



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana

Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço,  
com vista à obtenção de grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos  
Básicos e Secundário

**Orientador:**

Professor Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre

**Júri:**

Presidente:

Doutora Maria João Figueira Martins, professora auxiliar da Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Voguais:

Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, professor associado da Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutro João Filipe da Silva Figueira Martins, professor auxiliar convidado da Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Diogo Natário

**2022**



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana



Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço,  
com vista à obtenção de grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos  
Básicos e Secundário

Relatório produzido com base na experiência de estágio na Escola Básica e Secundária  
Amélia Rey Colaço, sob a orientação do Professor Doutor Marcos Onofre e da Mestre  
Professora Fernanda Santinha no ano letivo 2020/2021.

Diogo André Martins Natário

**2022**

## Agradecimentos

Este relatório reflete o final de mais um ciclo da minha vida, mais uma etapa concluída com esforço e dedicação, onde houve tanto crescimento a nível pessoal quanto profissional e acadêmico.

Quero começar por um especial agradecimento à minha família, que sempre me apoiou, me suportou, fazendo de tudo para que este percurso fosse possível e para que fosse tão gratificante.

Agradecer também a todas as pessoas que fui conhecendo e que, de alguma forma, me ajudaram ao longo de todo este percurso acadêmico.

Um agradecimento muito especial aos meus colegas de estágio e orientadores pelas imensas horas de troca de ideias, reflexão e trabalho colaborativo e transmissão de conhecimentos.

À professora Otília Gonçalves, diretora de turma, por toda a sua disponibilidade e ajuda para eu perceber o trabalho de um diretor de turma e pela confiança que me deu para desempenhar algumas tarefas.

À professora Cristina Dias, professora responsável pelo núcleo de Canoagem, por toda a confiança depositada em mim, ao longo deste ano letivo, pela partilha de conhecimentos e pela autonomia que me proporcionou.

Ao diretor Hernâni Pinho, pela receção calorosa, por todas as palavras de apreço e pelos jogos à quarta-feira.

A todos os professores e colaboradores da escola por me terem recebido tão bem, criando um ótimo ambiente de trabalho.

Aos meus alunos, que irão ficar para sempre na minha memória como sendo a minha primeira turma. Todos eles terão um cantinho muito especial no meu coração.

Àquela que foi a minha casa durante 5 anos, a Faculdade de Motricidade Humana, por todas as experiências, todas as amizades e pelo espírito Motricitário que me foi inculcido ao longo destes anos.

Obrigado.

## Resumo

O estágio pedagógico visa a integração na vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionada em contexto real. Desenvolvem-se assim as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão em qualquer contexto.

Este relatório final de estágio constitui mais um elemento de formação e evolução, uma vez que a sua finalidade passa por fazer uma análise crítica ao trabalho desenvolvido, ao longo do ano, após uma descrição do mesmo.

Ao longo deste percurso, apresentei algumas dificuldades, que foram sendo superadas através de diversas estratégias e do conhecimento previamente adquirido ao longo do meu percurso académico. Aliadas a estas dificuldades foi apresentado um cenário incomum (pandemia covid). Considero que foi uma ótima experiência, rica em desafios e que levou a uma grande capacidade de superação e adaptação. Houve ainda várias competências que ficaram aquém do desenvolvimento esperado. No entanto, a reflexão foi uma ferramenta essencial para a aprendizagem contínua. Refletir para aprender, aprender para refletir são duas ferramentas que me irão acompanhar ao longo da vida, pois tal como o processo ensino-aprendizagem é bilateral e contínuo.

Este relatório procura, então, descrever o meu percurso ao longo do ano letivo, analisando de forma reflexiva as decisões tomadas, os seus efeitos, e ainda projetar ações que poderiam ou não ter sido tomadas e que contribuiriam para a minha preparação para a lecionação de Educação Física enquanto docente no futuro.

Para tal irei apresentar a contextualização do estágio pedagógico, a organização e gestão do ensino e aprendizagem, a investigação e inovação pedagógica, a participação na escola e as relações com a comunidade.

**Palavras-chave:** Educação Física, estágio pedagógico, processo ensino-aprendizagem, trabalho colaborativo, ensino à distância.

## Abstract

The pedagogical internship aims to integrate the exercise of professional life in a progressive and guided way, through supervised teaching practice in a real context. This developing the professional skills that promote in future teachers a critical and reflective performance, able to meet the challenges and demands of the profession in any context.

This final internship report is another element of training and evolution, since its purpose is to make a critical analysis of the work developed throughout the year, after a description of it.

Throughout this journey I experienced some difficulties, which were overcome through various strategies and knowledge previously acquired throughout my academic career. Allied to these difficulties was presented an unusual scenario (covid pandemic). I think it was a great experience, rich in challenges and that led to a great capacity for overcoming and adapting. There were still several competencies that fell short of their expected development. However, reflection was an essential tool for continuous learning. Reflecting to learn, learning to reflect, are two tools that will accompany me throughout life, since the teaching-learning process is bilateral and continuous.

This report then seeks to describe my journey throughout the school year, analyzing reflexively the decisions taken, their effects, and also to project actions that could or could not have been taken and that contributed to my preparation for the teaching of Physical Education as a teacher in the future.

To this end, I will present the contextualization of the pedagogical internship, the organization and management of teaching and learning, research and pedagogical innovation, participation in the school and the relations with the community.

**Keywords:** Physical Education, pedagogical internship, learning process, collaborative work, distance learning.

## **Lista de abreviaturas**

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor(a) de turma

EBSARC – Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

AESC – Agrupamento de Escolas de Santa Catarina

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

IE – Inteligência Emocional

PAI – Protocolo de avaliação inicial

PAN Jamor - Pista de Atividades Náuticas do Centro Desportivo Nacional do Jamor

PAT – Plano anual de turma

PC – Plano de contingência

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

## Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract.....	iv
Lista de abreviaturas.....	v
1. Introdução.....	2
2. Contextualização do estágio pedagógico.....	4
2.1 O Agrupamento e a Escola.....	4
2.2 O grupo de Educação Física.....	8
2.3 O grupo de estágio.....	9
2.4 A turma.....	10
2.5 Pandemia e implicações.....	12
3. Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	15
3.1 Avaliação Inicial.....	15
3.2 1ª Etapa.....	18
3.3 2ª Etapa.....	20
3.4 Regime <i>Online</i> .....	23
3.5 3ª Etapa.....	27
3.6 Semana a Tempo Inteiro.....	31
4. Área 2 - Investigação e inovação pedagógica.....	36
5. Área 3 - Participação na escola.....	44
5.1 Desporto Escolar.....	44
5.2 Atividade de dinamização na Escola.....	46
6. Área 4 - Relações com a comunidade.....	48
6.1 Estudo turma.....	48
6.2 Sessão <i>online coaching</i> - Inteligência Emocional.....	50
6.3 Direção de turma.....	53
7. Reflexão final / Projeção.....	55
8. Referências.....	57

## 1. Introdução

O estágio pedagógico representa um módulo de formação desenvolvido em regime de supervisão pedagógica, com o objetivo de habilitar o formando profissionalmente tornando-se dessa forma uma etapa fundamental para a nossa formação.

Para o desenvolvimento dessa atividade, no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o mesmo foi orientado com base no Guia de Estágio, com o objetivo de harmonizar as atividades, tarefas, procedimentos e do processo de avaliação de todos os núcleos de estágio.

Este processo tem por base objetivos gerais estreitamente articulados com o “Perfil de Competências Gerais do Professor” e assente em quatro áreas de intervenção, que se complementam: organização e gestão do ensino e da aprendizagem; inovação e investigação pedagógica; participação na escola e relação com a comunidade.

Este relatório procura descrever o meu percurso ao longo do ano letivo, analisar de forma reflexiva as decisões tomadas, os seus efeitos, e ainda projetar ações que poderiam ou não ter sido tomadas.

Irei começar por realizar uma contextualização do estágio, com a escola, o grupo de Educação Física, o núcleo de estágio e a minha turma. De seguida, irei realizar uma análise e reflexão geral, seguida de uma análise mais pormenorizada de cada período deste ano letivo visto ter sido um ano atribulado com constantes alterações, ajustamentos e soluções.

Na contextualização do estágio pedagógico, após a descrição do agrupamento e da escola, fiz uma pequena análise do grupo de educação física, do grupo de estágio e da turma. Neste capítulo, houve a necessidade de abordar ainda as implicações da pandemia que vieram alterar o contexto do estágio pedagógico.

Em relação à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, após a avaliação inicial, organizei este capítulo por etapas que correspondiam aos períodos estabelecidos pelo calendário letivo. No entanto, devido ao governo ter decretado estado de emergência, houve a necessidade de adaptação das aulas para regime *online*. Para finalizar este capítulo, abordei a semana a tempo inteiro, onde procurei descrever a experiência, da primeira vez como professor com horário completo.

No capítulo sobre investigação e inovação pedagógica, irei revelar o projeto investigação-ação elaborado pelo grupo de estágio.

De seguida, no capítulo da participação na escola, além do desporto escolar, irei relatar a atividade desenvolvida e dinamizada na escola.

Como última área, irei abordar as relações com a comunidade, iniciando pelo estudo da turma e finalizando com a direção de turma, no intermédio irei também falar sobre a sessão *online coaching* de inteligência emocional.

Para concluir, irei fazer uma reflexão final, abordando os pontos fracos e fortes deste percurso.

## **2. Contextualização do estágio pedagógico**

### **2.1 O Agrupamento e a Escola**

A Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (EBSARC) situa-se na união de freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo, pertencente ao concelho de Oeiras, sendo a escola sede o Agrupamento de Escolas de Santa Catarina (AESC).

O AESC é constituído pela EBSARC, onde se leciona o 3º ciclo e ensino secundário, e por mais escolas, onde em duas delas se leciona o ensino pré-escolar, em três o 1º ciclo e em uma o 2º ciclo, sendo a distribuição feita da seguinte forma: Jardim de infância José Martins (Pré-escolar); Jardim de infância Roberto Neves (Pré-escolar); EB1 Armando Guerreiro (1º ciclo); EB1 Dom Pedro V (1º ciclo); EB João Gonçalves Zarco (1º e 2º ciclo); EBS Amélia Rey Colaço (3º ciclo e secundário);

Todas estas escolas se situam na união de freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo, tornando este agrupamento o principal albergador dos alunos destas localidades.

No total, o agrupamento conta com 1904 alunos, divididos pelas 6 escolas. Desses, a EBS Amélia Rey Colaço conta, no total, com 862 alunos, sendo que 555 pertencem às 21 turmas de 3º ciclo e 307 pertencem às 11 turmas de secundário. No que toca aos contextos familiares, esta é uma escola de contrastes, uma vez que existem alunos de contextos familiares e económicos muito favoráveis e, em contraponto, alunos que vivem em contextos familiares e económicos muito complicados.

O Projeto Educativo do Agrupamento (PEA) é o documento que consagra toda a orientação educativa do Agrupamento, que tem como missão “construir uma Escola assente em valores de cidadania e de respeito pela pessoa humana e com uma dinâmica pedagógica atenta ao processo de aprendizagem de todo e qualquer aluno ao nível da aquisição de competências pessoais, profissionais, sociais e cívicas” (PEA, 2021) e cuja visão passa por valorizar a formação de um sentimento de pertença, a promoção de um ensino público que preste um bom serviço educativo na perspetiva da humanização, conhecimento integral e boa cidadania, numa relação equilibrada com a natureza, o reforço de um ensino inclusivo, personalizado e colaborativo, valorizando a aquisição de competências ao nível artístico, social e científico, a consolidação de uma gestão de proximidade e de valorização do trabalho e do papel de professores, pessoal não docente e alunos, promovendo o envolvimento das famílias e a abertura da escola à comunidade envolvente e parcerias com instituições/empresas, que permitam aos alunos o

aprimoramento multidisciplinar, proporcionando conhecimento e qualificação. A qualidade do ensino, inclusão e formação de pessoas está bem marcada na visão e missão do agrupamento e foi nesses alicerces que me guiei.

Relativamente aos serviços, nesta escola, existe uma Unidade de Ensino Estruturado para alunos com perturbações do espectro de autismo. Estão instalados os serviços administrativos do Agrupamento, os serviços de apoio técnico pedagógicos e os Serviços de Psicologia e Orientação.

Os SPO são um serviço especializado, para o apoio educativo, na rede pública do Ministério da Educação, que integra profissionais habilitados, com formação superior, na área da Psicologia e Orientação, criado ao abrigo do Decreto-lei n.º 190/91 (1990) Os profissionais dos SPO respeitam, na sua prática, as normas éticas e deontológicas, do exercício profissional da Psicologia, adotado pelas Associações Científico-profissionais Portuguesas e Internacionais, nomeadamente, a salvaguarda da privacidade dos alunos e das suas famílias, da sua cultura, dos seus interesses e o respeito pelas suas decisões. Os SPO, sedeados na EBSARC, são constituídos por um Psicólogo, que apoia todas as escolas do Agrupamento. O psicólogo escolar desenvolve a sua atividade em três domínios: apoio psicológico e psicopedagógico a alunos e professores, apoio ao desenvolvimento de sistemas de relações da comunidade educativa e orientação da carreira. As atividades a desenvolver, em cada um destes domínios, varia de acordo com o contexto e as prioridades definidas nos instrumentos de gestão da escola. A sua atividade desenvolve-se de forma integrada, articulando-se, entre outros, com os serviços municipais de apoio psicossocial, com os serviços locais de Educação Especial, com os serviços de medicina pedagógica e de saúde escolar, com as escolas secundárias, profissionais e a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em risco (CPCJ).

