senti dificuldades em avaliar uma vez que alguns alunos não filmavam de forma clara a realização dos exercícios, outros alunos colocavam os vídeos em *time lapse* e por isso tornava-se impossível de observar e corrigir, no entanto, fomos sempre alertados pela diretora da escola que devido à proteção de dados, não podíamos exigir dos alunos o envio de vídeos com a sua cara. Também o facto de nem todos os alunos possuírem computador e telemóvel dificultava essa mesma tarefa, uma vez que tinham de ver e seguir o plano pelo telemóvel, não conseguindo gravar em simultâneo a sua execução, mantendo assim a nota final uma vez que se trata de avaliação contínua e por isso tivemos em consideração o trabalho dos períodos transatos.

#### **4.1.6.5. Autoavaliação – alunos com voz**

A autoavaliação esteve presente no decorrer do EP, uma vez que o aluno tinha um papel ativo sabendo quais as suas dificuldades e valências. Os professores devem partilhar o poder e a responsabilidade de avaliar com os alunos (Gonçalves et al, 2010).

No final de todos os períodos, foi entregue uma ficha onde cada aluno de forma consciente realizava a sua autoavaliação, atribuindo um valor quantitativo e qualitativo ao trabalho desempenhado, dividido nos três domínios (cognitivo, psicomotor e socio afetivo), tornando o aluno protagonista no processo de ensino-aprendizagem. Após recolher os dados, era sempre feita uma análise comparativa com a minha grelha de avaliação com o objetivo de refletir, por vezes fui confrontada com a sobrevalorização e subestimação das capacidades por parte dos alunos e nessas situações a PC achou que deveria conversar com esses alunos com o objetivo de os perceber, mas também de os esclarecer.

No 3º período, os alunos preencheram a ficha de autoavaliação, sem percentagens uma vez que foi decidido adaptar à realidade que estávamos a passar (Anexo 6), com o objetivo de os alunos refletirem sobre o seu comportamento e trabalho ao longo do ensino à distância. Desta forma e ao contrário dos outros períodos, os critérios de avaliação foram qualitativos, uma vez que se baseavam no cumprimento das tarefas propostas e da presença nas aulas síncronas, respondendo ao “sempre”, “às vezes” e “nunca” atribuindo posteriormente uma nota quantitativa à sua prestação na aptidão física.

#### **4.1.7. Pára e observa ... reflete e cresce!**

Sempre fui muito observadora com tudo o que se passava à minha volta e por isso, esta minha característica foi importante em todo o EP.

A PC fez sempre questão que estivéssemos presentes nas aulas de todos os EE, com o objetivo de observar, refletir e aprender. Desta forma, percebi que todos tivemos maneiras diferentes de lidar com as adversidades, na forma de atuar em aula e para mim era importante também sentir a evolução e aprender com eles. Todos passamos por situações distintas perante a sua turma e que se não estivéssemos presentes provavelmente não saberíamos a realidade de outras turmas, uma vez que só tínhamos a nossa turma residente, (...) *“a observação assume-se como uma capacidade essencial para o uso, sendo fulcral na análise e avaliação das prestações dos alunos ou atletas, e como tal, na própria atividade do docente”* (Aranha, 2007, cit. por Mendes et al., 2012, p.56).



Todas as observações foram feitas através do diálogo entre o NE e a PC sem recurso a grelhas de observação enquanto o EE dava a sua aula, contudo, procurei ter sempre a meu lado um caderno e apontar as informações/conselhos que discutíamos após a aula e que considerava essenciais para também evoluir a partir daí. Considero que a ausência de uma grelha permitiu a que me debruçasse por inteiro na aula de modo a captar os aspetos pertinentes.

*Na reflexão após a minha aula os meus colegas de NE referiram que ter uma turma de 12º ano em que a média não conta para a classificação final é completamente diferente do que lecionar (no caso deles) uma turma de 11º. Referiram ainda que ao observar as minhas aulas também percebem outra realidade das escolas sendo benéfico para eles, enquanto futuros professores e estando em constante aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional. (RA - 2º período – 19 fevereiro, 2020)*

Não houve um dia do meu EP que a PC não enaltecesse a importância da reflexão, aliás, perguntava de forma constante “já refletiu hoje?”, isto porque sempre incutiu em mim e no NE este hábito de forma regular. Procurar ir mais além, como refere (Rios, 2002) é ter um olhar crítico e reflexivo é a chave fundamental para encontrar novos caminhos, novas oportunidades e essencialmente para potenciar o nosso crescimento pessoal e profissional.

A reflexão pós aula era iniciada pela PC que fazia perguntas com o objetivo de me colocar a refletir sobre o que efetivamente tinha acontecido na aula, pela minha perspetiva e como me tinha sentido. Após isso, os meus colegas de NE partilhavam comigo opiniões com base na observação e iniciava-se assim uma conversa de reflexão crítica em grupo, todavia, em casa a escrever a minha reflexão individual tinha como base toda a conversa que tinha sido feita no após aula.

Para mim, antes do EP, refletir era uma tarefa fácil e não despedia muito tempo, contudo, fui me apercebendo que afinal não sabia assim tão bem o que era refletir porque, até finalmente saber o que realmente era, apenas descrevia a minha prática, ficando muito além dos frutos que poderia retirar dela, assim o

pensamento reflexivo é caracterizado como uma capacidade que se pode desenvolver com o tempo (Alarcão, 1996).

Assim, foi através da reflexão que consegui ter uma visão da minha prática, do que estava a acontecer nas minhas aulas e posteriormente, conseguir pensar em estratégias para aplicar com o objetivo de melhorar a minha ação.

Refleti e cresci, não tenho dúvidas disso. Foi um ponto de partida para o meu desenvolvimento e para as minhas decisões.

#### **4.1.8. Lidar com alunos desmotivados – um longo caminho**

Nada faria prever que os meus meninos seriam rotulados de: turma atípica. A verdade é que, após as primeiras aulas fui notando um decréscimo na motivação e por consequente, no empenho. Comecei a desanimar por sentir que estavam a mudar o seu comportamento e eu sem perceber qual o motivo:

*Hoje senti a turma no seu geral, não estava tão empenhada como era habitual. O voleibol, modalidade escolhida por eles, sempre suscitou aulas dinâmicas e com grande entrega e dedicação por parte deles, contudo, hoje não senti isso. Rapidamente resolvi que iria perguntar o motivo que originou aquela atitude e por isso esperei o final da aula. Aproveitei a fase do questionamento e fiz a questão... Silêncio... Até que alguém diz: professora, a culpa não é sua, mas a nota de EF não contribui para a média final do acesso ao Ensino Superior. Ali percebi que iria combater contra um fantasma invisível. (RA – 1º período– 11 de outubro, 2019)*

Após ter percebido que os meus alunos estavam desmotivados para a prática de EF quis perceber exatamente o que era isto de “motivação”. Desta forma, a motivação, segundo Rodrigues (cit. por Marzinek, 1994) é um fator que interfere no comportamento, influenciando assim num maior ou menor envolvimento na participação em atividades, relacionando-se com a aprendizagem, desempenho e atenção. Desta forma, considero que a motivação seja como

uma bola de neve, isto porque, na presença de alunos desmotivados estes vão influenciar aqueles que não estavam inicialmente desmotivados.

*Hoje foi um daqueles dias que os meus alunos resolveram pregar-me uma partida, que de divertida não teve nada. De vinte e dois alunos, apenas tive dez equipados para realizar a aula. Tive de adaptar o PA em cinco minutos, quase como criar um novo. Durante a aula, foram vários os alunos que referiram que eram poucos a realizar a aula e por isso não estavam tão motivados. (RA –1º período -18 de outubro, 2019)*

Ao longo das aulas e de todo o EP nunca desisti dos meus alunos e procurei sempre implementar estratégias que permitissem incentivar e motivar os alunos para a realização prática das aulas. Como refere Dieckert (cit. por Marzeink 2004), os professores devem procurar sempre estimular os seus alunos, seja qual for o nível de ensino, uma vez que estes passam muito tempo na escola e esta deve contribuir para a aquisição de hábitos saudáveis, bem como promoção de atividade física.

Nem todo o caminho foi fácil e até conseguir pensar e implementar estratégias foi necessário muito tempo de reflexão comigo mesmo, mas também com a PC e com os meus alunos através do diálogo, com o objetivo de perceber o melhor caminho para os conseguir motivar. Desanimei e fui abaixo, mas nunca me irei esquecer:

*Terminei a aula e quando iniciamos a reflexão sobre a mesma, as lágrimas desceram-me pelo rosto. Não estava nada a correr bem e sentia-me num caminho sem saída. Até que a PC me reconfortou e disse: os seus alunos precisam de si animada e motivada. Eles também sentem quando um professor está desmotivado. Tem de lutar e dar as aulas com entusiasmo, só assim os conseguirá cativar. (RA – 2º período – 15 janeiro, 2020)*

Eu sabia que estava a lutar contra um fator que não dependia de mim. Não havia nada que pudesse fazer para contornar a situação da média final, no entanto, sabia que não podia desistir dos meus alunos.

Procurei implementar as novas tecnologias nas aulas, proporcionar novas experiências como a abordagem a diferentes modalidades que nunca tiveram contacto, adaptar a aptidão física com o auxílio da coluna de som e música tabata, colocar a competição em todas as aulas... Contudo, as semanas foram passando, as aulas também e finalmente via uma luz. Essa luz era o voltar a ter os meus alunos de volta. Não vou afirmar que solucionei o problema de um dia para o outro, mas sei que foi um trabalho positivo e que me fez colher frutos, sentindo-me orgulhosa de mim, enquanto professora por ter ultrapassado as adversidades e por eles, por se terem empenhado e terem dado uma nova oportunidade à EF.

*O NE e a PC sentiram a turma mais motivada e afirmaram que me posso sentir satisfeita. (...) Devo manter a calma e continuar a trabalhar. (RA – 2º período – 27 janeiro, 2020)*

#### **4.1.9. Aulas à distância de um clique**

O 3º período ficou marcado pela pandemia que assombrou o mundo: covid-19. O ensino à distância funciona através de plataformas digitais e tem como objetivo proporcionar recursos aos alunos, organizados por ano e ciclo de escolaridade através de aulas síncronas e assíncronas.

O GEF decidiu que as aulas síncronas seriam dadas com objetivo de explicar o plano de aula semanal, de comentar as evidências solicitadas e de alertar para a importância da aptidão física e alimentação saudável.

##### Planos de aula à distância – uma nova realidade

Estes planos de aula foram elaborados em conjunto, pelo NE e eram constituídos pela parte inicial, parte fundamental e retorno à calma (Anexo 7). A parte inicial era composta por links de coreografias de diferentes estilos (*Hip Hop e Zumba*). Na parte fundamental procuramos ao longo das semanas procurar algo diferente para motivar os alunos e dar a conhecer outras opções, nomeadamente escolhemos opções de *CrossFit* em casa, Treino de *Strong*, *BodyCombat*, Localizada, *Hiit Workout* e Circuitos Tabata de Treino Funcional, todavia, procuramos também colocar mais do que uma opção com o objetivo de os alunos

escolher com o que mais se identificavam. A parte final era dedicada ao retorno à calma e consistia em exercícios de relaxamento e alongamento nomeadamente de *Body Stretch*, Yoga e Pilates.

Numa primeira fase e ainda em confinamento, resolvemos enquanto NE, criar um Circuito Tabata para colocar no plano de aula, uma vez que gostaríamos de incentivar todos os alunos a praticarem atividade física na quarentena. Não foi fácil uma vez que não conseguimos gravar todos juntos e por isso não ficou um vídeo com tão boa qualidade quanto o desejávamos. Numa fase posterior e com os devidos cuidados e distanciamento, deslocamo-nos até à Penha com a PC de modo a realizar um Circuito Tabata de três níveis (introdutório, elementar e avançado) promovendo também a cidade de Guimarães.

*Sábado de manhã pelas 9h e já estávamos na Penha preparados para gravar um Treino Funcional para colocar no plano de aula dos alunos. Levamos a máquina de filmar com recurso a um tripé, colchões individuais para cada EE, máscara e desinfetante - estes foram os materiais necessários.*

*(...) Com vários “corta”, conseguimos finalizar um treino intenso e de qualidade. (RA – Aulas à Distância - 3º Período)*

Ambos os treinos acima referidos, foram colocados no Youtube numa conta criada por nós com o objetivo de outros alunos terem acesso ao nosso trabalho. Todas as semanas tinha um bloco de sessenta minutos para estar em contacto com os meus alunos, contudo, devido à proteção de dados, fomos alertados pela diretora da escola que não podíamos prejudicar os alunos que optassem por não ligar a câmara. Em todas as aulas procedia à partilha de ecrã, explicando os exercícios propostos e os seus critérios de êxito.

### Os desafios

Em relação às aulas assíncronas estas estavam direcionadas a desafios desportivos e culturais e a hábitos alimentares com receitas saudáveis, desta forma, estava destinado no meu horário uma hora assíncrona para que estivesse disponível no email caso os alunos tivessem dúvidas.

Dois desafios que constaram nos planos de aula foram realizados por mim e pelo NE. O primeiro, gravamos no dia que estivemos juntos e consistia em habilidades com uma bola de futebol começando com um nível introdutório até ao nível avançado que teriam de realizar num minuto. Publicamos no Youtube, enviamos no plano de aula e posteriormente tive a alegria de receber vídeos dos meus alunos com a resposta ao desafio que procurei de imediato partilhar no nosso *instagram* Xico.Energy. O segundo desafio, constou num vídeo realizado por mim abordando a técnica de corrida e coordenação, de igual forma publicado.

*No próximo ano letivo, assim que tiver de abordar a técnica de corrida, irei mostrar o seu vídeo aos meus alunos propondo como desafio para eles realizarem. (Afirmção da PC em reflexão conjunta)*

Os desafios foram variando de plano para plano. A par dos desafios acima referidos, criamos também um relógio fitness em que o objetivo consistia em acompanhar o estudo dos alunos, isto é, sempre que estavam a estudar e precisavam de fazer uma pausa, olhavam para o relógio para ver as horas, posteriormente na folha cedida por nós, realizavam os exercícios propostos nessa respetiva hora.

