



A influência do Estágio Profissional na construção de um professor realizado

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 nº 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

Paulo Ricardo da Silva Machado

Porto, setembro de 2021

Ficha de Catalogação

Machado, P. (2021). *A influência do Estágio Profissional na construção de um professor realizado. Relatório de Estágio Profissional*. Porto: P. R. S. Machado. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: ESTÁGIO PROFÍSSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PANDEMIA, VELOCIDADE, FITESCOLA.

Dedicatória

À minha Avó e à minha Tia, falecidas durante este percurso!

Obrigado por terem feito parte da minha vida!

Agradecimentos

Um dos grandes objetivos da minha vida era concretizar uma licenciatura, porém, a minha ambição fez com que fosse mais além do que havia delineado e estou completamente grato por todo o caminho académico percorrido até ao momento.

Gostaria de agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, que são os meus pais e o meu irmão, pela persistência e apoio que me foram transmitindo nesta “aventura” que foi o mestrado. Existiram de facto muitos problemas, mas foram esses, que me fortaleceram e tornaram-me na pessoa que sou hoje, por isso, o meu muito obrigado por todo o auxílio e ânimo dado nestes 2 anos de mestrado.

À FADEUP e todos os seus professores que me formaram e me tornaram um melhor aluno e futuro professor.

A todos os meus amigos de faculdade, por todos os momentos partilhados nesta aventura, são essas vivências que levo como recordação e carinho, porque sem dúvida alguma foram uma família.

Ao Sérgio e Samuel por me ajudarem em tudo o que precisei. Foram fundamentais nesta minha luta, pelos telefonemas de madrugada, pela partilha de ideias e pela amizade criada, certamente será para a vida.

Quanto à Escola Secundária de Sobreira, um agradecimento muito especial a todos os alunos, professores e funcionários, por toda a aprendizagem que absorvi neste estágio.

Um obrigado muito especial ao professor Fernando Vaz que sempre me ajudou em tudo, e me fez perceber que o ensino pode realmente ser divertido e enriquecedor a todos os alunos.

Agradecer também às turmas do 9º e 11º ano, que foram as turmas à qual lecionei o ano inteiro, onde aprendi muito com eles e consegui ver melhorias na maioria dos alunos, o que me deixa agradecido por tudo.

Ao Paulo Dias e Luís, que me acompanharam durante todo o estágio, pelos almoços, pela partilha de ideias, discussões positivas e fundamentalmente pelos laços de amizade criados.

Ao professor Cláudio Farias, por toda a paciência e persistência que foi tendo comigo, principalmente na construção do relatório de estágio.

Obrigado a todos por tudo, este desafio fez realmente sentido e cada momento convosco será importante, para a minha futura vida profissional!

Índice

| | |
|---|------|
| Ficha de Catalogação..... | III |
| Dedicatória..... | V |
| Agradecimentos..... | VII |
| Índice de Figuras..... | XIII |
| Índice de Quadros..... | XV |
| Índice de Anexos..... | XVII |
| Resumo..... | XIX |
| Abstract..... | XXI |
| Lista De Abreviaturas..... | XXIV |
| 1. Introdução..... | 1 |
| 2. Enquadramento Pessoal..... | 3 |
| 2.1. A minha crónica..... | 3 |
| 2.2. Crónica desportiva..... | 3 |
| 2.3. Relação pessoal com a educação física..... | 4 |
| 2.4. As incertezas do meu percurso académico..... | 5 |
| 2.5. Relação pessoal com a escola..... | 5 |
| 2.6. Relação pessoal com a diversidade desportiva..... | 6 |
| 2.7. Relação pessoal com o mestrado..... | 7 |
| 2.8. Expetativas, impactos e pareceres em relação ao estágio..... | 10 |
| 3. Enquadramento Institucional..... | 13 |
| 3.1. Enquadramento legal, institucional e funcional..... | 13 |
| 3.2. O que é o Estágio Profissional..... | 14 |
| 3.3. A Instituição Escola..... | 15 |
| 3.4. O primeiro contacto com a realidade..... | 19 |
| 3.5. A minha turma..... | 23 |
| 3.6. A turma partilhada..... | 24 |
| 3.7. O núcleo de estágio..... | 25 |

| | | |
|---------|---|----|
| 4. | Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem | 29 |
| 4.1. | Conceção | 30 |
| 4.2. | Planeamento | 31 |
| 4.3. | A realização..... | 39 |
| 4.4. | A importância de criar uma boa relação professor/aluno | 40 |
| 4.5. | O Clima, Controlo da turma, Gestão da aula..... | 43 |
| 4.6. | Os desafios da inclusão | 45 |
| 4.7. | Instrução..... | 48 |
| 4.7.1. | Exposição..... | 49 |
| 4.7.2. | A demonstração | 50 |
| 4.7.3. | Palavras-chave e linguagem corporal | 51 |
| 4.7.4. | Feedback Pedagógico..... | 52 |
| 4.7.5. | Questionamento | 53 |
| 4.8. | Estratégias e Modelos de ensino | 54 |
| 4.8.1. | 1º Período - “Pânico inicial” | 55 |
| 4.8.2. | “Os companheiros das aprendizagens” | 56 |
| 4.8.3. | Turma partilhada | 58 |
| 4.8.4. | 2º Período / Aulas online - “Refúgio do Medo” | 60 |
| 4.8.5. | “Os companheiros das aprendizagens” | 60 |
| 4.8.6. | Turma partilhada | 67 |
| 4.8.7. | 3º Período - “De volta ao Jogo” | 70 |
| 4.8.8. | “Os companheiros das aprendizagens” | 71 |
| 4.8.9. | Modalidades Alternativas | 75 |
| 4.8.10. | Turma partilhada | 75 |
| 4.8.11. | “As diferentes abordagens da aprendizagem” | 76 |
| 4.9. | Avaliação do Ensino | 79 |
| 4.9.1. | Avaliação Diagnóstica | 80 |
| 4.9.2. | Avaliação Formativa..... | 81 |
| 4.9.3. | Avaliação Sumativa..... | 83 |
| 4.9.4. | Autoavaliação..... | 83 |
| 4.10. | O espelho do meu desenvolvimento | 84 |
| 5. | Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade | 89 |

| | |
|---|-----|
| 5.1. As primeiras interações (estratégias e regras de desconfinamento)..... | 91 |
| 5.2. Reuniões durante o ano letivo..... | 92 |
| 5.3. Percursos de Orientação – A novidade..... | 93 |
| 5.4. Atividades para os alunos – eventos..... | 93 |
| 5.5. Contribuições para o desenvolvimento enquanto Estudante Estagiário | 95 |
| 5.6. Da desconfiança à integração plena..... | 95 |
| 5.7. A influência do PC e do NE na minha integração..... | 96 |
| 5.8. Aprendizagens essenciais no meu desenvolvimento profissional, pessoal e social..... | 97 |
| 6. Desenvolvimento Profissional: A influência do confinamento nos níveis de Aptidão Física no teste Fitescola “Velocidade 40 m” - um estudo com alunos do 9ºano | 100 |
| Resumo | 100 |
| Abstract | 101 |
| 6.1. Introdução | 102 |
| 6.2. Conceito de velocidade | 102 |
| 6.3. A velocidade na educação física | 104 |
| 6.4. O conceito de aptidão física | 105 |
| 6.5. <i>Fitescola</i> : Testes de avaliação da condição física..... | 106 |
| 6.5.1. Descrição e objetivo | 108 |
| 6.5.2. Relação com a saúde..... | 109 |
| 6.5.3. Equipamento | 109 |
| 6.5.4. Instruções..... | 109 |
| 6.6. Objetivo Geral | 110 |
| 6.7. Objetivos Específicos | 110 |
| 6.8. Metodologia..... | 111 |
| 6.8.1. Descrição dos participantes | 111 |
| 6.8.2. Descrição da Recolha dos Resultados nos diferentes momentos | 112 |
| 6.8.3. Análise Estatística | 114 |

| | |
|---|-----|
| 6.9. Resultados e Discussão dos resultados..... | 114 |
| 6.10. Considerações Finais do estudo | 118 |
| 6.11. Referências Bibliográficas | 119 |
| 7. Conclusão e perspectivas futuras..... | 121 |
| Referências Bibliográficas | 122 |
| Anexos..... | XXV |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Frente da Escola de Realização do Estágio Profissional. | 17 |
| Figura 2 - Pavilhão Principal..... | 17 |
| Figura 3 - “A salinha”..... | 17 |
| Figura 4 - Espaço exterior. | 18 |
| Figura 5 - Piscina Rota dos Móveis..... | 19 |
| Figura 6 - Preparação das pinturas. | 21 |
| Figura 7 - Local onde alunos esperam exterior. | 22 |
| Figura 8 - Local onde deixam mochilas..... | 22 |
| Figura 9 - Local onde os alunos irão sentar. | 22 |
| Figura 10 - Exemplo de UD..... | 37 |
| Figura 11 - Entrega da taça..... | 41 |
| Figura 12 - Emoção e agradecimento na entrega da taça | 42 |
| Figura 13 - Equipas de Atletismo, turma 9º Ano..... | 56 |
| Figura 14 - Exemplo da estrutura do torneio de Basquetebol. | 57 |
| Figura 15 - Exemplo de um treino funcional executado nas aulas online..... | 61 |
| Figura 16 - Exemplo de atividade de visualização de um vídeo..... | 62 |
| Figura 17 - Exemplos de habilidades diversas usados nas aulas de futebol online. | 63 |
| Figura 18 - Procedimentos para elaborar os trabalhos de Atletismo..... | 64 |
| Figura 19 - Exemplo de procedimento para desenvolver a aptidão física na aplicação <i>Strava</i> | 65 |
| Figura 20 - Procedimentos para a realização da coreografia..... | 65 |
| Figura 21 - Exemplo de uma tarefa de Badminton..... | 66 |
| Figura 22 - Fotos de algumas raquetes desenvolvidas pelos alunos..... | 67 |
| Figura 23 - Exemplo dos mapas utilizados em Orientação. | 68 |
| Figura 24 - Organização do torneio de Badminton..... | 71 |
| Figura 25 - Organização do campeonato de Voleibol. | 72 |
| Figura 26 - Modelo de <i>QRcode</i> | 73 |
| Figura 27 - Novo <i>QRcode</i> | 73 |
| Figura 28 - Procedimentos Básicos de Orientação. | 74 |
| Figura 29 - Exemplo Mapa de orientação (mapa da escola)..... | 74 |

| | |
|---|-----|
| Figura 30 - Modalidades alternativas. | 75 |
| Figura 31 - Exemplo de uma avaliação Diagnóstica. | 81 |
| Figura 32 - Reconhecimento do percurso. | 94 |
| Figura 33 - Valores de referência teste de velocidade 40m. | 110 |

Índice de Quadros

| | |
|--|-----|
| Quadro 1 - Planeamento anual de Educação Física..... | 33 |
| Quadro 2 - Modelos e estratégias 1º Período. | 59 |
| Quadro 3 - Modelos e estratégias 2º Período. | 68 |
| Quadro 4 - Modelos e estratégias 3º Período. | 78 |
| Quadro 5 - Atividades realizadas com a comunidade escolar..... | 89 |
| Quadro 6 - Caraterísticas dos alunos..... | 111 |
| Quadro 7 - Registos turma 1. | 112 |
| Quadro 8 - Registos turma 2. | 113 |
| Quadro 9 - Registos turma 3. | 113 |
| Quadro 10 - Médias e desvio padrão dos quatro momentos da recolha de dados. | 115 |
| Quadro 13 - Comparação entre os 4 momentos da recolha dos rapazes | 117 |
| Quadro 14 - Comparação entre os 4 momentos da recolha das meninas | 118 |

Índice de Anexos

| | |
|---|--------|
| Anexo 1- Exemplo de Plano de Aula..... | XXV |
| Anexo 2 - Ficha individual do aluno..... | XXVIII |
| Anexo 3 - Calendário Escolar..... | XXXI |
| Anexo 4 - Planograma..... | XXXII |
| Anexo 5 - Regras de Funcionamento (Covid) | XXXIII |
| Anexo 6 - Cartaz do Dia Mundial da Dança | XXXIII |
| Anexo 7 - Cartaz do <i>trail</i> de BTT | XXXV |

Resumo

O presente documento surge no âmbito do Estágio Profissional inserido no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Abrange todas as experiências, vivências e tarefas realizadas por um estudante estagiário em contexto de estágio. Revela todo o percurso de formação, desde o desenvolvimento do processo de construção pessoal ao profissional. O Estágio Profissional foi realizado numa escola localizada na cidade de Paredes, com um núcleo de Estágio constituído por 3 estudantes-estagiários (EE), o professor cooperante (PC) da escola e o professor orientador (PO) da faculdade. O documento está organizado de forma a transmitir as aprendizagens e vivências adquiridas durante o processo de desenvolvimento profissional, assente na reflexão crítica, tendo como intuito a formação de um professor competente e autónomo. O relatório de estágio retrata todo o caminho do estudante-estagiário desde a descrição do seu percurso pessoal, académico e desportivo, referenciando as expectativas iniciais e o entendimento sobre o Estágio, passando pela realização prática desenvolvida durante o ano, onde reflete as experiências vividas no mesmo, envolvendo o processo de ensino-aprendizagem, incluídas as dificuldades, estratégias e objetivos alcançados. São descritas as atividades não letivas, nas quais o estudante estagiário enquadrou, demonstrando uma excelente participação e relação na comunidade educativa. Neste documento, ainda se insere a componente investigativa, através de um estudo que teve como objetivo perceber se os alunos perderam velocidade em tempos de quarentena e por sua vez se as aulas de educação física ajudam na melhoria dessa velocidade, através dos testes Fitescola. Foi uma etapa que permitiu a obtenção de conhecimentos novos e competências com o objetivo de preparar o estudante estagiário para o desempenho da profissão docente.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PANDEMIA, VELOCIDADE, FITESCOLA.

Abstract

This document comes within the scope of the Professional Internship inserted in the 2nd Cycle of Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. It covers all the experiences, experiences and tasks performed by an intern student in an internship context. Revealed the entire training path, from the development of the personal to the professional construction process. The Professional Internship was carried out at a school located in the city of Paredes, with an internship nucleus made up of 3 student-interns, the cooperating teacher at the school and the faculty advisor. The document is organized to convey the learning and experiences acquired during the process of professional development, based on critical reflection, with the aim of training a competent and autonomous teacher. The internship report portrays the entire path of the intern-student, from the description of his/her personal, academic and sports journey, referencing the initial expectations and understanding of the Internship, passing through the practical realization developed in the internship year, where it reflects the experiences lived in it, involving the teaching-learning process, including the difficulties, strategies and goals achieved. Non-teaching activities are described, in which the intern student fits, demonstrating an excellent participation and relationship in the educational community. This document also includes the investigative component, through a study that aimed to understand whether students lost speed in times of quarantine and, in turn, whether physical education classes help to improve this speed, through the Fiteschool tests. It was a stage that allowed the acquisition of new knowledge and skills to prepare the intern student for the performance of the teaching profession.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, PANDEMIC, SPEED, FITESCHOOL

Lista De Abreviaturas

- AD – Avaliação Diagnóstica
- AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular
- AF – Avaliação Formativa
- AS – Avaliação Sumativa
- CA – Critérios de Avaliação
- EE – Estudante-Estagiário
- EF – Educação Física
- EP – Estágio Profissional
- FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- FIA – Ficha Individual do aluno
- MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa
- MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo
- MCJI – Modelo de Competência dos Jogos de Invasão
- MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento
- MED – Modelo de Educação Desportiva
- MEP – Modelo de Ensino por Pares
- MID – Modelo de Instrução Direta
- NE – Núcleo de Estágio
- PA – Planeamento Anual
- PC – Professor Cooperante
- PDA – Plano de aula
- PE – Professor-Estagiário
- PEE – Projeto Educativo de Escola
- PNEF – Programa Nacional de Educação Física
- PO – Professor Orientador
- RE – Relatório de Estágio
- REP – Relatório de Estágio Profissional
- UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente documento retrata todo o processo de formação do Estudante Estagiário (EE), sendo este Relatório de Estágio Profissional (REP) a parte final do percurso do Estágio Profissional (EP). O relatório aqui exibido insere-se no âmbito da unidade curricular (UC) de Estágio Profissional (EP) do 2º ano, do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O Estágio Pedagógico tem como objetivo abranger a nossa aprendizagem num todo, com o objetivo de aplicar os conhecimentos obtidos ao longo do Mestrado. No presente Relatório serão apresentadas e analisadas as experiências vivenciadas ao longo do Estágio no ano letivo 2020/2021 realizado numa escola nos arredores da cidade de Paredes.

É um momento único e relevante na carreira de um docente, pois, pela primeira vez todos os estudantes estagiários relacionam-se com outros docentes, alunos, assistentes educativos e encarregados de educação em contexto real de trabalho. Este momento deve ser proveitoso, devido a toda a aprendizagem que a prática de ensino supervisionada nos proporciona, como refere Santos et al. (2015), permite articular a teoria com a prática, visando três processos necessários para o desenvolvimento do EE: conhecimento dos alunos, processo de mudança enquanto professor e adaptação e desenvolvimento de estratégias em função dos problemas vivenciados.

Este documento, reflete o trabalho realizado ao longo deste ano letivo, a minha evolução, as minhas dificuldades e as minhas adaptações. Assim, este relatório de estágio é composto por seis capítulos que explicam todo o percurso ao longo da minha formação. No primeiro capítulo, “Introdução”, faço a apresentação de todo o meu trabalho.

O segundo capítulo, “Enquadramento pessoal”, exhibe o trilho que percorri até chegar a este ponto na minha vida, bem como, as minhas expectativas acerca do estágio profissional e o início da minha experiência enquanto docente.

Já no terceiro capítulo, “Enquadramento Institucional”, faço a caracterização do contexto de ensino pelo qual cruzei, o grupo de educação física, o professor cooperante (PC), o professor orientador (PO) e o NE.

A “Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem”, aparece no quarto capítulo, é onde transcrevo as minhas conceções de ensino, as diversas estratégias de planeamentos utilizados, tal como a forma como orientava e geria as aulas em todo o processo de ensino-aprendizagem.

No quinto capítulo “Participação na escola e relação com a comunidade”, relato fundamentalmente as vivências diárias na escola e em todas as atividades que fui interagindo.

O sexto capítulo, contempla o estudo de investigação, onde relato através dos registos dos alunos das três turmas de 9º ano de cada um dos estagiários, no teste de velocidade nos testes Fitescola. O objetivo era perceber se os alunos perderam velocidade em tempos de quarentena devido ao “destreino” e por sua vez, se as aulas de educação física presenciais ajudam na melhoria dessa velocidade.

Por último, faço uma reflexão sobre o estágio profissional, todas as riquezas que retirei dele e também das minhas perspetivas futuras.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. A minha crónica

O meu nome é Paulo Ricardo da Silva Machado, tenho 38 anos de idade, nascido na cidade do Porto na freguesia de Massarelos. Minha residência fica em Penafiel, onde moro com a minha família, pais e irmão. Meus pais sempre foram de muito trabalho, sendo a vida toda comerciantes. A minha educação e do meu irmão sempre foi à base de sacrifício, para obtermos a melhor qualidade de vida possível.

Ao falar de mim, visto ser dos anos 80, com meus pais sempre com muito trabalho, sempre fui um miúdo que me tinha que desenrascar muitas vezes sozinho. Era na rua onde passava mais tempo diariamente, a jogar, a correr, a conviver, tudo o que me fazia feliz naquela idade. Todas estas vivências fizeram com que enfrentasse com mais facilidade os obstáculos que me vão aparecendo durante a vida.

Posso-me definir como um lutador, trabalhador, divertido, fácil diálogo e fundamentalmente com carácter. Como defeitos, posso assumir que ajo sempre com a cabeça, esquecendo sentimentos, sou frio e dificilmente perdo. Penso que levo a vida demasiado a sério, pois todas as minhas vivências passadas me fazem refletir sobre a nossa existência!

2.2. Crónica desportiva

Tudo começou com uma informação, via rádio (Rádio Clube de Penafiel) onde se pediam meninos para a formação no Futebol Clube de Penafiel. Meu avô ouve essa notícia e leva-me a treinar à experiência, no escalão de infantis, com 7 anos de idade, no ano de 1990. Desde essa data o desporto começa a fazer parte da minha rotina. Durante 10 anos fiz a minha formação no Futebol Clube de Penafiel, com muitos jogos, golos, alegrias e principalmente com laços de amizade que serão para a vida. Os treinadores que se cruzaram comigo contribuíram fortemente na minha moldura enquanto pessoa. Concordo com Smith & Smoll (1984) quando referem que apesar da importância incontestável dos treinadores no desenvolvimento de capacidades motoras, a influência que

têm nos jovens, transfere, para outros âmbitos de intervenção, como, no processo de formação pessoal e social das crianças.

Ao fim da iniciação ao futebol, tornei-me jogador sénior. Neste momento fui contratado para o meu primeiro clube sénior, “União Desportiva de Valonguense”, inserido na Associação de Futebol do Porto, tudo diferente (pessoas, métodos e realidades), o futebol começa a ser verdadeira competição. Tinha 19 anos, ganhava 350 euros, 4 treinos por semana, o que queria mais? Ganhava dinheiro a fazer o que mais gostava!

Enquanto jogador (15 anos de carreira) a minha vida foi esta, joguei em vários clubes, sempre com o mesmo compromisso. A paixão, a competição, a cooperação, o “balneário”, são alguns dos fatores que fizeram do futebol a minha principal preocupação até aos 33 anos.

2.3. Relação pessoal com a educação física

Em acordo com Formosinho (2009), a formação do professor é iniciada quando ele ainda é aluno, devido à observação da ação dos professores e na vivência com os diferentes tipos de ensino, mantendo-se ao longo da sua aprendizagem.

A minha primeira experiência com a educação física na escola foi no meu 5º ano de escolaridade. Como já era atleta de futebol desde os 7 anos, sempre fui mais apto ao desporto em relação aos colegas de turma. A admiração que tinha pelos professores de educação física (estilo de vida, modo de vestir, modo de ser, a maneira de interagir com os alunos...), começava a despertar interesse nas minhas futuras opções profissionais.

Sendo a disciplina que mais dominava, desde logo percebi que o meu percurso teria que levar um rumo desportivo. O conhecer e experimentar diferentes desportos desde sempre me fascinou, pois, cada desporto tem a sua “beleza”.

2.4. As incertezas do meu percurso académico

A minha formação iniciou na escola primária do Bom Sucesso. Foi a altura da vida que tudo era fácil, divertido e puro. No 2º ciclo começam a aparecer as primeiras dificuldades a ultrapassar, mudança de escola, muitos professores, muitas disciplinas, mas sempre concluindo com êxito.

Chegando ao secundário começo a interrogar-me sobre a minha situação: o que queria ser? o que dominava? Depois de tanto pensar, faço a opção errada, vou para o curso de artes. Concluí o secundário e como opção entro na faculdade (Universidade Lusíada do Porto), no curso de Arquitetura. Frequentei o curso durante 3 anos, deslocado da minha pessoa. Parei de estudar, e durante os 5 anos seguintes, a minha vida era jogar futebol e fazer uns serviços de *catering* (casamentos, batizados, festas).

A minha formação vivia um tempo de grandes incertezas e de muitas complexidades. De acordo com Novoa (2009), “Sentimos a necessidade da mudança, mas nem sempre conseguimos definir-lhe o rumo “.

Com o fim do futebol à vista, passou-me uma ideia brilhante na cabeça: voltar a estudar. Inscrevo-me no Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE), com 26 anos, retornei os estudos. A minha formação na licenciatura fez-me perceber que a minha experiência enquanto atleta, poderia ser um fator a partilhar e explorar. A motivação pelo curso fez com que terminasse a licenciatura com êxito, influenciando na procura de várias formações ligadas ao desporto, de forma a enriquecer o meu currículo e conhecer mais aprofundadas diferentes modalidades.

2.5. Relação pessoal com a escola

Terminada a minha licenciatura no ano de 2013, concorri às Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), visto que a minha formação bastava para lecionar aulas ao 1º Ciclo. No meu primeiro ano de concurso, fui chamado em dezembro, para a Escola Básica do Carvalhal, em Ermesinde. Nessa instituição assumi duas turmas, uma do 1º ano e outra do 4º ano. A oportunidade foi tão satisfatória e intensa, que fez com que eu descobrisse, que o meu objetivo era um: ser professor de Educação Física. Nos três anos seguintes, continuei a

exercer funções de professor na AEC na câmara do Porto. Com o tempo e com o desenrolar dos concursos, percebi que teria que acrescentar algo mais ao meu currículo, pois quanto mais tempo de serviço tinha, pior classificado ficava. Os professores com mestrado que concorrem comigo, no item de habilitações literárias, são colocados antes de mim, com melhores horários e consequentemente, obtêm mais tempo de serviço.

Por fim, a ideia de ingressar neste curso constituiu-se na intenção de obter as habilitações necessárias para segurar o meu espaço nas AEC, que até ao momento, ainda continuo a exercer. Sabendo, que com a minha idade dificilmente conseguirei exercer no secundário.

2.6. Relação pessoal com a diversidade desportiva

Durante todo este percurso relativo à minha formação desportiva, que engloba o futebol, a licenciatura, as formações e a AEC, tive o privilégio de ser reconhecido pelo meu trabalho, empenho e principalmente compromisso, para com isto, ser convidado a colaborar na realização de eventos desportivos. Ingressei na associação chamada “Par Jovem”, situada em Paredes, relativo à promoção de eventos desportivos. Resumidamente, somos um grupo de pessoas empenhadas, com fortes ligações desportivas e com a intenção de proporcionar eventos que façam a diferença em Paredes.

O primeiro evento que estive inserido na organização foi no “*Trail da Raposa*”, um evento com 1000 corredores. Chegando o Verão organizamos um torneio de Futebol de Praia e Futvolei evento este que estava a ter margem de progressão, interrompido devido à pandemia do COVID-19. Outro evento foi a “Corrida dos Reis”, uma corrida cidadina que contou com 800 corredores. Estes eventos são organizados pela associação, com forte ajuda da câmara municipal de Paredes que acredita nos nossos projetos.

Quando estive a trabalhar na Câmara do Porto na AEC, fui convidado para trabalhar nos meses de julho e agosto nas férias desportivas organizadas pela “Porto. Ágora, Cultura e Desporto”, antiga “Porto Lazer” (empresa municipal da cidade do Porto). Nas férias desportivas tenho como função ser monitor desportivo, como finalidade, desenvolver o convívio e amizade entre os jovens

participantes. Estas atividades servem essencialmente para as crianças passarem as férias escolares a praticar atividade física ao ar livre, no pavilhão, nas piscinas e na praia, com o intuito de criar hábitos desportivos.

O ano passado foi um ano atípico devido ao Covid-19, mas as adaptações foram pensadas com excelência. Os meninos vinham de confinamento, receosos, ansiosos, cansados de estar fechados e nós como monitores tínhamos como prioridade transmitir confiança e segurança a todos os envolventes. Para mim ver um sorriso esboçado por cada criança, nesta época de adversidades, torna-se uma memória para a vida. Este ano espero voltar a ser escolhido, pois adoro este tipo de trabalho em conciliar desporto, crianças e diversidade de experiências.

A junção de todas estas experiências anteriores “obrigam-me” a querer tirar esta formação. Sentia-me com a necessidade de me desenvolver em termos profissionais, eram necessárias todas as aprendizagens que este mestrado nos proporciona, só assim me tornaria mais completo. Contudo, todas estas minhas vivências fizeram com que o tal “choque da realidade” no estágio não fosse tão intenso. A minha capacidade de adaptação foi mais fácil, pois algumas dessas experiências já as tinha vivenciado (relações com professores, organização de meninos, relação com alunos, etc.).

2.7. Relação pessoal com o mestrado

Passados 7 anos de terminar a licenciatura, voltei a estudar, com meus 35 anos de idade e concorro à melhor faculdade de desporto do país, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desta forma, tenho o privilégio de aprender, partilhar, conviver, com colegas e professores com muito conhecimento. Concordo com Mesquita (2011, p. 40), quando diz que a formação de professores prevê uma evolução contínua, ocorrendo durante o percurso profissional, na procura de criar e contribuir para o desenvolvimento da sua identidade profissional e pessoal.

Primeiro dia de aulas no curso do mestrado, chegou a altura de conhecer a verdadeira realidade a que me propus. Entro na sala, olho para os meus colegas de turma e reparo que todos eles são mais novos que eu 15 anos. Senti-

me deslocado, alguns já se conheciam, vindos da mesma instituição de estudo e eu “caí” ali, passados 7 anos de ter deixado de estudar.

Rapidamente percebi que a exigência era alta e que tinha de me adaptar o mais rápido possível, caso contrário, não conseguiria acompanhar todo o processo. Estava perante professores de grande nível, colegas de turma com muita qualidade e empenho, que tornaram rigorosa a primeira fase da formação.

Com o decorrer das aulas a minha conceção sobre a profissão progride, todo o meu percurso ligado à escola começa a colocar-se em questão. Ao ingressar na instituição responsável pela nossa formação, nós, os futuros professores adquirimos os conhecimentos, à partida, necessários para poder agir, como profissional educativo. Daí poder destacar duas das unidades curriculares do primeiro semestre, Profissionalidade Pedagógica e Desenvolvimento Curricular, pois proporcionou aprofundar e consolidar conhecimentos fundamentais relacionados com a função docente no domínio específico da Educação Física, que me fez perceber a importância da utilização da investigação-ação, englobando a reflexão e investigação sobre a prática. Nesta fase, que me encontro em estágio, percebi que estas duas disciplinas me iriam moldar enquanto futuro docente.

A nossa formação de professores defende que as habilidades técnicas são importantes, no entanto, segundo as investigações efetuadas no ensino, os conhecimentos implícitos, assentes nas habilidades técnicas dos professores, nem sempre se encaixam nos objetivos da educação, nem nas próprias disciplinas que compõem o currículo dos cursos de formação professores.

Neste percurso não posso deixar de salientar a importância da Unidade Curricular, Didática Geral do Desporto, pois é uma área de estudo cujo foco principal é o processo de ensino ou a ação docente, é a disciplina que expressa, diferentes teorias, tendências e posições na área. Sendo a Educação Física um componente curricular obrigatório em todos os níveis de ensino, os professores de Educação Física que atuam nas escolas necessitam se impor, saber argumentar, elaborar conteúdos e metodologias coerentes, proporcionar atividades diversificadas e mostrar que essa disciplina tem o mesmo valor que que todas as outras.

Por isso, não basta abranger quais as atividades são importantes para o desenvolvimento dos alunos, mas é preciso conhecer distintas metodologias, saber selecionar conteúdos coerentes, criar estratégias, utilizar recursos variados, conseguir elaborar uma sequência lógica de atividades, vivenciar, observar outros profissionais da área, discutir sobre a relação teoria-prática, conseguir refletir sobre a nossa prática pedagógica. Sendo a Didática o estudo do processo de ensino aprendizagem, onde aproxima a relação professor-aluno, penso que será a disciplina com mais relevância na minha atuação enquanto professor estagiário.

No segundo semestre, aparecem as didáticas, que seriam um aditivo importantíssimo no nosso percurso, pois, nos iriam permitir experienciar em contexto real a ação enquanto professores. Iríamos ter oportunidade de lecionar algumas aulas de Educação Física a alunos de algumas escolas que fazem parcerias com a Faculdade. Contudo, ainda tivemos o privilégio de lecionar algumas aulas na didática de Natação, que permitiu com que aprendesse a refletir sobre as adversidades detetadas nas aulas, com o intuito de encontrar soluções para os problemas, tanto a nível de gestão, planeamento, organização da aula. Infelizmente, esta foi a única experiência “real”, que nos permitiu colocar em prática os conteúdos teóricos.

Porém, o percurso que parecia estar a correr bem, sofre uma alteração brusca devido ao confinamento. Tivemos que ir para casa e continuar com aulas online. Sabendo que tinha muitas dificuldades nas tecnologias olhei para a situação como catastrófica. As dinâmicas foram transformadas, aulas online, excesso de trabalhos, diferentes formas de apresentação, diferentes relações pessoais, tudo contribuiu para criar relações de cooperação com todos os elementos da turma. A envolvência nos trabalhos de grupo ajudou-me no desenvolvimento no que diz respeito à partilha de ideias, ao planeamento, trabalho em equipa e desenvolvimento pessoal com as tecnologias. Foi sem dúvida uma adversidade que me permitiu desenvolver aspetos adormecidos.

Chegar aqui, exigiu uma constante dedicação no desenvolvimento do conhecimento e de competências, com transição para o estágio. Refletindo

acerca de toda a formação inicial vivenciada, percebe-se a importância de cada pequeno detalhe desenvolvido e estudado na minha atuação futura.

2.8. Expetativas, impactos e pareceres em relação ao estágio

Desde o início desta formação se ouve falar do “Estágio Profissional”. Colegas de anos anteriores descrevem-no como reflexivo, difícil, árduo, mas acima de tudo compensador e único. Já estava preparado mentalmente para a próxima luta que teria que enfrentar neste percurso.

O nosso primeiro ano de formação fez-me perceber que o ensino aprendizagem que iríamos desenvolver no estágio era muito mais complexo que a minha experiência nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), a exigência é maior, a progressão de ensino existe, ser observado, dar notas, etc. Daí ter criado cenários na minha cabeça, antes de iniciar o EP.