Numa perspetiva de inclusão escolar e social, a Educação Especial pauta-se pelos princípios de igualdade de oportunidades, da diferenciação, da adequação e da flexibilização curricular e pedagógica, visando a criação de condições, para a adequação do processo educativo às necessidades dos alunos, com limitações significativas ao nível da atividade e participação, decorrentes de alterações de carácter permanente. Os Serviços de Educação Especial constituem-se como um serviço especializado do Agrupamento, abrangendo os vários níveis de educação/ensino, tendo como principal objetivo o desenvolvimento de respostas diferenciadas para alunos com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente. Para estes alunos, a Educação Especial visa a promoção do acesso, do sucesso, e a igualdade de oportunidades para o prosseguimento

de estudos, para a vida profissional ou transição para a vida pós-escolar, promovendo respostas educativas diferenciadas e adequadas a cada situação.

O Agrupamento tem como parceiro, o Centro de Recursos para a Inclusão, a AFID-Diferença – Associação Nacional de Famílias para a Integração de Pessoa Deficiente, que disponibilizam técnicos especializados, projetos e oficinas adequados aos processos de aprendizagem destes alunos, permitindo desta forma vivências e experiências que facilitam o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e vocacionais.

A EBSARC para garantir as melhores condições aos alunos, ao nível de instalações desportivas para o ensino da Educação Física (EF), apresenta disponíveis três espaços, um pavilhão gimnodesportivo coberto – com espaço suficiente para campos de jogos desportivos coletivos 1 campo de andebol/futebol, 8 cestos de basquetebol (4 campos) e três campos de voleibol, sendo que também é possível montar barra fixa e com acesso a uma arrecadação com todo o tipo de material (desde ginástica, a desportos de raqueta, patinagem e jogos desportivos coletivos). Dois espaços exteriores descobertos, o exterior 1 – com um campo de jogos desportivos coletivos (um campo de andebol/futebol, mais quatro cestos de basquetebol (dois campos), uma pista de velocidade e caixa de areia. E ainda o espaço exterior 2 – com dois campos de voleibol/basquetebol, um espaço reduzido com rede de voleibol. Tendo uma arrecadação comum aos dois espaços exteriores.

A falta de instalações e de infraestruturas escolares de qualidade, reflete-se também na qualidade no processo ensino-aprendizagem (Black et al., 2019; Dewi et al., 2021), Segundo, Rubem Neto (2020) no seu artigo “Infraestrutura Escolas e Ed Física: Tensões e conflitos” onde pretende estudar a influência das infraestruturas escolares desportivas no cumprimento do currículo de EF, na qualidade do processo de ensino e nas aprendizagens realizadas pelos alunos, "Os dados obtidos pela análise de conteúdo foram organizados em três categorias, sendo a categoria “Descaso Público” elucidativa e didática. Infere-se que o ambiente de aprendizagem existente (...) e a infraestrutura escolar disponibilizada para as aulas de EF inviabilizam o cumprimento do currículo em sua integralidade, afetam os conteúdos de ensino e, por conseguinte, os objetivos educacionais não são atingidos."

Por norma em cada bloco de 90 minutos, encontram-se três turmas em aula em simultâneo ocupando cada uma o seu espaço (pavilhão, exterior 1 ou exterior 2). O único problema encontra-se quando as condições climatéricas não são favoráveis, passando a turma que estiver no espaço exterior 1 para o pavilhão, dividindo o mesmo com a outra que já lá estaria previamente. No caso da turma que estiver no espaço exterior 2, a mesma terá de se alocar para uma sala de aula ou espaço coberto como a sala haja saúde.

Tendo em conta a minha própria experiência enquanto estudante, as escolas que frequentei e ainda as escolas que já visitei considero que a infraestrutura da escola e do agrupamento no geral, apresentam uma infraestrutura para o ensino de grande qualidade.

Já para o ensino da EF, na EBSARC, deparei-me com algumas situações como por exemplo o caso do pavilhão, em que o reparo do telhado é uma prioridade de modo a reduzir a humidade e a água dentro do mesmo, em dias em que as condições climáticas são mais adversas. E no caso dos espaços exteriores, a superfície é de alcatrão o que leva a que seja bastante propício a quedas e lesões. Estes são apenas alguns problemas das instalações que levaram a que fosse necessário ter um maior cuidado por parte de todos os professores durante a lecionação da disciplina nesta escola, pois a segurança dos alunos está sempre em primeiro lugar culminando com uma tomada de posição sobre as estruturas razoáveis para a prática de EF, comunicada à Direção.

Ao nível dos projetos acompanhados na escola, torna-se importante referir a Unidade de Apoio ao Alto Rendimento que funciona desde setembro de 2016 neste agrupamento.

Sendo um projeto pioneiro, sob a égide do Ministério da Educação e do IPDJ, constitui um importante contributo para o desenvolvimento desportivo sem prejuízo do percurso académico dos alunos praticantes de alto rendimento. Existe um princípio de ajustamento dos compromissos escolares de avaliação aos calendários competitivos e uma estrutura de apoio, presencial e em rede, com uma equipa de professores destinados a esse efeito para diversas disciplinas consideradas estruturantes.

Este projeto estava a cargo da professora orientadora Fernanda Santinha, facilitando assim a nossa proximidade e contacto com o mesmo enquanto estagiários. A nossa função passou muito por ajudar na organização de horários e compatibilidade entre alunos e professores, na elaboração de documentos e balanços.

Foi muito interessante enquanto futuro professor, perceber a dificuldade, o nível de trabalho, de tempo e responsabilidade inerente a um projeto.

A situação envolvente vivida com o Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2), fez com que fosse criado um Plano de Contingência (PC), elaborado em cumprimento do disposto no despacho normativo n.º 2836-A/2020 (2020) e em alinhamento com as orientações 006/2020, de 26/02/2020, da Direção-Geral de Saúde (DGS), da Direção-Geral da Administração e do emprego Público (DGAEP) e da Direção-Geral de Estabelecimentos Escolares (DGEstE). Com o objetivo de elucidar sobre as medidas preventivas a adotar durante o período de vigência, preparando a comunidade escolar para fazer face a um possível caso de infeção, a proceder de forma adequada no

momento em que exista um aluno, docente, trabalhador não docente ou visitantes suspeitos de infeção. Na minha opinião este PC foi apenas parcialmente cumprido no sentido em que ao longo do ano, houve alguma confusão por parte dos docentes trabalhadores, inclusive com casos em que trabalhadores docentes não conseguiram estar completamente elucidados sobre o que fazer no caso de infeção ou possível contacto de risco. Todo esse tipo de situações devia estar previsto e estar muito mais claro para toda comunidade escolar. As recomendações da direção passavam pelo contacto com a Saúde 24 e agir em conformidade com a resposta dos delegados de saúde. As medidas de distanciamento social nem sempre eram cumpridas e muitas vezes não havia ninguém que supervisionasse essas mesmas medidas, fora do contexto de aula.

## **2.2 O grupo de Educação Física**

O grupo de Educação Física (GEF) da EBSARC, é um grupo constituído por professores do 1º Ciclo do Ensino Básico ao Secundário e que foi crescendo ao longo do ano, com a entrada de novos professores culminando num total de onze professores e três estagiários.

O objetivo deste departamento passa por realizar a gestão da flexibilidade do currículo adaptada a cada ano, turma e aluno garantindo um princípio de equidade no acesso ao desenvolvimento curricular, tendo em conta as condições da escola, as necessidades e possibilidades de cada aluno, favorecendo a diferenciação pedagógica e promovendo assim a inclusão.

Logo, desde a primeira reunião de grupo, foi notório um ambiente dinâmico, de convivência e boa disposição entre professores, grande parte dos professores inseridos no grupo, já se conheciam e já tinham trabalhado em conjunto o que facilitou a integração dos estagiários. O coordenador do grupo, com toda sua experiência e dedicação, orientou o grupo de forma exemplar.

Na primeira reunião de grupo, tendo em consideração todas as limitações em que nos encontrávamos e as situações ocorridas no ano anterior, o GEF procurou definir e alterar regras no regulamento de EF de forma a garantir a segurança dos professores e dos alunos, salvaguardando os alunos e cumprindo as orientações dadas pela DGS.

As reuniões seguintes foram focadas na reflexão, adaptação e avaliação das estratégias e decisões tomadas por cada professor, para tentar chegar a um ponto comum entre o grupo.

Para além destas reuniões houve a transição de ensino presencial para ensino à distância e mais uma vez notei a importância do trabalho colaborativo entre professores, a troca de opiniões, estratégias e todo o “brainstorming” durante as reuniões impactaram imenso a forma como cada professor encarou posteriormente o seu trabalho. De facto, a importância do trabalho colaborativo entre departamentos curriculares e entre todos os professores é fundamental despacho normativo nr. 10-B/2018 (2018).

A maior lição que levo deste grupo foi o reconhecimento do benefício e da importância de entreajuda entre todos. É algo que me marcou e que irei aproveitar e usar no futuro quando me deparar com contextos semelhantes ou divergentes, mas que precisem desse tipo de relação.

### **2.3 O grupo de estágio**

O grupo de estágio da EBSARC, foi constituído por mim (Diogo Natário) em conjunto com mais dois colegas (Bernardo Moreira e Miguel Clemente), sob orientação da mestre Professora Fernanda Santinha e do Prof. Dr. Marcos Onofre, professor orientador da faculdade.

Quando chegou a hora de escolher o grupo de estágio, deparámo-nos com uma pequena dificuldade. A maior parte dos alunos da turma já tinha os grupos formados e as escolas onde iriam realizar o estágio, escolhidas. Apesar disso, formamos um grupo de colegas que já se conheciam, desde o primeiro ano de mestrado, e que já tinham inclusive trabalhado juntos em diversas disciplinas.

Quanto à escolha do local de estágio, foi um pouco devido à localização da EBSARC, pois, na altura, todos os elementos do grupo moravam nas proximidades. Ficámos um pouco apreensivos quando nos comunicaram que esta escola faria parte das opções de estágio pela primeira vez. No entanto, a sua localização foi um fator preponderante e decisivo.

Durante o ano, o trabalho desenvolvido por este grupo de estágio foi bastante positivo, apesar de termos tido alguma dificuldade em conciliar os horários para trabalhar em conjunto, uma vez que todos estávamos empregados. Contudo, desde a elaboração de documentos, reflexões de grupo, decisões de planeamento e condução de aulas, comparação de observações e avaliação de diagnósticos, prognósticos e avaliação final, conseguimos levar os nossos objetivos a bom porto.

A cooperação entre todos, durante a maior parte do ano, foi fundamental e realço o excelente trabalho realizado no 2º Período, principalmente quando deixámos o ensino presencial e passámos para ensino a distância (regime *online*).

Relativamente à orientação que recebemos, a mesma veio principalmente da parte da orientadora da escola, a professora Fernanda Santinha, que sempre nos indicou claramente o que teríamos de realizar durante todo o processo, bastante explícita relativamente àquilo que queria que nós colocássemos nos documentos produzidos, sendo bastante prática e compreensiva, alargando até alguns prazos pré delineados para que tivéssemos possibilidade de realizar o melhor trabalho possível.

Refletindo acerca do grupo de estágio, concluo que mais importante do que escolher o local de estágio, é a escolha dos elementos que constituem o grupo com quem se vai trabalhar ao longo do ano letivo. Foi com estes colegas que diariamente discuti, refleti, troquei ideias e convivi, estabelecendo uma boa relação, o que julgo ser fundamental para que o estágio seja um sucesso. O facto de ser conhecer previamente a forma de trabalhar com os colegas, de reagir a críticas, e ainda a forma de refletir e comunicar, é na minha opinião muito importante para o bom funcionamento de um grupo de estágio, sobretudo num ano crítico e atribulado. Apesar de tudo, penso que o nosso trabalho enquanto grupo foi positivo e que os problemas sucedidos foram mais influenciados por fatores externos, não inerentes ao contexto de estágio.

## **2.4 A turma**

O estágio foi realizado numa turma de 9º ano de escolaridade. A turma era constituída por vinte e cinco alunos, com idades compreendidas entre os treze e os quinze anos. Desses vinte e cinco alunos apenas um não tinha transitado no ano anterior, tendo sido transferido no final do 1º Período. Dos vinte e cinco alunos, três tinham necessidades educativas especiais (NEE), e três dos alunos eram abrangidos pelo escalão B - Ação Social Escolar (ASE).

Na turma havia 4 atletas pertencentes à UAARE (Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola) e um atleta que já tinha sido convocado para a seleção nacional do seu escalão.

Estas e outras informações foram-me relatadas logo numa fase inicial pela Diretora de Turma (DT), sendo dados recolhidos de anos anteriores.