#### **O DESAFIO ...**

Este desafio é para o executares com regularidade!

Durante o teu estudo, é importante existir momentos de descontração e relaxamento. Desta forma, quando realizares a tua pausa, olha para o relógio e executa o treino proposto na imagem.

*“Mente sã em corpo sã”*



Figura 4. Desafio Relógio Fitness

Elaboramos também o desafio a ser realizado durante um mês, designado por “Plano das 50 flexões” que colocamos no último plano de aula com o objetivo de executarem todos os dias o número de flexões propostas, cumprindo com os critérios de êxito presentes.

As aulas terminaram, mas TU deves continuar a praticar Exercício Físico!

Este desafio tem como objetivo que exerçites corretamente as flexões e cumpras de forma regular o que te é proposto.

**Crítérios de êxito:**

- ✓ Mãos afastadas à largura dos ombros;
- ✓ Corpo em prancha;
- ✓ Ângulo de 90° entre o braço e o antebraço.

O plano das 50 flexões		
Primeira semana	Segunda semana	Terceira semana
Dia 1 - 5 flexões	Dia 8 - Descanso	Dia 15 - 20 flexões
Dia 2 - 6 flexões	Dia 9 - 12 flexões	Dia 16 - 24 flexões
Dia 3 - Descanso	Dia 10 - 12 flexões	Dia 17 - Descanso
Dia 4 - 10 flexões	Dia 11 - Descanso	Dia 18 - 25 flexões
Dia 5 - 10 flexões	Dia 12 - 15 flexões	Dia 19 - 30 flexões
Dia 6 - Descanso	Dia 13 - 15 flexões	Dia 20 - Descanso
Dia 7 - 10 flexões	Dia 14 - Descanso	Dia 21 - 32 flexões
Quarta semana	2 dias extra	
Dia 22 - 35 flexões	Dia 29 - 45 flexões	
Dia 23 - 35 flexões	Dia 30 - 50 flexões	
Dia 24 - Descanso		
Dia 25 - 38 flexões		
Dia 26 - 40 flexões		
Dia 27 - Descanso		
Dia 28 - 42 flexões		



Figura 5. Desafio das 50 flexões

Através do site do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto - tivemos acesso a recursos de EF, elaborados por professores e escolas, interessantes para partilhar com os nossos alunos. Escolhemos o jogo da “Glória Fit” uma vez que poderia ser realizado em família promovendo a prática de atividade física no seio familiar.



Figura 6. Desafio - Jogo da Glória

O desafio da Orientação urbana teve como objetivo proporcionar aos alunos outra atividade em família. A orientação seria uma modalidade a ser lecionada no terceiro período, onde tinha planeado criar atividades desportivas e culturais. Uma vez que me encontrava impossibilitada de concretizar isso resolvi dar as ferramentas aos meus alunos e fornecer um mapa com questões para analisarem e executarem com os devidos cuidados e em família.

### Mapa da Cidade

Orientação urbana seguindo a ordem dos pontos assinalados.



Figura 7. Mapa da cidade - Desafio Orientação Urbana

Estes foram os principais desafios criados, onde procurei incidir nos interesses dos alunos, no bem-estar e partilha de conhecimentos e experiências de forma a manterem-se ativos.

### A falta de motivação

No entanto senti uma desmotivação por parte deles e uma vez que tentei durante dois períodos implementar estratégias para os motivar e consegui efetivamente colher frutos, de repente volto a encontrar-me na mesma situação. Todas as aulas perguntava a rotina de cada um e sempre foram sinceros comigo alegando que a prática de atividade física não estava a ser uma prioridade para eles uma vez que estavam a ser confrontados com uma diferente realidade e adaptação. No entanto, alertei sempre para a importância da atividade física, da alimentação saudável e do descanso para os estudos, nomeadamente para a preparação dos exames nacionais.

*Hoje consegui perceber que um número significativo dos meus alunos estão desmotivados. A Maria<sup>5</sup> afirmou que desde que acabaram as aulas que ainda não cumpriu com os planos de aula e não realizou qualquer atividade física. Tem dado prioridade aos estudos e não tem motivação para realizar as propostas sozinha. (RA – Aulas à Distância - 3º Período)*

---

<sup>5</sup> Nome fictício



### A Turma Partilhada – a mesma dedicação

A turma partilhada teve a mesma atenção e dedicação como se fosse a turma residente de cada EE.

Uma vez que ficaram duas modalidades por abordar e em reunião com a PC, fomos desafiados a orientar as aulas na partilha e transmissão de conhecimentos de Voleibol e Andebol. Assim, procedemos à realização de um *PowerPoint* para cada modalidade que foi colocado posteriormente na *Classroom* para que o estudassem de forma autónoma. Ambos os *PowerPoint* foram lecionados e no final de cada um realizamos um teste online, elaborado no *Google Forms* para que mal terminassem o teste tivessem acesso à classificação final.

Apesar de contribuir para a aquisição de conhecimentos acerca das modalidades este processo não era de todo motivador para os alunos uma vez que não foi possível realizar a parte prática.

Como já referi anteriormente, esta turma teve ao longo do ano um mau comportamento, mas o mesmo não se verificou nas aulas síncronas, uma vez que procuraram falar e participar de forma correta contribuindo assim para o bom funcionamento da mesma.

É fundamental dar uma atenção especial aos alunos com dificuldades no seio familiar uma vez que nem todos têm acesso a materiais tecnológicos para acompanhar as aulas e foi exatamente isso que aconteceu com esta turma. Alguns alunos passaram metade do período sem comparecer às aulas porque não tinham computador e estavam à espera que a escola disponibilizasse e outros alunos não tinham *Internet* em casa, desta forma, é importante realçar que nenhum aluno deve ser limitado ao ensino e deve usufruir de apoios para que não seja prejudicado no seu processo de aprendizagem.

Em suma, considero que as novas tecnologias aproximaram-me dos alunos e que apesar de longe, nos mantivemos sempre perto.

## **4.2. A aplicação de estratégias pedagógicas baseadas nas novas tecnologias para desenvolver a motivação dos alunos para a participação em Educação Física**

Por ser uma parte importante do meu EP, do meu desenvolvimento profissional e da aprendizagem dos meus alunos optei por realizar uma reflexão narrativa que se enquadra no âmbito da área 3, não contendo exatamente a estrutura de um estudo por pretender ser uma reflexão de um problema sentido ao longo do ano letivo – a motivação.

Para os professores de EF o facto de motivar os alunos para a prática de atividade física desportiva começa a ser um desafio diário. Desta forma, assim que me deparei com uma turma desmotivada e sem qualquer vontade de realizar as aulas percebi que tinha de aplicar algo diferente com o objetivo de os conseguir envolver nas aulas e por isso era importante repensar nas abordagens tradicionais e procurar ir mais além.

A par das modalidades a lecionar, das estratégias a aplicar através dos modelos de ensino era necessário encontrar e aplicar novas estratégias que fossem ao encontro dos interesses dos alunos e por isso a influência das novas tecnologias e de novas experiências em contexto de aula passariam por ser a minha escolha no impacto da motivação nos meus alunos.

### Vivências

Assim que percebi o contexto da turma que me aguardava percebi também o nível de exigência que me iria ser colocado.

No início do ano letivo procurei ter conversas individuais com os alunos no sentido de perceber o motivo que os levava à desmotivação em relação à prática das aulas de EF e consegui através dessas conversas perceber que era um problema geral e não apenas de dois ou três alunos, com isso, as conversas, os conselhos e palavras de incentivo não eram suficientes uma vez que teria de aplicar algo em contexto de turma.

Para mim e também para a minha PC, que me acompanhava em todas aulas, tornou-se visível a desilusão que por vezes se fazia sentir uma vez que

preparava as aulas com cuidado, rigor e dedicação dando uma entrega especial à turma e quando chegava o dia da aula e tinha apenas uma percentagem reduzida de alunos para executar a aula prática e os restantes alunos na bancada foi algo desanimador, uma vez que tinha de alterar o plano de aula em cinco minutos, não conseguia cumprir os objetivos de aula e nesse sentido senti dificuldades em ultrapassar essa situação.

Outra dificuldade sentida, foi o facto de contestarem sempre as modalidades que tinham de abordar nos respetivos períodos não entendendo que essa decisão passa por um PNEF, que posteriormente passa pelo GEF e por isso, nas aulas ouvia “professora, não gostamos de dança e por isso ano passado o professor optou por não dar”. Um professor deve orientar os seus alunos da melhor forma, preparar-se e proporcionar diferentes aprendizagens não excluindo nenhuma modalidade prevista, a não ser que exista uma justificação plausível.

Desta forma, procurei ao longo das aulas implementar estratégias que motivassem os alunos para a prática pedagógica com afinco e dedicação, bem como a implementação das novas tecnologias no decorrer das aulas.

#### **4.2.1. Enquadramento**

##### Expetativas Significativas

Como refere Beane (cit. por Chróinín et al., 2017), podemos oferecer experiências de aprendizagem aos nossos alunos tornando as aulas mais interessantes, trabalhando em cooperação com outras áreas fora do contexto escolar criando desafios e envolvendo-os nas oportunidades de aprendizagem. Todas estas interpretações podem ser influenciadas pelas dimensões sociais e institucionais conduzindo assim a experiências significativas entre alunos, com especial atenção para a dimensão afetiva que contribuiu para a participação ativa e completa.

De acordo com Kretchmar (cit. por Chróinín et al., 2017) existem cinco recursos das experiências de EF que se tornaram experiências significativas:

1. A interação social – numa participação positiva e partilhada;

2. No desafio – no envolvimento em atividades (de forma a que não sejam muito difíceis nem muito fáceis);
3. Na competência motora – incluindo oportunidades de aprendizagem e habilidades nas atividades;
4. Na diversão – proporcionando e abrangendo de imediato o momento
5. Alegria e entrega – Com resultado no envolvimento.

Segundo Kretchmar (cit. por Chróinín et al., 2017) é atribuído maior significado às experiências quando está presente um ou mais recursos em cima referidos.

### Novas Tecnologias

Através da revolução tecnológica com que a sociedade se depara e dos diversos desafios EF que emergem a partir daí é indispensável a atualização recorrente dos professores, com isto, torna-se fundamental acompanhar as mudanças com o objetivo de aperfeiçoar as práticas pedagógicas bem como a evolução existente fora da escola.

Estamos todos em constante mudança e por isso é importante que um professor esteja atento a todas essas mudanças, procurando sempre adaptar-se a novas exigências (Arrelaro & Azevedo, 2011).

Esta mudança e conseqüente evolução da sociedade tem reflexo na escola e assim, nos dias de hoje podemos aprender através dos recursos tecnológicos em contexto educacional. Aliando as novas tecnologias ao cotidiano dos alunos, percebemos que a utilização dos mesmos nos poderá aproximar deles. As novas tecnologias juntamente com outras ferramentas pedagógicas devem ser utilizadas na formação de professores de EF com o objetivo de criar caminhos, novas realidades através de novos valores, construindo assim novas formas de conhecimento, novos usos e auxílio na melhoria dos desempenhos não olhando como obstáculo à sua prática (Kenski, 1995).

No entanto, muitos professores nutrem resistência à utilização das tecnologias pela falta de conhecimento, mas pela formação tecnicista. Neste sentido, é necessário insistir na desmistificação da inserção das tecnologias nas aulas de EF, possibilitando a ampliação da prática pedagógica (Rohden, 2017) facilitando e agilizando o trabalho do professor.

## Motivação

Para que o processo de ensino tenha sucesso é fundamental a presença da motivação uma vez que os alunos se sentem mais predispostos para realizar as atividades, procurando envolver-se com mais dedicação usufruindo do que lhes é transmitido e ensinado.

O motivo influencia o comportamento de um indivíduo pelo seu fator dinâmico, guiando-o na direção de um objetivo ou meta, aprendido de forma consciente ou inconsciente que se forma em dois grupos de motivação: intrínsecas com ligação ao instinto e hábitos, e as extrínsecas, relacionadas com o meio, devido à sua influência.

A motivação caracteriza-se de uma forma geral como sendo um mecanismo que está relacionado com o comportamento humano que atua sobre o comportamento através da influência de mecanismos internos e estímulos externos (Pereira, 2004).

Contudo, existe um terceiro conceito relativamente à ausência de motivação designado por amotivação (ou desmotivação), descoberto por alguns teóricos e investigadores, afirmando que o indivíduo que não sente gosto em fazer exercício, evidencia efetivamente uma forma de amotivação (Deci & Ryan, 1985).

Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004) a Teoria da Autodeterminação propõe três necessidades psicológicas: motivação, autonomia e relacionamento que juntas contribuem para o fator motivação.

O professor deve promover junto dos seus alunos a empatia, amizade, convivência, inclusão e cooperação com o objetivo de inculcar o desenvolvimento social dos mesmos. Estas relações sociais são importantes pela necessidade que temos de estabelecer interações com o meio envolvente.

É de igual forma importante promover a autonomia, de modo a que seja o próprio aluno a ter vontade e iniciativa de organizar a sua experiência e comportamento. Um fator que contribui para o aumento da ocorrência de motivação intrínseca são os acontecimentos socio-contextuais que no decorrer de uma ação fortalecem a percepção de competência (Guimarães & Boruchovitch, 2004).

## Métodos

No terceiro período e através do *Google Meet*, realizei entrevistas (anexo 8) a uma amostra de quinze alunos da turma 12 CSE1 do Curso Ciências Socioeconômicas. Dos alunos que participaram, 8 alunos eram do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

Procedi à recolha do áudio, excluindo a imagem, devido à proteção de dados. As entrevistas eram semiestruturadas e de resposta aberta, o que me possibilitou realizar outras questões além das que estavam previamente definidas e assim, consegui também direcionar os alunos para o exato tema em questão, recolhendo assim informação importante (Gratton e Jones, 2004, cit. por Mesquita et al., 2015).