Como perspectivas de estágio, espero desenvolver as minhas capacidades e competências nos domínios do saber, saber fazer e saber ser, ter a capacidade de me adaptar às diferentes situações e requisitos da profissão, ambicionando, a todo o instante, a excelência profissional.

No âmbito profissional tenciono aplicar todos os conhecimentos teórico-práticos adquiridos até ao momento na minha formação académica, desenvolver saberes, métodos e práticas que auxiliem a minha intervenção, preparando-me para a vida profissional. Na relação com os meus alunos pretendo desenvolver um trabalho cooperativo com busca à obtenção de um objetivo comum, aprender, partilhar ideias e conhecimentos. No entanto, esta cooperação deve ser pautada pelo respeito, justiça e equidade, através de uma gestão eficaz do dualismo distância/aproximação. Tenho como intenção sobressair por uma proximidade que permita a criação de uma empatia, entusiasmo e de um clima de aprendizagem afirmativo e contagiante.

Com os meus companheiros do núcleo de estágio pretendo manter uma relação de honestidade, cooperação, ajuda e partilha de conhecimentos, experiências, perspectivas e opiniões, capazes de desencadear um clima de superação e sucesso coletivo e individual.

Em relação ao professor cooperante, pretendo que demonstre, acima de tudo, competência profissional, exigência, honestidade, frontalidade, sentido crítico, vocação, gosto pela docência e pela função de cooperante, orientando ao máximo a minha prática, enquanto estagiário.

A partilha de opiniões, saberes, concepções e estratégias deve também apresentar-se como uma constante na relação entre ambos, destacando toda a experiência e conhecimento de maneira a estimular a minha criatividade, determinação e empenho na procura de respostas e soluções para a prática profissional.

Quanto ao professor orientador, pretendo, respostas às minhas dúvidas e incertezas, acompanhamento contínuo do meu trabalho e do estágio, assim como ajuda na elaboração do meu relatório de estágio e que, acima de tudo, contribua para a minha experiência e aprendizagem, aconselhando-me sempre da melhor forma possível.

Em relação ao grupo de educação física e restante comunidade escolar, desejo que me recebam de forma aberta e justa, ouvindo e conversando sobre as minhas ideias/opiniões e encarando as minhas inseguranças e dúvidas consequentes da inexperiência de professor estagiário. Neste sentido, é crucial encontrar o equilíbrio e sugar todo o conhecimento e experiência que os mais “velhos” têm para nos transmitir, porque essa partilha, me irá ajudar a crescer como profissional.

Na vida procuro sempre aprender, com humildade e consciência de que muitas vezes, por diversos fatores, não é possível atingir o topo. No entanto, ao longo deste percurso, tentei dar sempre o meu melhor, não esquecendo que, a par de algumas potencialidades que tentei explorar e desenvolver, também passei por dificuldades, que exigiram um grande esforço para a sua superação.

Apesar das dificuldades enunciadas, continuo a seguir o objetivo inicial: superar-me. Tal como cita Machado (2011, p. 37) “Sejamos humildes, deixemos os preconceitos de lado e ganhemos tempo a aprender, tanto com os novatos como com os veteranos. E, no fim de contas, cada dia é sempre a primeira vez.”

3. Enquadramento Institucional

3.1. Enquadramento legal, institucional e funcional

Este estágio contempla uma combinação complexa de colaborações no sentido de desenvolver competências pedagógicas, didáticas e científicas, associadas a um desempenho profissional crítico e reflexivo, “Uma formação de professores construída dentro da profissão” (Nóvoa, s/d), para que as aprendizagens, e as vivências sejam reais.

No enquadramento legal, o Estágio Profissional é regulado pela legislação em vigor, ou seja, pelos Decretos-lei nº 74/2006 de 24 de março¹ e nº 43/2007 de 22 de fevereiro², que têm como princípios a obtenção de habilitação profissional para a docência e para o grau de mestre.

O Decreto-Lei nº 43/2007 aparece a partir do momento que é implementado o Processo de Bolonha, indicando e definindo as habilitações profissionais exigidas para a docência em cada ciclo de ensino, sendo que no ensino básico e secundário, “é conferida a quem obtiver esta qualificação num domínio específico através de um mestrado em Ensino (...)” (p. 1320). No mesmo documento, o Estágio Profissional é valorizado como um “momento privilegiado, e insubstituível, de aprendizagem, de mobilização dos conhecimentos, capacidades, competências e atitudes, adquiridas nas outras áreas, na produção, em contexto real, de práticas profissionais adequadas a situações concretas na sala de aula, na escola e na articulação desta com a comunidade” (p. 1321).

O EP é uma Unidade Curricular (UC) que se enquadra no 1.º e 2.º semestres do 2º ano do 2º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (EEFEBS). Realizado fora da Faculdade, onde o Estudante Estagiário se candidata a uma escola. Colocado na escola foi-me concedida uma turma residente e outra partilhada com os meus colegas de estágio. Todo este processo tem a supervisão de um Professor experiente que

¹ Ministério da Educação. (2006). *Decreto-Lei nº 74/2006 de março*. Diário da República, 1.ª Série (60), 2242-2257.

² Ministério da Educação. (2007). *Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro*. Diário da República, 1.ª Série (38), 1320-1328.

nos orienta ao longo de todo o ano letivo. A este processo damos o nome de Prática de Ensino Supervisionada (PES).

A PES é a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão, decorrendo a mesma numa escola/agrupamento de escolas cooperantes.

Durante todo o ano letivo temos um Professor Cooperante que contribui para a evolução do EE, acompanhando diariamente todo o trabalho que é feito na escola. Este tem como principal função supervisionar, orientar, apoiar, aconselhar, entre outros. O EE é também orientado por um Professor da Faculdade, ou seja, o PO em consonância com o PC supervisiona o EE na sua prática de ensino e na elaboração do relatório final.

3.2. O que é o Estágio Profissional

O EP segue normas orientadoras que o EE deverá desenvolver para poder exercer futuramente a profissão de professor de Educação Física.

Em concordância com as normas orientadoras (2020-2021), entende-se o “EP como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. Tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade”.

O EP é onde o EE tem o primeiro contato com a profissão docente, é onde toda a teoria aprendida anteriormente vai ser exposta. Num estudo desenvolvido por Lima et al. (2014, p. 87), os estudantes estagiários (EE) referiram que na formação inicial existe uma clara “desconexão entre a teoria e a prática em algumas disciplinas de formação de professores de Educação Física” sendo um dos fatores associados ao choque com a realidade.

Para precaver o “choque com a realidade” houve uma mudança de paradigmas na formação inicial, passando do centrado no conhecimento a centrado no desenvolvimento e aquisição de competências (Batista & Queirós,

2015). Assim, a formação inicial, apresenta como objetivo o desenvolvimento, o conhecimento e a formação ao nível técnico, pedagógico e científico, assim como também apresenta o objetivo de desenvolver a formação pessoal e social contextualizada à função docente (Queirós, 2014).

Sendo assim o EP assume-se como uma etapa importante da aprendizagem, pretende-se que a experiência quer do professor cooperante (PC) quer do professor orientador (PO) seja um transmissor essencial de sabedoria para o EE. Nesta fase somos sufocados com conhecimento importante todos os dias do ano letivo e cabe ao EE filtrar aquilo que lhe é importante para a sua construção.

Para prevenir, encarei o EP com sacrifício, trabalho, dedicação, empenho e paixão de modo a garantir um trabalho de excelência ao longo do EP. O EP ajudou-me a melhorar as minhas competências constantemente, pois tanto os meus colegas, quer o PC quer os meus alunos obrigaram que eu fosse melhor todos os dias. Segundo Nóvoa (2009), estar integrados na profissão e procurar aprender com os colegas da profissão com mais experiência é fundamental para se aprender a ser professor. Assim, a partilha de experiências, conhecimentos e ideias, aliado ao trabalho colaborativo tem um contributo para a formação de todos os professores (Nóvoa, 1992).

Tenho a noção que a minha construção enquanto docente evoluiu e hoje sou muito mais competente do que no início desta caminhada, tanto a nível educacional como a nível das relações interpessoais.

3.3.A Instituição Escola

A escola tem como preocupação garantir a educação para todos, garantindo a formação pessoal, intelectual, cultural, social e física de todas as crianças e jovens da nossa sociedade. Entender as dificuldades que cada um detém, para assim garantir que todos consigam obter aprendizagens plenas e enriquecedoras, potencializando e desenvolvendo as capacidades que cada um possui.

Portanto, a escola assume um papel basilar na educação dos futuros cidadãos, pois é nela, que os alunos ocupam a maior parte do seu tempo. Todas

as experiências e vivências com toda a comunidade escolar concede à escola um importante encargo de partilhar com os alunos, valores morais e valores éticos para que todos se consigam inserir da melhor maneira na sociedade.

Sabendo que na escola existem diferentes culturas é de extrema relevância para toda a sociedade, pois como refere Torres (2008, p.59), a escola é um “entreposto cultural”, isto é, “um espaço de cruzamento, de culturas de relações diferenciadas entre atores escolares e educativos”.

Indo ao encontro do que foi dito antes, o local ou contexto onde se insere a escola, irá definir a sua própria identidade pois cada uma deverá adaptar-se à realidade que lhe está implícita. Sem fugir do compromisso, a escola deverá garantir que os seus alunos tenham o maior e melhor desenvolvimento possível.

Os docentes têm um importante papel neste processo, pois têm a possibilidade de “moldar vidas”, “moldar pessoas” e fazer com que cada aluno se sinta integrado neste meio. Têm como função orientar os alunos a seguirem os caminhos do sucesso.

Para concluir, a instituição escola deverá estar em constante evolução e atualização, pois esta tem de ter a capacidade de atender às necessidades que a nossa sociedade impõe. Com o acelerado desenvolvimento a todos os níveis a escola tem o “dever” de acompanhar a mudança das crianças de hoje. Em concordância com Kenski (2003, p.36) “O espaço da escola é mágico. Nele se realiza o milagre permanente do aprender e do abrir-se para o mundo. [...], de transformar o pensamento racional em afeto e sentir saudades das múltiplas escolas que nos ensinaram tantas linguagens.”

3.3.1. A Escola que me acolheu

A escola em questão situa-se no concelho de Paredes, com cerca de 300 alunos, só nestes últimos dois anos, inclui ensino secundário. Fui colocado na minha primeira escolha, devido, à proximidade da minha residência. Na envolvente da escola encontra-se uma estação de comboio “Recarei/Sobreira”, é movimentada, mas em horas de ponta. Podemos considerar que está introduzida num ambiente calmo, seguro e de fácil acesso para os alunos. A escola está inserida numa zona social, onde o respeito privilegia, ajudando na

minha atuação enquanto docente. Como problemas acentuado dificuldades económicas, influenciando pela negativa alguns alunos no interesse pela escola, fazendo com que abandonem a escola para irem trabalhar.

É uma escola que procura mais do que a formação do aluno, baseada nas matérias a lecionar com grande preocupação com as atitudes e desenvolvimento pessoal das crianças e jovens que nela estão inseridos. O Projeto Educativo deste Agrupamento surge, assim, da necessidade de aumentar a visibilidade dos processos de escolarização, mobilizando vontades e recursos para promover uma ação educativa articulada e eficaz.



Figura 1 - Frente da Escola de Realização do Estágio Profissional.

Como infraestruturas podemos perceber que é uma escola típica, está dividida em diferentes edifícios, com funções específicas para as diferentes disciplinas. O edifício central encontra-se a sala dos professores, secretaria, reprografia, bar, cantina e biblioteca. É uma escola com todas as condições para o desenvolvimento da atividade física. Tem dois pavilhões, um pavilhão com um campo de andebol e outro espaço “a salinha” (destinado à ginástica ou às turmas mais pequenas).

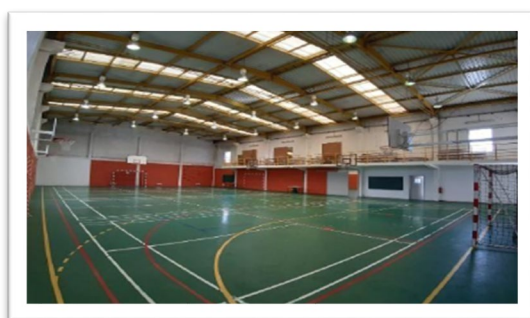


Figura 2 - Pavilhão Principal.



Figura 3 - “A salinha”

No que respeita ao espaço exterior, contém dois campos de futebol, dois de basquetebol, pista de atletismo, caixa de areia, bancadas, ou seja, tem todas as condições para o desenvolvimento do desporto. O espaço exterior será sempre a nossa primeira prioridade na lecionação das aulas, de forma a explorarmos as aulas no exterior. Espalhados pela escola podemos reparar que existem duas mesas de ténis de mesa, para oferecer aos alunos diferentes formas de se distraírem nos intervalos. Por toda a escola (tanto nos pavilhões como espaços exteriores) podemos reparar em pontos de orientação, marcados nos diversos locais de forma a responder à lecionação da Unidade Didática de Orientação (muito explorada nesta escola).



Figura 4 - Espaço exterior.

Devido ao momento que vivemos foi-nos impossível utilizar as piscinas Municipais Rota dos Móveis, que se situam a 1 km da nossa escola. Em anos anteriores a natação fazia parte do currículo da escola, principalmente para os meninos com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

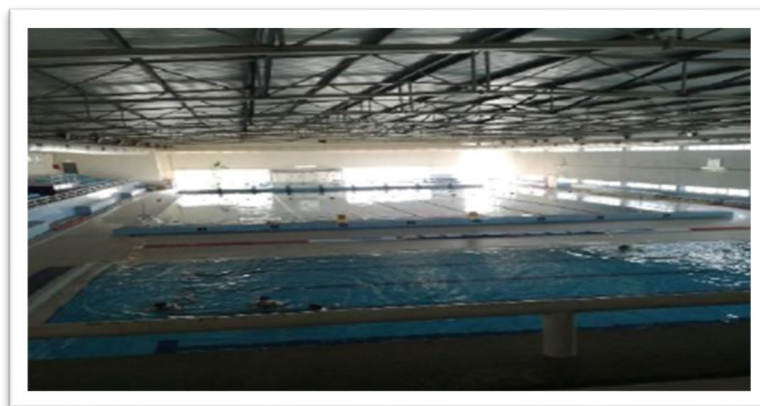


Figura 5 - Piscina Rota dos Móveis.

3.4. O primeiro contacto com a realidade

Recebo um telefonema por volta das 10 horas da manhã, era o professor cooperante, a convocar-nos (a mim e meus colegas de estágio), para comparecermos na escola por volta das 11 horas. “Ok, professor, até já”, uma situação inesperada e repentina. A ansiedade apodera-se de mim, o nervosismo começa a surgir, chegou finalmente o momento que todos esperamos.

Entro na escola, ao fundo, na entrada das instalações encontram-se dois sujeitos, o professor cooperante e um dos colegas de estágio, percebi que eram as pessoas que pretendia encontrar, pois, o colega de estágio conhecia-o de vista da faculdade. Começaram as apresentações, o cooperante e um dos colegas de estágio, com isto, faltava um, ficamos ali um pouco na conversa à espera do terceiro elemento do nosso núcleo. Passados 5 minutos, a equipa estava completa, pensei para mim, irei fazer equipa com dois elementos que não conheço, pois não eram da minha turma no ano anterior.

A primeira interação começa, o professor responde a todas as questões que os estagiários tinham preparado para aquele momento, o professor cooperante faz-nos uma visita guiada pelas instalações da escola, falando de estagiários anteriores, como iriam funcionar as coisas, o que pretendia, como desenrolava o ensino, mostrando uma postura tranquila que me fez tranquilizar. Também decidimos qual das turmas iríamos assumir. Ficou destinado que eu iria assumir a turma 9º ano e iríamos partilhar a turma 11º ano.

Notei que estava perante um professor disponível, interativo e fundamentalmente que estava ali para partilhar ideias e ajudar no nosso desenvolvimento. Em consonância com as autoras Pimenta e Lima (2004, p.127) a função do professor cooperante “(...) será, à luz da teoria, refletir com os seus alunos sobre as experiências que já trazem e projetar um novo conhecimento que dignifique suas práticas, considerando as condições objetivas, a história e as relações de trabalho vividas por esses professores - alunos”.

Terminada a apresentação, fui para casa, com uma perspetiva diferente da que tinha chegado. Fui com a ideia que iria ser bem acompanhado, tanto pelo professor cooperante como pelos meus colegas de estágio.

3.4.1. Reunião núcleo de Educação Física

Passados três dias do primeiro contato com a escola, voltamos, para uma reunião com o núcleo de Educação Física. Estava na hora de conhecer todos os elementos que iriam conviver connosco diretamente, neste nosso percurso. Esta reunião serviu basicamente para nos conhecermos, elaborarmos em conjunto regras específicas de funcionamento das aulas, devido ao Covid, arranjar termos estratégias para um bom desenrolar das aulas e discussão sobre as modalidades a abordar. Apesar de eu ser novo nestas andanças, tive intervenções que foram muito úteis na elaboração das estratégias, pois como tinha trabalhado em agosto nas férias desportivas no Porto, podíamos utilizar alguns argumentos usados, que foram:

- 2 tapetes á entrada do pavilhão, para os alunos desinfetarem as sapatilhas;
- Não se guardarão valores (os alunos deixam todo o material na sala);
- Cada aluno terá uma bolsa para guardar as máscaras;
- Cada turma terá uma só sala de aula;
- Os alunos terão uma ordem de entrada e saída com a permissão do professor (as turmas serão divididas e separadas no exterior);
- Desinfetar sempre o material utilizado;
- No balneário os alunos equipavam lugar sim, lugar não;

- Na bancada os alunos sentam-se distanciados de 2 metros ao lado uns dos outros com um degrau livre entre os que se sentam em cima e os que se sentam em baixo;
- Sítios específicos para o álcool gel;
- Os alunos ao chegarem às aulas sentam-se distanciados 2 metros uns dos outros, os lugares estavam pré-definidos no chão do pavilhão;
- Os alunos colocavam as mochilas nos seus números, escritos na parede do pavilhão;
- Os alunos podem tomar banho;
- Usar sempre a máscara nas aulas de educação física.

3.4.2. Dia de Marcações

Neste dia o professor Fernando pediu para ajudarmos a pintar as marcações estratégicas que definimos na reunião devido ao Covid, conforme (figura 6 e 7) abaixo, mostra-nos um dos estagiários a pintar a zona de espera dos alunos antes de começarem as aulas. Tinta e pinceis era tudo o que precisávamos. O professor explicava o que pretendia e nós os estagiários pintávamos e colávamos o que era necessário para definir as marcações. Estas pequenas coisas fizeram com que me sentisse útil e entrosado nas dinâmicas da escola. Foi um dia proveitoso, onde todo o núcleo de estágio interagiu, conversou, trabalhou e fundamentalmente se conheceu melhor.



Figura 6 - Preparação das pinturas.



Figura 7 - Local onde alunos esperam exterior.



Figura 8 - Local onde deixam mochilas.

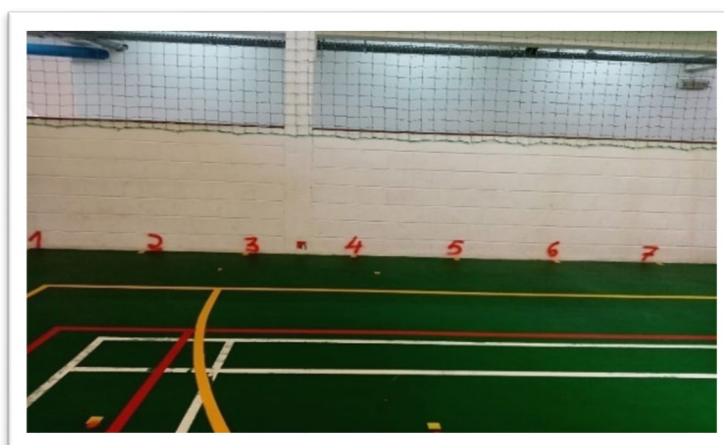


Figura 9 - Local onde os alunos irão sentar.

3.4.1. Reunião Conselho de turma

Neste dia tive o primeiro contato com a diretora de turma e restantes professores que iriam acompanhar a minha turma. Esta Reunião de Conselho de Turma, teve como propósito apresentar os alunos a todos os professores, discutir planificações, falar sobre individualidades. Nesta reunião, realizada na sala 20, que por sua vez é a sala onde a turma tem sempre aulas. Todos se apresentaram, tal como eu, envergonhado, com sentimento de inferioridade e perdido. No meio de 14 professores, eu na verdade era “o estagiário”. Limitei-me a apontar algumas coisas que achei importante referentes à turma e ouvir o que os professores discutiam. Fiquei admirado com a idade da maioria dos professores, a escola possui um corpo docente envelhecido. Não gostei da reunião, desorganizada, professores a falarem por cima uns dos outros, um autêntico desastre.

3.5.A minha turma

Como referido anteriormente fui “destacado” para assumir uma Turma de 9º ano. Esta turma contém 25 alunos, constituída por 12 raparigas e 13 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos, sendo a mais numerosa (25 alunos), comparada com os meus colegas de estágio, estão juntos desde o 7º ano, ou seja, já se conhecem bem. A turma tem um menino com *Síndrome de Down* (trissomia 21), identificado na reunião com problemas comportamentais e problemas de concentração. É um aluno que requer um trabalho personalizado e uma planificação especializada, nas outras disciplinas, porque em educação física está bem inserido. Em relação ao planeamento, não tive que diferenciar nem especificar, pois o aluno estava bem introduzido em todo o processo. Em relação à ação pedagógica, havia momentos que tive que dar instrução individual ao aluno, de forma a perceber os objetivos e observar por momentos os colegas a exercitar, a observação ajudava-o a compreender o pretendido.

Também posso mencionar outros alunos referenciados com mais dificuldades na aprendizagem com duas retenções cada e uma aluna que sofre de algumas perturbações tais como: falta de atenção e impulsividade. O historial desportivo de alguns alunos é interessante, dois jogam futebol, duas meninas

estão envolvidas com o Andebol, um aluno no polo aquático e dois no hóquei em patins, contribuindo e contagiando os colegas de turma para o interesse pela disciplina. A carga horária da turma é de 150 minutos semanais divididos por sessões de tempo (50 minutos) às terças-feiras e sessões de bloco (100 minutos) às sextas-feiras.

No global, posso considerar uma boa turma em termos comportamentais, demonstram atitude, empenhados ativamente na realização das atividades propostas, revelam facilidade na compreensão, aquisição e aplicação de conhecimentos, cumprem as normas dos comportamentos estabelecidos, revelam bom relacionamento com colegas e professores, tudo isso contribuiu para um bom funcionamento das aulas.

Não poderei deixar de citar a minha turma, pela cooperação, pelo empenho, pelo respeito, pela entrega, que demonstraram até ao momento. A relação com a turmas tem sido de transparência, seriedade, amizade, aprendizagem constante, que me proporcionaram desafios verdadeiramente tentadores. Na verdade, o professor cooperante já tinha mencionado que iria trabalhar com a melhor, das três turmas.

3.6.A turma partilhada

Esta turma é partilhada pelos três estagiários, à vez, um em cada semana assume e leciona as aulas. O 11º ano é uma junção de duas turmas. Uma delas, frequenta o curso de Ciências e Tecnologia com 14 alunos sendo 6 raparigas e 8 rapazes, e a turma B, o curso de Línguas e Humanidades, que contém 11 alunos, sendo 8 raparigas e 3 rapazes. As idades dos alunos estão entre os 16 e 17 anos, sem alunos repetentes.

Percebe-se que a turma é unida, apesar de, existirem pequenos grupos internos, o que para mim é natural, sendo eles de salas diferentes. Essa ligação entre eles, consentiu que o trabalho cooperativo fosse uma vantagem importante ao longo do ano letivo.

A turma é homogénea em termos de atitudes e valores, todos eles com comportamentos adequados. De realçar que existem alunos nesta turma que demonstram boa aptidão física, boas capacidades para a prática desportiva e

interesse pela disciplina, talvez porque a nota de educação física conta para a média final do curso. Posso afirmar, que com esta turma tudo se torna mais fácil, revelando-se desde início muito motivada, empenhada, preocupada em aprender e em evoluir.

3.7. O núcleo de estágio

Em acordo com Batista e Queirós (2013), “o Núcleo de Estágio (NE) é constituído por Estudantes Estagiários (EE), pelo Professor Cooperante (PC) e Professor Orientador (PO) da faculdade, com intuito de fomentar uma prática em que seja possível a busca por novos e aprimorados conhecimentos, bem como novas competências”. Em relação aos EE, é constituído por 3 elementos, eu e mais dois colegas, como não eram da minha sala no 1º ano de mestrado, não conhecia pessoalmente nenhum dos dois, somente de vista, devido a partilharmos algumas aulas no ano anterior. Ou seja, não sabia o que esperar de cada um deles. Percebi no primeiro impacto que eram muito mais novos do que eu, sabendo que são 14 anos. Fiquei com a ideia de que eram irresponsáveis e pouco dedicados, felizmente enganei-me!

Um dos colegas, reside na mesma cidade que eu (Penafiel), mas numa freguesia diferente, chamada (Capela). Tem 23 anos, está ligado ao desporto desde muito novo. Já foi treinador nas escolas de formação do Atlético Clube Rio Tinto e neste momento faz parte de uma associação chamada “Associação Desportiva de Cabroelo” com forte relação às provas de Orientação. Desde cedo percebi que o desporto de orientação é uma paixão para ele, pois adora a natureza. É uma pessoa muito responsável, empenhado e trabalhador. É uma calma, organizado e demonstra paixão pela profissão de docente. É muito focado no objetivo, rigoroso com a sua turma e muito exigente. Assumiu uma turma complicada em termos comportamentais, mas consegue impor respeito, devido à sua personalidade séria. É incansável no que diz respeito às tarefas, reflexões, partilha de ideias, planos de aula, tudo o que envolve este estágio.

Falando do segundo colega, reside em Baltar, uma freguesia de Paredes. Sempre ligado ao futebol desde novo, ainda hoje joga na distrital no União Sport Clube Baltar. Tem 23 anos, e fez a licenciatura na mesma faculdade que eu

(ISCE). Foi uma surpresa, pois tinha ideia que era um miúdo irresponsável, pois nas aulas na faculdade tinha comportamentos menos corretos. Domina a informática e sempre me ajudou a ultrapassar as minhas dificuldades no que diz respeito às tecnologias. A relação que tem com a sua turma é de cumplicidade e de amizade. Acompanha uma turma heterogénea, com vontade de aprenderem com o professor. Focado nos seus erros, tenta sempre melhorar, ficando por vezes perturbado com algo que corra menos bem.

Desde o início do estágio que o PC frisou a relevância do trabalho em equipa ao longo do ano letivo, só assim conseguimos ultrapassar as dificuldades que nos vão surgindo. Os pequenos-almoços tomados juntos fizeram com que a nossa relação fosse forte, coesa e de mútua interação. Tudo o que fazemos nas aulas é igual para todos, discutimos, refletimos, organizamos tudo em conjunto. Reunimos todas as segundas-feiras de forma a preparar as aulas para toda a semana. A partilha de ideias, a maneira de ser de cada um, a forma de atuar de cada elemento é uma mais-valia para o nosso desenvolvimento no caminho do sucesso. Por vezes podemos não concordar com tudo, mas com êxito conseguimos chegar sempre à melhor solução. Estou muito contente com todos que englobam o meu núcleo de estágio, pois sinto que todos eles já me ensinaram coisas úteis.

Esta ligação entre todos, está a ser tão intensa e tão comprometedora que certamente, irei levar destes dois colegas de estágio, uma amizade para a vida.

3.7.1. O professor cooperante

É uma escola que procura mais do que a formação do aluno, baseada nas matérias a lecionar com grande preocupação com as atitudes e desenvolvimento pessoal das crianças e jovens que nela estão inseridos. Como referem Batista e Queirós (2013) o EP (estágio profissional – EP) “é o espaço no qual os estudantes adquirem competências e conhecimentos para a sua formação futura e no qual são auxiliados pelo Núcleo de estágio, responsável por promover uma aprendizagem sustentada e coerente”. A troca de ideias entre todo o NE proporcionou uma maior bagagem nos meus conhecimentos sobre as imensas situações vividas, desde lesões dos alunos, piso escorregadio, frio, chuva,

alunos em isolamento. Desta maneira, todas estas situações fizeram com que esteja mais preparado para o futuro que se avizinha

A importância de perceber as características do PC, ajudou-me a desenvolver a minha confiança e autonomia, uma das características que valorizei, sempre com a preocupação de me defender de possíveis falhas. Era importante para mim assimilar ferramentas que me ajudassem a perceber e refletir sobre o que pretendia desenvolver com as turmas.

Sendo assim, é ao PC que “compete criar as condições para que se efetive a apropriação do conhecimento e de desenvolvimento de competências para a vida por parte dos alunos” (Rodrigues, 2013, p. 95). Para reforçar Batista et al. (2012) salienta que o PC, procura orientar da melhor forma os EE no caminho para a sua autonomia, não o fazendo sozinho, mas em colaboração com outros intervenientes.

O PC nunca se intrometeu nas minhas aulas, mas, sempre que reuníamos corrigia e orientava todo o processo (planos de aula, reflexões, aulas, discussões), sempre com o intuito de me orientar para o sucesso. Todas essas trocas de ideias foram importantes na aprendizagem e construção da minha identidade profissional. Aos poucos fui conquistando a confiança do PC, transmitindo autonomia nas minhas ações.

Reina (2013, p. 88) diz-nos que “para ser professor cooperante, é necessário gostar de ser professor, gostar da escola, gostar do que se ensina, ser entusiasta, aceitar a inovação, aceitar desafios e confrontos, ter paixão pelo exercício físico e ser capaz de passar esse gosto aos nossos alunos e estagiários”. O PC destacou imensas vezes o trabalho cooperativo entre os estagiários, nas reflexões, na preparação das aulas, na troca de ideias, pois é uma ferramenta importante no processo de aprendizagem e na minha moldura enquanto futuro professor.

Percebemos que, “o orientador, seja qual for o modelo que utiliza, é alguém que tem por missão ensinar e facilitar a aprendizagem quer dos alunos quer dos formandos. Por isso há referenciais e características que se podem definir como básicas e desejadas como potenciadoras de boas aprendizagens” (Rodrigues, 2013, p. 100). Sendo assim posso destacar os vários momentos de

reflexão em conjunto, colocando-nos à vontade para discutirmos o que observávamos nas aulas uns dos outros, não com a ideia de criticarmos, mas com o objetivo de conhecermos os próprios erros que não conseguimos detetar sozinhos. Evidencio, o valor do PC e dos meus colegas de NE, que juntamente me ajudaram a crescer enquanto estudante e professor.

Concluindo, posso afirmar que o PC foi uma pessoa que me influenciou bastante em todo o meu percurso, sempre atento e observador de forma a ajudar o máximo, para que o meu desenvolvimento fosse o mais completo possível. Toda essa exigência fez com eu quisesse aperfeiçoar sempre, com o intuito de me tornar melhor docente. De realçar a disponibilidade, o respeito, a amizade, a paciência que o professor cooperante “sempre” teve para comigo e meus colegas de estágio.

3.7.2. O professor Orientador

O PO tem um papel diferente do PC, este tem como função despertar nos EE o pensamento reflexivo. Não conhecia o professor, tendo uma vez só, contato com ele presencial, quando foi observar a minha aula. Temos em comum o futebol, pois também foi jogador.

Na reunião que tivemos depois da minha aula, percebi que a sua capacidade de observação era fantástica, notando várias falhas cometidas por mim. Apontou várias críticas construtivas, tanto na gestão da aula como na própria organização da mesma, sempre com o intuito de as tornar mais proveitosas para os alunos. Sempre disponível para nos orientar, nos aconselhar, tirar dúvidas, fez-nos refletir sobre as nossas decisões, auxiliou e aconselhou na melhoria do meu desenvolvimento profissional e fundamentalmente ajudou na construção do meu RE.

Ao longo desta caminhada posso afirmar que o PO fez o melhor possível, com todos, para conseguirmos desempenhar a nossa função, ajudando na construção da minha identidade profissional.

4. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Seguindo em conformidade com as normas orientadoras do EP, a área em questão contempla a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. O objetivo pretendido é que o EE consiga encontrar uma estratégia de atuação, direcionada por objetivos pedagógicos, que honre o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficiência o processo de educação e formação do aluno de forma integral.

As reflexões começaram a ser constantes, sobre tudo o que acontecia ao meu redor, atitudes dos alunos, tomadas de decisão, dificuldades sentidas, soluções encontradas, relações entre todos, foram aspetos, e muitos outros mais, que me ajudaram a crescer enquanto professor.

Durante este meu processo de ensino-aprendizagem fui obrigado a recorrer aos meus recursos anteriores, licenciatura, aprendizagens do 1º ano do ciclo de estudos, formação enquanto professor das AEC e relação pessoal com o desporto enquanto atleta. As pesquisas, sobre os planos curriculares, programas nacionais e fundamentalmente o contexto social onde a escola está inserida, foram tarefas essenciais para a preparação da minha estratégia de intervenção. Necessitaram de cuidados redobrados, requisitos apropriados, investidas e reflexões individuais e coletivas.