O facto de, na primeira aula, ter pedido para preencherem um questionário rápido (Anexo 11), fez com que fosse mais fácil caracterizar a turma, perceber os grupos de

trabalhos existentes e os possíveis grupos de nível. Após análise dos respetivos questionários, foram criados grupos de nível homogéneos, privilegiando a boa relação entre eles, de modo a que não ocorressem grandes conflitos. O objetivo seria formar grupos reduzidos cumprindo as normas estabelecidas pelo GEF e que se iriam manter ao longo de todo o ano. No entanto, após a avaliação inicial houve necessidade de realizar alguns ajustes.

Ao longo das primeiras aulas, foi notável a existência de alunos com grande capacidade de desenvolvimento e com grande disponibilidade motora, e outros que apesar de revelarem algumas dificuldades, com esforço e ajuda dos colegas conseguiriam também alcançar bons resultados. Contudo, era ainda necessário algum trabalho ao nível relacional que seria amenizado através dos grupos, das instruções e rotinas de funcionamento para conseguir melhor aproveitamento e evolução.

Um dos meus maiores medos seria a relação professor-aluno, pelo facto de ainda ser jovem e inexperiente. Queria criar com a turma uma relação empática, mas sabia que tinha de encontrar um ponto intermédio entre o ser assertivo, sem ser autoritário, e o ser simpático, sem ser permissivo. Esse medo depressa se dissipou, respeitei-os e fui respeitado, e isso levou a uma boa relação professor-aluno e a um ambiente positivo que culminou com uma dinâmica de desafio, onde os alunos, muitas vezes me provocavam para que exemplificasse um ou outro exercício mais desafiante para eles, o que lhes aumentava a motivação e criava ainda maior respeito da parte deles para comigo.

O facto de a minha relação não ser apenas de professor-aluno, mas também de amigo para amigo, fora do contexto de aula, fez com que uma aluna desabafasse comigo problemas da sua vida pessoal, problemas estes que me levaram a tomar várias decisões ao longo do ano e levando inclusive a Conselho de Turma (CT) esse problema para ser debatido.

Para mim é de extrema importância não apenas as aprendizagens relativas à da disciplina de EF, mas também aprendizagens significativas que culminem na transmissão de valores e princípios para a vida.

Um professor é mais do que um transmissor de conteúdos, daí ter que ter em atenção, na gestão diária da sua aula, as influências que a educação de cada aluno tem, nos resultados por eles alcançados.

Refletindo, este é o paradigma processo-produto integrado em modelos de estudo da gestão da aula. Em relação à disciplina de EF, há quem reconheça o contributo de paradigmas “anteriores” ao modelo ecológico de investigação da aula, tal como apontado por diversos investigadores da área (Onofre, 2000; Siedentop, 1988, 2002, 2008). As

principais dificuldades prendiam-se com o facto de o paradigma processo-produto generalizar os resultados encontrados e argumentar que os professores não tinham qualquer tipo de influência sobre as aprendizagens dos alunos. Julgo que os professores têm influência nas aprendizagens e nas vidas dos seus alunos, sempre que tenham em conta que, fora da sala de aula, esses alunos vivem em sociedade, têm os seus problemas e toda uma vida social e afetiva que pode influenciar, positiva ou negativamente, as suas aprendizagens.

Enquanto professores, temos de ter uma visão macro também da vida dos alunos, é importante ter sensibilidade para perceber que temos de olhar para os alunos, não apenas como mais um número da turma, mas sim como indivíduos em toda a sua essência, no sentido em que existe uma vida social após a escola.

Existem vários fatores externos à sala de aula, que podem afetar as aprendizagens. A forma como os alunos se deslocam para a escola, as horas de sono, as atividades extracurriculares, a vida familiar, são apenas alguns exemplos que podem interferir, ou não, com as aprendizagens e com o produto dos alunos.

## **2.5 Pandemia e implicações**

Tendo em conta o ano atípico em que se realizou este estágio pedagógico, torna-se necessário também aqui falar um pouco sobre todas as regras, restrições e alterações que foram ocorrendo ao longo do ano.

Dessas decisões tomadas pelo GEF destaco em baixo algumas mais pertinentes:

- Uso obrigatório de máscara nas instalações desportivas, até ao início da atividade física;
- Limpar o calçado nos tapetes de desinfeção à entrada do Pavilhão Gimnodesportivo;
- Os grupos utilizados durante as aulas de EF, devem ser os mesmos ao longo do ano, podendo realizar-se alterações no início do 2º período;
- A partilha de materiais só pode ocorrer entre grupos de no máximo 6 alunos;
- Os equipamentos/materiais devem ser higienizados sempre após a sua utilização;
- Os alunos devem fazer-se acompanhar de calções ou calças com bolsos onde possam guardar a máscara;
- Os alunos têm 5 minutos de tolerância para se equiparem;

- Os alunos devem sair do balneário à hora do toque para que o mesmo possa ser desinfetado;
- A aula deve terminar 10 minutos antes da hora, para que os alunos tenham tempo de se desequipar;
- A utilização dos chuveiros não é permitida;
- À entrada das instalações desportivas os alunos devem higienizar as mãos;
- Manter o distanciamento de três metros durante a prática de atividade física;

Ficou também definido que, devido à longa paragem de confinamento, o período de avaliação inicial seria alargado contabilizando (nove semanas o equivalente a aproximadamente dezoito aulas) de 21 de setembro a 20 de novembro, com o objetivo de recuperar as aprendizagens dos alunos nas diversas matérias e ainda de recuperar/melhorar a sua aptidão física.

Relativamente ao Plano Plurianual também foram efetuadas algumas adaptações, sendo que no 3º Ciclo as matérias que ficaram definidas foram:

- JDC: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol;
- Ginástica: Solo e aparelhos (Barra fixa, boque/plinto, minitrampolim e trave);
- Atletismo: Corridas (Velocidade e obstáculos), Saltos (Salto em altura) e Lançamentos (Lançamento do peso);
- Badmínton;
- Dança;
- Patinagem;
- Desportos de exploração da natureza: Orientação;

Após este período de avaliação inicial, o grupo voltou a reunir para refletir acerca das experiências de todos os professores, das adaptações feitas até então e das estratégias utilizadas por cada um. Em reunião acabou por ficar definido, que para além de se manterem as regras definidas anteriormente, que se poderiam realizar formas jogadas, não cumprindo o distanciamento, desde que a intensidade do jogo fosse reduzida e que em todos os momentos os alunos utilizassem máscara. Esta adaptação veio facilitar grande parte dos conteúdos dos Jogos Desportivos Coletivos definidos no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e nas Aprendizagens Essenciais.

No 2º Período, após a interrupção letiva, deu-se a passagem de regime presencial para o regime de ensino à distância. Em reunião com o GEF, foram debatidas estratégias

para a lecionação das aulas nesse período. Ficou então decidido em grupo, que se iriam apenas abordar os conhecimentos e dar ênfase à aptidão física nas aulas presenciais.

Durante os períodos em que vigorou o ensino à distância, toda a comunidade educativa teve de se adaptar. Aqui, foi de extrema importância o trabalho colaborativo. A análise de vários pontos de vista fez com que aprendêssemos uns com os outros. Refiro-me a docentes com vários anos de experiência e estagiários, pois ninguém nos preparou para lecionar uma disciplina maioritariamente prática, através de um computador, onde os alunos veem os professores através de um “quadradinho” no monitor, ou no telemóvel.

O maior desafio era motivar os alunos para a lecionação de EF, em regime *online*, mantendo-os concentrados e atentos do início ou fim da aula. Outro grande desafio sentido, foi como avaliar os alunos durante este regime *online*.

Apesar de ser uma situação angustiante para todos, principalmente porque o fim da pandemia não se avistava, foi uma situação desafiante, mas sobretudo de grande aprendizagem onde “reinventámos” o que nos tinha sido ensinado até então.

Hoje, sinto-me preparado para voltar a ensinar em regime de ensino à distância, e sinto-me sortudo pela oportunidade de ter passado por uma situação tão desafiante com todo um grupo e conjunto de pessoas a apoiar-me.

### **3. Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

Na área de organização e gestão do ensino e da aprendizagem, os objetivos e atividade repartiram-se por três âmbitos: o planeamento, a condução do ensino e a avaliação.

Segundo Quitério (2018), o planeamento integra quatro etapas ligadas entre si com o objetivo de desenvolver uma sequência de aprendizagem em turma, tendo em conta fatores como o ritmo e capacidade de aprendizagem dos seus alunos. Estas quatro etapas estão definidas como avaliação inicial (AI), aprendizagem e desenvolvimento, desenvolvimento e consolidação, consolidação e revisão.

Ao longo do ano, houve vários contratemplos que levaram a uma constante reformulação do planeamento, e conseqüentemente da condução do ensino e da avaliação. De forma a seguir uma sequência lógica e a justificar as minhas decisões ao longo do tempo, irei caracterizar a forma como procedi em cada etapa, refletindo no final de cada uma.

O primeiro período ficou marcado pela avaliação inicial e pela 1ª etapa. No segundo período tivemos a 2ª etapa e o regime *online*. E no terceiro período terminou com a 3ª etapa dividida em duas unidades de ensino.

#### **3.1 Avaliação Inicial**

O protocolo de avaliação inicial (PAI) na EBSARC foi ajustado pelo Núcleo de Estágio tendo em conta as matérias e as situações de avaliação. Em grupo procurou-se averiguar os procedimentos de observação e recolha de dados de forma a uniformizar quais deveriam ser considerados os aspetos críticos em cada matéria, tendo em conta a substituição de indicadores que estivessem desenquadrados com as normas em vigor (por opções viáveis como situações sem oposição ou com relação numérica baixa nos JDC).

Esta etapa, foi uma etapa de aprendizagem fundamental para a nossa formação enquanto professores. Conforme já tinha sido referido o período de avaliação inicial foi estendido para nove semanas, com o objetivo de permitir uma recuperação dos alunos perante a paragem de confinamento do ano anterior. Não obstante, esse planeamento foi alterado visto que três aulas foram realizadas em regime não presencial, pois foi identificado um aluno infetado, obrigando ao confinamento de toda a turma por dez dias.

Relativamente à avaliação da área dos **conhecimentos** a mesma foi realizada na primeira aula, onde após a apresentação e explicação dos critérios de avaliação aos alunos, foi realizado um teste diagnóstico para avaliação inicial dos conhecimentos.

Relativamente às atividades físicas foram então observadas 11 matérias (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo, Atletismo, Badminton, Patinagem, Dança, Orientação). Ao nível da **aptidão física** foi realizada uma bateria de testes, 6 testes da plataforma fitescola (Vaivém, Flexões de braços, Abdominais, Impulsão horizontal, Flexibilidade de ombros e Senta e Alcança). Os resultados obtidos nestes testes foram avaliados em função de critérios de saúde. Os padrões de zona saudável são padrões critério-referenciados, estabelecidos para indicar os níveis de aptidão física que se encontram relacionados com parâmetros de saúde. Estes valores facilitam comparações entre alunos e evidenciam a aptidão física associada à saúde, ao invés de metas apenas baseadas no desempenho físico. Desta forma, a avaliação do aluno compreende duas zonas: zona saudável e zona não saudável (precisa melhorar), critérios de avaliação definidos na plataforma fitescola.

No período de avaliação inicial foi recolhida informação acerca do nível inicial dos alunos através da avaliação diagnóstica e foi realizado o prognóstico dos índices de aptidão física dos alunos e do nível de desempenho dos alunos nas diferentes matérias. Antes da formação de grupos de trabalho e sob a orientação do **planeamento anual** foram definidas matérias prioritárias a recuperar e identificados os alunos críticos. Finalmente, podemos definir algumas rotinas para melhorar o funcionamento das aulas.

Refletindo acerca desta primeira etapa, sem dúvida que o planeamento foi algo bastante complicado para mim, sendo que me fui baseando nos dados que adquiri na primeira aula, nas normas de referência das aprendizagens essenciais e do PNEF, nos espaços e nos esquemas de rotação dos espaços, no equilíbrio entre o número de matérias e o número de aulas (aqui foi onde me foquei mais, visto que tive de enquadrar cada matéria consoante o espaço em que poderia lecionar a mesma e manter o planeamento equilibrado). Outra grande preocupação, foi na componente da aptidão física dos alunos. Tendo em conta a experiência pessoal ao nível da biomecânica e análise de movimentos proveniente da área do exercício e saúde, tive facilidade na observação de cada matéria, no entanto, a minha experiência não contemplava lecionar grandes grupos, nem nesta faixa etária.

Ao longo das aulas fui-me apercebendo que existiam vários fatores que levavam a uma alteração do planeamento, tais como matérias que seriam difíceis de lecionar em conjunto, pois requeriam grande atenção por parte do professor (ex. ginástica e patinagem),

mesmo sendo consideradas de fácil observação da minha parte. Fatores externos, como a covid e condições climatéricas adversas levaram à necessidade de adaptar o planeamento.