Tive como objetivo específico de verificar as percepções dos alunos sobre o uso das novas tecnologias e das estratégias implementadas.

### **4.2.2. O envolvimento dos alunos através do Xico.Energy ...**

A aplicação de estratégias e de novas tecnologias ao longo do ano letivo foi importante para desenvolver os níveis de motivação e empenho dos alunos nas aulas das diversas modalidades. Com isto, decorrente da análise das entrevistas e em função do que pretendia desenvolver, decidi gerar temas incidindo nas principais estratégias aplicadas, relacionando o meu objetivo, aquilo que correu bem e menos bem, a percepção dos alunos e também o que poderia ter feito de diferente após a análise e reflexão das estratégias aplicadas.

### Como meio de transferência com a prática real

Esta estratégia surgiu no primeiro período, como recurso a um exemplo de tarefa que o aluno na bancada poderia realizar em contexto de aula onde eu posteriormente teria acesso a imagens/filmagens recolhidas para analisar em casa e melhorar a minha prática pedagógica, recorrendo ao uso do telemóvel e do tablet.

Neste sentido e após refletir sobre esta tarefa decidi que seria interessante colocar nos alunos no centro da reflexão e serem eles a receberem os dados

recolhidos e analisar em grupo, fora do contexto de aula. Desta forma, privilegiava as primeiras e as últimas aulas para que pudessem ver os aspetos a melhorar e a evolução ao longo da respetiva UD, refletindo de forma autónoma.

*Com acesso às gravações fui percebendo a minha evolução, principalmente nas aulas de voleibol. Além da professora me corrigir na aula, eu posteriormente, na análise que fazia em casa, conseguia perceber exatamente onde tinha errado. (Entrevista - Aluno 7)*

*Considero uma mais valia na minha aprendizagem. Conseguir rever a aula contribuiu para que na aula seguinte estivesse mais atento na execução das técnicas que teria de melhorar. (Entrevista – Aluno 5)*

Um problema sentido com esta estratégia foi o facto de existir um grupo reduzido de alunos que efetivamente não procurava refletir sobre a sua prática e apenas se limitava a ver os vídeos por curiosidade.

*Eu gostei de ter acesso aos vídeos. Mas não os via com atenção, gostava de lembrar a competição e via apenas com esse objetivo. (Entrevista – Aluno 9)*

Esta estratégia podia ter sido ainda mais aprofundada. Senti que não a consegui rentabilizar da melhor maneira, isto é, efetivamente motivou os alunos para a realização das aulas e dos diversos exercícios contribuindo para o seu sentido crítico e reflexivo. Contudo, uma estratégia complementar passaria pelos alunos sugerirem exercícios sobre as dificuldades sentidas em determinados exercícios através da observação dos vídeos, enviando também pelo Xico.Energy para depois adaptar em contexto de aula. Esta seria uma fase seguinte da estratégia, que não consegui implementar, mas que seria muito vantajosa para os alunos.

#### Como meio de comunicação com o professor

Com o objetivo de ter uma relação próxima com os meus alunos, de imediato procurei alternativas para comunicar com eles sem recorrer ao email. Assim,

procurei usar o Xico.Energy também como meio de comunicação, uma vez que é uma rede social bastante usadas por eles e por isso conduzia a um processo mais simples e eficaz.

*Raramente vou ao email. Se estamos na era das novas tecnologias os professores devem procurar adaptar-se e recorrer às plataformas digitais. A professora ter aderido a este meio para comunicar connosco foi mesmo bom, senti que procurou sempre chegar até nós. (Entrevista – Aluno 2)*

*Através do instagram recebia sempre as mensagens no exato momento. Os tempos estão a evoluir e por isso é bom sair do ensino e da comunicação tradicional, motivando-me assim para prática de EF. Sou da opinião que mesmo através das redes sociais é possível criar uma relação com o professor de forma respeitável. Para mim, foi um processo facilitador, uma vez que sempre que precisava de esclarecer alguma dúvida estava mais predisposto para enviar mensagem no Xico.Energy do que enviar email. (Entrevista – Aluno 11)*

Senti efetivamente que através do Xico.Energy respondiam-me de forma quase imediata às informações ou questões que lhes colocava, enquanto que, por e-mail foram raras as vezes que o fizeram.

Procurei sempre manter o respeito e o rigor de como se um email se tratasse, diferenciando apenas a plataforma pela qual interagia.

#### Como meio de partilha com a Comunidade Educativa – a interação social

A EF pode e deve ir mais além das aulas práticas. Desta forma, procurei criar desafios nas diversas modalidades, colocando esses mesmos desafios à turma com o objetivo de partilhar no Xico.Energy com os restantes alunos e professores, seguidores da nossa rede social.

O objetivo de os desafiar nas modalidades que lhes são familiares, contribui para que se sintam motivados a partilhar algo que se sentem tão à vontade a realizar, partilhando com o próximo, mas também, de os motivar a executar os desafios



quando têm acesso aos dos colegas, contribuindo desta forma para uma participação positiva.

*A mim pessoalmente, motivava-me e dava-me coragem de realizar os desafios, quando via os dos meus colegas publicados. (Entrevista – Aluno 3)*

*O facto de ver os vídeos dos meus colegas, fazia com que tivesse curiosidade em saber mais sobre a modalidade em questão. (Entrevista – Aluno 14)*

Ainda assim, senti receio por parte dos alunos por se sentirem expostos nas redes sociais. Por vezes, fui confrontada que não se sentiam bem com a sua imagem corporal e com eventuais receios das opiniões de colegas, uma vez que a perceção de um indivíduo é afetada pelas interações sociais, através de comentários realizados por diversas pessoas e por isso, é a imagem ideal de corpo caracteriza-se como fenómeno social” (Jones et al., 2004). Procurei assim fazê-los sentir à vontade e por isso, a realização de alguns desafios foram partilhados sem mostrar a identidade e outros, preferiram apenas partilhar comigo.

#### **4.2.3. O envolvimento dos alunos perante as novas experiências em contexto de aula**

##### MED – a competência motora e o desafio presente nas aulas

Como já referi anteriormente, procurei aplicar o MED nas modalidades de Desportos Coletivos no primeiro e segundo período. Mesmo não aplicando o modelo a 100% procurei explorá-lo da melhor forma.

Desta forma, procedi à elaboração dos grupos com alunos heterogéneos, integrando alunos do sexo feminino e masculino, com diferentes gostos pela modalidade e com diferentes níveis de desempenho.

*O facto de estarmos filiados em equipas foi muito bom, pois conseguimos interagir e conhecer melhor os colegas de equipa, uma vez que somos tão diferentes. (Entrevista – Aluno 8)*

*Formação de equipas e a competição fez com que as relações que eu tinha com os meus colegas se fossem tornando mais fortes no decorrer das aulas. (Entrevista – Aluno 13)*

Elaborei os grupos com atenção às características individuais de cada um e através da AD que realizei.

Os alunos com mais predisposição e com menos dificuldades para as modalidades em questão rapidamente se tornaram os “treinadores”, no entanto eram confrontados com dois sentimentos distintos: por vezes sentiam-se frustrados uma vez que se achavam que estavam a ser limitados e por outro lado, sentiam-se valorizados por contribuir para a evolução dos colegas de equipa. Com o evoluir das aulas, estes começaram a entender qual a tarefa que tinha sido atribuída por mim e consegui observar comportamentos de cooperação e ajuda perante os colegas, incentivando-os quando algo corria menos bem e felicitando-os quando conseguiam realizar as tarefas com sucesso.

*No início tinha medo, não sabia como iam reagir por eu fazer parte da equipa deles... Eles eram tão bons no Voleibol e senti-me insegura. (...) De repente começou a surgir o espírito em equipa, os meus colegas de equipa começam a incentivar-me mesmo sabendo as minhas dificuldades. Nunca me deixaram desistir e motivaram-me a melhorar sempre mais. (Entrevista – Aluno 1)*

O facto de em todas as aulas existir competitividade, tornou as aulas mais motivadoras e dinâmicas onde todos procuravam dar o seu melhor, realizando-as com empenho e dedicação e posteriormente maior envolvimento.

*A competição dá sempre vontade de querer fazer mais e melhor, exigindo empenho. (Entrevista – Aluno 2)*

Em todas as aulas estava presente o quadro da pontuação, evidenciando o ranking do momento. Isto é, no início de todas as aulas, os alunos tinham acesso ao ranking atualizado tendo em conta a pontuação da aula anterior. Este ranking com pontuação contribuía para o torneio final – evento culminante – onde teria a atribuição de prémios, no entanto, só foi possível realizar na modalidade de Voleibol, uma vez que com a interrupção das aulas presenciais, a modalidade de futsal ficou impossibilitada de ter um evento culminante.

*O facto de existir um ranking e prémios motivou-me em todas as aulas com o objetivo de ajudar a minha equipa e por isso não podia faltar às aulas.*  
(Entrevista – Aluno 13)

A par disto, juntei os meus dois colegas de NE à competição fazendo parte de uma equipa, contribuindo para uma incrível dinâmica em aula. O competir contra eles e de os vencer era motivo para se dedicarem com mais entusiasmo nas aulas.

*Os professores estavam mais à vontade com a modalidade e então fazia com que eu quisesse ser e fazer melhor para conseguir mostrar as minhas capacidades e posteriormente vencê-los.* (Entrevista – Aluno 15)

O trabalho desenvolvido por todos os alunos da turma foi notório. E evolução e dedicação proporcionou oportunidades e momentos de aprendizagem e dinamismo em todas as aulas, contribuindo para assiduidade nas aulas, para o empenho e bom comportamento.

*A competição traz outra relevância ao Desporto. Nós queríamos todos ganhar e lutávamos em conjunto para que isso acontecesse. Considero que as aulas tiveram outro desenvolvimento e conseguimos aproveitar mais.*  
(Entrevista – Aluno 11)

*No intervalo, antes de iniciar a aula de EF nós já falávamos da competição e eu dizia muitas vezes às equipas adversárias: “Hoje vocês não tem hipótese. Estamos fortes”, para os conseguir dinamizar e desafiar para a aula. (Entrevista – Aluno 4)*

*Sempre que as aulas terminavam as conversas no balneário eram sobre a pontuação e os exercícios que realizamos. A professora conseguiu com que falássemos com alegria da disciplina. A motivação foi aumentando e eu fui adorando cada vez mais as aulas.*

(Entrevista – Aluno 6)

Para mim foi gratificante ver todo o percurso evolutivo dos meus alunos e a par das evoluções na aprendizagem foi o privilégio de ver a alegria e motivação que desenvolveram ao longo das aulas, no entanto, tive pena de não os motivar para os gritos de guerra nem para a criação de algo que os diferenciasses enquanto equipas.

### O tablet e as suas abordagens

No primeiro período quando me deparei com o número reduzido de aulas atribuídas à modalidade de atletismo pensei em alternativas que fossem facilitar e motivar o processo de ensino aprendizagem, uma vez que na ficha aplicada à turma no primeiro dia de aulas referiu que a modalidade de atletismo não estava entre as modalidades preferidas dos alunos.

Uma vez que estava a usar o MED no Voleibol, continuei com a dinâmica dos grupos para que não houvesse perdas de tempo, uma vez que o número de aulas não justificava a mudança.

Inicialmente, na técnica de corrida procurei ser eu a exemplificar todos os conteúdos a abordar e eles reproduziam após a minha demonstração, num modelo de instrução direta e como referi anteriormente, este modelo não foi motivador e por isso era importante pensar em alternativas.

Desta forma, realizei diversas filmagens com os conteúdos da técnica de corrida que pretendia abordar e realizei um vídeo com todas as progressões, execuções

e legendas em *slow motion* e posteriormente *fast motion*. Uma vez que tive a possibilidade de possuir quatro tablets consegui atribuir um a cada equipa para em conjunto observarem e reproduzirem. Posteriormente, também o *quizz* sobre todos os conteúdos da modalidade foram efetuados através do tablet (realizado no *Google Forms*), dispensado assim o uso de folhas e canetas.

*O facto de ser a professora a realizar os vídeos e a mostrar através de um tablet era mais fácil de compreender. Qualquer dúvida que tivéssemos a professora estava sempre atenta e disponível para nos ajudar. Senti que as aulas realizadas desta forma eram mais divertidas pois estávamos a aprender todos juntos, onde podíamos repetir o vídeo as vezes que fossem necessárias.* (Entrevista – Aluno 10)

*Ter acesso a um tablet com vídeos sobre a matéria que tínhamos de abordar causou um impacto interessante onde saímos da rotina e das tradicionais aulas. (...) além de nunca ter feito um *quizz* nas aulas de EF, ter feito através do tablet e ter acesso de imediato ao resultado foi muito bom.* (Entrevista – Aluno 3)

Uma vez que correu bem com a modalidade de atletismo, decidi aplicar de igual forma em Judo. Usei o tablet como forma de motivação à iniciação da modalidade, mostrando vídeos das diversas técnicas, uma vez que ia lecionar a modalidade através do MID e queria que iniciassem motivados para a sua prática.

*Iniciar uma modalidade com abordagens visuais foi uma ideia interessante. Não tinha uma ideia fixa do Judo e assim ajudou-me a construí-la e a encarar as aulas seguintes com entusiasmo. (...) O facto de ser explicado verbalmente e ter acesso em simultâneo à visualização de vídeos ajudou na compreensão do objetivo da modalidade.* (Entrevista - Aluno 6)

O facto de ter tido acesso ao número de tablets necessários foi importante uma vez que estavam todos os grupos por igual, caso contrário, teria de recorrer ao

telemóvel. Uma vez que os vídeos estavam já no *tablet* guardados, não houve problemas de acesso à Internet ou de partilha o que facilitou todo o processo. No entanto, tinha uma ideia que posteriormente acabou por não se concretizar devido à interrupção presencial das aulas. Essa ideia consistia na criação de combates, isto é, as equipas (compostas por alunos de diferentes categorias) estavam no local de treino onde em simultâneo era realizado um combate e assim que terminasse, saía o resultado na página da respetiva equipa e o nome dos próximos participantes. Seria uma ideia dinâmica e diferente daquilo a que estariam habituados a participar.