Sabendo que todas as profissões têm particularidades próprias e profissionais com características apropriadas, um professor de educação física não é diferente, a própria profissão nos obriga a moldar ao longo de toda a carreira, concordando com Farias e Nascimento (2012, p. 61) quando afirmam “Ao longo da carreira docente, o professor constrói e identifica-se com sua profissão; cria expectativas e altera crenças constituídas no decorrer da intervenção profissional; manifesta sentimentos de abandono e a permanência na profissão, delineando diferentes trajetórias em momentos distintos da carreira”.

Neste capítulo apresento toda a investigação, estruturação e análise do todo o processo de ensino-aprendizagem executado ao longo deste EP.

4.1. Conceção

O aproximar da realidade exige um preparo precoce sobre o que nos espera. A apresentação da escola (instalações, funcionários, normas...) foram fundamentais para perceber as diretrizes já definidas pela própria instituição. Para ser professor não basta simplesmente lecionar as aulas, é necessário nos envolver em todas as funções que envolvem o ensino. A minha perspetiva de Educação Física (EF) antes de ingressar no estágio, partia fundamentalmente de valores desportivos, adquiridos no meu passado desportivo, tais como companheirismo, superação e trabalho em equipa, percebendo rapidamente que a profissão exige muito mais.

Cada professor inevitavelmente constrói a sua própria conceção de ensino, muito por culpa das crenças do professor, influenciadas por aprendizagens experienciadas anteriormente ligadas ao desporto juntamente com todas as vivências diárias na escola, pois em todas essas situações podem surgir aprendizagens necessárias para o futuro. Sendo assim, eu como professor tive de atuar consoante a identidade da escola onde estou inserido.

A leitura e análise dos documentos que nos foram apresentados pelo PC, foram o início de todo o nosso processo ensino-aprendizagem: Projeto Educativo da Escola, Regulamento Interno, Projeto Curricular de Escola, Regulamento Específico do grupo de EF, os Critérios de Avaliação do grupo de EF e como novidade, todas as estratégias definidas contra o Covid, foram essenciais na moldura da minha conceção de ensino, pois segundo Bento (2003, p. 19) “a planificação do processo educativo é extremamente, pluridimensional e multiforme, dependendo também de condições adversas”.

Foram apresentadas as modalidades que iríamos abordar ao longo do ano, o número de aulas destinada a cada uma e a importantíssima tarefa de elaborar os Modelos de Estrutura de Conhecimento (MEC), pois tornaram-se numa ferramenta relevante na idealização, conceptualização e realização das aulas.

Depois de conhecer a comunidade educativa, as condições humanas, materiais e físicas, não pude ignorar as questões inerentes à disciplina, ou seja, quais as competências gerais e específicas, o que ensinar, como ensinar e

quando ensinar, guiando-me pelos programas nacionais, que também foram alvo de reflexão crítica por parte do NE, nem sempre concordávamos com o retratado.

A Ficha Individual do Aluno (FIA) (anexo 1) que entregamos a todos os alunos no início do ano letivo, foi um documento importante no meu entender sobre o processo de ensino. Englobava informações, tais como, as preferências desportivas dos alunos, o percurso desportivo, as modalidades que mais gostavam, qual seria a motivação para o ano letivo, as modalidades que tinham mais dificuldades/facilidades e as que mais/menos gostavam.

O processo de ensino-aprendizagem que defini, só poderia terminar, com um resultado satisfatório, este foi o meu principal objetivo enquanto professor, e para isso, foi importante uma boa conexão com os alunos com o intuito de colher o melhor desempenho e desenvolvimento por parte de todos.

Percebendo agora, que todas estas tarefas têm como objetivo, influenciar as aprendizagens dos alunos, tentei que a minha conceção fosse consistente, moldável e com capacidade de evolução, para que todo o meu planeamento atingisse o sucesso.

Após a investigação de todos os documentos e de recolher as informações necessárias para iniciar o meu processo ensino aprendizagem, começaram a surgir algumas perguntas: Como iria concretizar o planeamento do processo ensino-aprendizagem? Como me iria adaptar a todas as unidades didáticas? Quais os modelos de ensino irei optar? Todas estas incertezas foram ultrapassadas com a preparação do planeamento, que irei transcrever no ponto abaixo. Todas estas buscas fizeram-me perceber que *“o ensino é criado duas vezes: uma na conceção e outra na realidade”* (Bento, 2003, p. 16).

4.2. Planeamento

O pilar de todo o processo de ensino aprendizagem foi sem dúvida o planeamento, transmitindo em todo o percurso, maior segurança, confiança, qualidade e competência em todas as minhas ações. Foi sem dúvida a melhor ferramenta de orientação, que fez com que conseguisse atingir os objetivos a que me propus inicialmente, adicionar conhecimento, melhorar comportamentos e experienciar o maior número de modalidades possível.

Como testemunha, posso afirmar que um planeamento consistente ajuda o EE a possuir uma maior capacidade de resposta às variadas situações que surgem durante o ano letivo.

Sendo assim, seguindo a lógica de um bom planeamento tivemos que desenvolver os três níveis: o planeamento anual (Meso), o planeamento das unidades didáticas (Macro) e o planeamento das aulas (micro).

4.2.1. Planeamento anual

“Primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo” (Bento, 2003, p. 67).

O Plano Anual (quadro 1) deve ser construído de forma consciente e flexível, de forma a ser reconstruído e adaptado caso fosse necessário. No nosso caso aconteceu, o 2º período, obrigou-nos a muitas alterações. Para isso a primeira tarefa efetuada pelo NE foi conhecer o calendário escolar (anexo 3), a observação da planificação anual (anexo 4) e quais as modalidades que iríamos abordar em cada período. Devido à pandemia ficou logo determinado que a modalidade de ginástica, este ano letivo não seria abordada. Por outro lado, definimos que iríamos abordar outras modalidades extracurriculares, para darmos aos alunos a oportunidade de experienciarem diferentes desportos (*Ténis, Floorball/Unihóquei, Frisbee*).

O plano anual é sem dúvida, um instrumento útil, pois orienta-nos na organização de todo o processo de ensino-aprendizagem. Para sermos coerentes com todas as modalidades, decidimos dividir o número total de aulas, por período, pelo número de aulas que iríamos lecionar cada modalidade, que seriam três. Dessas três modalidades, uma delas iria ser Atletismo, esta modalidade iria ser abordada nos três períodos, tais como os testes Fitescola.

Ou seja, no 1º período iríamos ter 26 dias de aulas (13 delas de 45 minutos e 13 de 90 minutos), nos tempos de 45 minutos decidimos abordar as aulas de

Fitescola-Atletismo e os tempos de 90 minutos iríamos abordar as modalidades coletivas. Sendo assim, no 1º período lecionamos 10 aulas de Fitescola-Atletismo, 8 de Voleibol e 8 de Futebol, com a turma do 11º ano. Na turma do 9º ano, nas aulas de 45 minutos lecionamos Fitescola-Atletismo e nas de 90 minutos abordamos Andebol e Basquetebol.

No 2º período, mesmo com todos os constrangimentos da pandemia não deixamos de cumprir com o definido, continuamos a abordar as modalidades previstas. Foram 22 aulas (11 de 45 minutos e 11 de 90 minutos), 7 aulas Fitescola-Atletismo e 15 aulas distribuídas por Dança, Badminton e Orientação para o 11º ano. No 9º ano abordamos 9 aulas Fitescola-Atletismo e 11 aulas distribuídas por Futebol, Badminton e Dança.

No 3º período tivemos 19 aulas (9 de 45 minutos e 10 de 90 minutos), neste período abordamos as modalidades (ténis, *floorball/unihoquei*, frisbee), num total de 6 aulas, 3 aulas de Fitescola-Atletismo, e 5 aulas de Andebol, 5 de Basquetebol, para o 11º ano. Em relação ao 9º ano, foram 5 aulas de Voleibol e 5 aulas de Orientação e 6 de (ténis, *floorball/unihoquei*, frisbee).

Quadro 1 - Planeamento anual de Educação Física.

| 1º Período | | | | | |
|------------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|
| 9º ano | | | 11º ano | | |
| Aulas | 45´ | 90´ | Aulas | 45´ | 90´ |
| Fitescola-Atletismo | 10 | | Fitescola-Atletismo | 10 | |
| Andebol | | 8 | Voleibol | | 8 |
| Basquetebol | | 8 | Futebol | | 8 |
| Nº Total de aulas -26 | | | | | |
| 2º Período | | | | | |
| 9º ano | | | 11º ano | | |
| Aulas | 45´ | 90´ | Aulas | 45´ | 90´ |
| Fitescola-Atletismo | 7 | | Fitescola-Atletismo | 10 | |
| Dança | | 5 | Dança | | 8 |
| Badminton | | 5 | Badminton | | 8 |
| Futebol | | 5 | Orientação | | |
| Nº Total de aulas - 22 | | | | | |
| 3º Período | | | | | |
| 9º ano | | | 11º ano | | |
| Aulas | 45´ | 90´ | Aulas | 45´ | 90´ |
| Fitescola-Atletismo | 3 | | Fitescola-Atletismo | 3 | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---------------------|---|---|
| Voleibol | | 5 | Andebol | | 5 |
| Orientação | | 5 | Basquetebol | | 5 |
| Ténis | 2 | | Ténis | 2 | |
| Frisbee | 2 | | Frisbee | 2 | |
| Floorball/Unihóquei | 2 | | Floorball/Unihóquei | 2 | |
| Nº Total de aulas -19 | | | | | |

Sabendo as modalidades que íamos abordar, iniciamos a análise aos programas nacionais, percebendo as diretrizes para o nível de desempenho dos diferentes anos de escolaridade. Visto que iríamos assumir uma turma de 9º ano e em conjunto uma turma de 11º ano.

O PC desde cedo nos avisou que o nível de desempenho dos alunos não correspondia com os requisitos dos programas, pedindo para baixar um pouco a exigência. Exigiu que construíssemos o MEC de cada unidade didática, com toda a informação necessária de toda a sequência e progressão dos conteúdos, foram sem dúvida um guião para a execução dos planos de aula. Definido o planeamento anual geral da disciplina de EF, cada estagiário teve de o adaptar à sua turma, ou seja, construir um plano anual de turma. Um dos cuidados a seguir no meu plano de aula de turma foi o *roulement* das instalações, pois à sexta-feira, os primeiros 45 minutos, tinha que dividir o pavilhão com a turma de 6º ano. A definição do espaço físico das instalações orienta-nos para a estruturação de todo o planeamento.

Mesmo com alguns impedimentos, procurei desenvolver estratégias adequadas, para cumprir com os objetivos traçados para cada matéria de ensino. A necessidade de formar um aluno mais completo, além das suas habilidades, fizeram com que optasse por transferir mais autonomia aos alunos durante as aulas e que trabalhassem em equipa nas várias modalidades. Os alunos eram responsáveis por diversas funções, montagem e desmontagem do material, função de árbitro, treinador, cronometrista, árbitro de mesa, assim, consegui que se sentissem envolvidos em todo o processo de ensino aprendizagem. Um contexto social positivo, é importantíssimo nas necessidades psicológicas básicas dos alunos.

O planeamento anual acabou por sofrer várias alterações, devido à pandemia, acabando por ser uma experiência gratificante, desafiadora, diferente

e muito exigente. Tenho a consciência que, o número de aulas em algumas modalidades, foram poucas, prejudicando a continuidade do desenvolvimento dos alunos.

Toda esta planificação ajudou-me na organização e orientação em todo o meu processo ensino-aprendizagem. Estas tarefas foram a primeira etapa, sendo o pilar do resto do planeamento. No ponto seguinte irei abordar, com mais pormenor as estratégias usadas para lecionar as diferentes modalidades, durante o ano letivo.

4.2.1. Plano da Unidades Didáticas – Modelo de Estrutura de Conhecimento

Após o planeamento anual, surge a estrutura detalhada de todas as matérias a lecionar. Todo o processo de ensino exige estratégias consistentes que nos permitam integrar o aluno no processo ensino aprendizagem, de forma, que haja progressão.

A elaboração das UD revelou-se difícil, cuidada, refletida e com objetivos acessíveis, tendo em conta a minha realidade. Fui desafiado a saber responder a algumas perguntas, tais como, o que ensinar, a quem, quando e como. Para a ordenação do planeamento fui obrigado a conhecer os alunos, pois só assim consegui criar uma progressão lógica e adequada às capacidades de todos. A revisão dos programas nacionais também foram alvo de pesquisa, contudo, fomos avisados e percebemos que se encontravam desenquadrados com a realidade das capacidades da maioria dos alunos.

Como orientação para a elaboração das UD, usamos o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990). Dividimos a construção dos diferentes MEC's pelos 3 estagiários, já que iríamos ter todos turmas de 9º ano e em conjunto o 11º ano, foram sem dúvida uma ferramenta fundamental para a nossa prática pedagógica, mais consistente, mais eficaz, facilitando na planificação e organização dos conteúdos. Este modelo, retrata quatro categorias transdisciplinares, sendo elas, as habilidades motoras, a cultura desportiva, a condição física e os conceitos psicossociais. O MEC é dividido por três fases: Fase da análise, fase de decisões e a fase de aplicação,

sendo composto por oito módulos. Para clarificar, o MEC é dividido em oito módulos encaixados nas três fases: análise (módulo 1 ao 3), decisões (módulo 4 ao 7) e aplicação (módulo 8).

Resumindo, a primeira fase (fase da análise) está relacionada com a estrutura dos conteúdos das modalidades desportivas (módulo 1), opera como sendo o suporte teórico indispensável ao professor para lecionar toda a matéria. O (módulo 2) da primeira fase está relacionado com todo o enquadramento dos recursos materiais, humanos, temporais. O *Roulement*, é um bom exemplo, fez com que soubesse previamente quais os espaços que poderia utilizar nas aulas. O último módulo da fase de análise, encontra-se o (módulo 3), aqui conseguimos caracterizar as turmas, obtemos todas as informações necessárias dos alunos. A Ficha Individual do Aluno (FIA) (anexo 2) entregue no início do ano letivo foi precisamente para obter as informações gerais dos alunos.

Vickers (1990), refere que o planeamento de uma UD pode ser grandemente afetado pela idade dos alunos, a sua experiência na modalidade, o seu interesse e a relação rapazes/raparigas.

A avaliação diagnóstica realizada na primeira aula de cada UD, também nos deu informações importantíssimas sobre as capacidades dos alunos. O estudo destes 3 módulos faz-nos seguir para a etapa seguinte, a fase de tomada de decisões.

A segunda fase, a tomada de decisões, contém toda a extensão e sequência dos conteúdos (módulo 4), com a pesquisa dos programas de Educação Física, seleccionei os conteúdos e sua extensão, no entanto tive que ajustar algumas habilidades motoras, pois estavam desenquadradas com a realidade das capacidades dos alunos. Todos nós tivemos que adaptar às diferentes turmas, para que os objetivos fossem atingidos. Esses objetivos estão inseridos no (módulo 5). Na continuação aparece a avaliação (Módulo 6), aqui seleccionei todos os tipos de avaliação que iria utilizar, nas diferentes fases de avaliação. Todas as UD's tinham critérios específicos de forma a avaliar os alunos. No (módulo 7) e último, encontram-se as progressões de ensino. Aqui segui uma lógica de progressão e desenvolvimento de forma a construir

complexidade e dificuldade nas tarefas a desenvolver pelos alunos. Alteramos e construímos box's de exercícios, estas tarefas seguiram uma lógica com o intuito de alcançar os objetivos pretendidos.

Na terceira e última fase, aparece-nos o (módulo 8), a fase da aplicação. Aqui, pus em prática, todos os planos de aula, idealizados para cada UD, demonstravam os ideais na estrutura do MEC. Também fizemos um portfólio digital, onde inseríamos regularmente alguns dos documentos trabalhados no estágio, tais como os planos de aula, reflexões, UD's, este portefólio tinha como intuito que os outros estagiários consultassem e o PO tivesse acesso ao que se fazia nos diferentes estágios.

A construção das UD's (figura 10) fez com que a minha estratégia de ensino se tornasse num planeamento coeso, organizado, o mais real possível, muito reflexivo e fácil de reajustar sempre que for necessário. Esses reajustes aconteceram com o objetivo de os alunos progredirem no domínio das habilidades e competências lecionadas. Todos tivemos que transformar o planeamento devido ao confinamento, obrigou-nos a encontrar diferentes estratégias de ensino. Em todo o meu percurso neste EP, modifiquei muita coisa durante as unidades didáticas e isso fez com que percebesse a importância de um bom planeamento, melhorando a minha capacidade de adaptação ao que foi surgindo.

| Aulas | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------|------------------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|----|
| Tempo de Aulas | | 100' | 50' | 100' | 50' | 100' | 50' | 100' | 50' | 100' | |
| Conteúdos Didáticos | | | | | | | | | | | |
| Aspetos Técnicos | Pega da Bola | I | E | C | | | | | | | |
| | Passe | AD | I | E | E | C | | | | AS | AS |
| | Recepção | AD | I | E | E | C | | | | AS | AS |
| | Drive | | I | E | E | C | | | | AS | AS |
| | Finta | | I | E | E | C | | | | | |
| | Posição Defensiva | | I | E | E | E | C | | | | |
| | Remate em Apoio | AD | I | E | E | E | C | | | | |
| Aspetos Táticos | Remate em Suspensão | AD | I | E | E | E | C | | | AS | AS |
| | "Passe e Vai" | | | I | E | E | E | E | C | AS | AS |
| | Penetrações sucessivas | | | | | I | E | E | C | AS | AS |
| Defesa Individual/Zonal | | | | I | E | E | E | E | C | AS | AS |
| Situação de jogo 5*5 | | | I | E | E | E | E | E | C | AS | AS |
| Cultura Desportiva | Simbologia | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Regulamento técnico | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Regras de Seg. | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Terminologia | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| Capacidades | Condicionalis | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Coordenativas | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| Conceitos Psicossociais | Respeito | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Empenho | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Cooperação | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |
| | Autonomia | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | AS | AS |

Figura 10 - Exemplo de UD.

4.2.1. Planos de aula

O plano de aula (PDA) aparece-nos sendo o nível final do planeamento do processo de ensino-aprendizagem, definindo a aula de boa ou má. O PDA aparece através da planificação das UD's, faz a transição da teoria à prática em situação de aula. É um instrumento determinante para o bom funcionamento das aulas, funciona como um guião da ação pedagógica, tanto a nível de organização, gestão de tempo e como auxiliar de memória. O PDA (anexo 4) foi criado com a ajuda do PC e NE, ficou objetivo, prático e uniforme para todos.

O nosso PDA contém um cabeçalho que engloba os componentes destinados à aula, como a turma, o número de alunos, o material a usar, a data, a hora de início e fim da aula, funções didáticas e os objetivos da aula. Como funções didáticas temos a introdução, exercitação, consolidação e avaliação através delas o professor sabe em que nível de aprendizagem a turma se apresenta. Os objetivos direcionam o professor, a atingir o pretendido naquela aula. Aprendi que o cabeçalho é a primeira tarefa na construção do PDA, pois é impossível criar uma aula sem saber qual o objetivo e sua função didática. Sendo assim, posso afirmar que todos os meus PDA foram construídos com os objetivos definidos.

O PDA estava dividido em parte inicial, parte fundamental e parte final. A parte inicial centrou-se basicamente na organização da turma e seguidamente de aquecimento. Nesta situação podia ter tomado alguma atitude de repreensão, pois em algumas aulas, havia alunos que se atrasavam.

Na parte fundamental da aula encontravam-se os exercícios que iríamos realizar para desenvolver os conteúdos, destinava-se à execução prática das situações de aprendizagem.

A parte final, consistia principalmente para uma reflexão conjunta sobre vários aspetos da aula. Tenho consciência que nesta variante pequei várias vezes, em algumas aulas, não tive a preocupação de fazer essa abordagem.

O esquema do nosso PDA transcrevia uma imagem de toda a organização e estrutura dos exercícios, sendo mais fácil a interação de todos os momentos da aula, conforme exemplo de plano de aula em ANEXO I. Ter comigo o plano, em todas as aulas transmitiu-me firmeza e confiança em todas as minhas ações.

Todos eles foram elaborados por mim, pois só eu, como professor daquela turma, conseguia perceber a necessidade de criar as melhores situações de aprendizagem.

O hábito de planejar no EP, será uma ferramenta que me irá acompanhar no futuro, só assim consigo estar preparado para as diversas situações, a sua ausência pode ter como consequência, aulas monótonas e desorganizadas, desencadeando o desinteresse dos alunos pelo conteúdo e tornando as aulas desestimulantes.

Com o desenrolar do EP a minha abordagem de planejar e desenvolver começaram a ser mais rápido, objetivo e prático. A troca de opiniões entre PC e NE proporcionou-me obter um maior conhecimento, acerca do clima, gestão do tempo e controlo da aula, ajudando-me a ser melhor professor. Todas as aulas por mim planeadas foram com a intenção de os alunos terem o maior tempo possível de exercitação, exercícios o mais variados possível, rentabilizar as aprendizagens dos alunos, com o intuito de estimular o empenho e aumentar o índice de motivação.

Por isso, o PDA foi uma ferramenta pedagógica importantíssima para a construção dos meus planos, criação de objetivos, e principalmente para o desenvolvimento dos alunos em cada UD. Como refere Tenroller e Merino (2006, p. 38) o PDA revela-se “um elemento indispensável aos profissionais que realmente têm o hábito de trabalhar de maneira organizada...”.

4.3. A realização

Esta é a fase onde todo o planeamento e estratégias são colocadas em contexto real. O planeado é executado consoante a minha conceção inicial de ensino. Toda a experiência deste EP, fez com melhorasse a minha identidade enquanto docente, tanto a nível de gestão do tempo, intervenção em contexto de aula, organização metodológica, posicionamento em aula, feedbacks e instrução.

Uma das mais importantes melhorias, foi sem dúvida a instrução, em todas as aulas tinha a preocupação de explicar no quadro do pavilhão o que iríamos abordar, quais os exercícios, qual o espaço a utilizar e qual o objetivo

pretendido para aquela aula. Esta estratégia ajudou-me fundamentalmente nas transições dos exercícios, tornando tudo mais rápido, todos sabiam antecipadamente o que iriam fazer.

Procurei durante o ano letivo que as minhas aulas fossem desafiantes, motivadoras, tivessem progressão pedagógica, rigorosas e fundamentalmente que os alunos saíssem das aulas satisfeitos, só assim conseguimos atingir o sucesso nas aprendizagens.

4.4.A importância de criar uma boa relação professor/aluno

Desde o início que esta era uma das minhas grandes preocupações e uma das minhas principais armas. O meu passado como professor das AEC, mostrava que a minha relação com os meninos era de bom nível, mas agora a realidade era outra, os meninos são mais velhos e com outra maturidade. Sabendo que a relação entre professor e alunos é fundamental para um bom clima de aula e para um ensino eficiente, tentei aproximar-me o mais possível a todos os alunos, queria que percebessem que para além de professor deles, poderiam contar comigo para tudo, ou seja, tinham ali um amigo.

A boa relação professor-aluno pode ir para além dos limites profissionais e escolares, envolvendo sentimentos que podem deixar marcas para a vida.

Como refere Siedentop “o professor poderá influenciar a vida do estudante se a sua relação com ele for fomentada em sentimentos e sensações” (2008, p. 68).

A relação que mantive com todos os alunos, sem exceção, foi de cumplicidade contribuindo para criarmos laços de amizade, conseguindo gerar motivação, dinâmica e empenho em todas as aulas. Desde cedo estabeleci uma relação sustentada na base do respeito mútuo, confiança e fundamentalmente transparência, sem nunca descorar as funções de cada um (professor e alunos).

Na verdade, até foi fácil esta interação, pois a turma no geral, é boa em termos comportamentais, dinâmica, motivada, empenhada, respeitadora e evoluída em termos de habilidades motoras. No final, consegui perceber que se calhar exagerei na confiança dada a alguns alunos, pois demonstraram por vezes comportamentos menos corretos.

Estes alunos ficarão marcados para o resto da minha vida e seguramente irei ser lembrado por alguns deles.

Irei descrever um acontecimento: tinha um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), e durante todo o ano letivo, me andava a pedir uma taça.

- “Professor, eu quero uma taça”.

Desde o primeiro momento a minha ideia era oferecer a taça a aluno.

- “Se te comportares sempre assim até ao final do ano, prometo oferecer-te a taça”.

Chegou o último dia de aulas, faço a autoavaliação e passo à frente o aluno em questão. Todos ficaram admirados, mas a avaliação prosseguiu.

No final, chegou o momento:

- “Meninos, como repararam deixei o Alfredo (nome fictício) para último.”. Desde o início do ano que me pede uma taça e eu prometi que a ia oferecer. Por isso, vem cá e como prometido ofereço-te esta taça (figura 11), pois foste um menino sempre impecável e mereceste.



Figura 11 - Entrega da taça.



Figura 12 - Emoção e agradecimento na entrega da taça

Na taça tive a preocupação de mandar escrever:

“O mundo é melhor, com pessoas como tu” Professor Paulo Machado 2020/2021.

Senti que aquela prenda fez com que aquele aluno nunca mais se esqueça de mim. Houve emoção, alegria, sentimento e uma felicidade enorme daquele menino, fez-me chorar, fez chorar funcionários e os próprios professores de educação especial. Foi uma surpresa para todos, PC, meus colegas de estágio, resto da turma, funcionários, não sabia que este gesto tivesse tanto impacto em todos.

No dia seguinte, recebo um email da mãe que dizia:

- “Obrigado, Professor Paulo Machado, não imagina a felicidade com que o Alfredo (nome fictício) se encontra. Obrigado do fundo do coração, por fazer a diferença”.

Estas palavras tocaram-me de uma maneira indiscreta, senti-me orgulhoso com a minha ação, por ter proporcionado um momento de alegria naquela criança.

A boa relação existente este ano com os todos os meus alunos, será sempre lembrado durante a minha vida, ter prazer em ensinar e o prazer em

aprender proporcionou um meio de afetividade positiva, resultando um clima motivador originando aprendizagem em todos os intervenientes.

De salientar que este tema foi uma das minhas estratégias pensadas inicialmente, pois, tenho a consciência que a afetividade é importantíssima em toda a ação educativa e um fator decisivo do empenho escolar.

4.5. O Clima, Controlo da turma, Gestão da aula

Todo o contexto da aula, influencia diretamente o processo ensino-aprendizagem. Poderão ocorrer situações diversificadas que têm a necessidade de serem bem orientadas, para que o clima de aula seja o mais propício à obtenção dos conhecimentos e melhor desempenho dos alunos.

O professor tem de ter a capacidade de gerir diversas situações tais como, recursos humanos, materiais, temporais, toda esta conjuntura faz com a profissão de professor seja desgastante, rigorosa e exigente.

Quando nos foi atribuída a turma, fiquei com o 9º ano como residente e 11º ano partilhada, os feedbacks do PC, foram que teria pela frente duas turmas dedicadas, empenhadas e com bom comportamento. Já tinham tido professores estagiários anteriormente, daí já estarem habituadas a esta realidade. Com toda informação disponível, teria como objetivo conseguir que mantivessem os mesmos níveis que vinham a conseguir anteriormente.

Para que todos esses fatores atingissem um nível desejado, decidimos, transmitir regras e normas que seriam implementadas em todas as aulas. Algumas regras já conheciam outras foram pensadas devido ao Covid, foram exigências importantes de forma a conseguirmos minimizar o máximo possível o contágio (anexo 4).

“Foram mencionados nesta aula, regras e deveres específicos, devido à pandemia, que os alunos devem adotar durante este ano letivo, para que os bons funcionamentos das aulas de Educação Física decorram com segurança.”

Fitescola. Reflexão da aula. 18 de setembro de 2020

O clima depende muito das características do professor, tanto pessoais como profissionais, juntamente com outros fatores, como a motivação dos alunos, carências afetivas e faixa etária. Uma boa relação entre alunos e professores ajudará num bom clima de aula. Só é possível existir esse bom relacionamento, se houver a preocupação de conhecer um pouco os alunos, assim percebemos as suas necessidades, as suas fragilidades e suas virtudes, conseguindo obter um controlo sobre a turma.

“O clima foi bom e competitivo. Todos os alunos estavam empenhados em prol da sua equipa. É satisfatório para mim como professor, ver que a sua turma dá tudo pela aula de Educação Física.”

Atletismo. Reflexão. 13 de outubro de 2020

Controlo da turma revela a maneira que o professor controla e interage com os alunos em todas as atividades propostas. Conseguir controlar a turma origina um maior empenho de todos nas tarefas definidas pelo professor. É importante para o professor desenvolver a capacidade de observação durante a aula, evitando comportamentos menos corretos.

Tive o prazer de dar aulas ao meu 9º ano, ao 11º ano e a oportunidade de lecionar cinco aulas ao 6º ano. Foram turmas que nunca apresentaram comportamentos incorretos, sempre educados e respeitadores com o professor. Claro que existiram algumas atitudes menos corretas (chutar a bola de voleibol ou menos interesse pela aula), mas nada de grave, situações fáceis de resolver. Penso que no aspeto de comportamento, nunca foi um problema, a relação que conseguia manter com os alunos era de cumplicidade, fazendo com que me respeitassem.

“Alunos empenhados, educados e comprometidos com as aulas, sendo assim o clima de aula é sempre saudável.”

Atletismo. Reflexão. 20 de outubro de 2020

Em relação à **gestão da aula** o professor deve ter como preocupação conseguir que os alunos aproveitem ao máximo o tempo de atividade motora. Essa foi uma preocupação significativa em todo o meu planeamento, a ideia era que todos conseguissem atingir o maior tempo de empenho motor de forma a evitar maus comportamentos fora da tarefa. A estratégia que encontrei foi clarificar toda a instrução logo no início da aula, fazendo com que todos soubessem o que fazer, assim perderiam pouco tempo nas transições dos exercícios.

Relativamente à organização do material, percebi ao longo das aulas que com a ajuda dos alunos a arrumar, aumentava o tempo de gestão da aula.

“A gestão do tempo foi perfeita, pois tenho vindo a melhorar nesse aspeto. Foi uma boa aula, onde se notou cooperação entre todas as equipas, criando um clima de satisfação de todos os envolventes.”

Reflexão. Atletismo. 27 de outubro de 2020

Penso que a gestão do tempo, foi sempre respeitado em todas as aulas, ter os planos de aula na mão ajudou-me a controlar e gerir o tempo dos exercícios e sua transição.

4.6. Os desafios da inclusão

O tema da inclusão atualmente assume-se como matéria de grande discussão, é um tema complexo e cada vez mais frequente. A inclusão social de pessoas com deficiência pode gerar diferentes pensamentos e transformações sociais.

Portanto, a escola é o local ideal para quebrar os preconceitos sociais, é, através da educação que conseguimos mudar mentalidades. Para isso é importante que haja qualificação tanto dos professores como da própria comunidade escolar, que saibam lidar com esta temática.

Durante este ano letivo tive o privilégio de ter um aluno com necessidades educativas especiais. Era um aluno com Síndrome de *Down* (SD), que se enquadrava nos alunos com deficiência intelectual, a sua capacidade cognitiva

era inferior à média, características físicas, sensoriais e intelectuais distintas que fazem com que atrase o seu desenvolvimento.

O aluno em questão é um aluno carinhoso, bem-comportado, empenhado e com paixão pelo desporto. No aspeto da motivação percebi que esta situação estava controlada. Comecei as aulas por inseri-lo normalmente em todas as atividades planeadas. Com a observação do seu comportamento, percebi que o aluno, nos desportos individuais (Atletismo) e exercícios analíticos, ou seja, tudo o que fizesse individualmente apresentava uma boa performance. Quando era inserido em exercícios coletivos, ele fugia e evitava contato com a bola. Percebi que a mobilidade dos colegas, lhe fazia confusão, fazendo com que perdesse interesse na aula. Compreendi que teria que arranjar estratégias para resolver esta situação.

Como ainda estava no 1º período e a minha ignorância era elevada em relação a este tema pedi ajuda a alguns alunos, falei com eles, fazendo perceber que tínhamos na turma alguém especial, precisava da ajuda deles no que respeita à inclusão e que nunca seriam prejudicados pelos maus resultados se fosse o caso.

A primeira estratégia que pensei em casa, foi inserir o aluno sempre com o grupo onde estavam introduzidos os alunos abordados para ajudar. Aceitaram facilmente a ideia, mas, nas aulas seguintes percebi que a competição estava acima de tudo e os colegas de equipa quase nunca lhe passavam a bola.

Comecei por estar mais próximo daquele grupo e frequentemente dizia aos colegas de equipa para lhe passarem a bola. Aos poucos começava a ver alguma interação do aluno com os colegas, eles conscientemente começavam a passar-lhe a bola. Estava a conseguir algo, era esta a minha intenção.

Com o decorrer das aulas aparecia algo de novo que podia melhorar, a estratégia seguinte foi, sempre que a bola saía era o aluno que a repunha em jogo, aumentando o número de vezes que tocava na bola. Estas regras começaram a ser automatizadas, todos os outros colegas já as sabiam. Essas dinâmicas fizeram com que a minha preocupação com o aluno reduzisse, sabia que estava inserido na aprendizagem. Mas ainda podia fazer melhor, como sabia

que ele não gostava de confusão, como regra, sempre que ele tivesse a bola os colegas não o poderiam pressionar, deixando ele fazer a sua escolha.