Na condução do processo ensino-aprendizagem, no período de avaliação inicial tentei fugir aos denominados estilos de ensino, numa perspetiva fechada, onde os alunos apenas reproduzem as instruções dadas pelo professor, contrariamente ao que seria esperado num 1º contacto com a turma. Os estudos e trabalhos desenvolvidos por Mosston tinham o objetivo de tornar os professores mais conscientes nas suas intervenções com os alunos, desenvolvendo uma teoria unificadora de ensino da EF. A proposição de Mosston & Ashworth (2008) sustenta-se nos pressupostos de que cada “Estilo de Ensino” tem uma importância particular em função dos objetivos de ensino-aprendizagem almejados. Significa dizer que os diferentes objetivos demandam a opção por diferentes “Estilos de Ensino”. Estes autores defendem ainda que durante uma aula o professor pode utilizar vários estilos de ensino. Estive sempre por isso consciente de que, no decorrer de uma aula poderia sentir a necessidade de mudar a minha forma de lecionar.

Numa fase inicial, poderia dar algum poder de decisão aos alunos, mas tendo sempre em atenção que esse podia ser transferido para mim novamente. Optei ainda por ir experimentando nesta fase outros estilos de ensino com o intuito de observar como é que a turma reagiria aos mesmos. Ao nível das instruções tentei que fossem o mais curtas possíveis e demonstrando, para colmatar alguma dificuldade ou dúvida que surgisse.

O cumprimento de regras básicas e a criação de rotinas foi algo difícil de interiorizar, numa fase inicial. Tive algumas dificuldades na gestão do tempo, sobretudo por se tratar de uma turma, com um ou outro aluno mais indisciplinado, o que fazia com que tivesse de parar a aula em certos momentos.

Ao nível da avaliação, o grupo de estágio, conforme já tinha mencionado, criou grelhas de observação que vieram facilitar o registo. A minha experiência em análise do movimento do corpo humano e noutros âmbitos e o ter conseguido extrapolar essa ferramenta para o ensino, deu-me um grande à vontade na observação e nos registos dos alunos. A observação das aulas dos colegas e as conversas com a orientadora vieram também ajudar ainda mais esse processo. Uma dificuldade sentida foi talvez a uniformização das observações, visto que os meus colegas de estágio vêm de uma experiência de treino desportivo e tinham outras perspetivas principalmente nos JDC. De forma geral, penso que conseguimos, enquanto núcleo, através do diálogo e troca de ideias, ultrapassar essas dificuldades.

Outras dificuldades prenderam-se pela lecionação de algumas matérias com as quais tinha tido menos contacto até então, como a Dança e a Patinagem. Para colmatar

essas dificuldades, tínhamos estabelecido previamente uma formação de *line dance* com uma professora da EBJZR, no entanto, a mesma acabou por não acontecer. Com este percalço acabámos por pedir e receber apoio da professora orientadora que nos ajudou, ensaiando, em grupo a coreografia Merengue.

Depois de feita a avaliação percebi a dificuldade que muitos alunos têm para alcançar o nível introdutório. O facto de eles saberem a forma como estão a ser avaliados, bem como o nível em que se encontram, pode ser o necessário para potencializar as capacidades motoras dos alunos e para promover a sua motivação intrínseca.

Com todas a informações recolhidas nesta etapa foi realizado o plano anual de turma (PAT), no qual planeei todo o ano letivo. Tive em conta o diagnóstico, fazendo um prognóstico da evolução dos alunos, o mapa de rotações dos espaços, as relações entre alunos (para a gestão dos grupos) e as matérias em que considerei que houvesse maior ou menor potencial de aprendizagem por parte de toda a turma.

### **3.2 1ª Etapa**

Após a avaliação inicial, seguiu-se a 1ª etapa que durou até ao final do primeiro período e que se caracterizou por ser uma etapa de aprendizagens. Ao nível do planeamento, na escolha das matérias prioritárias, tive em conta cinco fatores, os espaços onde iriam ocorrer as aulas, o documento de aprendizagens essenciais, a minha experiência ou o sucesso que eu prognosticava para o ensino dessa matéria no processo ensino-aprendizagem, o número de aulas e o potencial de desenvolvimento. Tive ainda em conta a taxa de sucesso da turma para a obtenção do nível Introdutório ao longo dessa etapa, visto ser uma etapa com apenas uma unidade de ensino e com um número reduzido de aulas.

Assim sendo, nesta 1ª etapa pretendi focar-me na matéria prioritária de Basquetebol por três motivos:

- Um grande número de aulas durante esse período seriam no espaço exterior.
- Tendo em conta o diagnóstico obtido na avaliação inicial, era a matéria onde mais alunos se encontravam no nível introdutório e onde muitos outros estariam perto de o alcançar.
- Esta etapa seria até ao final do primeiro período e desta forma conseguiria que alguns alunos subissem de patamar.

Portanto, tendo em conta o pouco tempo disponível, optei por não avançar com uma matéria onde mais alunos teriam dificuldade, mas sim onde mais alunos conseguiriam alcançar um bom rendimento.

Tendo apenas 2 aulas no pavilhão, a segunda matéria prioritária escolhida para abordar foi a ginástica de solo. O motivo desta escolha foi o oposto da primeira matéria (basquetebol) e recaiu sobre o facto de, na avaliação inicial, eu ter observado algumas dificuldades, por parte dos alunos, nesta matéria, e ainda por ser uma matéria que considero ter alguma experiência para lecionar.

Desta forma, penso que consegui criar algum equilíbrio a nível motivacional nos alunos pois o trabalho a ser desenvolvido não recaía apenas nas matérias em que eles tinham mais dificuldades. Julgo de extrema importância que os alunos se sintam motivados para participar nas aulas de EF. Todos os professores deveriam preocupar-se em saber o que os alunos mais gostam e aquilo que afasta os alunos das aulas de EF. Motivar os alunos é uma forma de ajudá-los a desenvolver as suas capacidades: físicas, motoras, cognitivas, afetivas, comunicacionais e psíquicas (PAIM e PEREIRA, 2004). Segundo Berleze et al. (2002), o comportamento humano é movido por necessidades, interesses e estímulos vindos do meio ambiente e uma pessoa motivada a realizar certa atividade poderá ter mudanças na compreensão da aprendizagem e de seu desempenho nas atividades motoras. O estudo de Staviski e Cruz (2008) mostrou que segundo os alunos, novas atividades, como atletismo, dança, e músicas nas aulas são fatores que tornam a aula mais atrativa, mais motivante e que chama mais a atenção, o que acaba por fazer com que os alunos que se sentem incapacitados para praticarem tais exercícios sejam motivados a participar nas aulas, experimentando outras atividades, e não só aquelas focadas nas atividades tradicionalmente oferecidas.

Tendo em conta as observações na avaliação inicial e as recomendações do GEF, procurei não alterar de forma significativa os grupos de trabalho, sendo que mantive um grupo mais forte no basquetebol (com as atletas de alto rendimento), um grupo médio e dois grupos mais fracos.

Na condução do ensino, o trabalho efetuado, nesta etapa, foi adaptado consoante o grupo, sendo que o grupo mais forte estaria mais vezes em situações de jogo, com o objetivo da aprendizagem das ações técnicas e comportamentos táticos, enquanto os restantes grupos se focavam mais na parte técnica inicial, progredindo depois para situações jogadas.

Na ginástica de solo, considerei que a turma estava praticamente toda num nível semelhante e, por isso, os exercícios e as progressões foram semelhantes para todos os

alunos. A minha maior preocupação passou por aumentar o tempo de prática durante as aulas, aumentar o número de *feedbacks* com qualidade, para uma melhor aprendizagem.

Ao nível da avaliação formativa, utilizei inicialmente, umas fichas com os exercícios descritos e os seus pontos críticos, para que pudessem ir verificando o que já conseguiam, ou não fazer, colocando uma cruz nos mesmos.

Na avaliação dos conhecimentos, avaliação sumativa, aproveitei o facto das condições climatéricas terem estado desfavoráveis à prática no espaço exterior, para numa primeira aula, lecionar matéria teórica e, numa segunda aula, realizar um teste escrito.

Refletindo acerca desta etapa, apesar de um dos focos da escolha das matérias prioritárias ter sido mesmo a motivação dos alunos, senti algumas dificuldades em manter essa motivação durante as aulas, pois, além do confinamento, muitas destas aulas tiveram que ser lecionadas dentro de uma sala de aula. Senti que os alunos saíram prejudicados com falta de tempo de prática e de situações de aprendizagem durante esta etapa. Senti também, que existem muitas coisas que nos fogem ao planeamento, mas que o facto de haver esta preparação prévia, consegue-nos ajudar a evitar muitos outros erros e até precaver outro tipo de situações (Januário, Anacleto & Henrique, 2015), um exemplo disso foi o caso dos planos de aula alternativos, que foram usados quando as condições climatéricas eram adversas.

### 3.3 2ª Etapa

A segunda etapa, que seria de **desenvolvimento e consolidação**, e estava dividida em duas unidades de ensino acabou por ser interrompida com um novo confinamento. Irei então, descrever o que estava planeado, o que aconteceu e as decisões tomadas.

Para essa etapa, o que estava planeado seria então o **desenvolvimento e consolidação de aprendizagens**, tendo em conta tudo o que se tinha passado, na etapa anterior.

Para o planeamento desta etapa tive em consideração, para além do documento das aprendizagens essenciais, os resultados da avaliação formativa e o feedback dos alunos relativamente às aulas.

As opções das matérias prioritárias recaíram apenas sobre desportos individuais, onde, a partilha de material não fosse um obstáculo, aumentando assim o índice motivacional da turma.

O facto de terem sido perdidas muitas aulas na etapa anterior, fez com que tivesse a necessidade de realizar um breve período de recuperação de aprendizagens, dando

continuação ao desenvolvimento da ginástica de solo, pois era obrigatório um nível I, em pelo menos uma das ginásticas (solo ou aparelhos) para os alunos alcançarem pelo menos o três, no final do período.

A escolha do badminton foi pela mesma razão, pois seria uma matéria onde muitos alunos poderiam alcançar o nível elementar de que necessitavam para poderem ter uma nota positiva.

A patinagem foi escolhida por ser uma matéria onde os alunos teriam menos aptidão, segundo a avaliação inicial. Algo que já estava a prever era o difícil controlo da turma nas aulas dentro do pavilhão. No entanto, contei com a minha experiência na ginástica de solo e também com alguma autonomia adquirida por parte dos alunos, nesta fase do ano letivo, o que fez com que corresse razoavelmente.

Para a terceira unidade de ensino o planeado seria dar continuidade ao badminton com o desenvolvimento do nível E, em conjunto com o desenvolvimento do nível I de ginástica de aparelhos. Esta opção vinha conjugar-se com o facto de ser mais fácil controlar o desenvolvimento da ginástica de aparelhos se tiver um desporto como o badminton em que, para além do espaço que ocupa, os alunos revelam maior autonomia.

Quanto às decisões para os espaços exteriores, o foco seria principalmente no voleibol no espaço Exterior 2, pois das matérias prioritárias esta seria aquela em que os alunos necessitariam de mais tempo de prática.

Ao nível da aptidão física, para as aulas nos espaços exteriores, o trabalho de resistência aeróbia foi privilegiado como aquecimento e, posteriormente, seria introduzida a dança. Essa decisão devia-se também à minha falta de formação para lecionar dança, logo nessas primeiras aulas, que viria a ser colmatada pela prática com a orientadora da escola. No pavilhão, adotei uma estratégia diferente, onde pretendia criar rotinas, e ao mesmo tempo, autonomia e compromisso com os alunos. Dessa forma, utilizando os grupos já definidos, cada vez que houvesse aula naquele espaço, um grupo seria responsável por lecionar o aquecimento, trazendo à turma uma sequência de exercícios para realizar no formato de HIIT (treino intervalado de alta intensidade).

No espaço Exterior 1, iríamos abordar o andebol como sendo uma matéria prioritária, e ainda o atletismo onde iríamos começar a abordar, para além da velocidade e obstáculos as estafetas. O trabalho iria ser no sentido de desenvolver o nível I no andebol e depois adicionar o futebol, na terceira unidade de ensino. Desta forma, consolidava o nível I do andebol e começava a desenvolver o nível I, no Futebol.

Ao nível do que foi realizado na condução, na primeira unidade da **2ª etapa**, apenas cinco aulas foram lecionadas nos espaços exteriores 2 e pavilhão. Houve um cumprimento

da estrutura de aulas planeadas, mas com algumas dificuldades relativamente às estratégias utilizadas.

Dessa forma, na primeira aula, realizou-se uma reflexão acerca do primeiro período, uma discussão acerca do desenvolvimento individual dos alunos e, por último, uma apresentação do que se iria passar no segundo período, em cada espaço (dinâmicas, matérias prioritárias, escolha de opções e o porquê). Seguiu-se para o espaço exterior, onde se deu início à interiorização das dinâmicas das aulas nesse espaço, onde se iria abordar unicamente o voleibol. Foi uma aula bastante tranquila, onde apenas tive de ajustar um ou outro exercício, por estar a ser demasiado desafiante para a aprendizagem de um grupo restrito de alunos.

No pavilhão, iniciou-se um momento de instrução acerca da dinâmica pretendida para as aulas. A partir daquele período, ficou definido a realização do aquecimento (uma sequência de treino de alta intensidade, com música). Este método foi escolhido pois considero que o aquecimento é uma fase muito importante para uma boa aula, o treino intervalado de alta intensidade é um tipo de treino que envolve momentos curtos de exercícios intensos, alternados por períodos de recuperação, de repouso completo ou movimentos menos vigorosos e pode ser utilizado como aquecimento, bem como uma ferramenta para melhorar a condição física.