### Aptidão Física e a Coluna do Som

Uma das maiores dificuldades foi conseguir motivar os alunos para a realização dos exercícios da aptidão física. Uma vez que a turma era numerosa para o espaço disponível e não queria ter os alunos parados, as aulas em circuito ajudavam na organização do espaço, todavia, sempre que uma estação estava destinada à aptidão física os alunos insistiam em realizar sem qualquer convicção.

No primeiro período e mais uma vez, aproveitando os alunos que estavam na bancada propus a tarefa de criarem uma ficha de aptidão física para a sua equipa, onde teriam de constar dez exercícios abrangendo os diferentes grupos musculares e três critérios de êxito para cada exercício. Depois de realizado e entregue, procedi à correção e afirmei que teriam de a trazer em todas aulas, pois seriam aqueles os exercícios que iriam realizar quando assim o entendesse.

*O facto de sermos sido nós a escolher os exercícios foi mais motivador, pois tivemos autonomia para escolher os que mais gostávamos de realizar.*

(Entrevista – Aluno 7)

Numa fase posterior, no segundo período, senti que devia realizar alguma alteração neste aspeto, uma vez que já se estava a tornar uma rotina e já não os sentia com a mesma dinâmica. Assim, junto à ficha elaborada por cada grupo juntei uma coluna de som com uma música tabata criada por mim, recorrendo a músicas atuais. Assim, os exercícios deixaram de ter o habitual número de

repetições e passaram a ter o tempo de execução e descanso, realizado em circuito, onde cada um realizava um exercício e ao sinal trocava para o exercício seguinte.

*A mim pessoalmente motivou-me muito realizar atividade física com música. (Entrevista – Aluno 4)*

*Cumprir o plano de aptidão física com música foi uma ideia interessante. A música inspira-me e por isso, ajudou imenso a que eu realizasse os exercícios mais concentrada. (Entrevista – Aluno 11)*

Quando recorria a esta estratégia nos desportos coletivos, estes eram realizados no pavilhão desportivo e deste modo surgiam alguns problemas: o facto de estarem três turmas a ter aula em simultâneo o barulho era bastante elevado o que por sua vez, era obrigada a aumentar o volume do som para que cumprissem com as indicações da música, por outro lado, não podia aumentar muito uma vez que era chamada à atenção pelo professor do espaço ao lado.

Efetivamente senti uma maior predisposição para a realização da aptidão física através da música, sentindo-os mais concentrados e empenhados.

#### Sair da rotina – uma experiência diferente e divertida

Ainda no seguimento da aptidão física procurei proporcionar aos meus alunos uma experiência diferente e por isso, dediquei uma aula de aptidão física à modalidade de *CrossFit* numa infraestrutura desportiva próxima da escola.

O sair da rotina já é uma estratégia facilitadora de gerar motivação. Assim que perceberam a experiência que iriam ter, ficaram entusiasmados e mantiveram-se sempre bastante empenhados, divertidos e atentos ao professor, realizando os exercícios e desafios com afinco e rigor.

*Conheci uma nova modalidade e motivou-me a praticar exercício físico. É importante que os professores proporcionem experiências destas, que nos façam conhecer novas modalidades e locais, saindo da rotina do pavilhão-escola. (Entrevista – Aluno 10)*

*Foi uma aula diferente pelo espaço, pelo treino e pelo ambiente. Foi interessante e sinto que conheci mais uma modalidade que me pode ajudar a evoluir na minha modalidade (Karatê). (Entrevista – Aluno 7)*

#### As pequenas (grandes) experiências: causadoras de alegria e entrega

A PC referiu que nunca tinha vivenciado uma turma que se deixasse desmotivar tão facilmente e por isso sugeriu que teria de estar sempre bem atenta e proporcionar momentos diferentes aos alunos, recorrendo até a outras modalidades nunca esquecendo as fundamentais a ser lecionadas.

Assim, devido ao número muito reduzido de aulas atribuídas à Ginástica de Aparelhos e ao nível de desmotivação que esta modalidade apresentava, a PC desafiou-me a criar algo dinâmico para os motivar.

Em apenas duas aulas que tive para lecionar optei por juntar à Ginástica de Aparelhos a experiência do *parkour*. No que concerne ao espaço disponível, uma vez que a modalidade a lecionar teria de ser dentro do pavilhão, recorri à imaginação tendo por base os diferentes materiais disponíveis na arrecadação e criei uma aula dinâmica, com diferentes obstáculos e desafios a serem cumpridos referentes ao *parkour*. Desta forma, criei quatro estações abordando a Ginástica de Aparelhos e o *parkour*, onde cada grupo exercitava e depois ao sinal, passava para a estação seguinte.



Figura 8. Circuito de Parkour



Figura 9. Circuito - Ginástica de Aparelhos e Parkour



*Para mim as aulas de Ginástica de Aparelhos são sempre iguais, mas a professora conseguiu surpreender e colocar o parkour foi uma ideia dinâmica e engraçada. Adorei a experiência. (Entrevista – Aluno 14)*

*Sempre que eram aulas de Ginástica de Aparelhos eu não tinha vontade de as fazer era como uma obrigação, mas assim que vi um circuito tão bem organizado e com desafios tive a curiosidade de realizar as aulas. (Entrevista – Aluno 12)*

Se fosse uma UD com bastantes aulas, tornar-se-ia difícil sozinha controlar tantas estações, uma vez que é uma modalidade que requer muito da atenção e dedicação de um professor.

Como apenas tive a oportunidade de lecionar duas aulas, em reflexão com a PC, cheguei à conclusão que o principal objetivo passava por proporcionar experiências diferentes uma vez que não havia oportunidade para aprofundar os conteúdos. Por ser uma turma de 12<sup>o</sup> ano, senti que se despediram da modalidade com uma recordação diferente devido à experiência que tiveram.

#### A média final ... E a Educação Física

Fui por diversas vezes confrontada pelos alunos que a desmotivação para as práticas das aulas de EF tinha como justificação o facto de a nota da disciplina não contar para a média de ingresso ao ensino superior. Neste sentido, procurei saber se efetivamente a média influenciava ou não, e o porquê de realizarem as aulas de EF.

Alguns alunos referem que fizeram as aulas porque gostam de praticar atividade física e fazem sentirem-se melhor.

*O facto de não contar para a média final, influencia. Eu fiz as aulas todas porque adoro Desporto e porque ajudava a quebrar a rotina das aulas. (Entrevista – Aluno 15)*

*Sim, influencia. Mas realizei as aulas todas pela energia que a professora transmitia, pela vontade que tinha em arranjar sempre estratégias para nos motivar. (Entrevista – Aluno 2)*

*Para mim não influencia. Eu fiz as aulas porque sempre gostei de EF, sempre gostei de aprender e também ajuda em abstrair-me das outras disciplinas. (Entrevista – Aluno 7)*

*Influencia. Sinto que o meu esforço não é valorizado na média final. (Entrevista – Aluno 5)*

*Influencia, não dá muita motivação. Mas gostei da dinâmica que as aulas tiveram, do espírito de equipa e do ambiente que foi criado. (Entrevista – Aluno 3)*

Com o mesmo propósito, procurei saber também que retrospectiva fizeram do ano primeiro e segundo período. Pedi que refletissem sobre todas as questões realizadas, sobre todas as aulas e estratégias aplicadas e numa frase, descrevessem aquilo que sentiam.

*Senti-me incluída. Conheci melhor os meus colegas, convivi com todos, diverti-me e aprendi. (Entrevista – Aluno 1)*

*Ao longo do ano senti-me motivada para realizar todas as aulas e as diversas experiências e o percurso feito com tanta dedicação pela professora contribuiu para que decidisse ingressar em Desporto, na Universidade. (Entrevista – Aluno 4)*

*Eu considero-me um aluno motivado em todas as disciplinas. Contudo, ganhei uma maior automotivação. (Entrevista – Aluno 7)*

É gratificante entender a percepção dada pelos alunos ao longo de intensos meses de trabalho e dedicação. Sei que não solucionei por completo o problema, contudo, sei também que contribuí para que esse problema não fosse evoluindo, conseguindo captar e motivar os alunos para a prática de EF.

#### **4.2.4. Conclusões**

Conseguir motivar os alunos para a prática de atividade física ou da participação de diversas atividades é um desafio constante colocado ao professor de EF. Desta forma, cabe ao professor pensar e implementar estratégias que motivem os alunos e que os façam sentir parte integrante de todo o processo, proporcionando momentos e experiências diferentes das tradicionais. Assim, permitiu-me refletir acerca da motivação e dos respetivos constructos da teoria da autodeterminação, evidenciando as relações sociais criadas. Cada vez mais estamos perante uma geração que não tem motivação para praticar EF e por isso é importante contornar a situação, adaptando-nos aos alunos e retirar todas as vantagens em prol do bem-estar e da motivação dos mesmos.

O envolver os alunos no próprio processo de motivação aumenta a responsabilidade de cada um e neste sentido, as novas tecnologias são efetivamente estratégias importante no quotidiano dos alunos.

Tendo em consideração todas as estratégias e experiências proporcionadas aos alunos durante o ano letivo percebemos que foi um trabalho positivo, existindo um impacto nos níveis motivacionais dos alunos, fazendo alterar comportamentos e rotinas bem como percepções perante a disciplina.

Senti algumas limitações, uma vez que tinha como objetivo aplicar um estudo diferente e que não foi possível devido à situação em que vivemos. No entanto, teria sido interessante aplicar um questionário num antes e num após implementação de estratégias.

Em suma, este estudo contribuiu para o meu desenvolvimento enquanto profissional, onde fui constantemente colocada à prova, que exigiu de mim capacidade de observação e reflexão no sentido de inovar e de perceber o fio condutor que as estratégias seguiam e essencialmente, onde fui capaz de superar obstáculos e adquirir uma vasta experiência na lecionação.

Se nos entregarmos com dedicação e empenho, proporcionando momentos de autonomia, desafios, inovação e relações com os próximos podemos recolher frutos positivos de todo o trabalho.

## **Área 2: Participação na Escola e Envolvimento com a Comunidade**

*“Esta área engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo professor estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio.”*

(Matos, 2014, p. 6)

O professor deve ter uma intervenção completa, englobando todas as áreas, desde lecionar aulas até organizar, participar e relacionar-se de forma ativa com a comunidade escolar.

Logo na primeira reunião percebemos que estávamos a realizar o EP numa escola conceituada na cidade de Guimarães e por isso seria interessante também poder contribuir para a sua excelência, na certeza que também seria um contributo para o meu desenvolvimento profissional.

Desafiados pela PC começamos desde cedo a pensar nas atividades que gostaríamos de proporcionar não só aos nossos alunos, mas também a toda comunidade escolar. A PC exigiu de nós criatividade, trabalho e empenho referindo que gostava de ser surpreendida todos os anos e por isso não a queríamos desiludir.

*Estivemos hoje reunidos em NE com o objetivo de partilhar ideias sobre atividades a realizar este ano letivo. Temos de enviar a nossa sugestão de PAA para ser aprovado em Conselho Pedagógico e em seguida podemos*

*trabalhar com afinco e dedicação, como em tudo o que temos feito até agora. (Reflexão – 1<sup>o</sup> semana – setembro 2019)*

#### **4.2.5. O meu crescimento: enquanto professora e membro da comunidade educativa**

Assim que iniciei o EP o entusiasmo em poder fazer parte da comunidade educativa aumentava dia após dia, isto porque, sentia que poderia fazer parte de atividades e projetos em prol dos alunos, da escola e até mesmo da cidade. Como referi anteriormente, a escola tem um papel ativo e importante na cidade pelo que, todas as atividades têm especial influência na comunidade educativa. Procurei sempre criar empatia com os restantes professores e agentes escolares com o objetivo de ser parte integrante.

Tive a sorte e o privilégio de ser desafiada pela PC de forma constante para o planeamento de atividades criativas e do interesse geral dos alunos, com o objetivo de chegar a toda a comunidade. Foi sempre uma pessoa que me influenciou a querer fazer mais, mas essencialmente, a querer fazer diferente e devido a isso, as atividades planeadas foram alcançadas com sucesso.

Inicialmente tinha a ideia de que as atividades eram planeadas em grupo, com a dedicação e contribuição de todos os professores, mas infelizmente percebi que o grupo não era tão harmonioso como estava à espera e talvez por isso, as atividades eram planeadas quase sempre pelos mesmos professores. O facto de ter existido dificuldades em trabalhar em grupo fez-me perceber que não é fácil fazê-lo, mas que é importante em prol da união que um grupo deve possuir. As atividades planeadas enquanto NE foram fundamentais na atribuição de responsabilidades uma vez que estávamos a trabalhar de forma empenhada e autónoma, dando especial ênfase ao trabalho feito em grupo. O facto de estar à frente de todo o processo de organização fez com que me sentisse útil e com a sensação de contribuir para toda a comunidade escola, promovendo conhecimentos, vivências e valores.

O estar presente nas atividades organizadas pelo GEF foi enriquecedor no sentido de me sentir integrada pela convivência com colegas de profissão e por enriquecer a minha bagagem pessoal e profissional com novas experiências.

A minha licenciatura em Gestão Desportiva ajudou imenso, uma vez que colocou à prova todas as valências aprendidas, nomeadamente a gerir as instalações necessárias para cada atividade, na comunicação com os respetivos intervenientes e na divulgação através das redes sociais e dos cartazes.

Desta forma, o envolvimento nas diversas atividades, das reuniões de grupo, na direção de turma e no desporto escolar foram para mim essenciais na construção da minha conceção enquanto professora e na adaptação à escola e meio envolvente.

Na tabela seguinte encontram-se destacadas as atividades propostas pelo NE no início do ano letivo.