A integração dele nas aulas começou a ser intensa e competitiva. Nunca faltou, começou a ser o primeiro a chegar à aula, vinha falar comigo todos os dias, pediu-me uma medalha, dei-lhe uma medalha e prometi que se ele tivesse a mesma atitude e comportamento até ao final do ano lhe dava uma taça, estas promessas também fizeram parte das estratégias, de forma a melhorar a sua motivação. A turma foi a minha ajuda preciosa, todos tinham a noção das mudanças e abraçaram a ideia com muita normalidade. Acabou o primeiro período com os índices de motivação altíssimos.

Martins (2003, p.25) afirma que a inclusão é um processo dinâmico, envolvente, dos quais os alunos aprendem a viver juntos suas diferenças, desenvolvendo atitudes de aceitação pelo outro.

Nas aulas online como ele estava motivado, estava perante uma nova experiência e a companhia da mãe fizeram com que sua inclusão fosse igual à de qualquer aluno. Quando começava, dizia bom dia a todos, falava sempre que precisava e fazia as aulas normalmente como todos. Não era suficientemente autónomo para ir fazer a corrida à rua, mas ia com a mãe fazer a sua caminhada. Quando era necessário juntar grupos nas diferentes salas, também aparecia e interagia, era muito querido por todos. Ficou com o número de telefone dos colegas para combinarem a coreografia, fez a sua parte, filmou, enviou para o grupo e relacionou-se com todos, de salientar a excelente prestação e interação do aluno com a turma e professor.

A prestação do aluno nas aulas online foi de tal forma positiva que a turma começou a olhar para ele de maneira diferente, perceberam que ali havia potencial. No 3º período tudo foi mais fácil, a junção das estratégias utilizadas no início, a diferente abordagem dos colegas para com ele e os seus índices de motivação fizeram que o aluno se sentisse integrado no processo ensino-aprendizagem. Conseguiu atingir uma nota de 4 valores, podendo afirmar que foi uma nota coerente e justa.

Resumindo, foi um prazer ter este desafio, ajudou-me a refletir sobre os meus atos nas adversidades. Fez-me pensar em estratégias, para conseguir

resolver da melhor forma este tema da inclusão. Penso que atingi o objetivo, conseguindo que o aluno se sentisse integrado na turma e influenciei nos outros alunos uma visão diferente em relação à inclusão social. A performance do aluno demonstrada durante o ano letivo fez com que a turma percebesse que estavam perante uma pessoa diferente, mas muito especial.

4.7. Instrução

“A instrução refere-se a comportamentos de ensino que fazem parte do repertório do professor para transmitir informação diretamente relacionada com os objetivos e os conteúdos do ensino” (Siedentop, 1991, p. 35)

A instrução é, uma componente importante, na comunicação do professor com os seus alunos, esses comportamentos podem ser verbais ou não verbais. A ideia é conseguir que os alunos alcancem a informação de forma a atingir o objetivo pretendido para uma melhor aprendizagem.

Esta deve ser clara, sucinta e destacar só o essencial da ação pretendida, pois o aluno não consegue absorver informação em excesso. Como estratégia o uso de palavras-chave é uma excelente solução para o aluno absorver a informação pretendida. Um dos aspetos a ter em conta deve-se ao nível de atenção que o aluno apresenta, daí ser importante ter o controlo do comportamento dos alunos.

Uma das formas de ajudar a melhorar a atenção dos alunos é a clareza da exibição da apresentação, seguindo algumas linhas orientadoras tais como, conseguir orientar o praticante para o objetivo da tarefa, ordenar a informação numa sequência lógica, apresentar exemplos corretos e errados, personalizar a apresentação, repetir assuntos difíceis de compreender, recorrer às experiências pessoais, utilizar o questionamento e apresentar a tarefa de forma dinâmica.

A instrução acontece em três momentos distintos, antes da prática, durante a prática e após a prática. Antes da prática o professor apresenta as tarefas, explica o pretendido e demonstra. Durante a prática a instrução assenta basicamente na transmissão de feedbacks e após a prática pela análise da prática.

“A aula começou como o habitual (alunos sentados), a cumprir distanciamento, virados para o quadro e professor. A instrução foi clara e rápida, pois esta aula correspondia à última aula de Basquetebol, evento culminante, últimos jogos do torneio (7ª, 8ª e 9ª jornadas)”.

Basquetebol. Reflexão. 11 de dezembro de 2020

Um dos meus suportes na organização e escolha de instrução era sem dúvida o PDA, o descrito no objetivo geral da aula funcionava como a minha instrução inicial da aula, enquanto os objetivos específicos das tarefas ajudavam-me a selecionar as palavras-chave a transmitir aos alunos. O PDA também me auxiliou nas demonstrações que iria realizar na aula. A demonstração assume-se como um contributo importantíssimo, pois os alunos conseguem absorver mais informação através de estímulos visuais.

Uma das minhas falhas foi a falta de instrução após a prática, estava tão preocupado em os alunos obterem maior tempo de exercitação, que estendia a aula até ao limite, não tendo tempo para a análise do que foi aplicado. Foi um dos problemas que o PC me alertou e incentivou a melhorar.

A comunicação com os meus alunos foi sem dúvida uma preocupação minha durante todo o ano letivo, percebi que só assim conseguia chegar aos objetivos propostos. Gradualmente consegui melhorar a minha forma de comunicação, através de uma melhor seleção da informação, escolha correta das palavras-chave, associar os feedbacks aos critérios de êxito e utilizar cada vez mais a demonstração. Foram sem dúvida as estratégias mais trabalhadas neste EP.

4.7.1. Exposição

A Exposição é o principal meio de transmissão de todo o conteúdo aos alunos. O professor tem que ser visto e ouvido por todos, deve manter uma boa voz e tem de manter contato visual com todos os alunos. Também a comunicação não verbal (gestos, maneira de vestir, postura, expressões faciais) têm de ser cuidadas, pois estas características têm a capacidade de definir personalidades e eu queria ser um exemplo.

Em todas as aulas expunha-me diante da turma, gostava do contato visual, assim evitava que os alunos perdessem o foco na informação que transmitia. Logo, conseguia que o tempo de preleção fosse curto, evitando distrações, claro, que nas aulas de 90 minutos, perdia mais tempo pois os conteúdos das aulas a desenvolver eram em maior número.

Concordo plenamente quando, Ferreira (2013, p. 135) diz, “a exposição não deve ser demasiado longa, porque para além de consumir muito tempo, despista a atenção dos alunos.”

Por isso, tentei sempre recorrer a preleções com informação coerente e concisa, com o objetivo de manter os alunos atentos ao que transmitia. Em todas as aulas quando chegavam, os conteúdos pretendidos já estavam escritos no quadro, foi uma estratégia que usei que me facilitava em toda a abordagem da aula (alunos todos sentados, virados para o quadro, professor o único em pé, planeamento da aula escrito no quadro e contato visual com todos. Neste aspeto, as turmas que lecionei eram interessadas e organizadas, facilitando na transmissão dos conteúdos.

Resumindo, penso que as minhas intervenções foram concisas, focadas no objetivo, orientadoras e interativas. As dúvidas eram tiradas na hora, de forma a serem esclarecidas em frente de todos, ganhando tempo na estruturação e organização da aula. A interação entre professor e aluno fez com que, nas nossas aulas houvesse transparência acerca de tudo, que fez, com que todos se sentissem motivados, interessados e disponíveis para aprender.

4.7.2. A demonstração

A demonstração assume um papel importante no âmbito das atividades desportivas, pois faz com os alunos visualizem os movimentos a efetuar. Usei frequentemente esta ferramenta, quase sempre era eu a demonstrar as habilidades pretendidas, pois assim teriam uma imagem mais correta do pretendido, mas muitas vezes usei os alunos como modelos. Não só para demonstrar corretamente, mas também para demonstrar o erro, de forma a todos percebessem o que evitar.

Usava sempre esta ferramenta sempre que aparecesse uma habilidade nova, pois era importante verem o conteúdo que teriam que executar.

Como referem Rosado e Mesquita (2011, 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 dos praticantes dos movimentos a efetuar.”

Uma boa demonstração é muito importante para que o aluno consiga absorver corretamente a informação, daí ter usado como estratégias, ser eu a demonstrar ou os alunos que eram bons executantes.

Por isso, todas as demonstrações eram trabalhadas antecipadamente em casa ou juntamente com os meus colegas de NE, para que tudo o planeado corresse na perfeição.

Em concordância com Rosado e Mesquita (2011, p. 97) “a demonstração deve ser planeada, devendo o seu executante ser um bom modelo (tal não significa ser um grande executante, mas alguém que possa dar uma ideia global das componentes críticas da tarefa motora ou da técnica em causa)”.

4.7.3. Palavras-chave e linguagem corporal

No início do meu EP um dos meus principais erros era transmitir aos alunos um excesso de informação. Comecei a perceber que muitas das coisas ditas não eram absorvidas pelos alunos. Então, resolvi começar a ser mais objetivo no que pretendia, usava uma ou duas palavras com a finalidade de salientar somente o que pretendia para a tarefa a realizar.

Assim, “palavras-chave são conceitos que incluem, a maior parte das vezes, apenas uma ou duas palavras, com a finalidade de focar a atenção sobre aspetos críticos da tarefa” (Landin cit. por Rosado & Mesquita, 2011, p. 99).

O uso de palavras-chave nas minhas aulas, eram determinantes nas tarefas que implicavam adaptações dos alunos e quando existiam novas aprendizagens das habilidades. Para não me perder, colocava no meu PDA as palavras-chave que iria transmitir em cada exercício e a maneira como as ia transmitir, assim conseguia ser mais concreto, realçando os aspetos mais importantes para cada exercício. Logo, consegui ser mais eficaz na instrução,

evitando informação desnecessária. A aprendizagem dos alunos, desta forma, foi mais rápida e eficaz, sendo esta abordagem aceita com sucesso pelos estudantes.

Além das palavras-chave, a comunicação não verbal foi explorada por mim em todas as aulas, ajudando na transmissão de informação. Através do uso do apito, gestos e expressões passava mensagens sem dizer uma palavra. Esta forma de instrução fez com que os alunos estivessem mais atentos e fez com que percebessem o que queria transmitir. Um simples olhar, um gesto, um apito, bastava, para todos compreendessem o que se pretendia.

“A turma estava excitada e muito barulhenta, optei pelo silêncio e fiquei a espera que todos se acalmassem. Cruzei os braços e fiquei calado, o meu olhar fez com rapidamente percebessem o meu sentimento. Calaram-se, pediram desculpa e retornei á instrução.”

Andebol. Reflexão. 02 de outubro de 2020

Com o passar do tempo fui melhorando todo o processo instrucional, conseguia que a informação chegasse mais consistente aos meus alunos. As expressões e emoções foram melhorando juntamente com a relação que mantinha com a turma, trazendo benefícios para ambos e melhorando o empenho de todos.

Ao longo do ano notou-se perfeitamente, que a maneira como me expressava influenciava diretamente o empenho, atitude e nível motivacional dos alunos. Um simples sorriso, um cumprimento, um bater de palmas eram motivos para um maior empenho por parte dos alunos.

4.7.4. Feedback Pedagógico

“O conceito de feedback pedagógico é definido como um comportamento do professor de reação à resposta motora de um aluno ou atleta, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma habilidade” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 82).

O feedback pedagógico é sem dúvida um dos recursos mais importantes que um professor deve utilizar nas suas aulas. Só assim o professor consegue melhorar a aquisição das habilidades motoras dos alunos. O feedback nas minhas aulas não serviu somente para corrigir, mas também para incentivar os alunos para um maior empenho na tarefa. As minhas aproximações aos alunos fizeram com eu os motivasse e encorajasse para um melhor desempenho.

Por vezes confundi feedbacks com incentivos, o PC teve essa percepção e alertou-me que os feedbacks têm que estar relacionados com o pretendido para a aula. Sendo assim, os feedbacks começaram a ter um propósito, só assim teriam harmonia com o objetivo.

Ferreira (2013, p. 136), diz-nos que o feedback pedagógico “deve ser oportuno e referenciado às componentes críticas da tarefa, e que é essencial que feches o seu ciclo, de modo a verificares se este teve o efeito desejado.

Percebendo que transmitir feedbacks aos alunos é de extrema importância comecei a preparar cada vez melhor as aulas, juntamente com os meus colegas de NE, ajudou-me a antecipar situações de ocorrência de erro, juntos, arranjávamos soluções capazes de os resolver. Esta interação entre o NE melhorou significativamente a minha capacidade de observação e reconhecimento do erro. Esse reconhecimento só é possível se o professor dominar o conteúdo, só assim consegue perceber o que tem que corrigir.

Em certas situações, nas minhas aulas utilizei o questionamento aos alunos, fazendo com que percebessem a situação, aqui explorava um pouco a descoberta guiada, dando-lhes oportunidade de forma a desafiá-los.

Sendo assim podemos afirmar que o feedback é sem dúvida uma estratégia essencial para ajudar os alunos a se superarem e conseguirem atingir o sucesso. Contudo, temos que ter em conta os aspetos inerentes, sendo eles, a frequência, os ciclos, a direção, a pertinência, sua variedade e sua especificidade.

4.7.5. Questionamento

O questionamento é a chave da compreensão, devem ser breves e precisas de maneira a não confundir o aluno. É uma boa forma de comunicação

entre o professor e os alunos. Esta abordagem tem como principais objetivos controlar a aquisição de conhecimentos, desenvolver a capacidade de reflexão dos alunos, motivar, controlar a organização da aula, aumentar a interação entre todos, melhora o clima, gestão e disciplina nas aulas.

Não escolhi momentos exclusivos para o fazer, sempre o fiz quando achei necessário. Este método consegue que o professor leve os seus alunos para a descoberta guiada fazendo com que se sintam integrados em todo o processo ensino aprendizagem. A minha ideia ao usar o questionamento foi com o objetivo de os alunos terem a capacidade de refletir sobre o conteúdo da aula ou a habilidade em questão, guiá-los à descoberta da resposta.

Foi fundamental usar o questionamento nas minhas aulas, pois foi importante para o desenvolvimento da autonomia dos alunos, crescimento pessoal e para uma participação mais ativa nas aulas.

Para concluir, “o questionamento pode ser uma estratégia instrucional decisiva para o desenvolvimento da autonomia do aluno, para o seu crescimento pessoal, para o crescimento do grupo de trabalho, na medida em que lhes permite problematizar as situações e contextos, orientar-se por objetivos, implicar-se do ponto de vista cognitivo e afetivo nas aprendizagens” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 109).

4.8. Estratégias e Modelos de ensino

É fundamental que todo o processo ensino-aprendizagem seja pensado, organizado, estruturado e consistente, levando o professor para uma atuação de sucesso. Tudo é planeado e selecionado para que aconteça uma melhor aprendizagem por parte dos alunos.

O aparecimento dos modelos, fez com que o docente fizesse opções, sobre qual deles se adequa ao seu processo de ensino. Como menciona Siedentop (1983) é importante, que este tenha em consideração as suas preferências e aptidões, as características dos alunos e o conteúdo a lecionar.

A seleção do modelo a implementar não é uma escolha fácil, tem de ser cuidada, organizada, pensada e com objetivos. A entreaajuda do nosso NE, foi fundamental em toda esta seleção, pois as turmas eram completamente

diferentes em termos de desenvolvimento, comportamento, nº de alunos e diferentes anos de escolaridade (9º, 11º). Foi preciso um estudo e conhecimento dos modelos para perceber qual a melhor forma de os implementar. Foram feitas alterações, principalmente no 2º período, que passamos a ter aulas online.

Não existe nenhum modelo que seja perfeito a uma determinada situação de aprendizagem, foi preciso recorrer a vários modelos ao longo do EP. No meu processo ensino-aprendizagem recorri ao Modelo de Instrução Direta (MID), Mosston e Ashworth (2008, cap. 6) dizem que neste estilo cabe ao professor tomar todas as decisões, enquanto os alunos reproduzem as mesmas, tendo em vista melhorias no desempenho, usei o Modelo de Educação Desportiva (MED), pois a utilização deste modelo torna a aprendizagem mais significativa na EF porque os alunos serão capazes de ligar os conteúdos das aulas para o mundo real do desporto (Pill e Williams, 2017), a utilização da Aprendizagem Cooperativa segundo Piaget (1973, 1977) esta se dá especialmente em ambientes em que as atividades em grupo são consideradas como estratégias privilegiadas, o Modelo de Ensino dos Jogos para a sua compreensão (EJPC) foi utilizado nos jogos desportivos coletivos com base no jogo formal, para Harvey e Jarrett (2014) este modelo centrado no jogo apresenta bastante potencial, ao ponto do conhecimento tático e performance. Nos (quadros 2, 3 e 4) podemos observar quais os modelos aproveitados e em que momentos foram utilizados. De seguida irei justificar as minhas escolhas, nas diferentes modalidades, nas diferentes turmas, nos diferentes períodos e diferentes contextos.

4.8.1. 1º Período - “Pânico inicial”

As minhas primeiras aulas foram dedicadas aos registos Fitescola, tanto no 9º ano como no 11º ano, enquanto conhecia as turmas, utilizei sempre um estilo de comando, era eu que definia os objetivos, controlava o tempo da prática, a comunicação era feita para a turma toda, controlava e avaliava todas as atividades

Depois de todos os registos tirados comecei a lecionar as modalidades, nas aulas de 45 minutos, abordamos atletismo nas turmas (9º ano e 11º ano) e

nas de 90 minutos abordamos (Andebol e Basquetebol) no 9º e (Voleibol e Futebol) na turma partilhada 11º. Nesta turma todo o planeamento era distribuído pelos três professores estagiários, o processo de ensino era igual para todos.

4.8.2. “Os companheiros das aprendizagens”

Iniciei, com a modalidade de Atletismo, nestas aulas usei em conjunto o MID, MED, Aprendizagem Cooperativa e EJPC. O MID acompanhou-me durante todo o ano letivo e nesta fase era crucial, o professor deve ser o principal condutor de toda a aula, pois estávamos num período de adaptação. Em acordo com Graça e Mesquita (2011, p. 48) o MID “caracteriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem”.

A utilização do MED apareceu com a formação de equipas definidas para todo o ano. A turma dividiu-se em cinco equipas de cinco elementos, criaram símbolos, registavam tempos, funcionavam como equipa e todas as aulas um dos alunos era treinador. As equipas competiram entre si, durante todo o ano letivo.

“Siedentop (1994) integrou seis características do desporto institucionalizado no MED: a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes”(Mesquita & Graça, 2011, p. 60).

A Aprendizagem Cooperativa também aqui foi trabalhada, pois, os diferentes grupos trabalhavam para o mesmo objetivo.



Figura 13 - Equipas de Atletismo, turma 9º Ano.

Nos desportos coletivos no 9º ano comecei com Andebol e posteriormente com Basquetebol. No Andebol usei essencialmente o modelo EJPC, pois, as fragilidades existentes no domínio nas habilidades motoras fizeram com que desenvolvesse as técnicas isoladas, para o desenvolvimento da capacidade de jogo. No Basquetebol usei o MED, organizei a turma por equipas e desenvolvi um torneio, procurei a inclusão, usei jogos reduzidos e fundamentalmente diversidade de funções.

| Campeonato de Basquetebol 9ºB 2020/2021 | | | |
|---|--------|--------|------------|
| Calendário de Jogos Basquetebol | | | |
| Jornada | Jogo 1 | Jogo 2 | Data |
| 1ª | 2 vs 1 | 3 vs 5 | 20/11/2020 |
| 2ª | 1 vs 3 | 5 vs 4 | 20/11/2020 |
| 3ª | 4 vs 1 | 3 vs 2 | 27/11/2020 |
| 4ª | 1 vs 5 | 2 vs 4 | 27/11/2020 |
| 5ª | 5 vs 2 | 4 vs 3 | 04/12/2020 |
| 6ª | 1 vs 2 | 5 vs 3 | 04/12/2020 |
| 7ª | 3 vs 1 | 4 vs 5 | 04/12/2020 |
| 8ª | 1 vs 4 | 2 vs 3 | 11/12/2020 |
| 9ª | 5 vs 1 | 4 vs 2 | 11/12/2020 |
| 10ª | 2 vs 5 | 3 vs 4 | 11/12/2020 |

| Classificação Torneio Basquetebol 9ºB | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|---|---|----|-----|-------|----|
| Equipa | P/J | V | E | PP | PP% | Prots | |
| 1ª | Equipa 3 | 6 | 6 | 0 | 0 | 80.32 | 12 |
| 2ª | Equipa 1 | 6 | 3 | 0 | 3 | 52.47 | 6 |
| 3ª | Equipa 2 | 5 | 2 | 1 | 3 | 41.46 | 5 |
| 4ª | Equipa 5 | 6 | 1 | 1 | 4 | 33.53 | 3 |
| 5ª | Equipa 4 | 5 | 1 | 0 | 4 | 26.45 | 2 |

| Equipas de Basquetebol | | | | |
|------------------------|----------------|------------|--------------|------------------|
| Equipa 1 | Equipa 2 | Equipa 3 | Equipa 4 | Equipa 5 |
| Sandro | Bernardo | Gustavo | Teodoro | João Guerra |
| Irina | Diogo Nunes | Carla | Ana Catarina | Ana Sousa |
| Margarida Amorim | Leonor | Flávio | Raquel | Rafael Gonçalves |
| Íria | Margarida Rêgo | João Alves | Diogo Sousa | Rafael |
| Patricia | Rafael | João Vasco | Cristiana | Rita |

| 3ª Jornada | | | 27/11/2020 | | |
|--|----------------------|-----------------|------------|--|--|
| Jogo 1 | Jogo 2 | Equipa Descanso | | | |
| Equipa 4 Vs Equipa 1 | Equipa 3 Vs Equipa 2 | Equipa 5 | | | |
| Resultado: 4 - 8 | Resultado: 12 - 6 | | | | |
| Árbitro: Ana Sousa | Árbitro: Rafael | Jogo 1 Campo: | | | |
| Crónometrista: Regina | Apoentador: Rita | Jogo 2 Campo: | | | |
| Controlador das substituições: João Guerra | | | | | |

| 4ª Jornada | | | 27/11/2020 | | |
|--|------------------------|-----------------|------------|--|--|
| Jogo 1 | Jogo 2 | Equipa descanso | | | |
| Equipa 1 Vs Equipa 5 | Equipa 4 Vs Equipa 3 | Equipa 3 | | | |
| Resultado: 14 - 4 | Resultado: 10 - 3 | | | | |
| Árbitro: Carla | Árbitro: João Marcos | Jogo 1 Campo: | | | |
| Crónometrista: Flávio | Apoentador: João Alves | Jogo 2 Campo: | | | |
| Controlador das substituições: Gustavo | | | | | |

Figura 14 - Exemplo da estrutura do torneio de Basquetebol.

4.8.3. Turma partilhada

Na turma partilhada iniciamos com a modalidade de Voleibol, em harmonia entre os três decidimos que a melhor estratégia seria usarmos o modelo de abordagem progressiva ao jogo (MAPJ). O nosso objetivo era criar uma progressão de ensino até os alunos atingirem o jogo formal 6x6.

Segundo Araújo (2017, p. 43), o MAPJ “tem revelado ser uma estrutura didática vantajosa para o ensino dos jogos não-invasivos”.

A utilização de jogos formais possibilitou uma aprendizagem de sucesso no voleibol, pois permitiu que conseguisse criar uma sequência lógica para que os alunos evoluíssem tecnicamente e taticamente. Depois da avaliação diagnóstica percebemos que a turma se encaixava no 2º nível de aprendizagem (jogo anárquico). Foi nossa intenção que os alunos se adaptassem às diferentes formas de jogo modificadas, área de jogo, número de jogadores e regras. Procuramos que compreendessem os problemas táticos nas diferentes progressões, analisassem as diferentes situações, percebessem e agissem autonomamente.

Na modalidade de Futebol juntamente como MED (função de árbitro, treinador, jogador) usei como principal estratégia o modelo o EJPC. Nesta modalidade os alunos apresentavam vários problemas a nível de técnica, foi preciso recorrer ao ensino das técnicas isoladas para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo, esta ideia foi concretizada através do arranjo de formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e de capacidade de intervenção dos alunos no jogo.

Este modelo coloca o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos, de perceção, tomada de decisão e compreensão.

Assim podemos dizer que este modelo “(...) adere bem a um estilo de ensino de descoberta guiada, em que o praticante é exposto a uma situação-problema e é incentivado a procurar soluções, verbalizá-las, discuti-las, explicá-las, ajudado pelas questões estratégicas do professor” (Graça & Mesquita, 2011, p. 138).

Quadro 2 - Modelos e estratégias 1º Período.

| 1º Período | | | |
|----------------------------------|--|--|---|
| Turma/ Modalidades | Modelos de Ensino | Estratégias Utilizadas / tarefas pedidas / Procedimentos à realização | Objetivos |
| FitEscola 9º ano e 11º ano | MID e MED | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação as propostas quais os testes a executar e como executar; • Criamos estações para a realização de todos os testes e o professor deu autonomia para os alunos apontarem todos os registos. | <ul style="list-style-type: none"> • Controlo da Turma • Dar autonomia aos alunos |
| Atletismo 9º e 11º ano | MID, MED, Aprendizagem Cooperativa e EJPC | <ul style="list-style-type: none"> • Criação de grupos • Definição de líderes rotacionais em cada grupo • Trabalho por estações • Criações de cartões de tarefa • Diversidade de Funções (voz, limpar caixa de areia, cronometro, etc.) • Testes escritos sobre a modalidade | <ul style="list-style-type: none"> • Equipas trabalham todos para o mesmo objetivo • Progressão de exercícios • Controlar todo o processo • Fomentar espírito competitivo |
| Andebol 9º ano | Recurso do MID, tentativa de usar características do MED e EJPC | <ul style="list-style-type: none"> • Criação de grupos • Expor os exercícios e os alunos executar • Diversidade de funções (arbitro, Treinador, suplente, claque) • Testes escritos sobre a modalidade | <ul style="list-style-type: none"> • Controlar todos os momentos da aula • Exercícios progressivos para atingir o nível do jogo formal |
| Basquetebol 9º ano | MED, EJPC e recrutando poucas vezes o MID | <ul style="list-style-type: none"> • Criação de grupos • Diversidade de funções (arbitro, Treinador, suplente, claque) • Jornadas todas as aulas com um registo para um campeonato/época desportiva • Evento culminante • Entrega de prémios • Ficha de registos e autoavaliação constante | <ul style="list-style-type: none"> • Dar autonomia aos alunos • Exercícios progressivos para atingir o jogo formal • Inclusão |
| Voleibol 11º ano | MAPJ | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 • Jogos modificados | <ul style="list-style-type: none"> • Progressão de ensino |

| | | | |
|--------------------|-----------|--|--|
| Futebol 11º ano | MED, EJPC | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos reduzidos • Criação de equipas • Diversidade de funções (árbitro, treinador, suplente, claque) | <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo |
|--------------------|-----------|--|--|

4.8.4. 2º Período / Aulas online - “Refúgio do Medo”

No segundo período no nosso planeamento que tínhamos inicialmente previsto, era abordar as modalidades de Atletismo, para ambas as turmas, Futebol, Badminton e Dança para o 9º ano e Orientação, Badminton e Dança para o 11º ano. Em reunião como PC, que se realizavam todas as segundas-feiras, onde decidíamos e discutíamos os planos de aula, decidimos abordar na mesma estas modalidades, contudo todo o processo de ensino-aprendizagem teve que sofrer alterações. Foi um processo cansativo, trabalhoso, mas muito compensador. Não só pela experiência, mas sim por toda a dinâmica que conseguimos criar para levar os nossos objetivos a bom porto. Em todas as aulas (14) foram criados *PowerPoint* com toda a informação necessária para as aulas, estes, eram enviados aos alunos 24 horas antes das aulas, assim os alunos já sabiam antecipadamente o que iríamos abordar na aula seguinte. Muitas vezes era pedido material necessário para a aula. Uma das nossas estratégias para os alunos que não queriam ligar a câmara, passava por os estudantes enviassem um vídeo até ao final do dia a realizar o pretendido para a aula. Nesta fase a instrução era dada de forma diferente, os alunos tinham à sua frente toda a estrutura e planeamento da aula. Em todas as aulas os alunos teriam que marcar presença no *classroom*, criamos uma pasta diária onde confirmávamos a presença de todos. Nestas aulas online o nosso objetivo passava por desenvolver a autonomia, responsabilidade, superação e criatividade.

4.8.5. “Os companheiros das aprendizagens”

Iniciamos esta aventura com uma aula de 45 minutos, aqui definimos regras e explicamos como seriam as aulas online. Como conteúdo para aula decidimos fazer um Treino funcional. O objetivo passava por arranjarmos estratégias para os alunos se exercitassem o mais possível, pois o confinamento

era longo. O modelo adequado era o MID, era o professor que tomava todas as decisões do que íamos abordar. Nestas aulas de treino funcional tinha como preocupação praticar todos os exercícios com os alunos, sendo o exemplo, só assim conseguia que os alunos se empenhassem. O treino funcional era exposto no *Powerpoint* e ao som da música todos os alunos teriam que exercitar todos os exercícios. Os treinos funcionais foram utilizados em quase todas as aulas no fim ou início da mesma.

Procedimentos para o treino funcional

- **Obrigatório:** *Registo de vídeo (enviar em modo rápido) ou realizar na própria aula.*
- **Material:** *1 tapete/carpete*

**8 exercícios diferentes (aquecimento inicial de 5 minutos)*

**20 segundos de exercitação e 10 de descanso*

**Ao som da música colocada no powerpoint ou à escolha do próprio aluno.*

**Sessão final de alongamentos*

!3 SÉRIES! Descanso de 2 minutos entre as séries

AQUECIMENTO

Corrida no lugar (2 minutos)



Mobilização articular (3 minutos)





• Circuito de condição física

20 segundos de exercitação • 10 de descanso

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |

Figura 15 - Exemplo de um treino funcional executado nas aulas online.

Como foi referido anteriormente íamos seguir com o planeamento, aulas de 45 minutos Atletismo, aulas de 90 minutos as modalidades, 9º ano (Futebol, Badminton, Dança) e 11º ano (Badminton, Orientação, Dança). Como a prática seria limitada, decidimos que todas estas modalidades iriam ser vivenciadas no 3º Período.

Chegou a altura de abordarmos Futebol/Futsal online. Começamos por abordar a história e regras do futebol/futsal, trabalhando com os alunos a área dos conhecimentos. Como exercícios da aula, tivemos a bela ideia de visualizar parte de um jogo (10 minutos). No *classroom*³ colocamos um questionário onde os alunos teriam de responder ao pretendido, teriam de conseguir anotar corretamente o nº de faltas, livres, penaltis, lançamentos, pontapés de baliza, pontapés de canto, foras de jogo e golos durante os 10 minutos visualizados. O objetivo era desenvolver a capacidade de observação dos alunos, perceberem o jogo de outra forma.

Observação de um Jogo

Visualizar do minuto 25 até ao minuto 35 do vídeo



Anotar: _____

Faltas _____

Livres _____

Penaltis _____

Lançamentos _____

Pontapés de Baliza _____

Pontapés de Canto _____

Foras de jogo _____

Golos _____

[Brasil x Argentina Eliminatórias da Copa 2018 Jogo Completo - YouTube](#)

Figura 16 - Exemplo de atividade de visualização de um vídeo.

Como era nosso objetivo que os alunos se mexessem, fazíamos desafios de habilidades diversas. Os alunos teriam de ter consigo já o material pedido anteriormente e exercitar o pedido pelo professor, maior número de toques com um par de meias, um rolo de papel higiénico e uma garrafa de água vazia. Sempre câmara ligada de forma a podermos visualizar e avaliar o empenho de todos. A utilização do MED aparece aqui com as características da autonomia que transmiti aos alunos na realização da tarefa e no desenvolvimento da literacia desportiva (cultura).

³ Google Classroom é um sistema online de gerenciamento de conteúdo para escolas.

Desafio de Skill's

- O maior numero de toques com :
- 20 minutos (Câmara ligada ou enviar vídeo)



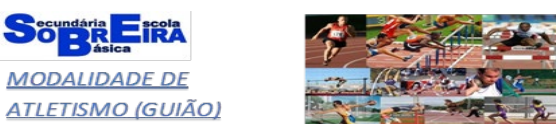
Figura 17 - Exemplos de habilidades diversas usados nas aulas de futebol online.

Com o passar do tempo percebemos que o confinamento ia durar, assim, decidimos abordar futebol apenas em 3 aulas, dando mais importância á área da aptidão física. Era nesta área que nos íamos focar mais, os alunos iriam estar muito tempo em casa, era necessário exercitar.

No atletismo começamos por abordar a história e cinco das modalidades pertencentes ao Atletismo (corrida de velocidade, corrida de estafetas, corrida de barreiras, lançamento do peso e salto em comprimento). Como já tínhamos os grupos do 1º período definidos, fizemos um sorteio, cada grupo iria montar um *PowerPoint* sobre as diferentes modalidades e apresentar a toda a turma. Todos os elementos teriam de participar na apresentação. Demos um guião de forma a conseguirem apresentar bons trabalhos. O objetivo era desenvolver a aprendizagem cooperativa (trabalhavam todos para o mesmo objetivo). Foi gratificante ver a qualidade dos trabalhos.

ASPETOS IMPORTANTES A CONSIDERAR:

- - História da modalidade (como começou e a sua evolução);
- -Regras/componentes técnicas;
- -Quais os principais eventos e o seu modo de funcionamento;
- -Recordes mundiais e nacionais;
- -Principais figuras (atletas) mundiais e nacionais;
- -Bibliografia .