A aula seguiu com uma discussão acerca do desenvolvimento individual de cada aluno. Após cada aluno ter conhecimento do que tinha de melhorar, deveria estar mais focado numa determinada estação. Apesar da organização, a higienização do material, não ocorreu como previsto. No entanto, ao longo das aulas seguintes, rapidamente se foram corrigindo alguns aspetos, sendo que, na última aula em ensino presencial, já havia uma melhor resposta dos alunos à dinâmica da aula, com claras melhorias na parte inicial e na arrumação de material.

Como tinha definido uma estratégia diferente, consoante os espaços, as aulas no pavilhão não foram ao encontro daquilo que pretendia na parte fundamental da mesma. A nível de compromisso com a aprendizagem, na organização e higienização de material. O facto de, no pavilhão, serem aulas politemáticas e a minha atenção ser mais repartida pelas diversas estações, levou a que a estratégia de dar mais liberdade e autonomia aos alunos, durante a aula, acabasse por ser contraproducente. Isto também devido às características da própria turma, pois julgo, que se a mesma estratégia tivesse sido aplicada em qualquer outra turma (mais calma) poderia ter tido um bom resultado.

Já nas duas aulas de exterior 2, devido ao facto de ser uma estratégia diferente, aula monotemática, houve um maior controlo e uma evolução muito maior por parte dos alunos.

Tal aconteceu, em primeiro lugar, porque eu apenas tinha de me focar na instrução de uma atividade e todos os alunos estavam concentrados na realização da mesma tarefa. Em segundo lugar, esta estratégia resultou, nesta turma, porque não havia elementos perturbadores ao redor deles, o que acontece quando há outros alunos, noutras estações em prática.

Ao nível da aprendizagem de conteúdos, senti que não houve tempo suficiente para haver um desenvolvimento significativo dos alunos nas matérias abordadas.

Houve muitas coisas que foram implementadas, mas que ficaram interrompidas, como o processo de formação individual que tinha criado para cada aluno. Penso que, se tudo tivesse continuado, teria conseguido aumentar a interação e integração dos alunos na avaliação e, conseqüentemente, a sua motivação para todo o processo ensino-aprendizagem. A minha relação com os alunos melhorou consideravelmente, tal como o clima interturma, através da alteração dos grupos e dos momentos de partilha. Gostaria de realçar um momento em que uma aluna me confessou ter problemas familiares e psicológicos, algo que nem tinha conseguido partilhar com o próprio psicólogo. Penso que isso demonstra o tipo de professor que eu almejo ser, alguém em quem os alunos podem confiar e com quem podem contar. Devido a tal partilha, pensei e refleti, novamente, acerca das necessidades atuais dos alunos e daquilo que eu gostaria que me tivessem falado e ensinado enquanto eu ainda era aluno. Foi assim que depois elaborei um evento acerca da inteligência emocional, que irei abordar mais à frente.

Mas, tal como referido anteriormente, o 2º período, foi um período atípico, e a pandemia da Covid-19 obrigou à interrupção das atividades letivas e obrigou à sua continuação em regime *online*.

### **3.4 Regime *Online***

Passando ao **regime *online***, houve uma preocupação muito grande, em tentar ao máximo, conjugar o nosso trabalho na área 2, com o planeamento, previamente definido para a etapa 2.

Essa conjugação levou a que todas as aulas correspondessem a uma estratégia diferente e houvesse um planeamento adaptado tendo em conta a aptidão física, os conhecimentos e as atividades físicas e desportivas, tal como irei explicar mais à frente.

Ao nível das aulas, como parte integrante do planeamento, por videoconferência eram uma novidade também para nós. As aulas iniciavam com uma breve instrução acerca da dinâmica e dos conteúdos que iriam ser abordados, de forma a deixar claro aos alunos o

que se iria passar. Além disso, o trabalho assíncrono foi uma ferramenta fundamental para que vários objetivos fossem cumpridos. Nas minhas aulas, tentei intercalar momentos teóricos com momentos práticos privilegiando o trabalho de grupo. Desta forma, os alunos estavam mais motivados e diminuía um pouco o impacto que o isolamento social estava a ter, sobretudo nas camadas mais jovens.

Na primeira aula em regime *online*, foram abordados os **conhecimentos** definidos no guião do programa dos conhecimentos, do GEF (dimensão cultural da atividade física, diversidade das atividades físicas, desporto de competição e desporto de lazer, distinção entre EF e Desporto). A estratégia de ensino utilizada foi o ensino de descoberta guiada, em que, através de perguntas, ia levando os alunos a responder sobre as temáticas pretendidas. Após esse momento mais teórico, seguiu-se a criação de grupos com capitães que criaram os próprios planos de treino onde iria ser privilegiada a componente da **aptidão física**. Os mesmos foram cumpridos em sessões assíncronas em grupo e posteriormente enviados por email para mim.

Na segunda aula, seguiu-se a instrução inicial e depois um feedback relativamente aos planos de treino. Depois desse momento de reflexão e reformulação dos planos de treino, na segunda metade da aula, foi abordado o regadinho, começando com uma introdução teórica (onde utilizei a disciplina de história para captar a atenção dos alunos) e depois visualizando um vídeo da dança no formato original, em grupo. Os alunos seguiram para as sessões de *breakout* onde, em grupo, visualizaram um novo vídeo da dança (desta vez individual) que se assemelhava à forma como iriam treinar em casa, enviando posteriormente para o professor. Nessa aula estava à espera de grandes dificuldades por ser lecionada uma matéria como a dança, que já é difícil em regime presencial, uma vez que, por norma, muitos alunos não se sentem atraídos pela matéria e é difícil encontrar formas de os cativar. De facto, durante a aula, nem todos estiveram empenhados, mas sinto que por terem sido responsabilizados por me enviarem os vídeos das suas danças consegui com que cumprissem de forma assíncrona.

Na terceira aula *online*, a primeira parte foi somente a avaliação da dança do regadinho. Enquanto na segunda metade da aula, apresentei uma tarefa surpresa que consistia na criação da própria dança, dar aso ao trabalho de grupo e à criatividade e exploração. Sinto que o facto de eu ter mostrado, através de um exemplo de vídeo de quando eu era aluno a realizar uma tarefa semelhante, causou uma boa disposição geral entre a turma e um maior à vontade por parte dos alunos para a realização dessa tarefa. A tarefa consistia basicamente na escolha de uma música e da criação de uma coreografia

original com o objetivo de serem criativos e inovadores e também para se divertirem e socializarem fora do espaço de aula.

Na quarta *online*, realizámos a apresentação das coreografias inventadas por cada grupo na aula anterior. Na segunda metade, realizámos as apresentações dos trabalhos dos conhecimentos que serviram de avaliação, discutindo no final os temas apresentados em toda a turma.

Na quinta aula *online*, definiram-se novos grupos de trabalho, de modo a implementar uma nova dinâmica de aula. Na primeira metade da aula, voltaram a recriar novos planos de treino consoante as necessidades individuais, mas também de cada grupo. Na segunda metade da aula, abordaram-se os jogos desportivos coletivos onde cada grupo estava responsável por um Desporto com o objetivo de cada grupo pesquisar e ilustrar, em vídeo, uma situação da posição base defensiva no seu desporto. Depois de apresentarem os vídeos para cada desporto, discutimos em turma para que todos os alunos se apercebessem que existem muitas semelhanças nos vários desportos, tanto a nível do desporto em si, como de situações que podem ocorrer e como se diferenciam.

Na sexta aula *online*, na primeira metade deu-se feedback relativamente aos novos planos de treino e depois disso, deu-se a instrução acerca da dinâmica da aula. Cada grupo iria estar encarregue por um desporto, tal como na última aula, a diferença seria que o mesmo desporto seria abordado por dois grupos diferentes, em que ambos realizavam a pesquisa para apresentar e ilustrar à turma, cada uma das situações defensivas (marcação individual, transição defensiva, posicionamento defensivo). No entanto, apenas um dos grupos é que apresentaria, enquanto o outro realizaria uma avaliação e dava um feedback final com alguma informação em falta, de modo a completar o trabalho. Na segunda metade da aula, passou-se a situações ofensivas (desmarcação, enquadramento ofensivo e tomada de decisão). Seguindo a mesma lógica de apresentação de um grupo e avaliação do outro para cada desporto. Esta aula foi um bocado confusa. Refletindo, deveria ter sido mais explícito no momento de instrução e não deveria ter abordado tantas situações na mesma aula.

Consegui perceber que houve uma constante adaptação e normalização por parte dos alunos ao longo do tempo, passadas três semanas, os alunos já sabiam perfeitamente funcionar com todas as ferramentas disponibilizadas síncrona e assincronamente. Ao nível das estratégias, tal como já tinha referido, o trabalho em grupo foi visto como um fator de motivação ao longo de todas as aulas (verificado pelos questionários). Ao nível da interiorização da matéria e realização de tarefas também foi havendo um crescimento

constante no empenho da grande maioria dos alunos que foi notado pela realização e envio dos treinos de aptidão física em grupo e de dança.

Relativamente à avaliação no 2º período, houve algumas dificuldades em conciliar os parâmetros definidos pelo GEF, com o nosso trabalho desenvolvido, visto que o trabalho realizado pelo núcleo de estágio tinha sido adaptado ao trabalho a desenvolver na Área 2 do estágio pedagógico, o que divergiu dos restantes professores da escola, diferindo também os critérios de avaliação, levando a que nós nos adaptássemos nesse aspeto.

Ao nível do período de regime *online* senti que as aulas de EF foram um grande escape para os alunos, no entanto, a quantidade de trabalho que era imposta aos alunos por parte dos vários professores, das várias disciplinas, fazia com que os alunos passassem grande parte do tempo em frente ao computador, algo que não é de todo recomendado.

Fazendo uma reflexão geral, penso que foi um período de uma aprendizagem tremenda, tanto da parte dos alunos como minha. O facto de ter constantemente de encontrar soluções e de me adaptar, fez com que o crescimento enquanto professor fosse constante.

Arrependo-me um pouco do facto de estarmos em regime *online* e de não ter aproveitado para explorar mais as alterações de grupos e perceber melhor que outro tipo de dinâmicas poderia utilizar, por exemplo dividir rapazes e raparigas, reduzir ou aumentar o número de alunos por grupo. São alguns pontos que penso que só irei perceber mesmo quando estiver em prática num futuro próximo com o retorno da normalidade.

Ao nível da avaliação dos conhecimentos, o facto de ter sido num trabalho de grupo conjunto, levou a que certos alunos saíssem beneficiados e outros prejudicados, porque apesar de ser uma tarefa em grupo, a envolvência de cada aluno na realização dos mesmos é sempre subjetiva concluindo que irei evitar este tipo de avaliação no futuro.

Foi um desafio enorme lecionar os JDC em regime *online*, percebi de imediato a decisão do GEF em focar apenas conhecimentos e aptidão física, mas penso que consegui desenvolver um bom trabalho ao nível das atividades físicas e desportivos, De uma forma geral, ao nível dos JDC consegui que os alunos tivessem uma visão mais alargada e consciente das várias modalidades. Penso que poderia ter tido mais proveito se tivesse focado nas regras de cada modalidade ou em situações de jogo e não tanto numa componente mais prática e técnico-tática, visto que a falta de trabalho prático iria acabar sempre por prevalecer, pois não existe o trabalho coletivo.

Para a avaliação do 2º Período, contei com os vídeos gravados e enviados pelos alunos, no período de regime *online*, para avaliar a sua aptidão física através da frequência

dos mesmos. Para os conhecimentos, tal como já tinha referido, contou o trabalho de grupo também realizado em regime *online*. Ao nível das atividades físicas e desportivas foi tido em conta a evolução dos alunos durante as aulas iniciais, bem como a sua avaliação nas danças. Nas restantes matérias não houve alteração de valores, pois não tinham sido abordadas. Dessa forma, tentou-se beneficiar de certo modo, todos os alunos, tendo em conta as circunstâncias deste período e tudo aquilo pelo qual passaram. Houve um foco maior nos pontos positivos e nos aspetos que foram melhorados nas diversas matérias, o que fez com que prevalecesse um pouco mais o prognóstico e não tanto o diagnóstico o que levou consequentemente a uma avaliação mais benevolente.

### **3.5 3ª Etapa**

A terceira etapa, foi sem dúvida a mais desafiante a nível de planeamento. Foi uma etapa que visava a consolidação e a revisão das matérias lecionadas, dividida em duas unidades de ensino e que teve em consideração tudo o que se passou durante os períodos anteriores.

As decisões para o planeamento foram então baseadas em diversos fatores preponderantes, tais como, o documento das aprendizagens essenciais, os critérios de avaliação para perceber quais as matérias que necessitavam de maior trabalho e que eram fundamentais para a obtenção de uma nota positiva, o prognóstico que tinha para cada aluno em cada matéria, os espaços de aula e o número de aulas que tinha para cada espaço.