Tabela 3. Planeamento Anual inicial

ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS	OBJETIVOS
<b>Palestra Nutrição no Desporto</b>	1º Período (19 de novembro 2019)	11º CT7 e 11º CSE1 (Aberto às restantes turmas de EDF no horário)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educar para a saúde;</li> <li>Compreender que a alimentação é uma opção individual que condiciona a saúde;</li> <li>Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável;</li> <li>Promover a literacia em nutrição versus desporto;</li> <li>Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis.</li> </ul>
<b>Treinos – preparação para o cortejo DE distrital</b>	2º período	Alunos da Escola Francisco de Holanda apurados para a fase distrital	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dar a conhecer aos alunos as implicações e benefícios de uma participação regular nas atividades físicas e desportivas e compreender a sua contribuição para um estilo de vida ativa e saudável;</li> <li>Criar condições de treino para os alunos apurados para as provas distritais;</li> <li>Valorizar e promover o gosto pela prática de atividade física.</li> </ul>
<b>Visita Guimagyn</b>	2º período (7 de janeiro 2020)	11º CT7 e 11º CSE1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o gosto pela prática da atividade física e desporto;</li> <li>Proporcionar aos alunos o contacto direto com diferentes experiências;</li> <li>Dar a conhecer infraestruturas desportivas locais.</li> </ul>
<b>Visita BOX</b>	2º período (10 de janeiro 2020)	12º CSE1 e 12º CSE2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o gosto pela prática da atividade física e desporto;</li> <li>Proporcionar aos alunos o contacto direto com diferentes experiências.</li> <li>Dar a conhecer infraestruturas desportivas locais.</li> </ul>
<b>Workshop - SBV</b>	2º período (13 a 17 de fevereiro 2020)	12º CSE1; 12º CSE2 11º CT7 e 11º CSE1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar para a importância do SBV;</li> <li>Promover o contacto direto com profissionais;</li> <li>Proporcionar momentos de partilha e colaboração.</li> <li>Contribuir para o conhecimento e cidadania;</li> <li>Dotar os alunos para capacidades de interagir de forma interveniente na sociedade.</li> </ul>
<b>Palestra violência no Desporto*</b>	3º período 20 a 24 de março	12º CSE1; 12º CSE2 11º CT7 e 11º CSE1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a partilha de valores e conhecimentos;</li> <li>Promover uma cidadania saudável;</li> <li>Prevenir a violência no desporto.</li> </ul>
<b>Passadiços do Sistelo*</b>	3º Período 16 de abril 2020	Alunos do 11º ano da Escola Francisco de Holanda	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover uma consciência ambiental atuante;</li> <li>Proporcionar momentos de convívio, lazer e de reflexão;</li> <li>Sensibilizar para a proteção da Natureza;</li> <li>Adotar comportamentos ecológicos.</li> </ul>

\*Atividades não realizadas devido à COVID-19.

Para uma boa organização foi essencial dividir as tarefas entre cada elemento do NE. Realizamos cartazes, criamos vídeos promocionais e divulgamos nas redes sociais da escola e do NE (*instagram Xico.Energy*).

É importante realçar que nem todas as atividades foram concretizadas devido à interrupção letiva – COVID19, sendo elas: Palestra Violência no Desporto e Passadiços do Sistelo. Contudo, existem outras atividades que foram pensadas e concretizadas no terceiro período através das redes sociais: Xico MeXe-te 30 minutos .*Online* e *Workshop* de Culinária - que serão abordadas posteriormente. De seguida, irei também abordar todas as atividades realizadas pelo NE, pelo GEF referindo o objetivo de cada uma, bem o que aprendi e cresci na sua concretização, recorrendo às reflexões realizadas no após atividade.

## **4.2.6. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio**

### **4.2.6.1. Palestra: Nutrição no Desporto**

A Palestra “Nutrição no Desporto” foi realizada em função do interesse dos alunos das turmas do NE e da PC, revelado no início do 1º período. Contudo, conseguimos perceber que era um tema do interesse dos alunos de modo geral e assim, alargamos esta atividade às restantes turmas e professores que quisessem efetivamente participar.

O principal objetivo passou por enquadrar a alimentação no desporto e desmistificar muitos dos mitos que prevalecem na sociedade. Para isso, foi imprescindível a presença de dois nutricionistas, um preparador físico e um jogador de futebol profissional.

*É importante fazer um balanço de todo o percurso realizado para a concretização desta que foi a nossa primeira atividade. Teve um impacto importante na escola e nos alunos, com destaque para as redes sociais, que transmitiram em direto (via instagram) sobre a atividade. Da nossa parte, conseguimos proporcionar aos alunos uma tarde diferente, contribuindo assim para a saúde e bem-estar. (Reflexão: Palestra “Nutrição no Desporto” – 1º período)*

Esta foi a primeira atividade a ser realizada. Foi a primeira vez que passamos por diferentes procedimentos desde a criação de uma lista com diferentes convidados, à escolha dos mesmos e posterior contacto telefónico a convidar, à elaboração do cartaz (anexo 9) na preparação do auditório de forma formal e até mesmo à abertura e encerramento da palestra.

*A PC questionou quem iria realizar a abertura e encerramento da palestra, uma vez que poderíamos convidar alguém para o fazer. Uma vez que era a primeira atividade a ser realizada, rapidamente referi que gostaria de realizar essa tarefa.*



*Senti um misto de emoções, se por um lado estava contente pelo trabalho realizado até ao momento, por outro sentia-me nervosa por falar à frente da comunidade escolar, uma vez que estava o auditório lotado. Estas pequenas intervenções contribuem imenso para o nosso crescimento pessoal e profissional. Não sabia se era capaz de o fazer até ao momento que o fiz e considero que tenha corrido muito bem, pelo feedback da PC e dos meus colegas do NE. (Reflexão: Palestra “Nutrição no Desporto – 1º período)*

#### **4.2.6.2. Suporte Básico de Vida**

A ação de formação “Suporte Básico de Vida” foi destinado às turmas de cada EE e da PC uma vez que é um tema importante e presente nas aprendizagens essenciais.

Foram necessários vários procedimentos até à concretização da atividade e assim realizamos o contacto presencial com os Bombeiros Voluntários de Guimarães e elaboramos os cartazes. Neste sentido, surgiu a dificuldade de arranjar uma sala ampla, uma vez que tínhamos o auditório livre e não se enquadrava no tipo de espaço para esta formação, uma vez que o ideal seria os alunos à volta de um espaço livre para realizarem a demonstração e exercitarem também.

Teve como principal objetivo conceder aos alunos ferramentas imprescindíveis a serem utilizadas em caso de emergência médica. Na fase final, pretendia-se que os alunos compreendessem a cadeira de socorro e sobrevivência, que fossem capazes de identificar os riscos para o reanimador, soubessem o algoritmo do suporte básico de vida, conseguissem realizar corretamente a posição lateral de segurança bem como executar manobras de desobstrução da via-área. Foi uma atividade bem conseguida:

*Os nossos alunos mostraram um notório interesse na atividade. Realizaram diversas questões pertinentes, participaram de forma ativa quando chamados pelo formador a aplicar no boneco os procedimentos aprendidos, mostrando a atenção que tiveram ao longo da ação de*

*formação e na preocupação que nutrem pelo próximo. (Reflexão: Ação de Formação “Suporte Básico de Vida” – 2º período)*

#### **4.2.6.3. Muro Crossfit**

Esta atividade foi organizada para as turmas do 12º ano, a minha e da PC, com o objetivo de motivar os alunos para a prática de exercício físico e proporcionar uma aula diferente, fora do contexto escolar.

É importante dar a conhecer outras ofertas das infraestruturas desportivas locais, com o objetivo de alargar o leque de opções desportivas nos nossos alunos. Senti que ao promover uma atividade diferente, nomeadamente *Crossfit*, resultou num aumento da motivação uma vez que os *feedbacks* recebidos foram muito positivos.

*Os alunos aderiram com entusiasmo e empenho, sujeitos a um programa intenso de força e condicionamento que consistiu principalmente numa mistura de exercícios aeróbicos, exercícios de calistenia, pliometria e exercícios de peso corporal, usando equipamentos vários: incluindo barras, argolas olímpicas, barras de apoio, bolas medicinais e caixas de plyo. Foi uma sessão focada em movimento funcional constantemente variado e de alta intensidade. (Reflexão: Atividade MuroCrossfit – 2º período)*

#### **4.2.6.4. Guimagyn**

A visita ao Guimagyn - Clube de Ginástica de Guimarães – surgiu como uma atividade interessante a proporcionar aos nossos alunos, uma vez que todos nós íamos lecionar Ginástica Acrobática: os meus colegas de NE com as suas turmas respetivamente e eu com a TP.

Esta atividade teve como objetivo mostrar várias das suas disciplinas e de certa forma, mudar o estigma dos alunos para com a modalidade. Procuramos também incitar o gosto pela prática da atividade física, dar a conhecer infraestruturas desportivas locais e proporcionar experiências diferentes em contexto escolar.

*Os alunos aderiram com muito entusiasmo. Durante toda a atividade foi notória a motivação e alegria espelhada na expressão corporal dos nossos alunos. (...) O facto de pedirem para repetir a experiência ou para terem mais atividades deste género, faz com que eu me sinta com o dever cumprido. (Reflexão: Guimagyn – 2º período)*

Esta foi um exemplo de atividade que contribuiu imenso para o meu crescimento profissional uma vez que nunca tinha vivenciado uma academia de ginástica. Tive a oportunidade de realizar as ajudas, de passar pelas diferentes estações conseguindo usufruir assim de uma experiência diferente e enriquecedora para mim.

#### **4.2.6.5. Xico Mexe-te 30 minutos. Online**

Devido ao término precoce das aulas presenciais e cancelamento das atividades que tinham sido planeadas, enquanto NE, tínhamos o objetivo de continuar ativos e de proporcionar à comunidade escolar experiências diferentes de atividades físicas através das redes sociais.

Desta forma, todas as sextas-feiras (de 15 de maio a 26 de junho) na página do *Facebook* da Escola eram dadas aulas em direto de diversas modalidades através de parcerias que realizamos:

*(...) Muro CrossFit com o Treino Funcional; Professora Tita Macedo com Salsation; Professor Pako com o Hip Hop; Academia Sara Salazar com Dança Oriental; Centro Cultural Capoeira Baiana com a modalidade de Capoeira; Sensei José Carlos Marques com o Karaté; Ginásio The Factory Fitness&Health com a modalidade de Fight e por fim, Centro de Guimarães – Yoga. (Reflexão: Xico Mexe-te 30 minutos.online – 3º período)*

Esta atividade deu-me um enorme gosto de a concretizar. Todas as tarefas desde o planeamento, elaboração do cartaz (anexo 10) aos contactos realizados e agradecimentos foi um enorme desafio, isto porque foi tudo executado através

das redes sociais e era preciso um grande esforço e dedicação para que naquele dia e naqueles trinta minutos, tudo corresse na perfeição.

*Os momentos iniciais de cada direto eram esperados com ansiedade. Estávamos perante uma comunidade escolar inteira que estava à espera da aula planeada para esse dia. (...) No dia da aula de karaté, o professor em questão ligou-me preocupado a 60 minutos do início da aula, que não aparecia a opção direto no computador. Pois, foi colocar “mãos à obra” e ver tutoriais de forma a conseguir contornar a situação. Não foi fácil, mas lá resolvemos o problema e a aula decorreu normalmente. (Reflexão: Xico Mexe-te 30 minutos.online)*

Alcançou na sua totalidade as 18125 visualizações tendo também obtido diversas interações entre os professores e o público alvo, justificando assim o sucesso desta atividade.

*Através das redes sociais e das novas tecnologias, mesmo estando longe fizemos com que a atividade física estivesse perto e ao alcance de todos. Sinto-me orgulhosa por não ter desistido perante as adversidades, lutando pela nossa disciplina e pela nossa área. Superou todas as expetativas e os feedbacks foram incríveis. Deixamos sem dúvida a nossa pegada tecnológica na escola. (Reflexão Xico mexe-te 30 minutos.online – 3º período)*

Este poderia ser um evento de grande envolvência caso fosse presencial uma vez que seriam necessários diferentes espaços, abordagens, materiais e outros procedimentos. Não tirando o mérito à atividade realizada online, sou da opinião que presencialmente teria um impacto diferente e de maior dimensão o que me daria ainda mais gosto de o planear e organizar.

#### **4.2.6.6. Workshop Culinária**

No sentido de promover estilos de vida saudáveis, organizamos um workshop de culinária online, confeccionando bacalhau à brás sem batata, sob orientação de uma nutricionista.

Esta atividade encontra-se inserida no “Xico Mexe-te 30 minutos.Online” mas numa vertente culinária com o objetivo de aliar a alimentação saudável à prática de atividade física. Nos planos de aula das aulas assíncronas seguiam sempre receitas saudáveis e recebíamos fotografias do resultado final elaborado pelos alunos, desta forma, pensamos em criar uma oportunidade para juntar a família e criarem juntos uma receita, em trinta minutos, seguindo todos os passos em direto no *Facebook* da escola. Também esta atividade superou as nossas expectativas pois recebemos inúmero e tão bons *feedbacks*:

*(...) atingindo as 8690 visualizações, contando com a participação de inúmeras intervenções através dos comentários em direto. Estou muito feliz por ter sido mais uma iniciativa concluída com sucesso. (Reflexão: Workshop Culinária – 3º período)*

#### **4.2.7. Xico.Energy: De geração em geração**

Quando iniciamos o nosso EP ficamos a saber através da PC que o NE 18/19 tinha criado um *instagram* com o objetivo de partilhar com a comunidade escolar diversos conteúdos através da divulgação de atividades, desafios, de treinos realizados e editados por nós e até mesmo através da realização de diretos das nossas atividades. Pensamos sempre que este contributo seria importante para incentivar a prática de atividade física e a partilha de curiosidades sobre o desporto e cultura geral.

Desta forma, achamos que seria uma ferramenta para também nós a explorarmos e interagir de forma dinâmica com os alunos, uma vez que é uma rede social utilizada na atualidade, com o objetivo de acompanhar os alunos e evoluir a par deles. Contudo, era importante manter o *instagram* ativo com

bastante regularidade para que conseguíssemos criar uma dinâmica constante com a comunidade escolar.