MODALIDADE DE ATLETISMO (GUIÃO)

TRABALHO POR EQUIPAS - POWERPOINT

ELABORAÇÃO DE UM QUESTIONÁRIO SOBRE O TRABALHO QUE REALIZARAM PARA SER APRESENTADO AOS VOSSOS COLEGAS!

- Máximo de 5 perguntas simples e concretas (estruturadas);
- A vossa apresentação deve ser capaz de transmitir o conhecimento suficiente para os colegas responderem às perguntas que elaboraram;

As perguntas devem ser colocadas no último slide e serão colocadas pelo grupo oralmente no final da apresentação.

Figura 18 - Procedimentos para elaborar os trabalhos de Atletismo.

Para desenvolvermos a área da aptidão física além dos treinos funcionais, criei uma conta (Turma 9º X Sobreira) numa aplicação chamada *Strava*⁴ (mede e cria um histórico das corridas do usuário, registando informações como: distância, altitude acumulada, velocidade máxima e média, batimentos cardíacos, o traçado do percurso no mapa, entre outras, para isso, os alunos precisavam de ter um telemóvel com sistema *Android* ou *iOS*) e pedi para os alunos aderirem e se juntarem á turma.


Todas as aulas tínhamos desafios para os grupos, correr 10 minutos e tirar 5 fotos, por equipa correr 100 km, cada aluno correr 10 km. Esses registos ficavam expostos na aplicação, sendo mais fácil para mim avaliar o empenho de cada um. Todas as semanas pretendíamos que os alunos saíssem de casa, sempre em segurança claro, uma corridinha só lhes fazia bem. A autonomia, responsabilidade e trabalho em equipa eram fatores a desenvolver com estas atividades.

⁴ Strava é um serviço de internet para mapeamento de exercícios que incorpora recursos de rede social.



Figura 19 - Exemplo de procedimento para desenvolver a aptidão física na aplicação *Strava*.

A dança foi uma modalidade que me deu especial prazer em lecionar. Na abordagem desta modalidade decidi recorrer ao nosso primeiro ano de estudos na UD de Dança. Decidimos abordar Dança Contemporânea e todos os temas que a compõem. O nosso objetivo era criar uma coreografia de grupo no final desta UD. Assim decidimos explorar e transmitir os diferentes temas (corpo, tempo, espaço, energia, criatividade), através de vídeos demonstrativos. Em cada aula apresentávamos exercícios sobre os diferentes temas e exercitávamos em conjunto para percebermos a dinâmica dos diferentes movimentos. Os alunos reuniam em salas distintas criadas por mim e planeavam a coreografia.



- Coreografia
- POR EQUIPAS;
- RESPEITAR TODOS OS TEMAS ABORDADOS;
- REALÇAR A CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE DOS "PASSOS" E ESCOLHA DA MÚSICA;
- MÁXIMO DE 1 MINUTO / MÍNIMO DE 40 SEGUNDOS;
- **APRESENTAÇÃO EM FORMATO DE VÍDEO**

Figura 20 - Procedimentos para a realização da coreografia.

A Aprendizagem Cooperativa foi o foco nesta UD, os alunos reuniam-se frequentemente para conseguirem fazer a coreografia. A troca de ideias

(músicas, espaços, tempo de dança, movimentos...), foram aspectos discutidos pelos grupos de trabalho. Conseguiram um pleno em todas as atuações. Foi uma surpresa a qualidade das coreografias apresentadas

Nas aulas de Badminton começamos por abordar toda a história e conhecer todos os batimentos existentes na modalidade. Depois de conhecerem e diferenciarem esses batimentos, fornecemos aos alunos uma parte de um vídeo, em que os alunos teriam de anotar na tarefa desenvolvida no *classroom*, o número de vezes que os jogadores realizavam o remate, *clear* e *lob*. O objetivo era melhorar a capacidade de observação e a cultura desportiva foram características do MED utilizados nesta modalidade.

TAREFA 2- IDENTIFICA OS BATIMENTOS

- <https://www.youtube.com/watch?v=n20IQa0MI7Q>
- Do minuto 1:12 ao minuto 1:49 do vídeo
- **Objetivos**
 - Identificar quais os batimentos (todos os possíveis) que os atletas utilizaram durante o ponto.
 - Quantificar o número de vezes que realizaram o REMATE, CLEAR E LOB. (papel e caneta).

Figura 21 - Exemplo de uma tarefa de Badminton.

Para desenvolver a criatividade pedimos aos alunos que construíssem uma raquete, pois seria o material usado para o desenvolvimento das aulas. Cada aluno com a sua raquete, exercitava os exercícios pedidos pelo professor (dar toques em pé e sentado, mão dominante, mão não dominante, alternar a mão, alternar o lado da raquete, acertar num alvo a diferentes distâncias. Não foi tarefa fácil conseguir pôr os alunos a exercitarem as modalidades de raquetes, mas esta estratégia conseguiu colmatar a falta da prática. Aqui desenvolvi características do MED, como a competição entre os alunos, a autonomia e criatividade na construção da raquete.



Figura 22 - Fotos de algumas raquetes desenvolvidas pelos alunos.

4.8.6. Turma partilhada

Na turma partilhada as modalidades de Dança e Badminton, foram lecionadas da mesma maneira que as do 9º ano já referidos antes. Desta forma vou falar das estratégias de ensino usadas para a UD de Orientação.

Era uma modalidade nova para mim, estava com receio de não conseguir arranjar estratégias para a melhor aprendizagem dos alunos. Mas, um dos colegas de estágio domina a modalidade, acabando por transformar este processo ensino-aprendizagem a um nível de excelência. Como estávamos presos às tecnologias a melhor solução era trabalhar com as tecnologias.

Pedimos aos alunos a localização das suas casas, e através do *Google Earth*⁵ construímos 10 mapas, como o da figura em baixo, que englobava em termos geográficos todos os alunos. Fornecemos esses mapas e cada aluno escolhia o mapa que mais se adequava em termos práticos. Com a junção da aplicação *Strava* (gps), fornecia todos os movimentos dos alunos. O pretendido por nós os professores era escolher aleatoriamente 5 pontos já definidos no mapa, consoante o objetivo da aula. Os desafios eram sempre diferentes de aula para aula, exemplos:

- Em cada ponto que passavam tiravam um selfie
- Os pontos tinham diferentes classificações (ganhava quem fizesse mais pontos)
- Fazer o maior número de pontos possível num determinado tempo

⁵ *Google Earth* é um programa de computador cuja função é apresentar um modelo tridimensional do globo terrestre.

- Criámos desafios para o fim de semana, de maneira a compensarem o tempo de inatividade, cumpridos na maioria das vezes.

Todos esses registos eram enviados para a conta da turma no *Strava*. Era fácil avaliar a prestação e empenho de todos, todos nós tínhamos acesso aos registos. O objetivo passou por aliar a melhoria da aptidão física dos alunos com uma abordagem futurista no nosso processo-ensino aprendizagem na UD de Orientação.

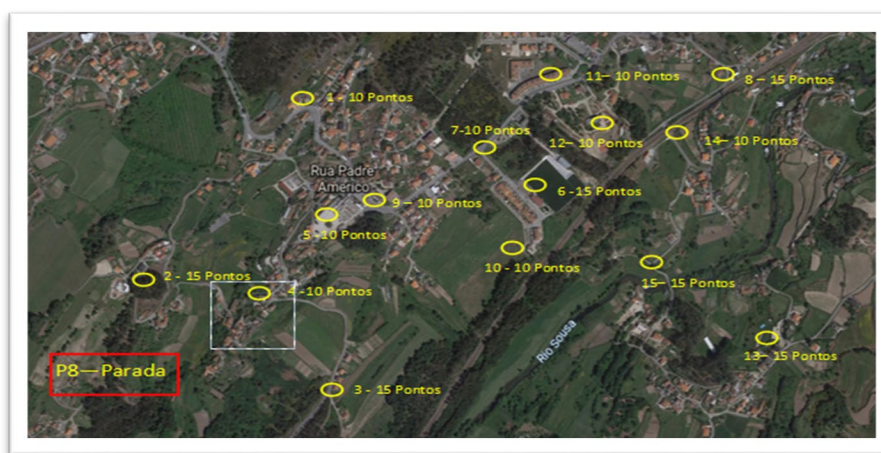


Figura 23 - Exemplo dos mapas utilizados em Orientação.

Quadro 3 - Modelos e estratégias 2º Período.

| 2º Período | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| Turma/ Modalidades | Modelos de Ensino | Estratégias Utilizadas / tarefas pedidas / Procedimentos à realização | Objetivos |
| TREINO FUNCIONAL | Recurso ao MID | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de exercícios presente em todas as aulas (no final da aula); | <ul style="list-style-type: none"> • Controlar a turma e manter os alunos empenhados |
| FUTEBOL/FUTSAL 9º ano | Recurso do MID e tentativa de usar características do MED, | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de <i>PowerPoint</i> sobre a modalidade; • Visualização de excertos de jogos – Análise do jogo; • Aplicação de questionários, testes formativos; | <ul style="list-style-type: none"> • Atribuir responsabilidade aos alunos • Manter os alunos interessados e atentos • Incentivar à prática |

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---|---|
| | Aprendizagem Cooperativa | <ul style="list-style-type: none"> • Desafio de <i>skills</i> – Exercícios de toques consecutivos em meias, bolas e até rolos de papel higiénico; | |
| BADMINTON 9º ano / 11º ano | | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de <i>PowerPoint</i> sobre a modalidade; • Visualização de excertos de jogos – Análise do jogo; • Aplicação de questionários e testes formativos; • Criação da própria raquete com material reciclável; • Desafio de <i>skills</i> com a raquete que construíram. | <ul style="list-style-type: none"> • Manter alunos atentos às apresentações • Desenvolver a capacidade de observação • Desenvolver a autonomia e responsabilidade • Incentivar à prática |
| DANÇA 9º ano / 11º ano | | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de <i>PowerPoint</i> sobre a modalidade e como ia ser abordada; • Criação de uma coreografia – trabalho por grupos; • Criação de salas para cada grupo organizar e criar a coreografia; • Definição de líderes em cada grupo; • Apresentação da coreografia em formato de vídeo; • Realização de auto e heteroavaliação | <ul style="list-style-type: none"> • Manter os alunos atentos às apresentações • Desenvolver autonomia e responsabilidade • Alunos trabalharem para o mesmo objetivo • Participar ativamente nas tarefas • Desenvolver a autocrítica |
| ORIENTAÇÃO 11º ano | | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de <i>PowerPoint</i> sobre a modalidade; • Aplicação de um questionário para saber a zona de residência de cada aluno; • Através da imagem satélite do <i>google maps</i> foram criados percursos • Utilização da aplicação “<i>STRAVA</i>” no telemóvel, para perceber se os alunos passaram pelos pontos de controlo • Quem não tem <i>Strava</i>, utiliza o recurso “à selfie” nos pontos de controlo | <ul style="list-style-type: none"> • Manter alunos atentos às apresentações • Desenvolver a aptidão física • Desenvolver a capacidade de interpretação de um mapa • Desenvolver a autonomia e responsabilidade |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>FITESCOLA 9º ano / 11º ano</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação das propostas através de <i>PowerPoint</i> (quais os testes a executar e como executar); • Gravação de vídeos a executar os diferentes testes, nomeadamente do teste de abdominais, flexões, salto horizontal e vertical); • No teste da milha realizado através da <i>App "Strava"</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a autonomia e responsabilidade • Manter os alunos interessados nas apresentações • Desenvolver a capacidade de adaptação |
| <p>DESAFIOS SEMANAIS DE CORRIDA (APP STRAVA) 9º ano / 11º ano</p> | <p>Aplicação das características do MED, Aprendizagem Cooperativa Fator competição</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos criaram conta na app Strava e foram criadas dentro da aplicação equipas para simbolizar cada turma • Desafios individuais – realização de forma progressiva maiores distâncias em corrida por semana (exemplo: Semana 1 – 5Km; Semana 2 – 7Km...) • Desafios por grupo - A distância que cada aluno realizava semanalmente contava para o <i>Ranking</i> de grupo; • Desafios por turma – Criação de <i>ranking</i> por turmas (exemplo- desafio 250 Km; • Numa turma de 25 alunos, cada um contribui com 10 Km semanais. | <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o sentido de responsabilidade • Desenvolver a aptidão física • Desenvolver o trabalho em equipa • Promover o espírito competitivo |

4.8.7. 3º Período - “De volta ao Jogo”

No terceiro período em reunião com o NE decidimos que as modalidades abordadas no 2º período (online) iriam ser exercitadas quando voltássemos à escola. O objetivo não foi criar uma sequência pedagógica na lecionação destas aulas, mas sim perceber e avaliar os alunos nos domínios da prática. Foi nossa intenção que os alunos jogassem, pois, as aulas que sobravam eram poucas e teríamos que abordar outras modalidades, como por exemplo, as modalidades alternativas. Sendo assim no 9º ano exercitamos o Badminton e no 11º ano

abordamos de novo a modalidade de Badminton e Orientação, sendo esta modalidade desenvolvida dentro da escola.

4.8.8. “Os companheiros das aprendizagens”

Começamos com a abordagem da modalidade de Badminton, a nossa preocupação era que os alunos exercitassem esta modalidade na prática. Para isso organizei um torneio por níveis de desempenho dos alunos conforme (Figura 24) - Organização do torneio de Badminton. O pavilhão foi dividido em 4 campos de Badminton, onde em cada campo, se disputava um torneio. Os modelos aqui usados foram o Ensino por pares, porque a aprendizagem era feita em duplas e o MED pois existiu competição, inclusão, divisão por níveis, prémios de desempenho e diversidade de funções.

| Torneio de Badminton | | | | | |
|----------------------|------------------|---|------------------|--|--|
| Campo 1 | | | Campo 2 | | |
| 1 | Flávio | 1 | João Guerra | | |
| 2 | Bernardo | 2 | Rafael Silva | | |
| 3 | João Matos | 3 | Rafael Gonçalves | | |
| 4 | Teodoro | 4 | Diogo Sousa | | |
| 5 | Sandro | 5 | Diogo Nunes | | |
| 6 | Gustavo | 6 | João Alves | | |
| Campo 3 | | | Campo 4 | | |
| 1 | Irina | 1 | Carla | | |
| 2 | Patricia | 2 | Ana Sousa | | |
| 3 | Margarida Rêgo | 3 | Cristiana | | |
| 4 | Margarida Amorim | 4 | Leonor | | |
| 5 | Iris | 5 | Raquel | | |
| 6 | Regina | 6 | Rita | | |
| | | 7 | Ana Otero | | |

| Torneio de Badminton | | | | | | |
|----------------------|----|--------|----------|---------|-----------|------|
| Jornada 1 | | | | Campo 4 | | |
| Equipa | | Equipa | Árbitros | Mesa | Apontador | Jogo |
| 2 | vs | 1 | 6 e 7 | 3 | 4 | 1 |
| 3 | vs | 5 | 1 e 2 | 4 | 6 | 2 |
| 4 | vs | 6 | 3 e 5 | 1 | 2 | 3 |
| Jornada 2 | | | | | | |
| Equipa | | Equipa | Árbitros | Mesa | Apontador | Jogo |
| 1 | vs | 3 | 2 e 4 | 5 | 6 | 4 |
| 6 | vs | 2 | 1 e 3 | 4 | 5 | 5 |
| 5 | vs | 4 | 2 e 6 | 3 | 1 | 6 |

Figura 24 - Organização do torneio de Badminton.

No Voleibol usei o MAPJ e o MED, em todo o processo ensino-aprendizagem. Nesta modalidade procurei progressão desde a sua versão mais simples (1x1) até ao mais complexo o (4x4). Procurei desenvolver a aprendizagem das habilidades técnicas gradualmente, de etapa para etapa. No fim desta UD, decidi desenvolver um torneio. Dividi o pavilhão em quatro campos, organizei 8 equipas de 3 jogadores que disputaram um jogo contra todas as outras equipas. Toda a gente recebeu prémio de participação,

consoante a classificação da sua equipa. A Aprendizagem Cooperativa este presente pois todos os elementos que englobavam as equipas trabalhavam para o mesmo objetivo.

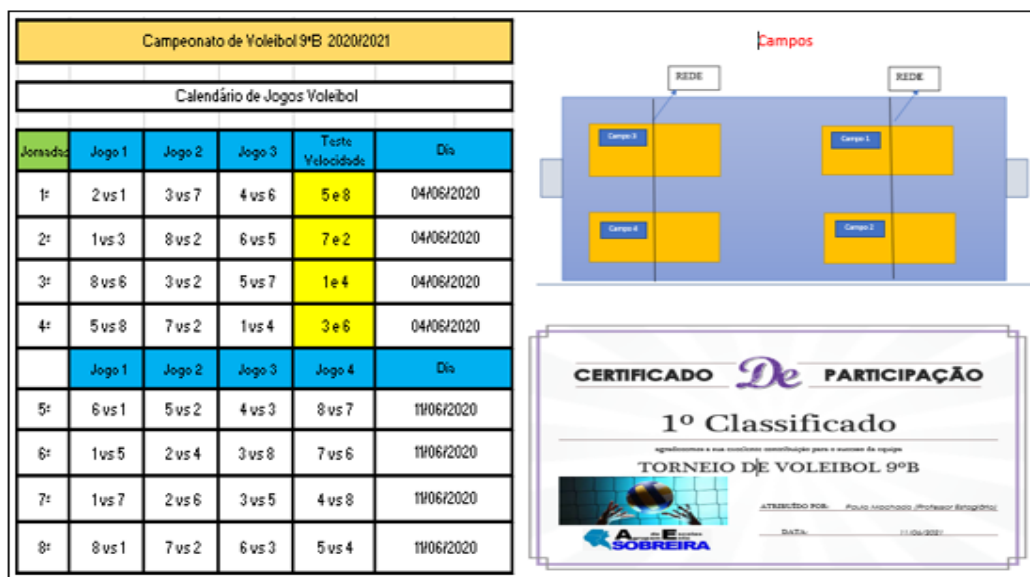


Figura 25 - Organização do campeonato de Voleibol.

Em relação à UD de Orientação, aqui procuramos a inovação. A escola já tinha hábitos de domínio nesta modalidade, mas nunca desta forma inovadora. Voltamos às tecnologias, os alunos aderiram a uma aplicação chamada *iOrienteering* nos seus telemóveis. Substituímos os pontos antigos, como na figura, por *QRcodes* (figura 27). A escola já tinha alguns mapas e outros foram desenvolvidos por nós. Em cada mapa associamos um *QRcode* (figura 26), os alunos com o telemóvel através desses *QRcodes* tinham acesso aos pontos do mapa. Depois de receberem os pontos de passagem os alunos iniciavam a tarefa. Em cada ponto pedido os alunos tinham *QRcodes*, que substituíram os pontos antigos. Ao marcarem os pontos com o telemóvel, a aplicação assumia o próximo ponto.



Figura 26 - Modelo de *QRcode*.



Figura 27 - Novo *QRcode*.

Nesta abordagem usamos o Ensino a pares, pois a aula era executada dois a dois e a Aprendizagem cooperativa, pois os elementos do grupo trabalhavam em conjunto para o mesmo objetivo. Em cada aula desenvolvimos objetivos diferentes (concluir 2 mapas por aula, concluir os mapas em menos tempo possível, concluir mapas longos, concluir mapas curtos). Todas as turmas estavam associadas à mesma aplicação fazendo com que os professores conseguissem comparar resultados de todas as turmas.

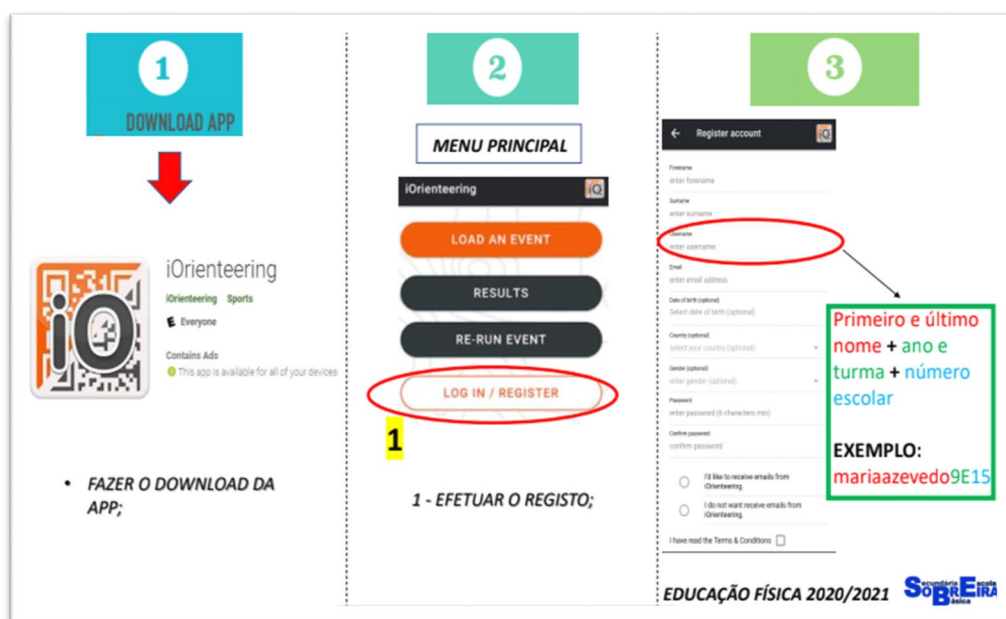


Figura 28 - Procedimentos Básicos de Orientação.

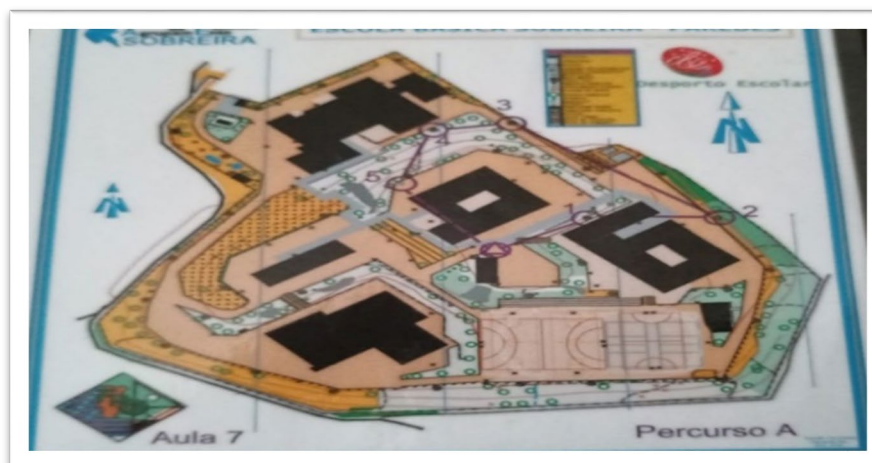


Figura 29 - Exemplo Mapa de orientação (mapa da escola).

4.8.9. Modalidades Alternativas

O PC decidiu que iríamos abordar três modalidades alternativas, no 9º ano e 11º ano, Tênis, *Frisbee* e *Unihóquei*. Como sabíamos que o nº de aulas era curto para cumprirmos com o currículo, esta abordagem seria curta, apenas duas aulas por cada modalidade. O MID foi o modelo utilizado nesta abordagem, sendo o professor a tomar todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem. O principal objetivo era que os alunos experimentassem, vivenciassem e explorassem diferentes desportos. Abordamos as regras de cada um dos desportos, de forma, a perceberem o jogo. Não houve sequência lógica de progressão de ensino pois a ideia era descobrirem os diferentes desportos. Posso associar aqui o modelo EJPC, pois o objetivo era um ensino de descoberta guiada.



Figura 30 - Modalidades alternativas.

4.8.10. Turma partilhada

No 3º Período além de orientação e as modalidades alternativas, no 11º ano abordamos as modalidades de Andebol e Basquetebol. A UD de Orientação e as modalidades alternativas foram lecionadas da mesma maneira que foram abordadas do 9º ano. Como a turma tinha o mesmo número de rapazes e raparigas a turma era dividida por género. Tanto na modalidade de Andebol como Basquetebol o modelo utilizado foi o Modelo Desenvolvimental das Tarefas (MD), a minha preocupação foi manipular a complexidade das situações de aprendizagem e toda a estruturação do desenvolvimento do trabalho do aluno. Sendo assim, para que as tarefas de aprendizagem atinjam o seu propósito Davídov (1999) sugere que devemos despertar nos alunos a consciência para a necessidade de aprenderem os conteúdos de trabalho. Estabeleci prioridades nos conteúdos, estruturei uma sequência lógica em que houvesse progressão

(diminuição das dimensões do campo, dos jogadores). Todas estas aulas terminavam com jogo, pois, o objetivo era que houvesse aplicação dos conteúdos abordados.

4.8.11. “As diferentes abordagens da aprendizagem”

No terceiro período após uma conversa entre o NE, o PC surgiu, que era importante e enriquecedor os EE poderem lecionar algumas aulas ao 2º ciclo, no nosso caso eram 3 turmas de 6º ano. Depois de uma reunião com a professora dessas turmas, onde nos descreveu as turmas, notamos que estávamos perante turmas completamente diferentes, em termos de empenho, em número de alunos e apresentavam diferentes comportamentos. A escolha da leção foi aleatória, lecionava a aula o professor que não estivesse a lecionar outras aulas, pois o horário coincidia com o nosso. No meu caso lecionei sempre à mesma turma, a mais pequena (apenas 10 alunos), a que tinha comportamentos menos corretos e a que apresentava menos interesse e empenho (descritos pela própria professora).

A modalidade que abordamos foi o Badminton, modalidade que já tínhamos abordado anteriormente às turmas de 9º ano e 11º ano, mas online. Como nas outras turmas e outros planeamentos, tive a preocupação de organizar um processo ensino-aprendizagem com progressão, sequência lógica e consistente. Fui ao programa nacional e percebi que os desportos de raquete não estão inseridos nas aprendizagens do 6º ano de escolaridade, mas estava inserido no planeamento anual do 6º ano na escola. A professora da turma esteve sempre presente em todas as aulas. Deu-me total confiança ao assumir a turma, nunca me interrompeu e nunca teve interferência na minha intervenção. Senti-me à vontade, a turma gostou de ter aulas com um professor diferente, ouviam e respeitavam toda a instrução dada no início da aula.

Estávamos perante uma modalidade que a turma nunca tinha abordado, tudo era novo principalmente frisar regras de segurança, pois iriam ter uma raquete na mão e podiam magoar os colegas. Conhecendo as dificuldades dos mais velhos, sabia que estava perante uma turma que iria apresentar grandes dificuldades nos gestos técnicos. A minha abordagem foi de base, com

exercícios analíticos, com o principal objetivo de os alunos conseguirem sustentar o volante. Em todas as aulas terminei com jogo, com pontuação, com competição de forma a motivá-los. Os modelos que explorei foram o MID, MED e Ensino por pares. O MID porque os alunos não têm autonomia suficiente nestas idades, todo o conteúdo e momentos da aula era controlado por mim. O MED apresenta-se com as características da competição e envolvimento de todos os alunos. O Ensino por pares já é intrínseco à própria modalidade, em muitos exercícios planeados os alunos diferenciavam os papéis (tutor e aprendiz).

Esta nova experiência foi sem dúvida enriquecedora, ajudando a perceber as diferentes formas de abordar as aulas às diferentes idades. Depois de uma conversa com a professora da turma, ela apontou algumas falhas na minha leção. Um dos fatores que dei mais ênfase foi o facto de a minha linguagem ser muito complexa, devemos ter cuidado na transmissão de conhecimento porque estamos sujeitos aos alunos não perceberem o que pretendemos. A instrução deve ser mais simples e curta, de forma aos alunos não dispersarem as ideias. Em termos comportamentais foram excelentes e apesar das dificuldades técnicas sentidas, foram sempre empenhados. Penso que todos nós (eu e alunos) saímos a ganhar com esta experiência.

Quadro 4 - Modelos e estratégias 3º Período.

| 3º Período | | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| Turma/ Modalidades | Modelos de Ensino | Estratégias Utilizadas / tarefas pedidas / Procedimentos à realização | Objetivos |
| Badminton 6ºano | MID | <ul style="list-style-type: none"> •Aprendizagem de alguns batimentos •Jogo 1x1 | <ul style="list-style-type: none"> •Progressão no ensino •Desenvolver a competição |
| FitEcola 9º ano / 11º ano | MED | <ul style="list-style-type: none"> •Criamos estações para a realização de todos os testes e o professor deu autonomia para os alunos apontarem todos os registos. | <ul style="list-style-type: none"> •Desenvolver a autonomia dos alunos •Responsabilizar os alunos |
| Voleibol 9º ano | MED, MAPJ e recrutando poucas vezes o MID | <ul style="list-style-type: none"> •Exercícios analíticos •Jogos modificados •Jogos 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 •Organização de torneio | <ul style="list-style-type: none"> •Progressão no ensino •Desenvolver a competição •Desenvolver as habilidades técnicas |
| Orientação 9º ano | Recurso do MID e tentativa de usar características do MED, Aprendizagem Cooperativa, Ensino a pares | <ul style="list-style-type: none"> •Apresentação de PowerPoint sobre a modalidade e sua abordagem •Criámos uma conta na aplicação (iOrienteering) •Criámos QRcodes para definição de mapas, pontos e para iniciar e acabar o percurso | <ul style="list-style-type: none"> •Adaptação às novas tecnologias •Desenvolver a cooperação •Desenvolver a competição •Desenvolver a aptidão física |
| Ténis 9º ano / 11º ano | Recurso do MID e tentativa de usar características do MED, EJPC | <ul style="list-style-type: none"> •Apresentação da modalidade •Jogos modificados •Jogo | <ul style="list-style-type: none"> •Experienciar novas modalidades •Desenvolver a descoberta guiada |
| Frisbee 9º ano / 11º ano | Recurso do MID e tentativa de usar características do MED, EJPC | <ul style="list-style-type: none"> •Apresentação da Modalidade •Jogos lúdicos •Jogos modificados •Jogo | <ul style="list-style-type: none"> •Experienciar novas modalidades •Desenvolver a descoberta guiada |
| Unihóquei 9º ano / 11º ano | Recurso do MID e tentativa de usar características do MED, EJPC | <ul style="list-style-type: none"> •Apresentação da modalidade •Jogos modificados •Jogos lúdicos •Jogo | <ul style="list-style-type: none"> •Experienciar novas modalidades •Desenvolver a descoberta guiada |

4.9. Avaliação do Ensino

Nesta última parte relativa à realização da prática irei descrever sobre a minha abordagem no que se refere às diferentes avaliações, momentos de avaliação e diferentes modalidades durante todo o ano letivo.

Na escola existem diferentes tipos e alvos de avaliação, a própria escola, os alunos, os docentes e não docentes, todos são avaliados com o objetivo de garantir a excelência no ensino.

No nosso caso, para o professor ter a noção das reais aprendizagens dos seus alunos, num determinado período letivo, é importante fazer regularmente a avaliação dos conhecimentos dos alunos de forma a confirmar se houve ou não aprendizagem.

Como refere Aranha (1993) a avaliação é um processo sistemático em que se verifica se os objetivos delineados foram ou não atingidos pelos alunos e se as estratégias adotadas foram as mais adequadas ao seu contexto de aprendizagem.

Havendo relação entre todo o processo de ensino-aprendizagem (planear-realizar-avaliar), como sequência lógica o planeamento vem antes da realização das aulas e a avaliação surge durante e no fim das mesmas, “a análise e avaliação ligam-se, em estreita retroação, à planificação e realização. Nenhuma destas três atividades é dispensável, se o professor pretender assumir corretamente as suas funções”(Bento, 2003, p. 175).

O professor após as aulas deve refletir e analisar o seu trabalho, só assim consegue perceber o que pretende avaliar e como o fazer. Na avaliação deve haver transparência, seriedade e equidade, pois a igualdade é injusta pois todos os alunos são diferentes. A avaliação tem como objetivo principal motivar os alunos para a aprendizagem e nunca os desmotivar.

O processo de avaliação acompanhou-me em todas as fases letivas, desde aulas, desde as avaliações finais de período, aulas online e avaliação final de ano. Como o processo é contínuo as atividades diárias, as atitudes, empenho e cooperação foram os aspetos que mais dei ênfase. No início do ano alertei para esses aspetos que fez com que os alunos se envolvessem e se empenhassem sempre nas aulas.

Seguidamente, irei referir os tipos de avaliação que foram utilizadas e desenvolvidas durante este ano letivo, foram discutidas pelo NE onde estabelecemos os critérios a avaliar nas várias UD. Todas as avaliações surgiram nos momentos adequados ao longos das diferentes UD.

4.9.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica (AD) tem como objetivo perceber os conhecimentos e aptidões que os alunos possuem para podermos definir as novas aprendizagens.

Ao iniciar o meu EP levava comigo a ideia de perceber em que nível estavam os meus alunos, assim podia planear as minhas aulas adequadas á turma. No início de cada UD “queremos saber o que é que os nossos alunos «podem» aprender, situamo-nos no quadro da avaliação inicial e na dimensão projetiva da nossa intervenção, está em causa a orientação do processo de ensino-aprendizagem” (Carvalho, 1994, p. 136)

A primeira AD foi construída por todos os elementos do NE, organizamos a grelha, seleccionamos os critérios a avaliar e pusemos em prática, as escalas usadas para classificar o nível dos alunos em cada conteúdo, eram de 0 a 3, cada elemento continha pelo menos 3 critérios de êxito (1- “não executa”, 2- “executa com dificuldade”, 3 - “executa com facilidade”).