Ao nível da aptidão física foi planeada, na primeira unidade de ensino, uma recuperação e preparação para a realização dos Megs (sprint e km) a ocorrer na segunda unidade de ensino. Ao nível da condução, ao longo desta terceira etapa, foram-se mantendo os mesmos princípios já aplicados na segunda etapa: o aquecimento dinâmico no pavilhão e a corrida continua nos espaços exteriores. Para avaliação foi aplicada a mesma bateria de testes já aplicados na AI da plataforma fitescola.

Relativamente aos conhecimentos faltava lecionar o objetivo dois do programa dos conhecimentos, que consistia em identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Para isso

os mesmos foram sendo abordados ao longo das aulas e ainda numa aula teórica onde se realizaria um teste escrito.

## Unidade 1

Relativamente às atividades físicas desportivas, devido à paragem no segundo período, fui forçado a realizar uma breve recuperação / desenvolvimento de aprendizagens o que me levou a manter uma estrutura semelhante à que tinha planeada na segunda etapa. Como tal, no Pavilhão, apesar de não ser o ideal e já o tinha comprovado no segundo período, abordei três matérias nesse espaço nas duas primeiras aulas da primeira unidade. Essas três matérias foram então as duas ginásticas (solo continuidade e aparelhos) e depois o badminton. Este planeamento deveu-se ao facto de ser necessário tempo de prática para que houvesse alguma evolução significativa e ainda, ao facto de que era necessário, pelo menos o nível introdutório em uma das ginásticas e porque o nível elementar no badminton era o mais acessível a todos os alunos e onde eles também teriam maior autonomia. Dessa forma, conseguia concentrar-me mais nas duas ginásticas que eram prioritárias.

No espaço exterior 1, foi um desafio, foi onde houve mais reflexão da minha parte, pois tinha duas matérias dos jogos desportivos coletivos que ainda mal tinham sido abordadas. Por esse motivo e como queria que os alunos aprendessem e interiorizassem o máximo possível em curto espaço de tempo, privilegiei um ensino concentrado em cada unidade. Para cada uma das matérias (andebol na unidade 1 e futebol na unidade 2), mantendo depois o atletismo como matéria secundária. O atletismo serviria de preparação para os Megs da escola que foram planeados para a segunda unidade de ensino, portanto na unidade um, dei seguimento ao planeado para o segundo período, com andebol em conjugação com o atletismo (estafetas e velocidade).

As decisões referentes ao atletismo foram bastante simples e práticas, deveram-se pura e simplesmente à lógica de treino e ao material disponível, pois no lançamento do peso iria necessitar das bolas de andebol, que se tivessem a ser utilizadas para o andebol seriam insuficientes para o lançamento do peso.

No espaço exterior 2 daria continuidade ao trabalho realizado no segundo período e abordar o voleibol nesta primeira unidade de ensino.

Relativamente à condução do ensino no pavilhão, o facto de as aulas serem sempre semelhantes levou a que houvesse uma boa rotina e transição entre aquecimento, parte fundamental, reflexão final e também organização do material. O meu foco foi ao nível das

ginásticas com dois grupos a funcionar em cada estação, deixando outros dois grupos no badminton como uma estação autónoma. Como era um desporto sem contacto, os alunos podiam ir alterando de parceiro, inclusive de outros grupos, o que veio aumentar ligeiramente a motivação e facilitar bastante a condução das aulas. Além disso, como na primeira aula do período tinha abordado os alunos relativamente à avaliação e à forma como eles poderiam alcançar os seus níveis, falei individualmente com cada aluno, refletindo em conjunto com eles o meu prognóstico e de qual matéria eles achavam que iam conseguir alcançar o nível introdutório (ginástica de solo ou ginástica de aparelhos) para que eles interiorizassem não só os aspetos relacionados à avaliação, mas também os pontos que lhes faltava para alcançarem o sucesso. Isso fez com que durante as aulas os alunos estivessem mais focados na matéria em questão para que conseguissem alcançar o seu objetivo, alertando-me e pedindo para os observar e avaliar quando já conseguiam realizar com sucesso uma tarefa ou situação, avaliando-os dessa forma. Ainda assim, grande parte da turma deixou a avaliação para a última aula, eu atribuo esta razão ao pouco tempo de prática, tal como já tinha antecipado.

No espaço exterior 1 era realizado o aquecimento em turma e depois era realizada a divisão de grupos, sendo que ficava um grupo nas estafetas, dois grupos no andebol a realizar situações ofensivas sem oposição, ou com pouco oposição, e outro grupo na velocidade. Ao nível da avaliação foi realizada observação das situações no andebol e dos critérios de sucesso para a velocidade e estafetas.

No espaço exterior 2 como o voleibol era uma matéria bastante fraca para toda a turma, foi realizado um trabalho concentrado de aprendizagem e desenvolvimento ao longo de toda a unidade de ensino, iniciando novamente com situações de trabalho individual de sustentação de bola, serviço e receção, passando progressivamente para situações de jogo reduzido três para três.

A dificuldade que antevia de ter três matérias a funcionar no pavilhão ao mesmo tempo, revelou-se bastante ténue, e isso deveu-se exclusivamente à autonomia dos alunos na estação de badminton.

Algo de que me apercebi, através da reflexão que fui fazendo ao longo de cada aula, foi que no caso da minha turma em específico, como tinha atletas e muitos alunos com bastante capacidade motora, a competição era vista como forma de incentivo e motivação. Isso ficou provado numa aula, a meio da unidade de ensino, em que coloquei um sistema de torneio com pontuação no badminton. Essa estratégia transcendeu posteriormente para o atletismo com a tiragem de tempos e ainda para o voleibol nas últimas duas aulas, onde realizei um torneio intergrupos que me facilitou no processo de observação e avaliação.

De uma maneira geral sinto que o trabalho realizado nesta unidade foi muito bom, os alunos conseguiram de um modo geral atingir os patamares e objetivos que eu esperava, inclusive houve alguns alunos a surpreenderem na ginástica de solo.

## Unidade 2

Esta segunda unidade de ensino foi o culminar de todo um ano de trabalho finalizando uma etapa de consolidação e revisão. A prioridade era dar continuidade às matérias que já estavam mais desenvolvidas e em que haveria mais hipóteses de mais alunos alcançarem um melhor nível, por exemplo alunos que estavam entre o nível introdutório e elementar.

No planeamento desta unidade houve algumas alterações: no pavilhão passou a ser apenas ginástica de aparelhos e como correu bem a situação das três estações, coloquei também o salto em altura, mantendo o badminton para a obtenção do nível elementar. A nível da condução neste espaço, não houve grandes alterações, mantendo-se a mesma dinâmica da unidade anterior, no badminton foi criada uma tabela onde os alunos iam apontando quem defrontavam e os seus resultados. A par disso, foi também realizada a bateria de testes da plataforma fitescola tal como já tinha referido, para a avaliação da aptidão física.

No espaço exterior 1 deu-se a alteração da matéria prioritária dos jogos desportivos coletivos, passou do andebol ao futebol, ao nível da matéria secundária do atletismo, trocaram-se as estafetas e velocidade, por lançamento do peso e corrida de obstáculos. Esta matéria (Futebol), era muito ansiada pelos alunos e eu decidi deixar para último, pois era uma matéria ambígua, era a preferida para muitos alunos levando a que conseguissem obter um bom nível, mas também era aquela em que outros alunos tinham imensas dificuldades e onde não iriam conseguir evoluir de forma tão substancial.

Ao nível da condução a dinâmica da aula seguiu a mesma lógica que na unidade anterior. O grupo que estava no lançamento do peso estaria a lançar para a caixa de areia e o outro grupo estaria num percurso de obstáculos do outro lado do campo de futebol, rentabilizando ao máximo o espaço disponível.

No espaço exterior 2, o basquetebol que tinha sido definido como matéria prioritária logo no primeiro período, devido ao sucesso dos alunos e aproveitando o facto de necessitar de menos aulas, decidi realizar os megas (meia aula), o teste escrito (meia aula) e ainda orientação na última aula como uma motivação final pois era uma matéria onde os alunos poderiam ir buscar facilmente o nível elementar e porque foi das matérias que os alunos mais gostaram na avaliação inicial.

Ao nível da condução no basquetebol, como já tinha havido um trabalho prévio, o foco foram as situações jogadas em campo reduzido. Posteriormente, a vertente mais competitiva, com torneio.

De mencionar que a dança nesta unidade de ensino seria abordada fora da aula, através de estudo autónomo, reproduzindo aquilo que tinha sido realizado no regime *online*. Esta decisão ocorreu, porque havia outras matérias prioritárias que precisavam de mais tempo prático de aula para serem desenvolvidas.

Ao nível dos conhecimentos foi realizada uma revisão geral em sala de aula e posteriormente foi realizado um teste escrito com questões de desenvolvimento abertas para avaliação.

Nesta unidade de ensino, apesar de ter lecionado menos aulas do que as previstas e de ter modificado algumas, devido à alteração de datas, da atividade de desporto adaptado desenvolvida pelos estagiários e dos feriados que fizeram com que algumas aulas não tivessem a presença de alguns alunos da turma. De uma maneira geral, sinto que o trabalho realizado nesta unidade foi muito bom, o trabalho desenvolvido e a evolução dos alunos foi diferente consoante as matérias e os espaços, mas conseguiram atingir os patamares e objetivos esperados.

Refletindo um pouco acerca desta etapa e das decisões tomadas, estas tiveram um impacto importante no desenvolvimento dos alunos e contribuíram bastante para a sua evolução no geral. Foi visível um momento de recuperação após o período de regime *online*, readaptação ao meio escolar. Os níveis diagnosticados dos alunos tinham baixado ligeiramente, mas o facto de ser o último período e esta ser a sua avaliação final levou a que a recuperação dos alunos fosse bastante positiva e também contribuiu para o sucesso desta etapa de ensino.

O facto de ter arranjado uma boa ferramenta motivacional, que também se revelou muito boa para controlo dos alunos, a competição, o realizar pequenos torneios e atribuir metas, levou a que os alunos estivessem empenhados, concentrados e competitivos durante toda a aula, o que contribuiu para uma melhor performance e rendimento nas suas avaliações.

### **3.6 Semana a Tempo Inteiro**

A semana a tempo inteiro, foi mais uma atividade integrada no contexto do estágio, que consiste na leção de aulas de EF a várias turmas, com um horário completo de

20h semanais. O objetivo era de aproximar a realidade e os desafios que iremos encontrar no futuro enquanto docentes.

Para o planeamento e condução de todas as aulas, tentei aproximar-me dos professores das respetivas turmas e perceber como tinha sido o planeamento deles, em que momento se encontravam, e tentar enquadrar-me um pouco para que pudesse realizar os meus planos de aula, tendo-me ainda preparado com o PNEF e com o documento das aprendizagens essenciais para cada ano.

Começando pelo 3º ano, foi uma experiência muito boa, a professora dessa turma deu-me muita liberdade para tomar qualquer decisão relativamente ao planeamento e à condução da aula. Visto que era a turma com alunos mais novos, começámos com um jogo lúdico pré desportivo. De seguida, seguimos para um exercício dinâmico de manipulação de objetos (vários tipos de bolas). A turma respondeu muito bem a esta atividade e demonstrou ter muita energia, apesar de alguns alunos serem muito conflituosos, segui para a parte fundamental da aula, com uma aula politemática em que coloquei quatro estações, duas de manipulação de bola, uma de aptidão física e a última de ginástica. Como é obvio a minha atenção centrou-se na ginástica, onde estive focado em ajudar os alunos. Por último, seguiu-se o retorno à calma e alongamentos.

Foi uma experiência muito enriquecedora, a principal diferença sentida por mim foi a energia que tinha de despender e a assertividade que nós professores temos de ter para que possamos gerir conflitos e conseguir que eles nos vejam como exemplo.

Ao 5º ano, acabei por lecionar em duas turmas diferentes, da mesma professora, o que foi um desafio. Após falar com a professora e perceber um pouco a sua rotina de trabalho, optei por uma aula politemática que foi semelhante às duas turmas. Foi interessante perceber as diferenças que podem existir só pelas dinâmicas diferentes de cada turma.

Após a apresentação à turma, iniciei com um jogo pré desportivo (jogo da manteiga derretida). Foi um jogo que correu muito bem em ambas as turmas, mas que deu logo a entender que a uma turma era mais agitada que a outra.

De seguida, expliquei as tarefas, as regras, como seriam as rotações e as pausas para hidratar. A aula seria composta por seis estações: um percurso de drible e passe no hóquei, sustentação de bola e introdução de movimentos básicos no ténis, jogo reduzido de futebol, jogo reduzido de andebol e duas estações de aptidão física. Devido ao facto de já estarem rotinados a este tipo de aula, os alunos perceberam facilmente o que era pedido em cada estação e nunca houve problemas ao nível das rotações e pausas para hidratação.

Uma alteração que fiz relativamente às aulas, foi retirar uma das estações de aptidão física numa das turmas, porque era uma turma mais pequena e mais agitada. Dessa forma consegui ter um maior controlo da aula e da turma.

No final da aula também houve diferenças, numa turma realizei alongamentos dinâmicos, enquanto na outra, como era uma hora de mais calor, optei por levar a turma para dentro do pavilhão e realizar uma sessão de meditação e relaxamento para retornar à calma.