O Xico.Energy mereceu desde o início toda a nossa atenção e por isso iniciamos com a alteração do logótipo e a publicação semanal de diversas publicações. Todavia, também serviu como meio de comunicação entre professor/alunos não só para transmitir informações à turma, mas também para enviar os vídeos das aulas para observarem e refletirem em casa, bem como para responder a desafios propostos por mim para posteriormente publicar.

*(...) É mais fácil de comunicar, até porque é uma rede social que usamos todos os dias e por isso conseguimos ver e responder mais rápido à sua mensagem do que se fosse por e-mail. (Entrevista – aluno 2)*

*(...) Quando a professora enviou o vídeo da prestação do meu grupo pelo Xico.Energy, eu consegui ter em atenção diversos pormenores que ainda podia melhorar e tive assim uma noção diferente daquela que teria se não tivesse acesso a essas filmagens. (Entrevista – Aluno 8)*

Assim, sentimos que ainda há muito para explorar, contudo o principal objetivo foi atingido, isto é, conseguimos que se tornasse uma ferramenta de auxílio no processo de ensino-aprendizagem contribuindo para o sucesso dos nossos alunos. Pretendemos assim, deixar o Xico.Energy para a próxima geração, com o sentimento de dever cumprido.



Figura 10. Logótipo do Instagram  
- Xico.Energy

#### **4.2.8. Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física**

Enquanto NE procuramos sempre estar envolvidos nas diversas atividades organizadas pelo GEF, de forma a aprendermos mais e a estarmos envolvidos com a comunidade escolar.

O GEF tinha previsto a organização de três torneios durante o presente ano letivo (Basquetebol, Voleibol e Futsal), desta forma apenas foi possível realizar o de Basquetebol no 1º período, uma vez que as aulas presenciais foram suspensas antes do término do 2º período.

##### **4.2.8.1. Os Torneios – momentos de união e desportivismo**

No torneio de basquetebol auxiliamos na organização em todas as tarefas que nos foram solicitadas, nomeadamente na organização dos campos e das equipas. Esta atividade foi um sucesso, uma vez que contou com um número elevado de alunos participantes e da comunidade escolar como espetador e apoiante. No entanto, um aspeto a melhorar passa por existir uma maior ligação dos intervenientes em campo e da mesa principal, com o objetivo de evitar as demoras na divulgação dos resultados e evitar atrasos nos jogos como aconteceu, levando à extensão no tempo do torneio.

*Apesar desta atividade não ser organizada por nós, foi com muita satisfação que contribuí para a sua realização. É sempre importante dar o contributo para estas atividades pensando no melhor para os nossos alunos, com o objetivo de adquirir o gosto pelo desporto e pela partilha de bons momentos, convivendo num espírito desportivo saudável. (Reflexão: Torneio Basquetebol - 1º Período)*

As inscrições foram feitas através de uma plataforma digital existente na escola o que facilitou todo o processo e contribuiu assim para a realização de uma inscrição rápida ficando a conhecer outras equipas inscritas também no torneio. O facto da minha turma residente ter participado no torneio deixou-me muito contente, uma vez que se mostravam sempre recetivos a outras atividades.

Desta forma, uns dias antes do torneio pediram-me em contexto de aula para no final treinarem um pouco, uma vez que estávamos a abordar o voleibol e não tinham oportunidade para treinar para o torneio. Prontamente concordei em ajudar e a trabalhar com eles aspetos táticos que seriam importantes a aplicar no dia da competição. No dia, estive presente e apoiei com muito orgulho pela prestação, união e dedicação que tiveram.

*Apoiar os meus alunos foi um dos momentos mais importantes para mim. gritei por eles e manifestei todo o meu apoio ao longo do jogo. Estava orgulhosa pela prestação pela que tiveram e fiz questão de dar os parabéns no final pela entrega e garra que senti neles ao longo de todo o torneio.*  
(Reflexão: Torneio de Basquetebol - 1º Período)

Infelizmente no mesmo dia realizou-se na escola básica o torneio de basquetebol do 2º e 3º ciclo o que tornou impossível estar presente para apoiar a turma partilhada, facto esse que me deixou um pouco dececionada uma vez que também são meus alunos e fazia todo o gosto em apoiá-los.

Contudo, posso afirmar que estes torneios contribuem para o percurso dos alunos e da escola tornando-o mais enriquecedor pela sua união, desportivismo, empenho e dedicação conduzindo a momentos de *fair-play* e festividade fundamentais para a prática de qualquer atividade desportiva.

#### **4.2.8.2. XicOlimpíadas – realçar a importância do atletismo**

A XicOlimpíadas é uma atividade com bastante estima em todo o agrupamento uma vez que engloba todas as escolas. Esta atividade consiste na realização de três provas: salto em comprimento, velocidade e corta-mato, ficando ao critério dos alunos a prova que queiram realizar.

No que concerne à sua organização, enquanto NE procedemos à divulgação da atividade através do Xico.Energy e no próprio dia, coadjuvamos na colocação dos materiais nos diferentes locais de cada competição proporcionando as condições necessárias à realização das três provas.



Todos os professores do GEF foram divididos pelas diferentes provas, cumprindo diferentes tarefas. Assim, nós enquanto NE auxiliamos a prova de salto em comprimento em conjunto com a PC, na função de juízes. No entanto, eu preparei e dei o aquecimento a todos os alunos (nos seus diferentes escalões) enquanto esperavam a hora da sua prova, o que para mim foi muito importante uma vez que estava em contacto com alunos de diversos anos de escolaridade e recebia o carinho dos mais pequenos.

*Quando a PC nos desafiou a dar o aquecimento aos diferentes escalões que estavam inscritos no salto em comprimento eu prontamente aceitei e comecei a pensar quais os exercícios que melhor se adaptavam. Senti que estava a contribuir para o sucesso dos alunos, aproveitando para dar palavras de incentivo. (Reflexão: XicOlimpiadas – 1º Período)*

Um ponto menos positivo, na minha opinião, foi o momento da entrega de prémios uma vez que estava a acontecer em simultâneo com outras provas não tendo o destaque que merecia. Também o facto do microfone e das colunas não estarem a funcionar dificultava evidenciar o momento perante tantos alunos com o barulho normal de uma competição. Desta forma, os alunos medalhados não tiveram o devido destaque passando assim despercebidos.

Outro fator, que ainda vai ao encontro do que foi referido anteriormente é que devido à ausência da aparelhagem do som, foi usado um megafone para chamar os atletas para o aquecimento, para informar as horas a que iniciavam as provas e o respetivo escalão bem como de outras informações pertinentes. Desta forma ficou muito reduzida a informação percebida pelos alunos, uma vez que, apesar de a prova de velocidade e salto em comprimento se realizarem em locais próximos, uma vez que foram realizadas na pista, a de corta-mato estava um pouco mais distanciada e isolada o que dificultava a sua comunicação.

Foi uma atividade bem conseguida, contudo, considero que houve pouca adesão de parte dos alunos, principalmente do ensino secundário uma vez que a lista de inscritos era reduzida neste nível de ensino e por exemplo, deixou-me desiludida o facto de apenas ter um aluno da minha turma a participar, nomeadamente no

corta-mato. Em relação à TP, tivemos vários alunos a participar nas diferentes provas alcançando lugares de excelência no pódio.

Na minha opinião e sugestão para uma próxima edição, será de chamar presencialmente para a atividade atletas referenciados a nível nacional de forma a motivar os alunos para a adesão da mesma, ou até mesmo para a prática das diferentes disciplinas.

*O meu contributo nesta atividade foi muito enriquecedor. Senti-me à vontade durante toda a manhã pois estas provas fizeram parte do meu ritual de fim de semana durante anos. Estar envolvida num meio em que se realizam provas de atletismo é para mim gratificante de forma a que estive sempre a observar os alunos com o objetivo de perceber se algum poderia, quem sabe, seguir uma vertente federada. (Reflexão: XicOlimpíadas – 1º Período)*

#### **4.2.9. Desporto Escolar**

Através das normas orientadoras do EP, Matos (2014) refere que o Desporto Escolar (DE) deve estar presente no processo de ensino e treino no processo pedagógico. Desta forma, Azevedo (2012) refere que é através do DE que podemos inculcar valores como a ética, a estética, a verdade, a moral e inteligência, uma vez que o desporto contribui com o seu valor educativo para as atividades letivas ou extralectivas.

Na primeira reunião do GEF, foi importante abordar o DE com o objetivo de distribuir as modalidades pelos professores e desta forma, a nossa participação passou pelo contributo nas diferentes modalidades: atletismo e atividades rítmicas e expressivas.

Como refere o Ministério da Educação<sup>6</sup>, o objetivo do DE é “*fazer com que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas*” com o intuito de proporcionar condições para uma prática desportiva de forma regular e de qualidade, cooperando em prol do sucesso

---

<sup>6</sup> (In Portal da Direção-Geral da Educação, consultado a 20 de junho de 2020)

escolar dos alunos, na aquisição de hábitos de vida saudáveis bem como de valores e princípios.

### Treino de atletismo

No âmbito do DE, nomeadamente do corta-mato escolar distrital em reunião de NE decidimos criar uma iniciativa que motivasse os alunos para a sua preparação nessa mesma competição, de forma a orientá-los através de treinos. Desta forma iniciamos com a elaboração de um cartaz que posteriormente foi divulgado no nosso *instagram*, Xico.Energy. Após isto, pedimos ao departamento uma lista com os alunos selecionados e respetivas turmas de forma a estudar o horário de cada turma para encontrar um dia e hora disponível possível para todos. Após uma observação atenta, percebemos que a quarta feira era o dia com menos carga horária e por isso, o melhor dia da semana para marcar o treino, todavia, tendo em consideração a data da competição resolvemos calendarizar o treino para uma semana antes.

Após este procedimento, pegamos na lista e fomos pelas salas divulgar a nossa atividade, falando diretamente com os alunos selecionados explicando em que consistia o treino, o nosso objetivo, a data e hora. Pessoalmente, os alunos não rejeitaram o convite, referiram que estavam com muitos trabalhos e testes o que dificultava a presença deles na iniciativa, mas, efetivamente na sua maioria, responderam que iam pensar e enviariam a resposta através do Xico.Energy. Desta forma, começamos a receber mensagens e pedir desculpa referindo vários motivos pelas quais não podiam estar presentes, deste a ter de estudar porque tinham exame nessa semana, ou porque era a única tarde livre e tinham explicações, mas também tivemos alunos que disseram que podíamos contar com eles e no dia não apareceram.

*(...) Tínhamos um treino completamente planeado, isto porque eu sendo atleta e treinadora de atletismo, nomeadamente de meio fundo, tornava-se mais fácil de preparar um circuito. (Reflexão: Treino de atletismo – 2º Período)*

No dia e hora combinada, estávamos na escola à espera dos alunos que tinham confirmado uma vez que o local de treino seria um espaço ao lado junto ao estádio e por isso facilitava o ponto de encontro. As horas foram passando e não apareceu ninguém. Foi uma iniciativa que acabou por não acontecer e que me deixou triste pelo facto de ter sido preparado em prol dos alunos, numa competição em que iam representar a escola.

Após uma reflexão, surgiram algumas ideias a melhorar, uma vez que a atividade foi divulgada na própria semana do treino e considero que também não foi usada uma estratégia de divulgação que tivesse chegado a um grande número de alunos, desta forma:

*Considero que a divulgação da atividade ocorreu de forma tardia, uma vez que tivemos apenas dois dias para a promover. E mesmo na estratégia para a promover não fomos eficazes, uma vez que nos limitamos a divulgar através do Xico.Energy e das salas de aulas dos alunos selecionados. Assim, poderíamos ter divulgado através das redes sociais do agrupamento através do cartaz e de um vídeo promocional, até para alargar a atividade não só aos alunos selecionados, mas também aos restantes que quisessem participar. (Reflexão: Treinos de Atletismo – 2º Período)*

### Corta-Mato Escolar Distrital – O (re)viver

Esta era uma atividade que eu aguardava ansiosamente que chegasse. Como já referi anteriormente, tive o gosto de passar os melhores anos da minha vida ligada a esta modalidade participando em todas as edições do corta-mato e por isso, este ano tinha um sabor diferente, estando eu no lado de fora das fitas. Foi com grande expectativa que me desloquei até ao local da prova com os alunos selecionados e com outros professores acompanhantes. Estava um dia de chuva, o percurso cheio de lama e um frio difícil de aguentar, mas senti tantas saudades dos meus anos de aluna que foi difícil controlar as emoções.

*Esta será sempre a minha competição. Foi onde tudo começou há muitos anos. Desde que saí do ensino secundário, que a minha participação deixou de ser possível, contudo, todos os anos fazia questão de ir apoiar*

*os meus atletas que competiam pelas diferentes escolas. Estive sempre lá como atleta e treinadora, mas nunca como professora. Até hoje. E que bom que é estar deste lado. Encontrei professores que ficam muito contentes por me ver do mesmo lado e trataram-me de imediato como colega. Para mim, foi muito gratificante. (Reflexão: Corta-mato Distrital – 2º Período)*

O meu contributo passou por realizar o aquecimento com os alunos dos diversos escalões bem como orientá-los em relação ao horário da câmara de chamada e do respetivo início da prova.

*Quando participava nestas competições escolares, os professores estavam sempre preocupados com o rigor do aquecimento, no controlo das horas entre cada prova para verificar se havia ou não atrasos... E foi exatamente que eu procurei fazer com os alunos, orientá-los e ajudar em tudo o que precisassem. (Reflexão: corta-mato distrital – 2º Período)*

Infelizmente nem todos os alunos que tinham sido selecionados foram o que conduziu a um ambiente desportivo mais restrito do que aquele que efetivamente poderia ser. Desta forma, considero que a escola poderia potenciar a modalidade de atletismo para o DE, uma vez que foram alcançados resultados de excelência com um aluno a ser apurado para a fase nacional e outros a classificarem-se nos dez primeiros a nível distrital.