A minha primeira UD a lecionar foi Andebol à minha turma de 9º ano, esta turma tinha 25 alunos. Ao realizar a AD, percebo que o número de critérios que definimos era muito extenso, ou não era rigoroso na avaliação, ou não avaliava todos os alunos ou iria perder mais aulas para a completar.

Foi uma ajuda preciosa para eu perceber os níveis que os alunos apresentavam, mas, esta grelha fez com que a próxima AD seja mais cuidada e mais bem planeada. Usei a AD praticamente nas modalidades que lecionei no 1º período, Andebol, Basquetebol e Atletismo, a primeira com dificuldades no seu preenchimento, a segunda mais simplificada e construída por mim. Selecionei quais os principais critérios que queria avaliar, tornando as minhas próprias grelhas adequadas às minhas exigências.

“No jogo reduzido 5 x 5 fiz a avaliação diagnóstica e notou-se que a turma estava a demonstrar muitos problemas a nível técnico e estavam com dificuldades no nível tático. Logo no momento decidi que na aula seguinte teria de abordar ações técnicas (relação com bola).

Reflexão. Andebol. 2 de outubro de 2021

Esta avaliação foi realizada no início do ano, a quarentena interrompeu e modificou o nosso processo ensino-aprendizagem, no 2º período como estávamos em casa não pude colocar nenhuma grelha em prática e no 3º período foi usada somente na modalidade de Basquetebol de 11º ano, com o desenrolar das aulas a nossa capacidade de observação melhorou, substituindo no 3º período as AD. Nas modalidades alternativas, como foi o primeiro contacto dos alunos com a modalidade não foram realizadas as AD.

A AD é um ato de avaliação completamente qualitativa, não influenciando para a classificação dos alunos.

| Conteúdos | | Passo de Peito /Passo picado | Recepção | Drible | Lançamento | Criação de linhas de passe | Passo e Corte |
|-----------|--|------------------------------|----------|--------|------------|----------------------------|---------------|
| NR | Nomes | | | | | | |
| 1 | Ana Beatriz M. Sousa | | | | | | |
| 2 | Ana Catarina M. L. B. Sousa | | | | | | |
| 3 | Ana Regina B. Ferreira | | | | | | |
| 4 | Bernardo Silva Eusébio | | | | | | |
| 5 | Carla Sofia C. Mesquita | | | | | | |
| 6 | Cristiana Borges Rocha | | | | | | |
| 7 | Diogo Alexandre E. Sousa | | | | | | |
| 8 | Diogo Pinto Nunes | | | | | | |
| 9 | Flávio Silva Pacheco | | | | | | |
| 10 | Gustavo José B. Matos | | | | | | |
| 11 | Irina Moreira Ferreira | | | | | | |
| 12 | Iris Vitória B. Ferreira | | | | | | |
| 13 | João Filipe S. Matos | | | | | | |
| 14 | João Martins Guerra | | | | | | |
| 15 | João Pedro C. M. Alves | | | | | | |
| 16 | Leonor Dias Guedes | | | | | | |
| 17 | Margarida Moreira B. Sousa | | | | | | |
| 18 | Margarida Pereira Amorim | | | | | | |
| 19 | Patricia Beatriz G. Sousa | | | | | | |
| 20 | Rafael Alves Silva | | | | | | |
| 21 | Rafael Ferreira Gonçalves | | | | | | |
| 22 | Raquel Sofia M. Santos | | | | | | |
| 23 | Rita Nogueira Gonçalves | | | | | | |
| 24 | Sandro Filipe O. Gonçalves | | | | | | |
| 25 | Teodoro Rafael S. Nogueira | | | | | | |

1- Não executa 2-Executa com dificuldade 3- Executa com facilidade

Figura 31 - Exemplo de uma avaliação Diagnóstica.

4.9.2. Avaliação Formativa

A avaliação não se baseia somente na atribuição de uma nota, o objetivo principal é formar, a avaliação formativa possui um carácter sistemático e contínuo, acompanhando todo o processo ensino-aprendizagem. Com esta

avaliação conseguimos identificar aprendizagens bem-sucedidas e as dificuldades ressentidas pelos alunos. Sem dúvida esta modalidade de avaliação é a mais importante durante este ano de EP, fez-me perceber que o desenvolvimento das aprendizagens ao longo do processo era mais importante que o resultado final.

A nossa capacidade de evolução enquanto EE resume-se à capacidade que possuímos de conduzir as aprendizagens dos alunos. Esta observação contínua ajuda o professor a definir o planeamento, se avança ou não consoante o desempenho dos alunos.

Como refere Araújo (2017, p. 131), “A avaliação formativa adota aqui uma dupla vertente: para o professor, orientando e regulando o seu ensino, permitindo o ajuste dos planos ao constatar os progressos dos seus alunos; para o aluno, vai verificando os seus progressos e ajudando a gerir a sua aprendizagem, em função das metas pré-estabelecidas (que, como é óbvio são do seu conhecimento).”

Durante todo o ano letivo os alunos foram avaliados de diversas formas, em Atletismo, através dos registos apresentados, distâncias dos saltos em comprimento, distância do lançamento do peso, tempos das corridas de velocidade, tempos da milha....., na área de conhecimentos realizaram testes formativos, nas modalidades preocupava-me o desenvolvimento das aprendizagens, online usávamos testes no *google forms*, *quizzes* ou *kahoots*, registos do *Strava*, toda esta variedade de formas de avaliar e sua frequência de avaliação mostra-nos a importância da Avaliação Formativa (AF). Esta avaliação vai muito além de avaliar as habilidades técnicas, as atitudes, se ajudou ou não um colega e o empenho são fatores importantíssimos na formação integral do aluno e para mim enquanto professor, esta maneira de atuar ajudou-me a obter as informações necessárias para a avaliação sumativa.

Para resumir, a AF foi a principal ferramenta utilizada para avaliar os meus alunos, foi coerente, justa e contínua, pois em todos os momentos das aulas, sabiam que eram alvos de avaliação.

4.9.3. Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa (AS) é a modalidade de avaliação que melhor descreve a progressão do aluno, tem lugar no final de cada período letivo ou no fim das várias UD. Podemos resumir que esta avaliação é o reflexo da prestação das aulas.

No término de cada período, fiz um apanhado geral, de todos os parâmetros de avaliação, tendo por base os resultados da avaliação diagnóstica e toda a diagnóstica e toda a evolução observada nas avaliações formativas.

Essa nota podia ou não ser alterada, consoante o empenho, progressão e atitude demonstrada pelo aluno. Alguns foram merecedores de prémio, outros nem por isso, todas essas notas foram coerentes, justas e justificadas de forma a haver transparência. Pedi para ao PC dar uma vista de olhos nas notas, mas nunca influenciou ou alterou o definido por mim.

Houve muita discussão entre o NE sobre as avaliações pois os critérios eram avaliados de maneiras diferentes, consoante a importância dada por cada um dos estagiários.

4.9.4. Autoavaliação

A autoavaliação é um exercício de reflexão fundamental para todas as pessoas. Aplica-se a todas as facetas da nossa vida, desde a profissional até à social e pessoal. Ter a capacidade de se avaliar é uma habilidade enriquecedora, porém muito trabalhosa e pensada. É uma avaliação realizada pelo próprio aluno, em função dos critérios definidos pelo professor. Tem como objetivo a autorregulação das atividades e o ajustamento da própria imagem. É uma ferramenta preciosa para as pessoas que se querem desenvolver e evoluir.

Ao terminar cada período os alunos preenchem no *classroom* uma ficha de autoavaliação onde se avaliavam nos três domínios (motor, socio-afetivo e cognitivo). A ideia desta avaliação é os alunos refletirem sobre a sua prestação, as suas fragilidades, e o que podem melhorar.

Quando ia ver as notas que os alunos achavam que mereciam percebi que todos eles têm a perfeita consciência do que fizeram. Como a nossa relação entre professor-aluno foi sempre de transparência, nas últimas aulas

discutíamos abertamente as classificações. Em todas as autoavaliações, tive a preocupação de preparar comentários para discutir com cada aluno. Descrevia a prestação do aluno e dava um conselho para o futuro.

“Podias ter sido o melhor aluno da turma. Ainda lutei por ti, porque vi que tens as capacidades e habilidades técnicas mais desenvolvidas que os outros. Mas na escola procuramos desenvolver muito mais que as habilidades motoras, procuramos desenvolver outras competências, temos como objetivo formar homens. E tu facilitaste, chegavas sempre atrasado, os testes são uma vergonha, no 2º período não participaste na coreografia de dança, tinhas comportamentos menos corretos como, chutar a bola de voleibol, desinteresse pela aula e tens mau perder. O conselho que te dou é, tudo depende da tua mudança de atitude, ou queres ou não queres.”

Autoavaliação - Comentário Paulo Machado 2021

Em cima relatei um excerto de um dos meus comentários aos alunos, na hora da autoavaliação presencial. Devo realçar que todos os alunos revelaram uma boa capacidade de reflexão, sabendo facilmente a nota que iam ter.

4.10. O espelho do meu desenvolvimento

Também eu fui desafiado pelo PC de fazer a minha autoavaliação. Sofri na pele a dificuldade de me avaliar, reconhecer meus erros, conhecer minhas virtudes, minha postura, minhas atitudes, ou seja, a capacidade de reflexão e consciência, foram fatores que me ajudaram a desenvolver uma opinião. Tentei ser o mais coerente possível, consciente dos meus atos e minhas fraquezas. Em baixo transcrevo a minha autoavaliação, a reflexão de todo o processo vivenciado.

Para realizar uma avaliação quantitativa é fundamental realizar uma avaliação qualitativa de todo o nosso processo. Autoavaliar-me é, por si só, algo muito difícil.

É importante relatar a relação e as dinâmicas criadas com o NE e PC, havendo um bom relacionamento, troca de ideias e críticas dentro do NE. Ajudamo-nos uns aos outros, partilhamos informação e debatemos de que forma é que podíamos potenciar o processo de aprendizagem de cada uma das turmas.

Isso é sem dúvida importante e também reflete as aprendizagens fundamentais para este ano. Todos nós chegamos a este ano de estágio com expectativas semelhantes, embora cada um de nós tivesse as suas particularidades: características intrapessoais e interpessoais e as experiências profissionais são as principais nuances a ter em conta numa perspetiva de crescimento de cada estagiário. Apesar de já ter tido experiência em AEC e em colónias de férias, a verdade é que o ensino na escola é peculiar onde a nossa personalidade e convicções entram em choque com o contexto escolar, regras, alunos, direção, restantes professores, agentes não docentes e até encarregados de educação.

Este ano comecei com alguma facilidade no relacionamento e no contacto com a minha turma pois as experiências passadas fizeram-me ganhar algum traquejo no relacionamento com os alunos. “Ganhar a confiança e estabelecer o controlo” da turma foi um processo que, no meu entender, não foi muito demorado pois a primeira impressão que dei à turma refletia aquilo que eu exigia dos alunos: respeito, autonomia e responsabilidade. Fui capaz de encorajar e fazer com que a turma participe, mas tenho consciência de que poderia ser mais rigoroso e mais “controlador” para o bem dos alunos.

O clima de aprendizagem natural da turma sempre foi positivo, apesar de inicialmente resguardar-me a uma posição fixa durante as aulas, acredito que posteriormente assumi uma posição mais móvel, uma atitude mais interventiva e dinâmica que me aproximou dos alunos, resultando também do bom relacionamento professor-aluno. A minha postura variou essencialmente consoante o espaço da aula e a natureza das tarefas. Os planos de aula, a meu ver, encontravam-se desfasados numa fase inicial, mas com o passar do tempo as coisas foram-se encaixando (conhecendo os alunos e adequando os objetivos das modalidades a estes) até se encontrarem adequados à grande maioria da

turma, estando idealizados com adaptações a cada um dos graus de dificuldade das modalidades. Compreendi que é fundamental definir conteúdos e objetivos em cada sessão para que o possamos verdadeiramente desenvolver e assimilar. A instrução, demonstração, dinâmicas da turma, observação, ciclo de *feedbacks*, são todos eles aspetos em que fui melhorando ao longo do tempo, tendo havido uma tendência natural originária do processo de descoberta a que os professores estagiários são submetidos. Penso que as rotinas organizacionais e a formação de equipas fez com que conseguisse controlar a turma da melhor forma – a aplicação dos modelos vem auxiliar o professor a potencializar todo o processo de ensino-aprendizagem.

Outros aspetos, na minha opinião, não menos determinantes prendem-se com a minha postura e a minha assertividade nas palavras e nas ações. No que toca a “Melhorar a qualidade da informação – Instrução” penso que posso dizer que com o tempo fui encontrado o equilíbrio certo entre a Instrução e a Demonstração. O processo de instrução partiu sempre de mim, destacando sempre os objetivos, as componentes críticas e, em algumas situações, o questionamento aos alunos. Nas aulas online penso que tive a atitude mais assertiva possível, ao fazer as aulas com os alunos sendo a estratégia utilizada para incentivar a turma no geral.

A minha atuação ao longo deste ano, através da vivência em NE, fez com que conseguisse aprender tanto ou mais do que na sala de aula, fui sempre pontual nas aulas, sempre elaborei atempadamente os documentos exigidos pelo PC e enviei sempre os planos no dia anterior. Relativamente às reflexões, consegui evoluir nas diversas etapas da reflexão, tentando ao máximo justificar as minhas ações, encontrar problemas e as suas soluções, perspetivando eventuais estratégias para o processo de ensino ser adequado e moldado aos alunos e à turma.

Em suma, acredito (e sinto) que fui um professor dedicado, empenhado e comprometido com os seus alunos. Procurei dar sempre o meu melhor, adquirindo conhecimento para superar todos os desafios com que me deparei. Reforço que, apesar de ter procurado a excelência constantemente e de em

muitas situações ter alcançado o que pretendia, este processo de aprendizagem ainda se encontra no seu início, havendo inevitavelmente aspetos a melhorar.

As críticas e debates realizados foram sempre desenvolvidos numa perspetiva construtivista, havendo sempre uma troca e ideias mesmo quando não nos encontramos a observar as aulas uns dos outros. Em relação à prestação dos meus colegas, o que tenho a dizer é que cada um aprendeu tendo consoante as suas dificuldades, mas essencialmente tendo em conta a sua turma. De uma maneira geral, todos nós ficamos ao mesmo nível, no final do ano, havendo algumas diferenças entre todos dependentes: da turma, da personalidade, da diferente maneira de lecionar a aula.

Não poderei deixar de referir o professor cooperante, que tem sido o meu pilar neste percurso. Na minha opinião é a imagem perfeita do que se pretende de um professor de Educação Física, transmite paixão e dedicação. A importância de perceber as características do PC, auxiliou-me a desenvolver a confiança e autonomia, uma das características que valorizei, sempre com a preocupação de me defender de prováveis falhas. Era importante para mim assimilar utensílios que me ajudassem a compreender e refletir sobre o que pretendia desenvolver com as turmas. O PC nunca se intrometeu nas minhas aulas, mas, sempre que reuníamos corrigia e orientava todo o processo (planos de aula, reflexões, aulas, discussões), sempre com o intuito de me orientar para o sucesso. Todas essas trocas de ideias foram importantes na aprendizagem e construção da minha identidade profissional. Aos poucos fui conquistando a confiança do PC, confiando mais autonomia nas minhas ações.

O PC destacou imensas vezes o trabalho cooperativo entre os estagiários, nas reflexões, na preparação das aulas, na troca de ideias, pois é uma ferramenta importante no processo de aprendizagem e na minha moldura enquanto futuro professor. Sendo assim posso destacar os vários momentos de reflexão em conjunto, colocando-nos à vontade para discutirmos o que observávamos nas aulas uns dos outros, não com a ideia de criticarmos, mas com o objetivo de conhecermos os próprios erros que não conseguimos detetar sozinhos. Evidencio, o valor do PC e dos meus colegas de NE, que juntamente me auxiliaram no meu crescimento enquanto estudante e professor.

Concluindo, posso afirmar que o PC foi uma pessoa que me influenciou bastante em todo o meu percurso, sempre atento e observador de forma a ajudar o máximo, para que o meu desenvolvimento fosse o mais completo possível. Toda essa exigência fez com eu quisesse aperfeiçoar sempre, com a intenção de me tornar melhor docente. De realçar a disponibilidade, o respeito, a amizade, a paciência que o professor cooperante “sempre” teve para comigo e meus colegas de estágio. Certamente levo um amigo para a vida!

Sendo assim, relativamente à prática de ensino supervisionada e tendo em conta toda esta autoavaliação, depois da conversa do professor penso alcançar uma nota de 18 valores.

Autoavaliação. EP 2020 Paulo Machado

5. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade

A aprendizagem depende de todas as interações que se estabeleçam, tanto na aula, como fora dela. É impossível conseguir aprendizagens de bom nível se as famílias e a comunidade não forem parte integrante no processo ensino-aprendizagem. Quando falamos da relação entre escola e a comunidade, a responsabilidade social é um fator importantíssimo a construir. Todos nós somos responsabilizados pelos nossos atos e como educadores somos vistos como referências.

Esta área, tem como propósito apresentar a participação, impacto, e influência que o EE, vivenciou durante todo o ano letivo, em relação a toda a comunidade escolar. No quadro abaixo exponho todas as atividades que participei, o meu grau de responsabilidade na tarefa, o impacto na comunidade, o impacto que tiveram nos alunos e as aprendizagens que me proporcionaram.

Quadro 5 - Atividades realizadas com a comunidade escolar.

| Atividades | Cronologia | Grau de Responsabilidade de assumida pelo EE | Nível de inclusão com comunidade escolar | Aprendizagens essenciais do EE |
|---|-------------------|---|--|---|
| PLANO DE REGRAS DE DESCONFINAMENTO | 1º Período | Participação com alguma atividade. | Interação através do diálogo e debate com todo o grupo de EF. | Adaptação da escola ao contexto; Novas estratégias de segurança; |
| PLANO ANUAL DE ATIVIDADES | 1º Período | Participação com pouca atividade. | Interação através do diálogo e debate como todo o grupo de EF. | Logística em torno do calendário escolar; Criação e planejamento de eventos; |
| REUNIÕES DE DEPARTAMENTO | Semanalmente | Observação e participação com mais frequência. | Aproximação ao grupo de EF através de discussão de ideias. | Criação de relações com todo o grupo de EF; Sensação de inclusão; |
| REUNIÕES DE EXPRESSÕES | 3º Período | Participação com pouca atividade. | Inserção num grupo de professores mais abrangentes. | Compreensão de toda a dinâmica envolvida; |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | | | | Criação de novos projetos; |
| REUNIÕES DE AVALIAÇÃO | Todos os Períodos | Participação com pouca atividade. | Inserção no grupo de professores da mesma turma, e compartilhamento de opiniões sobre a mesma. | Perceção de toda a dinâmica envolvente nestas reuniões; |
| REUNIÕES DO NE COM PC | Semanalmente | Participação com grande atividade. | Criação de relações e diálogos mais próximos. | Compreensão de toda a dinâmica da escola; Criação de novas opiniões; |
| AJUSTAMENTO DA ESCOLA AO COVID-19 | 1º Período | Organização e execução. | Visibilidade do trabalho prestado a toda a comunidade escolar. | Organização e todo o trabalho de cooperação envolvido; |
| FESTA DE NATAL | 1º Período | Organização e execução. | Contacto com toda a comunidade e aproximação dos alunos. | Perceção da logística; Resolução de adversidades; |
| PINTURA DA ESCOLA PARA ORIENTAÇÃO | 1º Período | Participação como apoio e executante | Visibilidade e reconhecimento do trabalho prestado a toda a comunidade escolar. | Aprendizagem prática da modalidade; Novas dinâmicas de abordar a modalidade; |
| REUNIÕES DE PARTILHA DE ESTRATÉGIAS DE CONFINAMENTO | Semanalmente durante o 2º Período | Participação com grande atividade. | Crescimento da relação de proximidade e diálogo mais aberto. | Aprendizagens de novas estratégias; Aprofundação do conhecimento das aulas à distância; |
| DIA MUNDIAL DA DANÇA | 3º Período | Organização. | Contacto com toda a comunidade e aproximação dos alunos. | Aproximação a uma vertente desportiva diferente; |
| PERCURSOS DE ORIENTAÇÃO COM QR CODES | 3º Período | Participação como apoio e executante | Visibilidade e reconhecimento do trabalho prestado a toda a comunidade escolar. | Aprendizagem prática de uma nova modalidade; Adaptação a novas tecnologias; Criação de percursos; |

| | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|---|---|
| TRAIL DE BTT (cancelado) | 3º Período | Organização. | Organização de toda a logística juntamente com o NE e interação com outros alunos | Conhecimento de toda a logística do evento; Criação de percursos fora da escola; |
|-------------------------------------|------------|--------------|---|---|

5.1.As primeiras interações (estratégias e regras de desconfinamento)

A minha primeira relação com membros da escola aconteceu na primeira reunião do grupo de EF. Nessa reunião o objetivo passava por arranjar estratégias para a segurança de todos devido à pandemia. Conheci todos os elementos, apresentei-me e aí começaram algumas relações internas. A minha intervenção foi ativa, dei sempre a minha opinião e resolvi algumas estratégias, pois já tinha passado por algumas destas situações nas férias desportivas. Nesta reunião também se falou de um plano anual de atividades, que seriam o cortamato dentro da escola, uma caminhada por turma e um *trail* de BTT, que teriam como organizadores o NE. Infelizmente estes eventos não aconteceram devido às circunstâncias da pandemia.

O PC teve a preocupação de integrar os EE's em toda a comunidade escolar, apresentou-nos a todos, responsabilizou-nos e acima de tudo transmitiu-nos confiança. Depois das estratégias estarem definidas o PC pediu para o ajudarmos, a fazer umas pinturas necessárias para marcar zonas de segurança, zonas de espera à entrada do pavilhão, pintar local onde os alunos iam deixar as mochilas, na bancada pintamos as zonas onde os alunos se iam sentar, marcar pontos onde os alunos ouviriam as instruções..... Nesta tarefa o PC percebeu que podia contar connosco para qualquer coisa. Esse tempo que estivemos na escola foi fundamental para conhecer e interagir com os funcionários que trabalhavam na escola nos diferentes setores. Como a escola ainda não tinha começado, estas interações serviram essencialmente para conhecer os diferentes espaços e serviços disponíveis para o futuro próximo.

Com o desenrolar das aulas as interações entre os outros professores de educação física, funcionários do pavilhão, NE, PC, porteiro/a, senhora da reprografia, meninas do bar, começam a surgir naturalmente. As nossas

relações sempre foram de mútuo respeito, mantendo até ao fim. De salientar as funcionárias do pavilhão pois estavam sempre disponíveis e prontas para ajudar.

5.2. Reuniões durante o ano letivo

Durante o ano letivo houve muitas reuniões umas semanalmente, com o grupo de EF e outras por período com todos os professores da turma, que eram as reuniões de avaliação. Todas elas foram importantes na minha integração na comunidade escolar, não só pela interação, mas também para compreender o modo de funcionamento da realidade escolar, sobre os diferentes assuntos desenvolvidos e sobre as dinâmicas.

As reuniões semanais com o departamento fizeram com que a relação do grupo de EF fortalecesse, os professores mais velhos já olhavam para nós sem desconfiança. Nestas reuniões sempre tivemos oportunidade de intervir em qualquer situação, deixando-nos com a sensação de integração.

As reuniões de avaliação serviram essencialmente para entender dinâmicas intrínsecas às turmas, nestas reuniões obtive informações importantes sobre a turma, diferentes opiniões, estratégias para recuperar alguns alunos, dificuldades dos alunos e percebi fundamentalmente que todos os professores estão ali com intenção de ajudar a atingir os resultados desejados. A minha interação nestas reuniões foi nula, pois o representante da minha turma nestas reuniões era o PC, todos os assuntos relacionados com a educação física eram discutidos e defendidos pelo professor.

Nas reuniões de expressões, os professores eram muito diversificados nas ideias e opiniões. Estas reuniões eram barulhentas, falavam uns por cima dos outros, causando desorganização e ambiente muito delicado. De salientar o PC a forma como controlava as reuniões de maneira a todos chegarem a acordo nos diversos assuntos. Estas reuniões serviram essencialmente para perceber que cada departamento tem os seus problemas e que todos os professores o defendem com garra. A minha intervenção nestas reuniões foi nula, simplesmente observava e tentava perceber as diferentes formas de agir e pensar.

Sendo assim poderei afirmar que para mim as reuniões semanais com o NE e o PC foram as que tiveram mais impacto na minha progressão. Nestas reuniões o PC orientava-nos sobre o caminho a seguir, serviam essencialmente para tirar dúvidas, desde o que devemos fazer, não fazer, processos de ensino, vidas pessoais dos alunos, estratégias, aqui, falava-se de tudo e mais alguma coisa. A cumplicidade destas reuniões era tanta que fez com que criássemos uma relação de amizade.

5.3. Percursos de Orientação – A novidade

A escola já tinha um passado forte na relação com a modalidade de Orientação. Mas havia dentro do nosso NE um *expert* da matéria. Foi sem dúvida uma mais-valia na minha abordagem à modalidade que nunca tinha tido nenhuma relação ou interação. A remarcação dos percursos já existentes através da colocação dos *QRcodes*, fez com que percebesse o desenvolvimento de todo o processo de ensino-aprendizagem desta UD. Esta abordagem desenvolvida tecnologicamente fez com a comunidade educativa olhasse para nós como uteis, os outros professores de educação física pediam ajuda para poderem abordar a modalidade com as turmas deles. Foi importante isto acontecer para alguns professores perceberem que os EE podem fazer por vezes a diferença.

5.4. Atividades para os alunos – eventos

Infelizmente algumas das atividades previstas no planeamento no início do ano não foram concretizadas com o aparecimento da pandemia. Eram estas atividades que iriam ter mais ênfase na relação com a comunidade escolar, pois iriam englobar um maior número de pessoas.

Mesmo assim, foi-nos permitido realizar alguns momentos lúdicos que podemos definir como interações de sucesso. Na festa de Natal criámos um *puzzle* que teria de ser montado com peças que estavam escondidas em sítios estratégicos. Essas peças seriam encontradas através de um mapa de orientação fornecido pelos professores, os alunos teriam de tirar foto às peças e posteriormente conseguir montar o *puzzle*. Tivemos a preocupação de desejar

um Bom Natal às nossas turmas oferecendo um chocolate a cada elemento da turma de forma a demonstrarmos carinho e afinidade para com os alunos.

No Dia Mundial da Dança foi proposto aos alunos criarem em casa ou na escola um pequeno vídeo a dançarem. A junção de todos os vídeos originou um *clip* diversificado de danças criadas pelos alunos. Aqui a interação era entre os meus alunos, eu e os professores de TIC, pois os alunos enviavam-me os vídeos e eu transferia-os para os professores responsáveis pela elaboração do vídeo. Estes professores originaram um vídeo no *Youtube* onde toda a comunidade educativa pudesse ver o trabalho realizado pelos alunos.

Como última atividade e mais esperada foi o *trail* de BTT, foi uma atividade preparada pelo nosso NE e PC. Esta atividade tinha como objetivo englobar o máximo de participantes. Era destinado a todos os alunos da escola, fizemos o cartaz da atividade, escolhemos o percurso, definimos regras de segurança, criámos toda a logística e fizemos o reconhecimento do itinerário. Recebemos as inscrições desde alunos do 5º ano a alunos do 11º ano, com as devidas autorizações assinadas pelos pais, pois esta atividade iria ser realizada fora da escola.



Figura 32 - Reconhecimento do percurso.

Infelizmente no dia do evento a chuva fez com que a atividade não se realizasse, deixando todos os elementos que iriam participar desgostosos. Pelo

menos a experiência de ajudar na organização do evento e as relações pessoais com outros professores foram fatores positivos na minha construção enquanto futuro professor.

5.5. Contribuições para o desenvolvimento enquanto Estudante Estagiário

Depois de terminado o ano letivo, fazemos um resumo de toda esta nossa passagem pela comunidade educativa. Aparecem as reflexões sobre o que podia ou não fazer melhor. Todos os momentos transcritos em cima, foram momentos em que participei direta ou indiretamente. Foram momentos importantes, diversificados, em contextos diferentes, com propósitos diferentes, mas todos eles me marcaram de uma ou de outra maneira. Todas estas atividades, umas mais a nível profissional, outras mais a nível social foram aprendizagens essenciais que irei levar para sempre. De seguida irei abordar algumas dificuldades sentidas na minha integração, conflitos e momentos marcantes que me ajudaram na minha transformação enquanto professor e ser humano. Tive que assumir responsabilidades e resolver os meus problemas, todas estas situações foram puras aprendizagens.

5.6. Da desconfiança à integração plena

O receio, o medo, a ansiedade e o entusiasmo que sentia quando iniciei esta caminhada, fez com que sentisse desconfiança dos que me iriam acompanhar nesta luta. Se me iriam receber de braços abertos, se me iriam ajudar, se me iriam dificultar e que relação de amizade iríamos construir.

A primeira relação aconteceu quando fomos à escola e o PC nos fez uma visita guiada, conheci os meus colegas de estágio onde nos apresentamos.

Na primeira reunião do grupo de educação física, cheguei atrasado. O PC, os meus colegas de NE e os outros professores, começaram a olhar para mim com desconfiança. Senti e levei raspanete do PC, situação que raramente acontece comigo, chegar atrasado.

Com o desenrolar das aulas o PC percebeu que eu tinha razão, pois nunca mais facilitei em termos de horários e a cumprir todas as tarefas. Os outros

professores, funcionários, PC e colegas de estágio começaram a perceber que era sempre o primeiro a chegar.

Estava tudo a correr lindamente, até que um dia eu estava a falar com a funcionária e uma das professoras mais antigas, confrontou-me se eu estava a pôr em causa o trabalho da funcionária. Tanto eu como a funcionária não percebemos tal situação. Falei com PC sobre a situação e fui juntamente com ele falar com a professora. Com palavras tudo se resolve e não passou de um mal-entendido. Tentei que a professora percebesse que não estou ali para prejudicar ninguém. Esse momento fez com que a minha relação com a professora aumentasse sem qualquer rancor.

A ajuda na integração passou muito pelas funcionárias, todos os dias tínhamos uma conversinha, sempre queridas e muito disponíveis deixando-me sempre muito á vontade.

A integração de um professor estagiário na escola, vai muito além das ligações que são estabelecidas com o PC e com os alunos. Quando estamos inseridos na sociedade, toda a envolvente nos julga, formando uma opinião sobre a nossa pessoa. Tive que ter cuidado com muitas ações, agir consoante o contexto, engolir sapos e por vezes concordar com opiniões diferentes da minha.

Somos vistos como estagiários e ninguém nos consegue tirar esse rótulo, a desconfiança perdura, só com humildade, sinceridade e mútuo respeito conseguimos mudar essas mentalidades. Trabalhei muito nesse aspeto, para conseguir ganhar a confiança de todos, com as minhas ações, minha postura e minha generosidade.

Por fim, com algumas atitudes e minha maneira de ser, consegui que olhassem para mim de uma forma séria, como bom profissional, amigo e com respeito a que mereço, saindo de cabeça erguida e consciência tranquila.

5.7.A influência do PC e do NE na minha integração

O PC sempre teve a preocupação de nos inserir na comunidade escola, desde o primeiro momento que nos fez a visita guiada e nos apresentou a toda a escola. Ele fazia a ligação entre os estagiários e os outros professores de educação física. Para compreendermos toda a dinâmica inerente à organização

escolar, o PC fez questão que participasse sempre em todas as reuniões, quer de grupo quer de departamento, para nos ajudar na integração a todos os níveis.

“De fato, o PC assume um papel de particular relevância, na medida em que é ele o elemento que efetiva o elo de ligação entre o futuro profissional e o meio profissional”

(Batista et al., 2014, p. 6)

Sempre nos responsabilizou e confiou no nosso trabalho dando liberdade para atuarmos consoante a nossa personalidade. Sempre nos defendeu assumindo qualquer erro que algum de nós cometesse. Sempre nos aconselhou tanto a nível profissional como a nível social (relações). A sinceridade sobre as dificuldades sentidas e futuras sempre foram aspetos importantes a refletir.

Em relação ao meu NE, era forte, coeso, disponível e fundamentalmente eramos amigos. Os nossos pequenos-almoços, as reuniões, as discussões, as diferentes experiências, os almoços e o respeito fizeram com que nos ajudássemos uns aos outros na integração de cada um.

Para concluir, o PC e NE foram sem dúvida os principais alicerces na minha integração, por tudo, pelo convívio, pela partilha, pelo tempo que passávamos juntos e pelos muitos e bons momentos que partilhamos.

5.8. Aprendizagens essenciais no meu desenvolvimento profissional, pessoal e social

Foram tantas as situações, as experiências, as relações, os bons e maus momentos que levo comigo na lembrança. Todas elas foram aprendizagens, com a intenção de selecionar as melhores. Os maus momentos também funcionam como aprendizagens, faz-nos perceber que o caminho não é por ali. A minha maneira de ver as coisas não é a mesma quando iniciei, pois, evoluí e cresci enquanto profissional.