Foi uma experiência muito boa, sinto que fui bastante beneficiado pelo trabalho que já tinha sido feito ao longo do ano pela professora, no sentido em que segui as rotinas e dinâmicas que esta já tinha implementado.

Nesta turma, as matérias a serem lecionadas foram ditadas pelo professor da turma, na primeira aula iria estar no espaço do pavilhão e teria que lecionar ginástica de aparelhos, salto ao eixo e minitrampolim, e depois teria 2 estações mais autónomas (futebol e andebol).

Para iniciar a aula comecei por dividir a turma conforme as indicações do professor e iniciei com um jogo lúdico pré desportivo, chamado o jogo da aranha, que basicamente era futebol, mas os alunos teriam que estar sempre na posição de aranha para se mover. Houve um feedback bastante positivo por parte dos alunos, que até queriam ter ficado a jogar mais tempo aquele jogo.

De seguida, pedi ajuda para montar a estação de ginástica de aparelhos e dividi os grupos pelas estações. Fiquei sempre perto do *bock*, onde para além das ajudas no salto ao eixo, também ia conseguindo dar algum feedback, relativamente aos saltos no minitrampolim. O meu controlo pelos jogos reduzidos ficou apenas pelo momento em que tive que ir à estação quando foi o grupo das alunas, pois as mesmas não estavam em prática.

A verdade é que houve uma grande confiança, principalmente da parte de algumas raparigas que, no início nem eram capazes de se aproximar do *reuter* para o salto e que no final, com a minha ajuda já conseguiam realizar o salto e abrir as pernas para completar o salto ao eixo. Para quem já fazia facilmente, pedi para começarem a treinar o salto entre mãos havendo dessa forma uma preocupação da minha parte em ajustar a tarefa ao nível de cada aluno.

Na segunda aula, já foi mais complicado, pois para além de ser a última aula do dia, esta aula foi no espaço exterior 2 e o professor pediu-me para lecionar Futebol.

Essa decisão era algo que eu, na minha turma, nunca tinha sequer considerado, pois na minha opinião o espaço não era apropriado para tal. No entanto, tive que me conseguir adaptar e planejar a aula em conformidade.

Iniciou a aula com uma corrida à volta do espaço, mobilização articular e dois exercícios de passe e receção. De seguida, dividi a turma em dois e realizei um exercício de estafetas e condução de bola, penso que foi aqui que começaram os maiores conflitos, sendo que havia 2 a 3 alunos, que ficaram revoltados por perder e que inclusive tentaram fazer batota para ganhar. Aqui tive de intervir e explicar que era apenas um exercício e que não queria esse tipo de competição não saudável na aula.

Por fim, realizaram futebol em jogo reduzido, onde houve também alguma confusão, desta vez no grupo das raparigas, pois algumas alunas, não queriam jogar numa determinada equipa.

Após todas estas situações, resolvi terminar a aula, ligeiramente mais cedo, para falar, discutir e refletir com os alunos acerca do que tinha sucedido naquela aula.

Esta foi a turma mais desafiante, apesar da primeira aula ter corrido muito bem e de ter havido uma excelente evolução dos alunos, principalmente na ginástica de aparelhos. Era uma turma com um nível de empenho mais baixo e com muitos conflitos entre alunos, como se verificou na segunda aula. Apesar de me porem à prova, penso ter superado bem este desafio, pois tive de parar a aula, resolver os conflitos e gerir de outra forma o tempo de aula.

No 11º ano, após comunicar com a professora, a mesma disse que já tinha lecionado praticamente tudo e que estava mais focada em garantir a aptidão física da turma, dizendo-me para tentar trazer um desafio novo à turma na primeira aula, mas que precisava de realizar avaliação em voleibol na segunda aula. Tendo em conta esse desafio, fiz uma proposta à professora: lecionar orientação, visto que seria uma matéria pela qual a turma nunca tinha passado.

Nessa primeira aula, fiz um desafio que envolvia orientação com exercícios de aptidão física que se estendeu a toda a aula. Dividi a turma em grupos de três e a cada baliza que visitassem teriam de voltar ao centro, onde eu estava e onde daria um desafio físico consoante a baliza que tivessem visitado. Foi uma aula que correu muito bem, entenderam muito bem a tarefa e não houve nenhuma situação a registar.

Na segunda aula, iniciei com o jogo da aranha, para testar se teria o mesmo efeito que teve no 7º ano. De seguida, conforme já tinha referido, a professora pediu-me para realizar uma situação específica de voleibol para que ela pudesse realizar a avaliação e eu fiquei encarregue de uma estação de hóquei em patins, em que realizavam primeiramente

um exercício de deslocamento e passe e depois jogo reduzido. Correu com muita naturalidade e sem nenhum problema, apenas ressalvo que deveria ter sido mais rápida a colocação dos patins para terem mais tempo de prática.

Esta turma era muito calma e muito empenhada, o completo oposto da turma de 7º ano. Penso que passar por esta experiência foi bastante positivo, este desafio de entrar na rotina de uma turma completamente diferente e passar por essas mudanças foi essencial para perceber o tipo de desafios que poderei ter pela frente no futuro e para estar sempre preparado para o mesmo. O professor deve ser capaz de se moldar à turma é uma estratégia a utilizar, quando não for possível a turma moldar-se à metodologia do professor. Mesmo assim, sinto que consegui lidar bem com todas as situações inerentes à gestão das aulas e das turmas. Foi muito interessante perceber as diferenças comportamentais e ajustar a minha postura (mais brincalhão, mais dinâmico, para mais rígido e assertivo) e verificar o impacto que tal teve em cada aula e em cada ciclo.

Foi também importante perceber a diferença entre mentalidades dos alunos ao longo dos vários anos, que foi bastante visível nas turmas do 11º e 12º ano, se calhar devido ao facto de a EF contar para a média e já terem consciência disso. Ao começarem a olhar para o futuro, mudam a sua mentalidade, o que faz com que o empenho e a dinâmica sejam totalmente diferentes.

É impressionante a capacidade que os professores têm de ter para ajustarem a sua pré-disposição física, psicológica e emocional em questões de minutos, tendo em conta o horário, visto que poderá acontecer lecionar aula ao 1º ano e a aula seguinte ser um 12º ano, em que os desafios são completamente diferentes e a maneira de estar perante os alunos também.

Para além da lecionação, foi importante perceber o trabalho que levaria para realizar o planeamento de todas estas turmas e perceber que efetivamente existe um cansaço acumulado muito grande, tanto no planeamento como na condução e avaliação de todas as turmas.

Concluindo, esta atividade de estágio foi sem dúvida o despertar da realidade. Ao ter um horário completo, percebi o quão difícil é individualizar o ensino, pois cada aluno, cada turma, tem os seus casos específicos e da carga de trabalho que efetivamente é realizado por parte dos docentes.

#### **4. Área 2 - Investigação e inovação pedagógica**

No âmbito da unidade curricular de Investigação Educacional, tendo como tema o auxílio das tecnologias no ensino da EF e como contexto a nossa escola de estágio, surge um projeto de investigação que procura dar resposta às necessidades atuais através de soluções mais eficazes para o futuro do ensino à distância, tendo como questão de partida: “Quais as estratégias a utilizar para o ensino à distância da disciplina de Educação Física a alunos do 3º ciclo da Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço?”.

Assim, o tema do nosso projeto centra-se nas “Estratégias de lecionação da disciplina de Educação Física em regime de ensino à distância”.

Um projeto de investigação-ação consiste na aplicação de metodologias de investigação que incluem simultaneamente ação (intervenção) e investigação (análise), com base num processo cíclico que alterna entre ação e reflexão crítica, em que nos ciclos posteriores são aperfeiçoados os métodos, os dados e a interpretação feita à luz da experiência (conhecimento) obtida no ciclo anterior (Coutinho et al., 2009).

O nosso estudo procurou seguir o modelo de investigação-ação, englobando um conjunto de etapas que se iniciaram pela identificação de um problema, neste caso com pertinência na disciplina de EF e no contexto escolar e que, de seguida, foi caracterizado e justificado através de decisões metodológicas baseadas num quadro teórico de referência. Após esta identificação e caracterização do problema foi realizada a aplicação dos procedimentos e metodologias previamente definidos e justificados, com o objetivo de garantir a validade e a fiabilidade do estudo. Por último, foi apresentada uma proposta de um conjunto de soluções válidas para a superação do problema identificado que, neste caso, é a lecionação da EF em regime de ensino à distância.

Neste projeto verificamos também o impacto do ensino à distância e do período de confinamento nas relações sociais dos alunos, procurando estratégias que promovam a manutenção das relações interpessoais estabelecidas pelos alunos dentro da turma.

A relevância deste projeto prende-se com a necessidade de garantir o melhor ensino possível da EF aos alunos que, no ano letivo 2020/2021, frequentaram aulas em regime de ensino à distância, por pertencerem a grupos de risco, e para possíveis situações futuras em que o ensino à distância se revele uma necessidade alargada a todos os alunos.

Apesar do cumprimento do currículo de EF estar muito dependente das aulas presenciais e das interações entre os alunos, através deste projeto tentámos, ao máximo, aproximar a lecionação da EF em regime de ensino à distância à lecionação em regime presencial, sem desvirtuar os princípios da disciplina.

Com a entrada de um novo período de confinamento e consequente passagem para regime de ensino à distância de todos os alunos, iniciado no dia 8 de fevereiro de 2021, o projeto de investigação foi alargado a todas as turmas e alunos do núcleo de estágio, alterando os procedimentos, as estratégias de lecionação e respetiva avaliação, que inicialmente estavam definidas para apenas três alunos. Terminou no dia 27 de março de 2021, tendo uma duração total de 7 semanas. Durante este período, o horário de cada turma era composto por uma aula semanal de 60 minutos síncronos e de 120 minutos de trabalho assíncrono, disponível para a realização de tarefas fora da aula, de modo que os alunos não estivessem sujeitos a demasiado tempo em frente ao ecrã.

Ao longo deste período, as aulas foram realizadas na plataforma definida pelo agrupamento, o Cisco Webex, e a comunicação com os alunos foi feita através de plataformas como o email, o Google Classroom e grupos de Whatsapp criados para cada uma das turmas com os respetivos professores estagiários, de acordo com as preferências e recursos dos alunos.

Relativamente ao planeamento das estratégias aplicadas em cada uma das turmas, o principal objetivo foi garantir que em todas elas eram lecionadas as três áreas da EF, sem desvirtuar as mesmas, sendo que nem todas as estratégias foram aplicadas nas três turmas.

De forma a avaliar as estratégias aplicadas e as aprendizagens dos alunos foram elaboradas estratégias de verificação. Assim, as estratégias aplicadas dividem-se em estratégias de lecionação, cujo objetivo é a lecionação dos conteúdos e em estratégias de verificação, cujo objetivo é verificar a aprendizagem dos alunos e avaliar a eficácia das estratégias. Porém, no caso dos planos de treino e dos trabalhos de grupo, estas estratégias eram simultaneamente de lecionação e de verificação.

<b>Área</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Turma</b>
<b>Atividades Físicas e Desportivas</b>	Análise de vídeo com questionamento	9ºA e B
	Dança	9ºA, B e C
	Dança criativa	9ºC
<b>Aptidão física</b>	Planos de treino	9ºA, B e C
<b>Conhecimentos</b>	Quizz	9ºA
	Jogo de tabuleiro	9ºB
	Trabalho de grupo	9ºC

*Tabela 1 - Distribuição das estratégias de lecionação*

Área	Estratégia	Turma
<b>Atividades Físicas e Desportivas</b>	Análise e identificação das ações técnico-táticas	9ºB
	Trabalho de descrição e exemplificação das ações técnico-táticas	9ºA
	Envio de vídeos individuais ou de grupo a executar as danças abordadas	9ºA, B e C
	Apresentação de um vídeo de grupo da dança criativa	9ºC
<b>Aptidão física</b>	Planos de treino	9º A, B e C
<b>Conhecimentos</b>	Teste teórico <i>online</i>	9ºA e B
	Trabalho de grupo	9ºC

Tabela 2 - Distribuição das estratégias de verificação

### Questionários pós-aula

Para avaliar as estratégias utilizadas em cada uma das aulas com base na opinião dos alunos, foram elaborados questionários com questões acerca de vários parâmetros da aula. Estes questionários foram preenchidos pelos alunos, no final de cada uma das aulas, através da plataforma Google Forms, sendo estes anónimos e não-obrigatórios.

O principal objetivo deste procedimento foi conhecer a opinião e satisfação dos alunos relativamente a parâmetros como o gosto pela aula, pelas tarefas realizadas, motivação para a participação, motivação para as tarefas, cooperação (trabalho em grupo), aspetos positivos e negativos da aula e sugestões de melhoria (alterações).

A tipologia das respostas variou entre classificação numa escala de 0 a 5, sendo 0 correspondente a “Nada” e 5 a “Bastante”, escolha múltipla, seleção de várias opções, respostas de sim/não e resposta aberta.

### Questionário de apreciação geral – Ensino à distância

Com o objetivo de recolher a opinião dos alunos acerca do período de confinamento e conseqüente regime de ensino à distância, comparando o mesmo com o regime presencial, foi elaborado um questionário de apreciação geral, ao qual os alunos

responderam após o período de ensino à distância e antes de regressarem ao ensino presencial.