### 2º Encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE)

A participação nesta atividade decorreu de um desafio lançado pela professora da área em questão. Desta forma, fomos desafiados a criar um cartaz, criamos o croqui do pavilhão e balneários para entregar a cada escola participante e ainda os certificados para os participantes, juizes e professores envolvidos na atividade.

Contou com a presença de nove escolas do distrito de Braga incluindo a participação do Grupo de Dança da nossa escola o que para mim foi um motivo de orgulho puder ver diversas atuações fruto do trabalho e empenho dos alunos e dos respetivos professores. A atuação das diferentes escolas contou com

níveis distintos (introdutório/elementar ou avançado) com os mais variados estilos: danças tradicionais, urbanas, sociais, aeróbicas ou modernas. Posteriormente, são dadas pontuações tendo em consideração a parte técnica que consiste na: música/movimento, no sincronismo e na coreografia. E por fim, na parte artística: qualidade do movimento, expressão corporal e facial, originalidade e estética.

Esta experiência foi muito enriquecedora pois tivemos a par de toda a organização, angústias e emoções. Organizar um evento destes carece de muitas responsabilidades uma vez que são precisos seguir diversos procedimentos para o sucesso do mesmo.

*Organizar uma atividade desta natureza é uma grande responsabilidade e por isso considero que o facto de ter ajudado e perceber todos os procedimentos me enriqueceu de forma profissional. Devido à minha licenciatura em Gestão Desportiva o gosto pela organização surge de forma quase natural e por isso contribuí com todo o gosto com sugestões, prontidão e empenho. (Reflexão – 2º Encontro ARE – 2º Período)*

#### **4.2.10. Diretor de Turma**

Segundo Boavista e Sousa (2013) o DT é caracterizado como um gestor pedagógico uma vez que mantém relação entre os alunos, encarregados de educação os restantes professores da turma. O conhecimento da legislação e valências fazem parte das competências que um DT deve ter em conjunto com a capacidade de liderança.

A minha PC era DT de uma turma do 12º ano e prontamente percebi que era uma pessoa competente em todas as responsabilidades que lhe foram atribuídas, trabalhando sempre com o máximo rigor e empenho em prol dos seus alunos, mantendo uma boa relação com todos os encarregados de educação contribuindo assim, segundo Zenhas (2006) para um excelente trabalho em parceria uma vez que este ano foi atípico e por isso exigiu uma dedicação ainda maior da parte da DT.

*O Encarregado de Educação do aluno M. pediu para usar da palavra e solicitou expressamente que ficasse registado em ata o seguinte: “o mundo foi abalroado pela incerteza e pela complexidade de uma pandemia que nos apanhou de surpresa. Entendo ser de evidenciar e elogiar as capacidades de reação, de adaptação, de resposta e de disponibilidade dos professores da turma 12º CSE2, e em especial da Diretora de Turma. O desempenho dos professores foi efetivamente muito bom e deve ser enaltecido”.*

*Após a intervenção, os restantes Encarregados de Educação disseram subscrever a mesma, reforçando-a, inclusive, com o sentimento de gratidão para com a forma profissional e dedicada dos docentes. (E-mail do Encarregado de Educação – Reunião 3º Período)*

Procurei sempre estar presente no tempo destinado à Direção de Turma, auxiliando a PC nas diversas tarefas e aprendendo também sobre elas. O contacto com os Encarregados de Educação era feito através do telemóvel, e-mail e presencial, mas infelizmente, não tive a oportunidade de estar presente no atendimento presencial.

Prontamente a PC nos explicou como funcionava o sistema informático para que pudéssemos justificar as faltas, procurar os documentos para as respetivas reuniões e ter acesso ao histórico da turma. Desta forma, algumas destas tarefas já executávamos de forma autónoma, auxiliando assim a PC.

## **5. Conclusões e Perspetivas Futuras**



## 5. Conclusões e Perspetivas Futuras

Na reta final do meu relatório é importante olhar para todo o processo e realizar uma retrospeção de tudo o que vivenciei até este momento, tendo por base todas as experiências e conclusões que pude retirar do meu percurso enquanto EE. É repleta de boas recordações e já com nostalgia que chego ao fim de mais uma etapa, concretizando assim um grande objetivo.

Todas as experiências contribuíam para a minha evolução e para a melhoria de forma sistemática do meu desempenho enquanto profissional uma vez que todos os dias era confrontada com alguma situação e aprendia sempre mais um pouco em relação ao dia anterior.

O contacto com alunos diferente contribuiu também para que se tornasse um desafio ainda mais cativante uma vez que tinha uma turma a terminar o ensino secundário (turma residente) e outra turma a terminar o ensino básico (turma partilhada). Ainda neste contexto, fui confrontada com turmas distintas, comportamentos opostos e personalidades diferentes bem como os níveis sociais, e foi através destes fatores que senti um crescimento e uma capacidade de adaptação que até ao momento não sentia.

Ultrapassei diversas barreiras que desconhecia ser capaz, não foi fácil, mas com o trabalho e dedicação consegui até superar-me e ficar orgulhosa do meu percurso e crescimento pessoal e profissional.

O EP assumiu um papel importante e rico em conhecimentos e experiências pois possibilitou o contacto direto com a comunidade educativa, na prática profissional com todas as responsabilidades que lhes são inerentes. Errei, tive medos e inseguranças, mas também me tornei uma pessoa mais capaz e confiante para conseguir o confronto com as adversidades que surgiam. O facto de sentir os meus alunos desmotivados para a prática de EF fez com que fosse à luta e os “devolvesse” à dinâmica e envolvimento da aula, fazendo-os sentir parte integrante de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Recordo com carinho todos os momentos partilhados na escola junto dos meus alunos, junto do meu NE, da PC e do PO porque se hoje considero que evoluí, a todos estes intervenientes se deve.

Neste momento não sei o que me reserva o futuro relativamente à área docente. Num momento que considero difícil conseguir lecionar num futuro próximo, guardo todas as aprendizagens, todos os momentos com a certeza que nunca deixarei de estudar e de evoluir nas mais diversas vertentes. Quero poder chegar à minha hora de lecionar e estar a par dos meus alunos promovendo um ensino enriquecedor de conhecimentos, experiências e valores.

Estes meses passaram muito rápido. Dei o melhor de mim. Aprendamos a ser felizes e a fazer feliz quem está a nosso lado.

## **6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*: Porto Editora.
- Alarcão, I., Freitas, C., Ponte, J. P. D., Alarcão, J., & Tavares, M. J. (1997). A formação de professores no Portugal de hoje.
- Albuquerque, A., Teixeira, R., Lima, R., Gonçalves, F., & Resende, R. (2014). As percepções dos futuros professores de educação física sobre a sua influência social. In *Formação Inicial de Professores: Reflexão e Investigação da Prática Profissional* (pp. 109-126). Porto: Editora FADEUP.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física*. Vila Real: UTAD
- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: MacGraw-Hill
- Arends, Richard (2008), *Aprender a Ensinar*, Amadora: McGraw- Hill
- Arrelaro, J. D. S. G.; Azevedo, K. R. Projeto Vídeo Clipe: Relato De Experiência Na Produção De Mídia Por Alunos Em Uma Escola Pública. *Revista Tecnologias Na Educação*. Ano 3, N. 2, Dez 2011.
- Azevedo, C. (2012). *A Escola como Oficina de Humanidade. O contributo do Desporto Escolar*. Porto: Dissertação de Mestrado em Desporto de Crianças e Jovens apresentada a FADEUP.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (1994). Sobre o estado da ciência do desporto. *Horizonte*, XI (nº64, Nov/Dez), 147-150.
- Bento, J. O. (1995). *O outro lado do desporto vivências e reflexões pedagógicas*. Porto: Campo das Letras.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3 ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2012). *Carta Dirigida ao Ministro da Educação e Ciência*. Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física Consult. 12 de abril de 2020, disponível em

<https://cnapenf.wordpress.com/2012/06/21/carta-dirigidaao-ministro-da-educacao-e-ciencia-olimpio-bento-diretor-da-fadeup/>

- Boavista, C., & Sousa, Ó. d. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*(23), 77-93.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31.
- Brito, A. (1994). *Psicologia do desporto*. Lisboa: Edições Omniserviço.
- Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M & Silva, P. (2005). Princípios Para uma Alimentação Saudável. Direção Geral da Saúde. Consult. 13 abril 2020, disponível em <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/principios-para-uma-alimentacao-saudavel-pdf.aspx>.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2014). A influência da família e dos amigos na participação desportiva de crianças e jovens: bases para a promoção do talento desportivo. O Percorso para a Excelência no Desporto: Estudo Retrospetivo de Fatores de Treino e Psicossociais em Voleibolistas Portugueses, 61.
- Chokroverty S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *The Indian journal of medical research*, 131, 126–140.
- Damião, M.; (1996). Pré, inter e pós acção. A planificação e avaliação em pedagogia. Coimbra: Minerva.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Delors, J. (2005). Educação, um tesouro a descobrir, relatório para a Unesco da comissão internacional sobre educação para o século XXI. 9.ª Edição. Asa editors
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: Routledge.
- Farias, C., Mesquita, I., & Hastie, P. (2015). Game Performance and Understanding within a hybrid Sport Education season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 3(34), 363-383.
- Ford, Henry. (s/d). Consultado a 25 de maio de 2020, disponível em <https://www.agendor.com.br/blog/frases-de-trabalho-em-equipe/>.

- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2014). A socialização antecipatória para a profissão docente: estudo com estudantes de Educação Física. *Sociologia*, 28, 167-192.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.
- Guimarães, S., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: Uma perspetiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 143-150.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na pedagogia do desporto: A investigação sobre o ensino da Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 104-113.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2006). Ensino do desporto. In G. Tani, J. O. Bento & R. D. d. S. Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 207-218). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 11-27). Porto: FADEUP
- Graça, A. & Mesquita, I. (2015). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 9-55). Porto: Editora FADEUP.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2017). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 9-54). Porto: FADEUP.
- Guilherme, J. (2015). Um olhar sobre o ensino dos jogos desportivos em contexto escolar. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 109-124). Porto: FADEUP.

- Guimarães, S., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: Uma perspetiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 143-150.
- Hurtado, J. G. G. M. (1988). *O Ensino da Educação Física: Uma Abordagem Didática*. Porto Alegre: PRODIL.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos. Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário.
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Jones, D., Vigfusdottir, T., & Lee, Y. (2004). Body image and appearance culture among adolescent girls and boys: an examination of friend conversations. Peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals., 19(3), 323-339.
- Leitz, M. (2005). Sleep Disturbances. In C. Dulmus & L. Rapp-Paglicci. (Eds.), *Handbook of Preventive Interventions for Adults*. (pp. 280-299). John Wiley & Sons
- Kenski, V. (1995). O impacto da mídia e das novas tecnologias de comunicação na Educação Física. *Motriz*, 1(2), 129-133
- Macdonald, D., Kirk, D., & Braiuka, S. (1999). The social construction of the physical activity at the school/university interface. *European Physical Education Review*, 5(1), 31–51.
- Magill, R. A. (1984). *Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher.
- Marzinek, A., & Neto, A. F. (2004). A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. *Educación Física y Deportes*.
- Matos, Z. (2012). *Regulamento do Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de Educação Física nos ensinos básicos e secundário da FADEUP*.
- Matos, Z. (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP*. Porto: FADEUP.



- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: Conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 73-122). Porto: Editora FADEUP
- Mesquita, I., & Graça, A. (2015). Ensino dos Jogos Desportivos: conceções, modelos e avaliação. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-164). Lisboa: FMH edições.
- Mesquita, I., Pereira, J. A. R., Araújo, R., Farias, C., & Rolim, R. (2015). Representação dos alunos e professora acerca do valor educativo do Modelo de Educação Desportiva numa unidade didática de Atletismo. *Motricidade*, 12(1), 4-11.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale: Holcomb Hathaway Publishers
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Taylor & Francis.
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2017). Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education. *Physical education and sport pedagogy*.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente.
- Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador. *Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, 29, 29-42
- Pereira, A. (2004). *Educação Multicultural - Teorias e Práticas*. Edições ASA Porto.
- 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* (pp. 67-83): Porto: FADEUP.

- Rocha, P. G. M., & dos Santos, E. S. (2010). O abandono da modalidade esportiva na transição da categoria juvenil para adulto: estudo com talentos do atletismo. *Journal of Physical Education*, 21(1), 69-77.
- Rios, T. A. (2002). Competência ou competências: o novo e o original na formação de professores. *Didática e práticas de ensino: interfaces com diferentes saberes e lugares formativos*. Rio de Janeiro: DP&A, 154-172.
- Rink, J. (1985). *Teaching Physical Education For Learning* (1 ed.). St. Louis: Mosby.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). NeW York: McGraw Hill
- Rohden, R. (2017). *Uso das tecnologias nas aulas de educação física escolar*.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2015). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Edições FMH.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Montain View: Mayfield Publishing Company
- Silva, M. (2010). Brincar aos escritores ou aos “rimadores”. *Cadernos de Educação de Infância*. nº 90. Lisboa: APEI.
- Silva, T. M. L. S., Batista, P. M. F., & Graça, A. B. (2017). O Papel do Professor Cooperanteno Contexto da Formação de Professores de Educação Física: A Perspetiva dos Professores Cooperantes. *Education Policy Analysis Archives/Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, (25), 1-29.
- Teixeira, S. (2013). *Gestão das Organizações* (3ªed). Lisboa: Porto Editora.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities. A knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinetics
- Virões, M. (2013). *O papel da escola na educação de valores*. Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentada a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Webster, C. (2011). Relationships between personal biography and changes in preservice classroom teachers' physical activity promotion competence and attitudes. *Journal of Teaching in Physical Education*(30), 320-339.