Sempre tentei ser o melhor professor possível, criar boas relações e deixar a minha marca. Passei por dificuldades, imprevistos, adaptações e momentos de alegria. Foi um conjunto de aprendizagens intrínsecas que por

vezes nem dá para descrever. As aulas, o convívio no corredor, as piadas e a transparência que existiu na minha turma são marcos que me acompanharão. O PC que muito me ensinou em relação a diversos assuntos, ficará marcado por ter sido o meu Cooperante de estágio. Os meus amigos de estágio, que me acompanharam na luta, ficarão eternamente no meu coração. Os professores mais antigos, ficarão na minha memória por darem aulas sentados. As relações pessoais com os funcionários, todo este conjunto, me permitiram adquirir aprendizagens para o futuro.

Para resumir, aprendi porque experimentei, porque errei, porque voltei a experimentar e voltei a errar, porque meditei em soluções e alternativas às dificuldades que me surgiram. Porque debati e dialoguei com todos os elementos do núcleo de estágio, porque aceitei as opiniões e as críticas dos outros com maior ou menor experiência. Porque tive um espaço onde pude ser eu e no qual me pude desenvolver com o tempo, ao meu ritmo de aprendizagem, com pessoas fantásticas e acima de tudo bastante competentes sem as quais não me tinha transformado numa melhor pessoa e melhor profissional.

6. Desenvolvimento Profissional: A influência do confinamento nos níveis de Aptidão Física no teste Fitescola “Velocidade 40 m” - um estudo com alunos do 9ºano

Resumo

No início do 3º período, depois de fazer os testes *Fitescola* verifiquei que os meus alunos estavam a concluir o teste de velocidade com tempos superiores aos tirados antes da quarentena. Como tinha feito o teste de velocidade no início do ano e antes da quarentena, decidi que iria repetir este teste logo após os alunos virem de quarentena e no final do ano. Para a minha amostra ser maior pedi aos meus colegas de estágio para fazerem os mesmos testes nas suas turmas. O meu objetivo de estudo consistia em perceber se a quarentena influenciou na perda de velocidade dos alunos e consequentemente se as aulas desenvolvidas na escola influenciavam na melhoria da mesma. Como referido anteriormente a amostra foi constituída pelas três turmas de 9º ano que eu e os meus colegas assumimos. A amostra é constituída por 59 alunos dos quais 27 são do género feminino e 32 são do género masculino. A idade dos alunos está compreendida entre os 14 e os 17 anos. O processo da recolha de dados correspondeu a 4 momentos distintos, início do ano letivo, início do segundo período (antes da quarentena), início do terceiro período (depois da quarentena) e no último dia de aulas. O instrumento utilizado foi a bateria de testes *Fitescola* na área da aptidão neuromuscular, o teste em estudo foi o de velocidade de 40 m, com a utilização de métodos não paramétricos dos resultados. Todas as análises foram efetuadas recorrendo ao software EXCEL. Este estudo demonstrou que em geral os alunos perderam velocidade em tempos de quarentena e que as aulas presenciais influenciaram na melhoria da mesma.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PANDEMIA, VELOCIDADE, FITESCOLA.

Professional Development: The influence of pandemic lockdown on Physical Fitness levels in the Fitschool test “Speed 40 m” - a study with 9th grade students

Abstract

At the beginning of the 3rd period, after taking the Fitschool tests, I verified that my students were completing the speed test with times greater than those taken before the quarantine. As I had done the speed test at the beginning of the year before the quarantine and then I decided that I would take this test at the end of the year. For my sample to be bigger I asked my internship colleagues to take the same tests in their classes. My study objective was to understand if the quarantine influenced the students' loss of speed and, consequently, if the classes developed at the school influenced their improvement. As previously mentioned, the sample consisted of the three 9th grade classes that I and my colleagues took over. The sample consists of 59 students, 27 of whom are female and 32 are male. The age of students is between 14 and 17 years old. The data collection process corresponded to 4 distinct moments, beginning of the school year, beginning of second period (before quarantine), beginning of third period (after quarantine) and on the last day of classes. The instrument used was the Fitschool test battery in neuromuscular aptitude, the test under study was the 40 m speed test, using non-parametric methods of results. All analyzes were performed using the EXCEL software. This study showed that, in general, students lost speed in times of quarantine and that classroom classes influenced their improvement.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, PANDEMIC, SPEED, FITESCHOOL.

6.1. Introdução

A velocidade é um dos ingredientes mais importantes do desempenho desportivo, sendo um dos principais componentes da aptidão física, constitui um fator determinante no sucesso de várias modalidades desportivas.

Contudo, é igualmente claro que a velocidade não pode ser considerada uma capacidade isolada, cujo treino e desenvolvimento seja simples e, ao mesmo tempo, que seja investigada pelas ciências do desporto (Cunha, 2000). Deste modo não existe uma justificação concreta e objetiva para o sucesso que os alunos possam ter quando realizam uma corrida de velocidade. Nem sempre são os mais “gordos” a perderem, nem os mais bem constituídos a ganharem. Por vezes os professores de Educação Física são surpreendidos, pois à partida um aluno que não reúne as características aparentemente perfeitas para ser atleta velocista, consegue ser mais rápido do que alunos com uma estrutura física mais equilibrada. Guedes (2007), afirma que os desportos coletivos exigem do atleta capacidades motoras específicas, designadas por componentes da aptidão física e as quais estão diretamente relacionadas com a performance que o atleta apresenta. Nessas capacidades estão incluídas a resistência cardiorrespiratória, força, velocidade e a agilidade. O presente trabalho apresenta-se como um estudo de investigação realizado no âmbito do estágio pedagógico decorrido na escola onde estagiei, cujo objetivo foi: perceber a influência do confinamento em relação à Aptidão Física no teste “velocidade 40 m” dos alunos do 9º ano.

6.2. Conceito de velocidade

O conceito de velocidade não é um termo destinado à modalidade de atletismo, ou a uma disciplina. A velocidade é uma das capacidades que constituem o complexo condicional coordenativo, sendo considerada uma dimensão motora dada à sua autonomia comparativamente às outras capacidades (Aoki, 2002). O mesmo autor refere que do ponto de vista desportivo, velocidade é definida como a capacidade que o organismo tem para realizar um movimento ou uma sequência de movimentos no menor tempo possível.

Grosser (1992) realça que a velocidade no desporto é a capacidade de conseguir, com base em processos cognitivos, a máxima força volitiva e as funcionalidades do sistema neuromuscular, uma rapidez máxima de reação e movimento em determinadas condições estabelecidas. Ainda segundo Grosser, a velocidade nunca se manifesta de forma isolada no desporto, ou seja, não é uma capacidade pura da condição física, mas antes uma combinação entre o psíquico, o cognitivo, o coordenativo e o condicional.

Weineck (2000) afirma que o conceito tradicional de velocidade se modificou, passando a velocidade a não ser apenas a capacidade de correr rápido, mas desempenhando também, um papel importante nos movimentos cíclicos e acíclicos.

Para Pinho, Alves e Ramos Filho (2005), a velocidade pode ser definida com precisão exata, é dada pela relação entre o espaço percorrido e o tempo necessário para percorrê-lo, pressupondo que as ações motoras sejam executadas o mais rápido possível.

Para Pasquarelli et al. (2009), existe outro tipo de velocidade, designada de velocidade de aceleração e que segundo Ferreira Júnior et al. (2011), pode ser avaliada por teste de sprint máximo linear em distâncias de 10 até 40 metros. Para Ide et al. (2010) velocidade é uma das capacidades mais importantes para ser desenvolvida encontrando-se presente em quase todos os desportos, pelo qual são necessárias combinações de fatores técnicos, coordenativos e fisiológicos.

Adelino et al. (2000) consideram a velocidade como a capacidade motora mais importante do complexo de pressupostos em que se baseia o rendimento desportivo. Gambetta (1991) divide a corrida de velocidade em quatro fases: partida; aceleração; velocidade máxima e resistência à velocidade.

Weineck (2003) é da opinião que a velocidade se manifesta de várias formas, existindo alguns tipos específicos de velocidade, tais como: a velocidade de ação-reação: reagir a um estímulo em menor tempo possível; a velocidade de ação: realização de movimentos únicos, acíclicos, com uso da velocidade máxima e com pouca resistência contrária; a velocidade de frequência: com movimentos cíclicos, repetidos e iguais com pouca resistência contrária e por

último, a velocidade de força: a qual possibilita vencer uma força, intensa num tempo curto, denominada de potência ou de explosão muscular.

Manso et al (1998) consideram que velocidade poderá ser vista como uma qualidade híbrida condicionada por todas as qualidades condicionais, força, resistência e mobilidade, e em competição influenciada pela técnica e tomada de decisão.

Posto isto, podemos afirmar que a velocidade é um dos principais elementos da aptidão física, sendo um fator importante para o sucesso em muitos desportos.

6.3.A velocidade na educação física

A velocidade na educação física é a frequência máxima com a qual é possível que um indivíduo possa percorrer uma distância ou fazer um movimento em um período de tempo específico. Velocidade é uma combinação de tempo de reação e tempo de movimento.

Não é apenas a rapidez com que alguém pode correr ou nadar, mas também a aceleração (a rapidez com que podem acelerar de uma posição estacionária), a velocidade máxima de movimento e a manutenção da velocidade (minimizando a desaceleração).

A velocidade de movimento requer força, mas o peso corporal e a resistência do ar podem operar diminuindo a velocidade de um indivíduo.

É a capacidade motora que permite efetuar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível.

Esta capacidade pode ser definida por: Velocidade de reação (é a capacidade de reagir tão rápido quanto possível a um estímulo ou a um sinal), a Velocidade de deslocamento (é a capacidade de executar ações motoras com a maior rapidez possível na unidade de tempo) e a Velocidade de execução (é a capacidade de executar uma ação motora (gesto unitário) com a máxima rapidez de contração muscular).

Melhorando esta aptidão os alunos conseguem por exemplo correr mais rápido ou responder mais rápido a um sinal de partida.

6.4. O conceito de aptidão física

A aptidão física é uma área de estudo que se justifica pela sua relação com a qualidade de vida das pessoas. Ikeda (cit. Fernandes, 2003) define-a como sendo a capacidade que o indivíduo tem em viver uma vida feliz e equilibrada, dependendo do físico, do intelectual, do emocional, do social e do espiritual de cada um, ligando-a dessa forma à saúde.

Nieman (1986) definiu-a como um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um realizar não apenas as tarefas diárias, as ocupações ativas das horas de lazer sem fadiga, como também, ajudar a evitar doenças hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

Durante o processo de desenvolvimento motor ocorre uma série de mudanças físicas e mecânicas, onde os fatores do crescimento físico, da maturação, do desenvolvimento da aptidão física, da atividade física e da idade estão inter-relacionados. As mudanças estão representadas pelas alterações das características do indivíduo que em diferentes aspectos se relacionam com o desempenho da aptidão física (Gallahue, 2000).

A aptidão física possui elementos relacionados à saúde e ao desempenho, sendo que a interação entre os componentes de aptidão relacionados à saúde e atividade física está mais voltada para as capacidades de resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, as aptidões relacionadas com o desempenho e a atividade física estão mais ligadas às capacidades de velocidade, coordenação, força explosiva, equilíbrio e agilidade (Souza & Neto, 2002).

As atividades físicas e desportivas são consideradas importantes meios de promoção da saúde, do desenvolvimento da personalidade dos indivíduos e da oportunidade de ascensão e integração social (Ré, 2011). Um dos principais componentes de risco para o surgimento de doenças é a baixa aptidão física, a qual é consequência da inatividade física. É sabido que hábitos de atividade física desenvolvidos durante a infância têm grande probabilidade de serem assumidos e continuados durante a adolescência e a vida adulta (Glaner, 2003).

Para Hilgert e Aquini (2003), a aptidão física pode ser inata ou adquirida possibilitando ao indivíduo um determinado desenvolvimento motor para além dos aspetos físicos, sociológicos, emocionais, culturais e psicológicos, no entanto pode ser influenciado pelo estado nutricional, estrutura genética e também pela frequente participação em diversas atividades físicas com diferentes intensidades.

A aptidão física expressa a capacidade funcional direcionada à realização da atividade física, representada por um conjunto de componentes inatos, adquiridos ou alterados, que se relacionam com a saúde e o desempenho atlético (Silva, 2004), pode ser avaliada distinguindo-se duas formas de abordagem: (1) aptidão física relacionada à performance motora, que contempla os componentes necessários para uma performance máxima no desporto; e (2) aptidão física relacionada à saúde, que contempla os componentes que podem ser influenciados pelas atividades físicas diárias (Nahas, 2003).

Os componentes da aptidão física relacionados à saúde abrangem a dimensão morfológica (índice de massa corporal, percentual de massa gorda e massa magra e distribuição de gordura), dimensão funcional motora (funções cardiorrespiratória e músculo-esquelética, força e resistência muscular, e flexibilidade); e dimensão comportamental (tolerância ao Stress) (Silva, 2004).

A aptidão física relacionada à saúde envolve componentes que a nível motor podem desenvolver alguma proteção ao aparecimento e desenvolvimento de disfunções degenerativas induzidas pelo estilo de vida sedentário (Guedes, 2007). Segundo Weinek (2003), o desempenho motor do atleta pode estar ligado às capacidades motoras condicionais, tais como força, velocidade, agilidade, resistência e flexibilidade e também às capacidades cognitivas e de sociabilidade.

6.5. Fitescola: Testes de avaliação da condição física

Segundo os resultados da Organização Mundial de Saúde (2007), todas as crianças e adolescentes devem praticar atividade física de intensidade moderada, 60 minutos todos os dias, incluindo atividades de intensidade vigorosa pelo menos três vezes por semana. A prática regular de AF ajuda a

promover uma boa aptidão física e bem-estar, existindo também evidências de que melhoram o rendimento cognitivo e o sucesso escolar.

As recomendações apontam que o tempo que cada criança e adolescente despende em atividades consideradas sedentárias não deverá exceder as duas horas diárias (Organização Mundial de Saúde, 2007). As aulas de Educação Física devem presentear a cada indivíduo a possibilidade de atualizar o seu rendimento, projetando-o a níveis superiores (Sousa et al., 2006). Acredita-se que o professor de Educação Física tem um papel fundamental no trabalho de aprimoramento dos componentes da aptidão física durante as suas aulas (Lugueti et al., 2010).

A avaliação da aptidão física relacionada à saúde no meio escolar torna-se uma referência para profissionais de Educação Física, uma vez que a partir desses dados, é possível efetuar o planejamento das suas aulas baseado nas necessidades físicas dos alunos, bem como analisar os benefícios da prática de atividade física, além de fornecer dados específicos de várias modalidades desportivas escolares nas diferentes faixas etárias (Ferreira et al., 2011).

O professor de Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos de vida saudáveis, a plataforma *Fitescola* proporciona ao profissional de EF ferramentas que o vão auxiliar na transmissão de conhecimentos, atitudes e capacidades necessárias para que crianças e adolescentes consigam obter uma vida ativa e saudável. Tem como objetivo avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde. Esta avaliação integra três componentes de saber⁶: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força muscular, resistência e flexibilidade) através de uma bateria de testes físicos. Os resultados conseguidos nesses testes são avaliados em função de critérios de saúde.

Sendo assim, o papel do professor de Educação Física torna-se fundamental para ajudar na interpretação dos resultados junto dos alunos, sendo este um momento importante para transmitir e reforçar a informação sobre os benefícios a curto e longo prazo da prática de atividade física regular (*Fitescola*, 2015).

⁶ Consult. 01 Abr 2021, disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>.

Uma importante função do *Fitescola* é a divulgação de informação que contribua para alargar o conhecimento de professores e alunos nesta área, sendo um dos grandes objetivos a promoção e educação de estilos de vida saudáveis.

Os alunos deverão ser sujeitos à Avaliação da Condição Física, pelo menos duas vezes por ano letivo, ficando ao critério do professor a planificação desses momentos de avaliação e da aplicação do Protocolo de Avaliação da Condição Física, apresentado de seguida.

Para registo e avaliação da condição o professor tem ao seu dispor uma folha de cálculo, inserida no Programa de Avaliação Informatizado a qual elabora automaticamente o cálculo do Índice de Condição Física e os resultados obtidos pelos alunos, quer sejam trabalhados teste a teste ou no global, através do Índice de Condição Física.

Para a avaliação da aptidão física foram surgindo novas baterias de testes. Estas permitem estabelecer uma comparação entre os resultados obtidos e os resultados de referência, permitindo aos alunos destacarem-se em cada zona: Zona Não Saudável da Aptidão Física (ZNS) ou Precisa Melhorar, (*Fitescola*, 2015); Zona Saudável da Aptidão Física (ZS). Para além destas zonas foi reconhecida ainda a área “Acima da Zona Saudável”.

O programa de testes *Fitescola* (NES, 2002), citado por Carneiro (2007), estabelece o protocolo para utilização dos testes que compõe toda a bateria, caracterizado por ser próprio para jovens dos 5 aos 18 anos de idade. No meu caso vou-me só focar nos dados relativos ao teste de velocidade de 40 m.

6.5.1. Descrição e objetivo

A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo calcular a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

6.5.2. Relação com a saúde

A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

6.5.3. Equipamento

Recinto exterior ou interior com espaço suficiente para um percurso de 20 m ou 40 m e uma distância de segurança (desaceleração), cones, apito e cronómetro.

6.5.4. Instruções

1 - Realizar uma ativação geral com a duração suficiente de forma a evitar lesões e aumentar a predisposição biológica para o teste.

2 - Usar cones sinalizadores para identificar o percurso da prova e a zona de desaceleração.

3 - O professor é responsável pelo início e fim da prova.

4 - O professor deverá estar colocado na linha final para cronometrar o tempo.

5 - Organizar os alunos de forma a facilitar a avaliação.

6 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);

B) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;

C) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;

D) Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final;

E) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada;

F) No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área selecionada pelo professor.

7 - Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

| IDADE | RAPARIGAS | | RAPAZES | |
|-------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| | 40 m (s) | | 40 m (s) | |
| | Zona Saudável (s) | Perfil Atlético (s) | Zona Saudável (s) | Perfil Atlético (s) |
| 9 | 8,55 | 7,51 | 8,27 | 7,19 |
| 10 | 8,23 | 7,23 | 7,94 | 6,92 |
| 11 | 7,97 | 7,00 | 7,63 | 6,66 |
| 12 | 7,77 | 6,82 | 7,33 | 6,41 |
| 13 | 7,62 | 6,69 | 7,04 | 6,18 |
| 14 | 7,52 | 6,61 | 6,76 | 5,97 |
| 15 | 7,49 | 6,58 | 6,49 | 5,77 |
| 16 | 7,51 | 6,60 | 6,24 | 5,59 |
| 17 | 7,58 | 6,67 | 6,00 | 5,42 |
| 18+ | 7,72 | 6,79 | 5,77 | 5,27 |

Figura 33 - Valores de referência teste de velocidade 40m.

6.6. Objetivo Geral

Sabendo que a velocidade é importante em grande parte dos desportos e percebendo que nas aulas de Educação Física não se explora a velocidade como aptidão isolada, sentiu-se a necessidade de utilizar uma bateria de testes com vista a desenvolver essa capacidade. Assim sendo foi implementado no meu estudo, o teste *Fitescola* (velocidade 40 m), sendo um recurso fidedigno para avaliação, pois contém valores de referência que auxiliam o professor a classificar o nível dos alunos.

6.7. Objetivos Específicos

Com este estudo pretendo relacionar os 4 momentos diferenciados da recolha dos tempos no teste *Fitescola* (velocidade de 40 m) e perceber se os alunos do 9º ano perderam velocidade durante o período de quarentena. Essa comparação também me irá fornecer dados para perceber se as aulas presenciais influenciaram no ganho dessa mesma velocidade.

6.8. Metodologia

Para realizar este estudo recorri à bateria de testes *Fitescola*, realizado em quatro momentos distintos, neste ano letivo. O teste em questão foi o teste de velocidade de 40 metros, que consistia que os alunos realizassem o teste em menos tempo possível. O objetivo era comparar os resultados nos quatro momentos diferenciados que se realizaram os testes. Para a realização deste estudo, defini o problema (perceber se a quarentena influenciou na perda de velocidade dos alunos e conseqüentemente se as aulas desenvolvidas na escola influenciavam na melhoria da mesma), em seguida defini a população (grupo de estudo) constituída pelas três turmas de 9º ano, o método de recolha de dados (correspondeu a 4 momentos distintos, início do ano letivo, início do segundo período (antes da quarentena), início do terceiro período (depois da quarentena) e no último dia que houve aula) e, por último, o tratamento da informação recolhida.

6.8.1. Descrição dos participantes

Participaram no estudo três turmas de 9º ano da escola onde foi feito o nosso estágio. Num total de 59 alunos, 27 do sexo feminino (45,8%) e 32 do sexo masculino (54,2%). Com idades compreendidas entre os 14 e 17 anos. Os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e todos os alunos das três turmas realizaram os testes.

Quadro 6 - Características dos alunos.

| | | Total - 59 | % |
|--------|-----------|------------|------|
| Género | Masculino | 32 | 54,2 |
| | Feminino | 27 | 45,8 |
| Idade | 14 anos | 31 | 52,5 |
| | 15 anos | 18 | 30,5 |
| | 16 anos | 7 | 11,8 |
| | 17 anos | 3 | 5,2 |

6.8.2. Descrição da Recolha dos Resultados nos diferentes momentos

Para a recolha dos resultados obtidos pelos alunos, esta atuação contou com a ajuda de três professores, eu e os meus colegas de estágio. Cada um ficou encarregue de registar os resultados à sua turma. As turmas eram divididas em grupos de 5 elementos, onde cada elemento realizava o teste de velocidade duas vezes. Os alunos que estavam à espera, 1 dava a voz de partida, outro cronometrava e o terceiro aluno registava na folha, os tempos. Decidi que para este estudo, dos 2 registos tirados por cada aluno, iria só seleccionar o melhor tempo. Os registos ocorreram em quatro momentos distintos, o primeiro ocorreu no início do ano (05/10/2020), o segundo no início do 2º período (19/01/2021), terceiro início do 3º período (03/04/2021) e o 4º momento foi no fim do ano letivo (03/06/2021). Os dois primeiros momentos foram realizados antes da pandemia e os dois últimos foram concretizados depois da pandemia. Nos quadros abaixo podemos observar os resultados dos alunos das 3 turmas em estudo nos quatro momentos distintos de execução.

Quadro 7 - Registos turma 1.

| Turma 1 | Antes da quarentena | | Depois da quarentena | |
|---------|---------------------|------------|----------------------|------------|
| | 03/10/2020 | 19/01/2021 | 03/04/2021 | 03/06/2021 |
| | Velocidade | Velocidade | Velocidade | Velocidade |
| Nº | Tempo (s) | Tempo (s) | Tempo (s) | Tempo (s) |
| 1 | 7,65 | 7,52 | 7,68 | 7,54 |
| 2 | 8,28 | 10,25 | 8,43 | 8,43 |
| 3 | 7,35 | 7,28 | 6,95 | 6,95 |
| 4 | 6,22 | 5,18 | 5,47 | 5,47 |
| 5 | 8,19 | 8,47 | 8,3 | 8,22 |
| 6 | 9,12 | 9,11 | 8,65 | 8,65 |
| 7 | 8,28 | 6,47 | 7,63 | 7,63 |
| 8 | 8,54 | 7,98 | 8,07 | 8,07 |
| 9 | 5,66 | 5,86 | 6,22 | 6,22 |
| 10 | 6,25 | 6,18 | 5,98 | 5,98 |
| 11 | 6,55 | 6,39 | 6,42 | 6,42 |
| 12 | 6,28 | 6,87 | 7,97 | 7,97 |
| 13 | 6,28 | 5,42 | 6,15 | 6,15 |
| 14 | 6,03 | 6,27 | 6,33 | 6,07 |
| 15 | 8,25 | 8,59 | 8,73 | 8,73 |
| 16 | 7,72 | 8,11 | 8,12 | 8,12 |
| 17 | 7,28 | 7 | 7,4 | 7,3 |
| 18 | 7,91 | 7,47 | 7,56 | 7,56 |
| 19 | 7,16 | 7,17 | 7,2 | 7,2 |
| 20 | 7,47 | 7,9 | 8,05 | 8,05 |
| 21 | 7,25 | 7,28 | 7,91 | 7,91 |

| | | | | |
|----|-------|-------|------|------|
| 22 | 10,34 | 10,18 | 11,2 | 10,9 |
| 23 | 8,6 | 7,94 | 8,2 | 8,2 |
| 24 | 6,78 | 6,59 | 6,8 | 6,8 |
| 25 | 6,66 | 6,44 | 6,69 | 6,69 |

Quadro 8 - Registos turma 2.

| Antes da quarentena | | | Depois da quarentena | |
|---------------------|------------|------------|----------------------|------------|
| Turma 2 | 03/10/2020 | 19/01/2021 | 03/04/2021 | 03/06/2021 |
| | Velocidade | Velocidade | Velocidade | Velocidade |
| Nº | Tempo (s) | Tempo (s) | Tempo (s) | Tempo (s) |
| 1 | 7,38 | 7,65 | 8,46 | 7,85 |
| 2 | 7,12 | 5,74 | 6,39 | 5,63 |
| 3 | 8,81 | 7,97 | 8,92 | 8,58 |
| 4 | 8,63 | 8 | 8,62 | 8,39 |
| 5 | 7,68 | 7,29 | 8,59 | 7,48 |
| 6 | 11,28 | 13,97 | 11,02 | 10,59 |
| 7 | 8,4 | 7,58 | 7,48 | 6,99 |
| 8 | 6,79 | 7,55 | 7,09 | 6,84 |
| 9 | 6,68 | 6,75 | 6,93 | 6,6 |
| 10 | 7,17 | 7,97 | 7,81 | 7,09 |
| 11 | 6,25 | 6,12 | 6,58 | 6,51 |
| 12 | 7,12 | 6,71 | 7,63 | 7,68 |
| 13 | 7,6 | 7 | 7,87 | 6,94 |
| 14 | 5,75 | 6,13 | 6,42 | 6,09 |
| 15 | 6 | 6,09 | 5,93 | 5,37 |
| 16 | 8,61 | 7,22 | 8,25 | 8,62 |
| 17 | 7,52 | 8,42 | 8,22 | 7,8 |
| 18 | 8,68 | 9,45 | 8,64 | 8,22 |
| 19 | 8,41 | 8,78 | 9,9 | 7,79 |
| 20 | 6,12 | 6,03 | 6,26 | 6,07 |

Quadro 9 - Registos turma 3.

| Antes da quarentena | | | Depois da quarentena | |
|---------------------|------------|------------|----------------------|------------|
| Turma 3 | 03/10/2020 | 19/01/2021 | 03/04/2021 | 03/06/2021 |
| | Velocidade | Velocidade | Velocidade | Velocidade |
| Nº | Tempo (s) | Tempo (s) | Tempo (s) | Tempo (s) |
| 1 | 7,71 | 7,51 | 7,92 | 7,81 |
| 2 | 6,11 | 6,02 | 8,46 | 7,13 |
| 3 | 10,19 | 11,23 | 11,73 | 9,8 |
| 4 | 7,98 | 7,49 | 10,64 | 8,13 |
| 5 | 6,25 | 6,12 | 6,09 | 6,34 |
| 6 | 6,92 | 6,45 | 6,88 | 6,8 |
| 7 | 6,61 | 8,73 | 6,94 | 7,75 |
| 8 | 6,99 | 6,2 | 7,1 | 7,07 |
| 9 | 8,77 | 8,44 | 9,2 | 7,3 |

| | | | | |
|----|------|------|-------|------|
| 10 | 5,64 | 5,37 | 5,99 | 5,73 |
| 11 | 7,17 | 7,12 | 6,87 | 6,87 |
| 12 | 8,69 | 8,6 | 10,39 | 8,75 |
| 13 | 5,99 | 5,75 | 6 | 5,9 |
| 14 | 7,71 | 7,62 | 7,47 | 6,77 |

6.8.3. Análise Estatística

Os dados alcançados foram tratados no *Microsoft Excel*, utilizando todas as fórmulas necessárias de forma a chegar aos valores necessários para a análise.

Após a informatização dos dados procedeu-se à sua análise estatística com a utilização de métodos não paramétricos, teste de *Wilcoxon*, foi utilizada a estatística descritiva, apresentando todas as pontuações médias e desvios padrões calculados para todos os participantes. Todo este processo foi realizado no SPSS 13.0 (*Statistical Package for the Social Science*) para obter comparações entre os níveis de performance dos diferentes momentos da recolha dos tempos.

6.9. Resultados e Discussão dos resultados

Relativamente a este capítulo, foi feita uma análise da média dos tempos, nos quatro diferentes momentos (o primeiro ocorreu no início do ano (05/10/2020), o segundo no início do 2º período (19/01/2021), terceiro início do 3º período (03/04/2021) e o 4º momento foi no fim do ano letivo (03/06/2021).

No quadro abaixo representado (quadro 10), mostra-nos os resultados dos diferentes momentos das recolhas (1º, 2º, 3º, 4º) relativamente à média da velocidade executada pelos alunos, no teste de velocidade de 40 m nos testes Fitescola e seu desvio padrão de cada momento.

Como podemos observar na tabela, percebemos que o 2º momento de recolha dos dados, foi onde os alunos fizeram melhores tempos, com uma média total de 7,35 segundos, na corrida de velocidade de 40 metros. A pior média, foi o momento posterior a terem vindo de quarentena (7,52 segundos).

Olhando para o quadro em baixo percebemos que entre 2º e 3º momento (período da quarentena) os alunos em geral, subiram as médias dos seus tempos, de 7,35 segundos para 7,52 segundos.

Sendo assim com estes dados posso responder à minha primeira pergunta.

- Se a quarentena influenciou na perda de velocidade dos alunos?

Sem dúvida, devido à pouca exercitação de atividade física a quarentena prejudicou diretamente a perda de velocidade dos alunos.

Também podemos observar que entre o 1º e 2º momento (período de aulas presenciais), os tempos melhoraram de 7,45 segundos para 7,34 segundos, igualmente entre o 3º e 4º momento (período de aulas presenciais), de 7,78 segundos para 7,38 segundos. Com estes dados posso responder à segunda pergunta.

- As aulas presenciais influenciam na melhoria de velocidade dos alunos?

Claramente a resposta é sim. No quadro podemos observar uma melhoria das médias em geral dos alunos, percebendo que as aulas presenciais são fundamentais para melhorar a condição física. O desvio padrão referente aos 4 momentos mostra-nos que a melhoria da média dos tempos no 2º e 4º momento não é muito significativa e que a perda de velocidade no 3º momento também não apresenta registos muito significativos.

Quadro 10 - Médias e desvio padrão dos quatro momentos da recolha de dados.

| | | 1º momento | 2º momento | 3º momento | 4º momento |
|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | média (dp) | média (dp) | média (dp) | média (dp) |
| 40m | Turma 1 | 7,44 (1,09) | 7,35 (1,15) | 7,52 (1,17) | 7,48 (1,14) |
| | Turma 2 | 7,33 (1,22) | 7,28 (1,12) | 7,97 (1,79) | 7,29 (1,18) |
| | Turma 3 | 7,6 (1,26) | 7,4 (1,76) | 7,85 (1,25) | 7,37 (1,22) |
| média total | | 7,45 (1,51) | 7,34 (1,39) | 7,78 (1,37) | 7,38 (1,18) |

Como representado no quadro abaixo podemos observar as comparações entre os momentos no geral das três turmas. A primeira comparação entre o primeiro e segundo momento houve uma melhoria nos registos dos alunos, mas não foi uma melhoria muito significativa ($z = - 0,110$; $p \leq 0,225$). Na comparação

entre o 2º momento e o 3º momento (tempo de quarentena) os registos foram superiores com resultados significativos ($z = 0,440$; $p \leq 0,036$). Também a comparação entre o 3º momento e 4º momento, nota-se claramente uma melhoria nos resultados significativamente ($z = - 0,4$; $p \leq 0,008$)

Quadro 11 - Comparação entre os 4 momentos da recolha

| Geral | | | |
|-------|---------|---------|---------|
| | V2 - V1 | V3 - V2 | V4 - V3 |
| Z | -0,110 | 0,440 | -0,400 |
| p | 0,225 | 0,036 | 0,008 |

No quadro seguinte podemos observar as médias e seu desvio padrão dos diferentes momentos por turma e por género. Podemos observar que tanto o género feminino como o género masculino conseguiram melhorar os tempos entre os períodos de aula 1º e 2º momento e 3º e 4º momento. Todos eles, em média subiram os valores no teste de velocidade entre o 3º e 4º momento. O 1º momento de recolha de dados podemos observar que as meninas da 1ª turma e os meninos da turma 2 foram os que apresentaram melhores resultados, meninas (média de 7,87 segundos) e rapazes (6,96 segundos). No segundo momento as meninas da 2ª turma foram as mais rápidas (7,51 segundos) e os rapazes da 1ª turma (6,68 segundos). No 3º momento de recolha as meninas e os rapazes da 1ª turma voltaram a ser os que tiveram melhores resultados com uma média (8 segundos) e os rapazes com médias de (7 segundos). Já no 4º e último momento as meninas da 2ª turma foram as que fizeram médias mais baixas (7,93 segundos) e os rapazes da 3ª turma foram os mais rápidos, com médias de (6,65 segundos).