## **ANEXOS**



# ANEXO 1 - Calendarização e Planificação 1.º Período.



Faculdade de Educação  
FRANCISCO DE HOLANDA

Calendarização e Planificação do 1º Período – 12º CSE1

Dias	Setembro	Espago	Outubro	Espago	Novembro	Espago	Dezembro	Espago
1	D		3ª		4ª	FERIADO	D	
2	2ª		4ª	Voleibol P3	5ª		2ª	
3	3ª		5ª		D		3ª	
4	4ª		6ª	Voleibol P3	2ª		4ª	Voleibol P2
5	5ª		S		3ª		5ª	
6	6ª		D		4ª	Voleibol P3	6ª	Voleibol P2
7	S		2ª		5ª		S	
8	D		3ª		6ª	Dança P3	D	
9	2ª		4ª	Dança A	S		2ª	
10	3ª		5ª		D		3ª	
11	4ª		6ª	Dança A	2ª		4ª	Voleibol P3
12	5ª		S		3ª		5ª	
13	6ª	Apresentação C26	D		4ª	Corta-mato A	6ª	Voleibol P3
14	S		2ª		5ª		S	
15	D		3ª		6ª	Dança A	D	
16	2ª		4ª	Atletismo E	S		2ª	
17	3ª		5ª		D		3ª	
18	4ª	FIT ESCOLA P1	6ª	Atletismo E	2ª		4ª	
19	5ª		S		3ª		5ª	
20	6ª	Voleibol P2	D		4ª	Atletismo E	6ª	
21	S		2ª		5ª		S	
22	D		3ª		6ª	Atletismo E	D	
23	2ª		4ª	Voleibol P1	S		2ª	
24	3ª		5ª		D		3ª	
25	4ª	Voleibol P2	6ª	Voleibol P1	2ª		4ª	
26	5ª		S		3ª		5ª	
27	6ª	Voleibol P2	D		4ª	Atletismo P1	6ª	
28	S		2ª		5ª		S	
29	D		3ª		6ª	Atletismo P1	D	
30	2ª		4ª	Voleibol P2	S		2ª	

Aulas	4ª	6ª	T
Voleibol	7	6	13
Atletismo	3	3	6
Dança	2	3	5



## ANEXO 2 - Calendarização e Planificação 2.º Período.

Dias	Janeiro	Espaço	Fevereiro	Espaço	Março	Espaço
1	4ª		S		D	
2	5ª		D		2ª	
3	6ª		2ª		3ª	
4	S		3ª		4ª	JUDO A
5	D		4ª	JUDO A	5ª	
6	2ª		5ª		6ª	GIN. APAR P3
7	3ª		6ª	JUDO A	S	
8	4ª	FUTSAL E	S		D	
9	5ª		D		2ª	
10	6ª	FUTSAL E	2ª		3ª	
11	S		3ª		4ª	Serra da Estrela A
12	D		4ª	FUTSAL E	5ª	Serra da Estrela
13	2ª		5ª		6ª	JUDO A
14	3ª		6ª	FUTSAL E	S	
15	4ª	FUTSAL P1	S		D	
16	5ª		D		2ª	
17	6ª	MuroCrossfit P1	2ª		3ª	
18	S		3ª		4ª	FUTSAL E
19	D		4ª	FUTSAL P1	5ª	
20	2ª		5ª		6ª	FUTSAL E
21	3ª		6ª	SBV P1	S	
22	4ª	FUTSAL P2	S		D	
23	5ª		D		2ª	
24	6ª	FUTSAL P2	2ª	CARNAVAL	3ª	
25	S		3ª	CARNAVAL	4ª	Paiestra P1
26	D		4ª	CARNAVAL P2	5ª	
27	2ª		5ª		6ª	FUTSAL P1
28	3ª		6ª	FUTSAL P2	S	
29	4ª	GIN. APAR P3	S		D	
30	5ª				2ª	

Aulas	4ª	6ª	T
Futsal	6	5	11
Judo	2	2	4
Ginástica de Aparelhos	1	1	2




# ANEXO 3 – Modelo de Plano de Aula



PLANO DE AULA

PA (Logótipo da modalidade)

<b>Professora:</b>	<b>Unidade Didática:</b>	<b>Ano/Turma:</b>
Aula nº:   UD:	Função Didática:	Nº de Alunos:
Data:	Duração:	Local:
Conteúdos:	Material:	
Objetivo Geral:		

Parte da aula	 Exercícios/ Conteúdos	Objetivos Específicos	Organização Didático-Metodológica	Critérios de Êxito
Parte inicial				
Parte Fundamental				
Parte final				





# ANEXO 4 – Manual de Equipa – Ginástica Acrobática

## Manual De Equipa

Identificação da Equipa:

- 
- 
- 
- 
- 

Responsável: \_\_\_\_\_



Construção de um Esquema de Ginástica Acrobática

### Objetivo:

Na aula de Ginástica Acrobática no dia \_\_\_\_\_ cada equipa irá apresentar aos colegas e aos professores um esquema com a duração mínima de 1:30 minutos e máxima de 2 minutos. Poderão, se quiserem, utilizar música.

Assim sendo, até lá, deverão construir uma sequência em equipa, sendo este manual um auxílio para os vossos treinos.

Vocês é que escolhem como querem montar a sequência. Sejam criativos!

### Regras:

A sequência terá de incluir, obrigatoriamente:

- Duas posições de equilíbrio;
- Duas figuras de pares;
- Uma figura de trios;
- Uma figura de quadras;
- Uma figura com o número máximo de elementos da equipa;
- Elementos de ginástica artística e elementos de ligação.

Deverá ser realizada com:

- Fluidez;
- Rigor;
- Postura;
- Equilíbrio;
- Concentração;
- Disciplina.

### Importante

- ✓ O responsável da equipa deverá fazer-se acompanhar deste manual nas próximas aulas de Educação Física.

De seguida podem encontrar exemplos de figuras e elementos que podem utilizar.

Boa sorte!!!

FIGURAS DE PARES



FIGURAS DE TRIOS



FIGURAS DE QUADRAS



FIGURAS DE 5 ELEMENTOS



## ANEXO 5 – Ficha de Avaliação Diagnóstica (exemplo-atletismo)

Conteúdos	Critérios de êxito	Performance da turma			Observações	
		Nível 1 Introdutório	Nível 2 Intermédio	Nível 3 Avançado	Alunos de nível 1	Alunos de nível 3
Técnica de Corrida	• Skipping baixo	• Coordenação MI/MS • Passada ritmada • Anca em retroversão				
	• Skipping alto	• Coordenação MI/MS • Elevação do joelho a 90° • Anca em retroversão				
	• Skipping nadegueiro	• Flexão máxima do joelho • Ação do Griffê • Coordenação MI/MS				
	• Skipping tibiotársico	• Apoio no 1/3 anterior do pé • Coordenação MI/MS • Extensão total do MI livre				
	• Corrida saltada	• Elevada amplitude na passada • Eleva o joelho a 90° • Extensão total do MI livre				

Núcleo de Estágio FADEUP  
2019/2020



Resistência Aeróbia	• Uniformidade de ritmo	• Manutenção do ritmo da passada				
	• Controlo da respiração	• Controlo do esforço e da respiração				
	• Prova de 10'	• Consegue terminar a prova				
	• FC	• Consegue realizar a contagem				

## ANEXO 6 – Ficha de Autorregulação



### Ficha de Autorregulação 3º Período – 12º CSE1

NOME:

Ensino @ distância	Sempre	Às vezes	Nunca
Presença nas aulas síncronas			
Realização das tarefas propostas			
Envio das evidências dentro do prazo estabelecido			
Realização do trabalho autónomo (aulas assíncronas)			


Qual a classificação que mais se adequa ao teu desempenho nas tarefas propostas relativamente à aptidão física? (0-20)	
--	--

Avaliação Contínua:

1º Período	2º Período	3º Período


Observações:

# ANEXO 7 – Planos de Aula à Distância




**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

**7º Treino Semanal – Isolamento Social devido ao COVID-19**  
De 1 a 5 de junho




Bom dia caros alunos (as),  
Espero que se encontrem de boa saúde assim como toda a vossa família.

**Plano de Aula**  
**Aula síncrona – Circuito Aptidão Física**




- **Ativação geral:** HIIT  
<https://www.youtube.com/watch?v=LJgx9nbpWA&t=332s>
- **Parte fundamental:** Circuito de Aptidão Física - elaborado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).  
Este circuito é composto por 9 exercícios com três níveis de dificuldade distintos: introdutório, elementar e avançado.  
Procura executar as diferentes propostas de exercícios que mais se ajustam à tua condição física atual. O objetivo é que consigas evoluir através do treino e posteriormente atingir o nível avançado.  
Tempo de execução: 40 segundos. Tempo de descanso: 20 segundos. Entre cada série descansa 1 minuto.  
<https://www.youtube.com/watch?v=77CKPoT7d9w&t=16s>
- **Relatório de registo pessoal (preenchimento obrigatório):**  
<https://forms.gle/R1xapNv3bp4Npv2A>
- **Parte final (retorno à calma):** Body Stretch  
<https://www.youtube.com/watch?v=WK111-d2t1Y>

1



**Aula assíncrona - Trabalho autónomo**

**Desafia toda a família a trabalhar contigo!**



Na sessão assíncrona a nossa proposta pretende que aprendas uma coreografia e te divirtas. Este desafio será contínuo ao longo de todo o processo de isolamento.

Todas as semanas terás este desafio para realizar em trabalho autónomo cujo objetivo final será num momento de liberdade gritar em uníssono "I /we will survive".

<https://www.youtube.com/watch?v=eDIB-Y-PIX0>

---

**Sabes qual a importância de controlares a tua Frequência Cardíaca?**

➤ **Medição da Frequência Cardíaca (FC)**

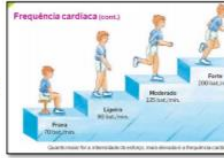
A FC indica o número de vezes que o coração bate por minuto e o seu valor normal varia entre os 60 e 100 (bat/min). Porém, os batimentos do coração podem oscilar com a idade, atividade física ou a presença de doenças cardíacas. Uma pessoa habituada a praticar exercício físico realiza um determinado esforço com FC e respiratória mais baixa do que uma pessoa não treinada.

2

Deves realizar a medição da FC antes e após a atividade física:

- ✓ **FC Repouso** = número de vezes que o coração bate durante 15 segundos e para isso podes fazê-lo, no pescoço ou no pulso.
- ✓ **FC após atividade física** - vais contar a quantidade de vezes que o coração bate durante 15 segundos e **multiplicar por 4**.

Em que patamar te encontras?



Calcula o teu IMC e compara com o referencial!

➤ **Medição do índice de massa corporal**

O IMC é frequentemente usado como medida para determinar se o peso das crianças e adolescentes é adequado à sua idade e género.

**Índice de Massa Corporal**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

IMC			IMC		
Agir*			Agir*		
Zona Saudável			Zona Saudável		
9	13,6	18,2	9	13,3	18,7
10	13,9	18,8	10	13,7	19,4
11	14,2	19,5	11	14,1	20,3
12	14,7	20,4	12	14,7	21,3
13	15,2	21,3	13	15,2	22,3
14	15,7	22,2	14	15,7	23,1
15	16,3	23,1	15	16,0	23,8
16	16,7	23,9	16	16,3	24,3
17	17,1	24,6	17	16,4	24,6
18	18,5	25,0	18+	18,5	25,0

Um IMC elevado está associado a riscos de saúde cardiovascular e problemas ósseos e articulares.

*As nossas receitas ...*

O peixe é um alimento essencial para uma alimentação saudável e o ideal é que ele esteja na mesa, pelo menos duas vezes por semana. Classificado como "carne branca", o peixe tem um teor de gordura muito baixo e torna-se importante para o combate e prevenção de diversas doenças.



✓ Como arranjar o peixe

<https://www.youtube.com/watch?v=voQObZYAe4M>

✓ Filetes no forno

[https://www.youtube.com/watch?v=NZO\\_G84vzFc](https://www.youtube.com/watch?v=NZO_G84vzFc)

**Bom apetite!!!**

## ANEXO 8 - Entrevista

### Entrevista – 12CSE1

1. Consideras que a implementação de fatores como a competição, filiação, pontuação, o evento culminante e entrega de prémios ajudaram a tornar as aulas mais dinâmicas e motivadoras? Qual a vossa opinião dos professores estagiários estarem incluídos nas equipas?
2. Açam que o uso das novas tecnologias poderá ser um recurso positivo para as aulas de EF? Porquê?
3. O facto de terem tido a experiência de sair para o exterior e ter contacto com outras oportunidades, contribuiu para motivar na prática de atividade física? E na execução da aptidão física através do tabata?
4. Consideram que o facto de a nota de EF não contar para a média final influencia a vossa motivação nas aulas? Porquê?
5. Descrevam numa frase todo o vosso percurso nesta disciplina bem como o trabalho e dedicação da vossa professora.

## ANEXO 9 – Cartaz “Palestra Nutrição do Desporto”



**NUTRIÇÃO NO DESPORTO**

26 de novembro  
Auditório  
15:20h

**Nutricionista Mariana Ferreira**

**Nutricionista Filipe Sousa**

**Recuperador Motor/Preparador Físico João Luís**

Logos: Francisco de Holanda, LE PORTO, and a shield logo.

The poster features a background of a wooden table with various healthy food items: a green apple, a bowl of mixed nuts and sliced carrots, a bowl of cherry tomatoes and cucumbers, and a slice of bread on lettuce. A small silhouette of a runner is also visible.

## ANEXO 10 – Cartaz Xico MeXe-te 30 minutos. Online

**Xico MeXe-te**  
30 minutos **online**

	• Treino Funcional (15 maio)	Muro CrossFit
	• Salsation (22 maio)	Profª Tita Macedo
	• Hip Hop (29 maio)	Pako Soul Kool
	• Dança Oriental (5 junho)	Academia Sara Salazar Danças Orientais
	• Capoeira (12 junho)	Centro Cultural Capoeira Balana
	• Karatê (19 junho)	Sensei José Carlos Marques
	• Fight (24 junho)	The Factory Fitness & Health
	• Yoga (26 junho)	Áshrama de Guimarães Centro de Yoga

🕒 18.30h **Todas as sextas liga-te à página!**

Agrupamento de  
Escolas Francisco  
De Holanda

FRANCISCO DE HOLANDA PAKO The Factory YOGA - GUIMARÃES Departamento de Educação Física e Desporto