Olhando para o quadro e compararmos os valores com os valores de referência percebemos que os resultados estão longe dos ideais, para estarem dentro da zona saudável. Podemos observar no quadro que só em dois momentos os alunos têm registos adequados. As meninas da 2ª turma com médias de (7,51 segundos) e os rapazes da 3ª turma no 4º momento com (6,65 segundos), foram estes os únicos valores que conseguem atingir a zona saudável dos valores de referência para a média das idades em questão

Quadro 12 - Médias dos quatro momentos da recolha de dados por género e por turma

| | | | 1º momento | 2º momento | 3º momento | 4º momento | |
|-----|-----------------------|-----------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | média (dp) | média (dp) | média (dp) | média (dp) | |
| 40m | Turma 1 | Feminino | 7,87 (1,06) | 7,8 (0,98) | 8 (1,15) | 7,95 (1,09) | |
| | | Masculino | 6,97 (0,93) | 6,68 (1,01) | 7 (0,99) | 6,98 (1,01) | |
| | Turma 2 | Feminino | 8 (1,14) | 7,51 (0,98) | 8,85 (1,96) | 7,93 (1,04) | |
| | | Masculino | 6,96 (1,09) | 6,9 (1,14) | 7,49 (1,47) | 7,05 (1,13) | |
| | Turma 3 | Feminino | 8,2 (1,27) | 8,15 (2,10) | 8,4 (1,05) | 8,17 (1,03) | |
| | | Masculino | 6,98 (0,96) | 6,9 (1,23) | 7,22 8 (1,19) | 6,65 (0,86) | |
| | Média Total masculino | | | 6,97 (0,99) | 6,82 (1,22) | 7,24 (1,10) | 6,9 (1,02) |
| | Média Total feminino | | | 8,1 (1,14) | 7,82 (1,48) | 8,42 (1,32) | 8,02 (1,05) |

No quadro abaixo referenciado (quadro 13), podemos observar as comparações dos resultados dos rapazes nos diferentes momentos. A primeira comparação entre o primeiro e segundo momento houve uma melhoria nos registos dos alunos, mas não foi uma melhoria muito significativa ($z = -0,143$; $p \leq 0,462$). Na comparação entre o 2º momento e o 3º momento (tempo de quarentena) os registos foram superiores com resultados significativos ($z = 0,410$; $p \leq 0,005$). Também a comparação entre o 3º momento e 4º momento, nota-se claramente uma melhoria nos resultados significativamente ($z = -0,343$; $p \leq 0,003$).

Quadro 11 - Comparação entre os 4 momentos da recolha dos rapazes

| Rapazes | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| | V2 - V1 | V3 - V2 | V4 - V3 |
| Z | -0,143 | 0,410 | -0,343 |
| p | 0,462 | 0,005 | 0,003 |

No quadro seguinte (quadro 14), podemos observar as comparações dos resultados das meninas nos diferentes momentos. A primeira comparação entre o primeiro e segundo momento houve uma melhoria nos registos dos alunos, mas não foi uma melhoria muito significativa ($z = -0,203$; $p \leq 0,362$). Na comparação entre o 2º momento e o 3º momento (tempo de quarentena) os

registos foram superiores com resultados significativos ($z = 0,597$; $p \leq 0,029$). Também a comparação entre o 3º momento e 4º momento, nota-se claramente uma melhoria nos resultados significativamente ($z = -0,400$; $p \leq 0,011$).

Quadro 12 - Comparação entre os 4 momentos da recolha das meninas

| Meninas | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| | V2 - V1 | V3 - V2 | V4 - V3 |
| Z | -0,203 | 0,597 | -0,400 |
| p | 0,362 | 0,029 | 0,011 |

6.10. Considerações Finais do estudo

Os resultados do estudo demonstram aspetos importantes em relação á velocidade dos alunos. Notou-se que no geral os alunos apresentam fracos resultados em relação aos valores de referência no teste de velocidade 40m, nos testes *Fitescola*. Os resultados não atingem a zona saudável, uma preocupação a ter em conta.

Em relação ao pretendido pelo estudo os resultados demonstraram que a paragem no tempo de quarentena prejudicou diretamente a perda de velocidade da maioria dos alunos. A média apresentada nos quadros em cima mostra que no período de quarentena os alunos pioraram os seus registos. Por sua vez podemos observar que nos períodos de aulas presenciais, entre o 1º momento e 2º momento e entre o 3º e 4º momento, os alunos conseguiram melhorar os seus registos.

Sendo assim, podemos afirmar que as aulas presenciais influenciam na melhoria de velocidade nos alunos.

6.11. Referências Bibliográficas

- Adelino, J.; Vieira, J. Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber*. Lisboa. Centro de Estudos e Formação Desportiva, Ministério da Juventude e do Desporto.
- Aoki, M. S. (2002). *Fisiologia, Treinamento e Nutrição Aplicados ao Futebol*. Jundiaí, SP: Fontoura.
- Cunha, L. (2000). *O Treino da velocidade no jovem*. Revista Treino Desportivo Especial, 3, 26-35.
- Ferreira Junior, D. et al. (2011). *Nível de velocidade de aceleração em jogadores de futebol profissionais*. Revista Brasileira de Ciências do Futebol. Edição 001, V. 01, 1º Quadrimestre 2011.
- FITescola, (2015). Programa FITescola. Consult. 01 abril 2021, disponível em <http://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>.
- Gallahue, D. L. (2000). *Educação Física desenvolvimentista*. Cinergis, 1(1), 7-17.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte.
- Gambetta (1991). *Essential considerations for the development of a teaching model for the 100 metres sprint*. New Studies in Athletics, 6:2, 27-32.
- Glaner, M. F. (2003). *Importância da aptidão física relacionada à saúde*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Santa Catarina, SC, V. 5, n. 2, p. 75-85.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona:Ed. Martínez Roca.
- Guedes, D.P. (2007). *Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 21, 37-60.
- Hilgert, F. e Aquini, L. (2003). *Actividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade*. Horizonte, XVIII, 109, 3. Horizonte. XIII, 75, Dossier.
- Ide, S., et al. (2010). *Abundance of ribosomal RNA gene copies maintains genome integrity*. Science.

- Luguetti, C. N.; Ré, A. H. N.; Bohme, M. T. S. (2010). *Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 12. Núm. 5p. 331-337.
- Manso, J. M. G.; Valdivielso, M. N.; Caballero, J. A. R. (2005). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Principios e aplicaciones. Madrid: Gymnos Editorial.
- Nieman, D.C. (1986). *The sports medicine fitness course*. Palo Alto: Bull Publishing.
- Organização Mundial de Saúde – OMS. (2007). *Growth reference data for 5-19 years*. Consult. 21 Maio 2021, disponível em http://www.who.int/growthref/who2007bmifor_age/en/index.html
- Pinho, S. T.; Alves, D. M.; Ramos Filho, L.A.O. (2005). *Adaptações ao treinamento no futebol*. XXIV Simpósio Nacional de Educação Física II Seminário de Extensão. ESEF/ UFPel.
- Ré, A.H.N. (2011). *Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte*. Revista Motricidade. vol. 7, n. 3, 55-67.
- Silva, R.B. d a. (2004). *A atividade física e aptidão física em mulheres na pós-menopausa*. Dissertação de Mestrado em Tocoginecologia. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas.
- Sousa, M.; Lopes, V.; Seabra, A.; Garganta, R.; Maia, J. (2006). *Explorando a noção de prontidão motora. Uma aplicação ao estudo da aptidão física de crianças dos 6 aos 9 anos de idade*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 14. Núm. 1, 59-66.
- Souza, O. F de; Neto Cândido, S. P. (2002). *Alteração anual do desenvolvimento físico de meninos de 9 para 10 anos de idade*. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.10, n.3. 19- 24.
- Weineck, J. (2003). *Treinamento ideal*. São Paulo: Ed. Manole Ltda
- Weineck, J. (2000). *Futebol total: o treinamento físico no futebol*. São Paulo: Phorte.

7. Conclusão e perspectivas futuras

O término desta aventura foi um momento difícil de digerir. É um momento relevante para refletir e fazer uma retrospectiva sobre todo o percurso até aqui, sobre o que me moldou e fez crescer, sobre os laços criados com os alunos, professores, funcionários, sobre a nossa atuação enquanto professor, e a influência dos alunos no meu desenvolvimento. Também posso afirmar que é um momento de grande tristeza, pois nunca soube lidar com despedidas. Todas as pessoas que durante este ano letivo estiveram comigo nos bons e maus momentos estão diretamente ligadas à minha evolução e meu crescimento enquanto profissional, todas elas ficarão marcadas para o resto da minha vida.

O EP influenciou a minha forma de ser e atuar enquanto professor, pois hoje sou uma pessoa diferente, mais experiente, mais competente e acima de tudo um melhor docente. Foi um ano de muita importância na minha formação, onde aprendi infinitas e relevantes lições tanto como docente como para a vida futura. Este ano letivo foi sem dúvida enriquecedor em todos os aspectos, fazendo perceber que decidi pelo caminho certo na minha formação, acrescentando novas competências. Sinto-me mais preparado e mais confiante para enfrentar os futuros desafios que a vida me vai proporcionar em termos profissionais. Levo comigo uma bagagem enorme de conteúdos que irão possibilitar aos meus futuros alunos uma aprendizagem coerente e sólida. Até a experiência do ensino à distância enriqueceu o meu processo e estimulou a minha capacidade de adaptação e resiliência. Sendo assim posso afirmar que o meu EP será ainda mais distinto devido a estas causas peculiares.

Foi sem dúvida, uma experiência repleta de muitas e boas aprendizagens, um trilha que me consentiu aperfeiçoar a minha Identidade Profissional, onde as exigências e dificuldades me conduziram ao ânimo, de diariamente querer ser melhor professor e mais capacitado para a exigência. Foi um ano notável que me irá acompanhar até ao fim da minha vida.

Sabendo plenamente que o futuro é desencorajador na área da docência, contudo, será sempre o meu grande sonho e objetivo. Por agora, andarei pelas AEC, onde pelo menos posso transmitir conhecimento sobre a educação física e ter o privilégio de conviver diretamente no terreno com alunos.

Referências Bibliográficas

- Adelino, J.; Vieira, J. Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber*. Lisboa. Centro de Estudos e Formação Desportiva, Ministério da Juventude e do Desporto.
- Aoki, M. S. (2002). *Fisiologia, Treinamento e Nutrição Aplicados ao Futebol*. Jundiaí, SP: Fontoura.
- Araújo, F. (2017). *A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado*. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física(32), 121-133.
- Araújo, R. (2017). *A aprendizagem dos alunos e as dinâmicas operantes no seio das equipas no Modelo de Educação Desportiva: Evidências da investigação e direções futuras*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 39-47.
- Batista, P. & Queirós, P. (2013). *O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional*. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Ed.). Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física. Porto: Editora FADEUP, pp. 31-52.
- Batista, P. M., Pereira, A. L., & Graça, A. B. (2012). *A (re)configuração da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional*. Em J. V. Nascimento, & G. O. Farias, Construção da Identidade Profissional em Educação Física: da formação à intervenção. Florianópolis: UDESC. Vol. 2, 81-111.
- Bento, J. O. (2017). *Em Nome da Educação Física e do Desporto na Escola: Legitimação, considerações e orientações pedagógico-didáticas*. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3 ed.). Lisboa: Livros horizonte.
- Carvalho, L. C. (2015). *Fatores para a motivação ou desmotivação à participação nas aulas de educação física*. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 7(27), 548-553.
- Carvalho, L. M. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Sociedade Portuguesa de Educação Física(10/11), 135-151

- Cunha, L. (2000). *O Treino da velocidade no jovem*. Revista Treino Desportivo Especial, 3, 26-35.
- Davídov, V. V. (1999). What is real learning activity? In: M. Hedegaard and J. Lompscher (Eds.), *Learning, activity, and development*. Aarhus: Aarhus University Press.
- Farias, G. O.; Nascimento, J. V. *Construção da identidade profissional: metamorfoses na carreira docente em Educação Física*. In: FARIAS, G. O.; NASCIMENTO, J. V. (orgs.) *Construção da identidade profissional em Educação Física: da formação á intervenção*. Florianópolis: UDESC, 2012. p. 61-79.
- Ferreira, C. (2013). *O Testemunho de uma professora-estagiária para um professor-estagiário: um olhar sobre o estágio profissional*. In Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física (pp. 105-146). Porto: FADEUP.
- Ferreira Junior, D. et al. (2011). *Nível de velocidade de aceleração em jogadores de futebol profissionais*. Revista Brasileira de Ciências do Futebol. Edição 001, V. 01, 1º Quadrimestre 2011.
- FITescola, (2015). Programa FITescola. Consult. 01 abril 2021, disponível em <http://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>.
- Gallahue, D. L. (2000). *Educação Física desenvolvimentista*. Cinergis, 1(1), 7-17.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte.
- Gambetta (1991). *Essential considerations for the development of a teaching model for the 100 metres sprint*. New Studies in Athletics, 6:2, 27-32.
- Glaner, M. F. (2003). *Importância da aptidão física relacionada à saúde*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Santa Catarina, SC, V. 5, n. 2, p. 75-85.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2011). *Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos*. In Pedagogia do Desporto (pp. 131-163). Lisboa: FMH Edições.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona:Ed. Martínez Roca.



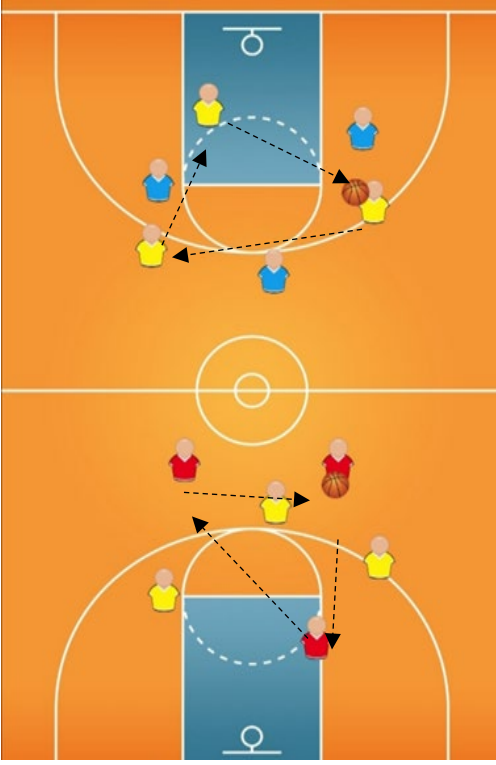
- Guedes, D.P. (2007). *Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 21, 37-60.
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). *A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006*. Physical Education and Sport Pedagogy, 19(3), 278-300.
- Hilgert, F. e Aquini, L. (2003). *Actividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade*. Horizonte, XVIII, 109, 3. Horizonte. XIII, 75, Dossier.
- Ide, S., et al. (2010). *Abundance of ribosomal RNA gene copies maintains genome integrity*. Science.
- Luguetti, C. N.; Ré, A. H. N.; Bohme, M. T. S. (2010). *Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 12. Núm. 5p. 331-337.
- Manso, J. M. G.; Valdivielso, M. N.; Caballero, J. A. R. (2005). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Principios e aplicaciones. Madrid: Gymnos Editorial.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). *Modelos instrucionais no ensino do desporto*. In *Pedagogia do Desporto*. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana: FMH Edições: Um corpo de conhecimento. pp. 39-68.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education First*. Online Edition, 2008.
- Nieman, D.C. (1986). *The sports medicine fitness course*. Palo Alto: Bull Publishing.
- Organização Mundial de Saúde – OMS. (2007). *Growth reference data for 5-19 years*. Consult. 21 Maio 2021, disponível em http://www.who.int/growthref/who2007bmifor_age/en/index.html
- Piaget, Jean. *Estudos Sociológicos*. Rio de Janeiro: Companhia Editora Forense, 1973.
- Pill, S., & Williams, J. (2017). *Pursuing physical education outcomes through Sport Education*. Active+ Healthy Journal 24:2/3, 11-14.



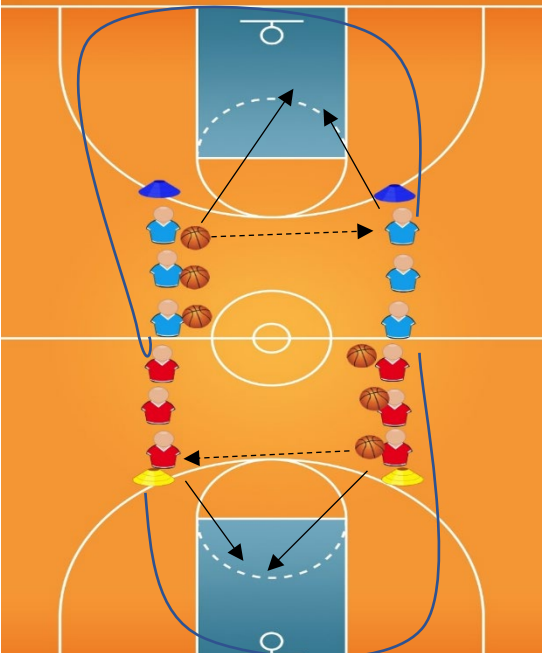
- Pinho, S. T.; Alves, D. M.; Ramos Filho, L.A.O. (2005). *Adaptações ao treinamento no futebol*. XXIV Simpósio Nacional de Educação Física II Seminário de Extensão. ESEF/ UFPel.
- Ré, A.H.N. (2011). *Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte*. Revista Motricidade. vol. 7, n. 3, 55-67.
- Reina, M. (2013). *Ser Professor Cooperante: em modo de despedida*. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física. Porto: FADEUP. pp. 85-89.
- Rodrigues, E. (2013). *Ser professor cooperante: das funções aos significados*. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física. Porto: FADEUP. pp. 91-104.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Melhorar a Aprendizagem Optimizando a Instrução*. Em A. Rosado, & I. Mesquita, Pedagogia do Desporto. Lisboa: FMH Edições. pp. 69-130.
- Santos, F., Batista, P., Sousa, T., Gomes, J., & Cunha, M. (2015). *Percepções dos estudantes-estagiários acerca do processo formativo vivenciado em estágio e seu contributo para a profissão*. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim. Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física. Porto: FADEUP. pp. 193-205.
- Siedentop, D. (1983). *Developing teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto, California: Mayfield Pub. Co.
- Silva, R.B. d a. (2004). *A atividade física e aptidão física em mulheres na pós-menopausa*. Dissertação de Mestrado em Tocoginecologia. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas.
- Sousa, M.; Lopes, V.; Seabra, A.; Garganta, R.; Maia, J. (2006). *Explorando a noção de prontidão motora. Uma aplicação ao estudo da aptidão física de crianças dos 6 aos 9 anos de idade*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 14. Núm. 1, 59-66.
- Souza, O. F de; Neto Cândido, S. P. (2002). *Alteração anual do desenvolvimento físico de meninos de 9 para 10 anos de idade*. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.10, n.3. 19- 24.

- Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1984). *Leadership research in youth sport*. In. J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Pp. 371-386.
- Tenroller, C. A.; Merino, E. *Métodos e planos para ensino dos esportes*. Canoas: Editora Ulbra, 2006.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weineck, J. (2003). *Treinamento ideal*. São Paulo: Ed. Manole Ltda
- Weineck, J. (2000). *Futebol total: o treinamento físico no futebol*. São Paulo: Phorte.

Anexos

Anexo 1- Exemplo de Plano de Aula.

| | | | |
|---|---|---|--|
| Data: 27/11/2020 | | Hora: 10:05/11:35 | Duração: 90' |
| Nº alunos previstos: 25 Aula n.º 31 e 32 | | Turma: 9ºano | Material: 25 bolas, 25 coletes, 8 sinalizadores, cronómetro, 2 apitos, folhas de registos de pontuações |
| Função Didática: Exercitação do passe, receção, lançamento em apoio, lançamento na passada | | Objetivos da aula: Exercitar lançamento na passada, lançamento em apoio, passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible de proteção, posição base; Torneio: Jogo reduzido 3 x 3. | |
|  | Objetivos Específicos | Descrição/ Esquema da aula | |
| 10 | Breve conversa com os alunos sobre a aula - Dividir a turma em 8 equipas de 3 alunos |  | |
| 10 | <p>Em cada meio campo irão estar 2 equipas de 3 elementos. Dá um total de 4 campos com 6 jogadores em cada campo. 3x3</p> <p>Exercício 1: Meínho 4X2</p> <p>Objetivos: Dois alunos ao meio irão tentar roubar a bola aos colegas. Os outros alunos irão tentar fazer 10 passes seguidos</p> <p>Componente crítica: Passe (peito, picado) e deslocamentos</p> <p>Variante 1- passe de peito</p> <p>Variante 2- passe de peito</p> <p>Exercício 2: Jogo Dos 10 passes</p> <p>Objetivo: 3 x 3, cada equipa tentará dar 10 passes seguidos sem a bola ser intercetada pelo adversário.</p> <p>Componente crítica: Passe (peito, picado) e deslocamentos</p> |  | |

| | | |
|-----------|--|--|
| <p>10</p> | <p>Lançamento em apoio</p> <p>Descrição: Os alunos organizam-se em 2 á vez driblam até ao arco e dentro do arco farão o lançamento em apoio.</p> <p>1ª Variante: Lançamento em apoio</p> <p>Objetivo: Lançamento em apoio</p> <p>Critério de êxito: Realizar o lançamento em apoio (joelhos fletidos, mãos em “T” acima da cabeça); Realizar o lançamento na passada cumprindo com as componentes técnicas.</p> |  |
| <p>10</p> | <p>Lançamento na passada</p> <p>Descrição: alunos divididos em duas filas. A fila que tiver bola fará passe de peito para o colega e recebe a bola fazendo corte para o cesto. Depois de receber a bola fará o lançamento na passada.</p> <p>Objetivo: Lançamento na passada</p> <p>Critério de êxito: realizar o lançamento na passada corretamente (os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio executado com o pé mais distante do cesto)</p> |  |
| <p>10</p> | <p>Defesa passiva</p> <p>Descrição: O aluno de uma das filas faz passe picado ou de peito para o colega e desloca-se rapidamente para defender (defesa passiva). O colega terá de driblar o colega e tentar o cesto. Se encestar o aluno continua na fila a atacar.</p> <p>Objetivo: Encestar fintando o colega</p> <p>Critério de êxito: os alunos devem tentar ultrapassar o colega e encestar</p> |  |

| | | |
|----|---|--|
| 30 | <p>Torneio 3x3 (3ª, 4ª e 5ª jornadas)</p> <p>Descrição: Equipas de 5 elementos. Jogam 3, os 2 que estão de fora assumem funções (1 de claque e 1 de treinador). Os jogadores que estão de fora entram a cada 5 minutos.</p> <p>Como o torneio é constituído por 5 equipas em cada jornada, 1 equipa fica de fora que terá como funções: 2 árbitros, 1 cronometrista, 1 apontador e 1 que dará ordem para a troca dos jogadores a cada 5 minutos. Jogos de 15 minutos cada</p> <p>Exercício: 2 jogos 3x3</p> <p>Critério de êxito: Os alunos devem fazer o maior número de pontos possível</p> | |
|----|---|--|

| | | |
|----|---|--|
| 10 | <p>Lançamentos Livres</p> <p>Descrição: Cada aluno com uma bola, organizam-se em filas de 6 alunos utilizando os 4 cestos existentes no exterior. Irão realizar lançamentos livres. Em competição cada grupo irá fazer o maior número de cestos possível. Ganha o grupo que mais cesto fizer.</p> <p>Objetivo: Marcar cesto</p> <p>Componente crítica: os alunos devem fazer o lançamento (extensão do membro superior de lançamento para a frente e para cima, com trabalho de pulso, com trabalho de pulso).</p> | |
|----|---|--|

Anexo 2 - Ficha individual do aluno

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO – QUESTIONÁRIO

Este questionário foi elaborado com o objetivo de te conhecer melhor, pelo que deves ser sincero (a), não existindo respostas certas ou erradas.

O teu passado desportivo e histórico clínico serão determinantes para o planeamento do processo ensino-aprendizagem e consequente estruturação das aulas, pelo que deves ser sempre verdadeiro (a) nas tuas respostas.

I – Identificação do Aluno

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------|
| Nome: _____ _____ | | |
| Nº de aluno: ____ Curso: _____ | Ano: _____ | Turma: ____ _____ |
| Localidade de habitação: _____ | Data de nascimento: _____ | |

II – Prática Desportiva

| |
|--|
| Praticas alguma modalidade desportiva federada? _____ |
| Se sim, qual? _____ |
| Treinas quantas vezes por semana? _____ Quantas horas por sessão? _____ |
| Para além dessa, já praticaste mais alguma modalidade? _____ |
| Se sim, qual ou quais? _____ |

III – Educação Física

| |
|--|
| Das modalidades que experimentaste: |
| Quais são as que mais gostas? _____ |
| Quais são as que tens mais dificuldades? _____ |
| Quais são as que tens menos dificuldades? _____ |

| |
|---|
| Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física (de 1 a 10)? _____ |
|---|

| Qual a tua opinião acerca da Educação Física? (Assinala com uma cruz (X)) | | | | | | | |
|---|--|------------|--|------------------|--|-----------------|--|
| Muito importante | | Importante | | Pouco importante | | Nada importante | |

| Consideras a carga horária atual da disciplina: | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|--|------------|--|----------|--|-----------|--|----------------------|
| Claramente insuficiente | | Insuficiente | | Suficiente | | Adequada | | Excessiva | | Claramente Excessiva |

| Caraterísticas que mais aprecias num professor (as 3 mais importantes) (Assinala com uma cruz (X)): | | | | | | | |
|---|--|--------------|--|--------------|--|-----------|--|
| Companheirismo | | Pontualidade | | Exigência | | Coerência | |
| Humor | | Compreensão | | Inteligência | | Justiça | |
| Participação | | Outro _____ | | | | | |

| O que esperas das aulas de Educação Física? (Assinala com uma cruz (X)) | | | | | | | |
|---|--|--------------|--|----------------------------|--|--|--|
| Desenvolvimento corporal | | Divertimento | | Conhecimento da modalidade | | Aprender/Melhorar técnicas desportivas | |
| Aumentar o espírito de grupo | | Emagrecer | | Relaxar | | Melhorar a saúde | |
| Outro _____ | | | | | | | |

| Que atividades gostarias de praticar na escola além das aulas de Educação Física? (Assinala com uma cruz (X)) | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|--|--|--------------------|--|
| Torneios | | Mini olimpíadas | | | | Desportos Radicais | |
| Aprender dança | | Desportos de Exploração da Natureza | | | | Corta Mato | |
| Outro _____ | | | | | | | |

IV – Saúde

| | | | |
|--|--------------|-----------|--|
| Tens algum dos seguintes problemas de saúde? | | | |
| - Problemas respiratórios | Sim _____ | Não _____ | Quais? _____ |
| - Problemas cardíacos | Sim _____ | Não _____ | Quais? _____ |
| - Problemas motores | Sim _____ | Não _____ | Quais? _____ |
| - Problemas musculares | Sim _____ | Não _____ | Quais? _____ |
| - Epilepsia | Sim _____ | Não _____ | Diabetes Sim _____ Não _____ |
| Problemas de audição | Sim _____ | Não _____ | Problemas de visão Sim _____ Não _____ |
| Outros | Quais? _____ | | |

És alérgico a alguma coisa (ex: medicamento)?

Sim ___ Não ___

Se sim,

qual? _____

V – Ocupação dos tempos livres

Como ocupas os teus tempos livres?

Obrigado pela colaboração!
Paulo Machado

Anexo 3 - Calendário Escolar

Calendário Escolar 2020/2021



| | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | | | | | | | | | | | |
|------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2020 | Setembro | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | |
| | Outubro | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | F | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| | Novembro | | F | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | |
| | Dezembro | | | F | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | F | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | N | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | |
| 2021 | Janeiro | | | | | | | F | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | Fevereiro | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | E | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | | |
| | Março | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | |
| | Abril | | | | | | | | | | | 1 | F | 3 | F | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | F | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | Mai | | F | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | |
| | Junho | | | | | | | | | | | 1 | 2 | F | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | F | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| | Início do período | Final do período |
|---------------------|---|----------------------------|
| 1.º Período Escolar | 14 e 17 de setembro (depende da escola) | 18 de dezembro |
| 2.º Período Escolar | 4 de janeiro | 24 de março |
| | | Educação pré-escolar |
| 3.º Período Escolar | 6 de abril | 1.º Ciclo do Ensino Básico |
| | | 2.º Ciclo do Ensino Básico |
| | | 7.º ano |
| | | 8.º ano |
| | | 10.º ano |
| | | 9.º ano |
| | 11.º ano | |
| | 12.º ano | |

| Legenda: |
|--------------------|
| Interrupção letiva |
| Feridos nacionais |

Anexo 4 - Planograma

| PLANOGRAMA - ANO LETIVO 2019/2020 | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| Ano | 1º Período | 2º Período | 3º Período |
| | 17 set até 8 Nov | 8 Nov até 18 Dez | 4 Jan até 12 Fev |
| | 8 Abr até 7 Mai | 15 Fev até 24 Mar | 10 Mai até 16 Jun / 03 Jun |
| 5º ANO | Fitescola-Atletismo Andebol | Atletismo Ginástica/Danças Futebol | Atletismo Basquetebol Voleibol |
| 6º ANO | Fitescola-Atletismo Futebol | Atletismo Andebol Basquetebol | Badminton Orientação Ginástica/Danças |
| 7º ANO | Fitescola-Atletismo Badminton Orientação | Atletismo Basquetebol Ginástica /Acro/Danças | Atletismo Voleibol Futebol |
| 8º ANO | Fitescola-Atletismo Futebol Orientação | Atletismo Voleibol Andebol | Fitescola-Atletismo Ginástica/Danças Basquetebol |
| 9º ANO | Fitescola-Atletismo Andebol Basquetebol | Fitescola-Atletismo Futebol Badminton | Fitescola-Atletismo Voleibol Orientação |
| 10º ANO | Fitescola-Atletismo Basquetebol Orientação | Fitescola-Atletismo Badminton Voleibol | Fitescola-Atletismo Futebol Andebol |
| 11º ANO | Fitescola-Atletismo Voleibol Futebol | Fitescola-Atletismo Ginástica /Acro/Danças Orientação | Fitescola-Atletismo Andebol Basquetebol |

O Coordenador da Área disciplinar de Ed. Física

Simone Amândia Pereira

Anexo 5 - Regras de Funcionamento (Covid)

Educação Física – 2020/2021

Regras de Funcionamento

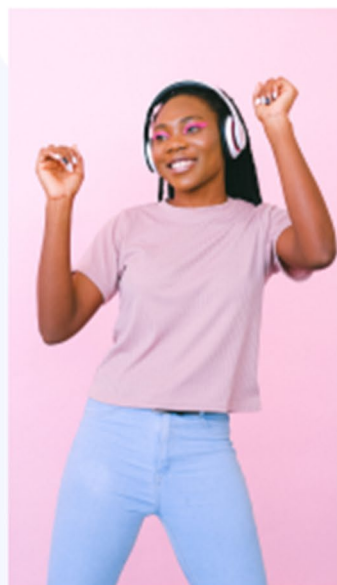
- Todos os alunos têm que vir equipados e devem aguardar nas zonas definidas, só entram no pavilhão à ordem do professor ou funcionário;
- Os alunos têm que trazer a máscara colocada e fazerem-se acompanhar por uma bolsa individual para a guardarem;
- Os alunos devem deixar todos os seus pertences e materiais escolares na sua sala de aula;
- No início de cada aula o aluno terá que desinfetar o calçado e as mãos, com os materiais disponíveis;
- Os alunos colaborarão na desinfeção do material antes, durante e depois da aula, para segurança de todos;
- No início da aula ou momentos de pausa os alunos terão que ocupar os espaços previamente definidos, com o devido distanciamento;
- O uso do balneário, só será permitido para o acesso às casas de banho;
- Os alunos deverão ser portadores de garrafa ou cantil para água, individual e identificada;
- A saída da aula decorrerá pela porta mais próxima do espaço que a turma estiver a utilizar;
- A planificação da disciplina, será adaptada de acordo com as orientações estabelecidas pela DGS e a DGE;
- As atividades de Desporto Escolar irão funcionar com as mesmas regras da disciplina de Educação Física.

(Bom Ano)

Anexo 6 - Cartaz do Dia Mundial da Dança

DIA MUNDIAL DA DANÇA

Dia 29 de Abril



ORIENTAÇÕES :

- USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA;
- EVITAR CONTACTO FÍSICO;
- ENTREGAR O VIDEO ATÉ DIA 25 DE ABRIL AO PROFESSOR CARLOS MATIAS OU PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA;



OO VÍDEO SERÁ APRESENTAD
NO CANAL PRIVADO DA ESCOL
NO YOUTUBE.

A poster for a mountain bike trail event. The background features a close-up of a mountain bike's front wheel and handlebars. A rider wearing a helmet with 'REDLINE' and 'USA' branding is visible on the right. The text '18 DE JUNHO 2021' is in the top left in a colorful, pixelated font. The words 'RAID' and 'BTT' are in the center in a glowing green, pixelated font. The word 'RAID' is positioned above 'BTT'.

**18 DE
JUNHO
2021**

**RAID
BTT**

ORIENTAÇÕES:

- Obrigatório o uso de Capacete.
- Obrigatório câmara de ar suplente.
- As Inscrições são feitas nos respectivos Professores de Educação Física