A aplicação deste questionário teve como objetivo conhecer a opinião dos alunos relativamente à preferência do regime de ensino à distância, às aprendizagens durante o período, à existência de trabalho em grupo e sugestões às aulas.

A tipologia das respostas variou entre respostas de escolha múltipla, respostas de sim/não e resposta aberta.

## **Impacto social**

### **Caracterização**

Tal como foi referido anteriormente, a entrada em período de confinamento levou a um afastamento físico da escola e dos colegas de turma. Assim, decidimos abordar a variável do impacto social, pois a diminuição das interações estabelecidas em contexto escolar pode revelar-se num impacto negativo nas relações sociais dos mesmos.

Deste modo, partindo do pressuposto que o regime de ensino à distância levaria a uma diminuição das interações sociais estabelecidas entre os alunos, um dos objetivos na elaboração e desenvolvimento das estratégias aplicadas foi a promoção e manutenção destas interações, procurando minimizar o possível impacto negativo nas suas relações sociais. Como tal, procurámos que as tarefas realizadas fossem sempre de grupo e realizadas através da cooperação entre os alunos, assumindo muitas vezes os alunos papel de professores na avaliação e feedback das tarefas realizadas pelo colega, num trabalho cooperativo de entre ajuda, superação de dificuldades, procurando inculcar os mesmos valores que a EF presencial procura inculcar através dos jogos desportivos coletivos.

### **Questionário de apreciação geral – Impacto social**

Com o objetivo de recolher a opinião dos alunos acerca do período de confinamento e consequente regime de ensino à distância, comparando o mesmo com o regime presencial, foi elaborado um questionário de apreciação geral, ao qual os alunos responderam após o período de ensino à distância e antes de regressarem ao ensino presencial.

A aplicação deste questionário teve como objetivo conhecer a opinião dos alunos relativamente à sua preferência entre o trabalho individual ou em grupo, o contributo do trabalho em grupo para a diminuição do sentimento de isolamento, o impacto do ensino à distância na interação com os colegas/amigos, o impacto do período de confinamento nas suas relações sociais e os aspetos de que sentiram mais falta durante o período de ensino à distância.

A tipologia das respostas variou entre respostas dentro de uma determinada escala, respostas de escolha múltipla, respostas de sim/não e resposta aberta.

### **Observação das interações sociais**

Para avaliação das interações sociais estabelecidas entre os alunos durante a aula foi utilizado um instrumento de observação do comportamento, baseado no Sistema de Observação do Comportamento dos Alunos (Sarmiento et al., 2001).

Este instrumento baseia-se na classificação de todas as interações ocorridas durante a aplicação de uma determinada estratégia e consiste na divisão da aula em episódios, em função do contexto durante esse momento e na qualificação de todas as interações ocorridas, identificando o carácter da interação, que pode ser social ou académico, a conotação, que pode ser favorável ou desfavorável à aprendizagem ou ao estabelecimento de relações sociais, e os intervenientes (emissor e destinatário) que pode ser, em ambos os casos, o professor, um aluno, um grupo de alunos ou a turma completa.

<b>Interações</b>	<b>Favoráveis</b>	<b>Desfavoráveis</b>
<b>Académicas</b>	<p>Todas as interações com o objetivo de favorecer/potenciar a aprendizagem dos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivação;</li> <li>• Sugestões/recomendações;</li> <li>• Feedbacks;</li> <li>• Questionamentos/dúvidas;</li> <li>• Participação;</li> <li>• Partilhas de informação;</li> <li>• Discussão/reflexão.</li> </ul>	<p>Todas as interações que prejudiquem/diminuam a aprendizagem dos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rejeição de tarefas;</li> <li>• Recusa de realização das tarefas;</li> <li>• Criação de barreiras à realização de interações (relativas à organização da aula);</li> <li>• Desvalorização das capacidades individuais/grupo;</li> <li>• Transmissão de sentimento de incapacidade.</li> </ul>

<b>Sociais</b>	Provocam reações positivas/aceitação no recetor:	Provocam reações negativas/rejeição no recetor:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretendem estabelecer uma relação positiva/ponto em comum;</li> <li>• Elogios;</li> <li>• Aprovar ou rever-se num determinado comportamento;</li> <li>• Animação/Contentamento;</li> <li>• Provocar emoções de alegria e satisfação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contra normas socialmente aceites;</li> <li>• Desfavoráveis ao clima positivo;</li> <li>• Com o objetivo de rebaixar/descredibilizar o recetor;</li> <li>• Perturbadoras da ação/intervenção do recetor;</li> <li>• Reprovação de atitudes;</li> <li>• Rejeição de interações.</li> </ul>

Tabela 3 - Categorização das interações (tipologia)

<b>Emissor/Recetor</b>	<b>Professor</b>	<b>Turma</b>	<b>Grupo</b>	<b>Aluno</b>
<b>Professor</b>	-----	PT	PG	PA
<b>Turma</b>	TP	-----	TG	TA
<b>Grupo</b>	GP	GT	GG	GA
<b>Aluno</b>	AP	AT	AG	AA

Tabela 4 - Categorização dos intervenientes (Emissor/Recetor)

**Emissor:**

Professor – Quando o professor comunica com um dos emissores;

Turma – Quando um aluno transmite uma informação representando/sobre a turma;

Grupo – Quando um aluno transmite uma informação representando/sobre o grupo;

Aluno – Quando um aluno comunica individualmente, representando-se a si próprio;

**Recetor:**

Professor – Quando o principal alvo da interação é o professor;

Turma – Quando o principal alvo da interação é a turma;

Grupo – Quando o principal alvo da interação é um grupo de alunos;

Aluno – Quando o principal alvo da interação é um único aluno;

Esta observação foi feita por episódios, sendo que o episódio mudava sempre que o contexto ou objetivo da aula eram alterados. Dando um exemplo, quando os alunos se encontravam na sala principal e iam para as salas privadas o episódio alterava-se, sendo que, no caso do professor, sempre que este mudava de sala privada o episódio também mudava.

A avaliação das interações sociais será dependente da quantidade e do tipo de interações sociais estabelecidas, sendo que uma quantidade elevada de interações

estabelecidas através de comportamentos desviantes poderá comprometer a qualidade das estratégias utilizadas. Estas interações poderão ser utilizadas como um indicador da participação dos alunos durante a aula.

De seguida, foi realizada a apresentação de cada estratégia, a verificação, os resultados, os pontos fortes e fracos, bem como algumas sugestões que visavam melhorar ou facilitar a utilização de cada estratégia.

É importante refletir e identificar também, algumas limitações relativamente à aplicação e verificação das estratégias, uma vez que algumas delas não foram aplicadas em todas as turmas, o que leva a que os dados recolhidos sejam influenciados pelo professor que lecionou a estratégia e pelo tipo de alunos das turmas em que estas foram aplicadas, que acabam por ter dinâmicas e características diferentes no que toca à participação, empenho e responsabilidade.

Outra limitação passa pelo facto de, antes deste projeto, nunca termos tido contacto com o regime de ensino à distância, pelo que, ao mesmo tempo que procurávamos inovar, era tudo novo para nós e também nós estávamos em constante desenvolvimento e aprendizagem.

Este projeto serve para dar novas ferramentas e um melhor entendimento do regime de ensino à distância aos professores, demonstrar que apesar das limitações existem várias formas para procurar cativar os alunos e promover as suas aprendizagens, algumas delas expressas neste documento. As estratégias implementadas demonstraram ser eficazes na aprendizagem dos alunos, considerando que houve uma taxa de sucesso superior a 50% em todas as tarefas de verificação efetuadas. Estas demonstraram também ser eficazes na promoção de um bom clima de aula e da motivação dos alunos, tendo em conta os resultados dos questionários pós aula aplicados, onde os alunos classificaram o gosto pela aula e a motivação sempre num valor superior a 2,5 numa escala de 0 (Nada) a 5 (Bastante). No que toca ao impacto social, a bibliografia e os questionários comprovam que não existem menos interações sociais entre os alunos do regime de ensino presencial para o regime de ensino à distância, no entanto essas interações são diferentes passando de presenciais a digitais, o que na nossa opinião e segundo os resultados do questionário de apreciação geral, não é tão rico nem é suficiente para satisfazer as necessidades sociais dos alunos, tendo em conta que aquilo de que os alunos mais sentiram falta neste período foi dos amigos. De salientar ainda, que apesar de o regime de ensino à distância não afetar as relações sociais dos alunos, os alunos consideraram que os trabalhos que realizaram em grupo contribuíram para que se sentissem menos isolados durante o período de confinamento. Este último ponto diz-nos que é importante num período de confinamento o

professor criar maneiras de os alunos interagirem e procurar maneiras de ele próprio ser interativo com os alunos, não esquecendo que a escola é um espaço de educação literária, mas também social e psicológica, e deve ser uma preocupação de todos os seus intervenientes o bem-estar dos alunos.

Sugerimos, como estudos futuros, o estudo e aplicação das mesmas estratégias a várias turmas, com professores diferentes, de forma a eliminar as variáveis turma e professor. Sugerimos, também, que estudos futuros aprofundem o impacto que a variação no tipo de interações sociais que os alunos estabelecem no período de confinamento pode ter, tendo em conta que estas passam de interações presenciais para interações digitais, procurando analisar o impacto que este fator poderá ter no desenvolvimento social dos alunos.

## 5. Área 3 - Participação na escola

Segundo o guia de estágio (Faculdade de Motricidade Humana, 2019) a área de formação relativa à participação na escola deve reportar-se ao desenvolvimento de competências relacionadas com dois âmbitos preferenciais de intervenção profissional:

- Conceção e dinamização de atividades de Desporto Escolar ou de atividade de enriquecimento curricular de carácter sistemático;
- Conceção, implementação e avaliação de uma atividade de dinamização da escola

### 5.1 Desporto Escolar

Relativamente ao Desporto Escolar (DE) a minha decisão na escolha de núcleo incidu unicamente no facto de não ter nenhum contacto com a modalidade, ficando inserido no núcleo de Canoagem Vários Misto, em coadjuvação com a professora, que funcionava das 14h20 às 16h45, todas as quartas-feiras, na Pista de Atividades Náuticas do Centro Desportivo Nacional do Jamor (PAN Jamor) através de um protocolo com o IPDJ que incluía a EBSARC e outras escolas.

Dada a situação vivida no início de setembro, o normal funcionamento deste núcleo foi relativamente atrasado em comparação aos restantes, pois era necessário a aprovação de um PC da parte do IPDJ e das escolas para o funcionamento da atividade de Canoagem na PAN Jamor.

Apesar de já termos alguns alunos previamente inscritos, uma das minhas primeiras preocupações foi a de divulgar este núcleo, através da elaboração e afixação de posters em pontos estratégicos da escola, de modo a aumentar o número de alunos a participar nesta modalidade de DE. Um fator que demonstrou o gosto e o potencial desta modalidade foi o facto de na minha própria turma haver três alunos que praticaram no ano anterior, e que ficaram desolados, devido à incompatibilidade de horários neste ano, não conseguindo retomar a prática pois tinham aulas nesse horário da tarde.

Finalizando o recrutamento neste núcleo de DE e dadas as limitações de alunos dentro do PAN Jamor (apenas 8 alunos por cada professor), contámos com a presença de 8 alunos (4 Juvenis e 4 Iniciados).

Devido ao facto de apenas ser estagiário e de haver imensas restrições este ano, a minha colaboração e participação dentro do DE não foi tão impactante quanto gostaria, e incidu mais na parte da avaliação.

Relativamente ao planeamento, o mesmo era realizado consoante a rotação pré-determinada pelo centro de formação de Oeiras, sendo que dentro do PAN Jamor era

dividido em três espaços para que fossem cumpridas as regras de segurança quando existiam mais agrupamentos em aula ao mesmo tempo.

Esses três espaços eram um percurso de resistência (Fundo), um percurso de velocidade (Velocidade) e um espaço destinado a kayak polo onde se realizava Slalom.

Na condução do ensino, a minha participação era mais solicitada na fase inicial pré-aula, a nível da organização do material no deck, na sequência de aquecimento e mobilização articular e ainda na entrada dos alunos no kayak e na água. Depois, ao longo da aula, a minha participação passava muito pelo feedback de gestos técnicos e motivação aos alunos (algo que considero ter sido essencial, visto este ano não ter havido competição).

Ao nível da avaliação, considero ter tido um papel importante, ao acompanhar a constante evolução dos alunos ao longo do tempo, através da avaliação dos tempos tirados nas várias sessões (Anexo 2 – Avaliação Desporto Escolar (Canoagem)).

De destacar a paragem originada por um novo período de confinamento e que só a 14 janeiro, tendo em conta a prorrogação do estado de emergência, decretado pelo Presidente da República, regulamentado pelo Decreto nº 3-A/2021 (2021), que informava, no disposto no artigo 34º, “é permitida a atividade física e o treino de desportos individuais ao ar livre, assim como todas as atividades de treino e competitivas profissionais e equiparadas, sem público e no cumprimento das orientações da DGS.” (entenda-se como atividades de treino e competitivas profissionais e equiparadas, os treinos de atletas de Alto Rendimento/Seleções Nacionais, desde que na realização de treinos conforme reservas previamente efetuadas e por via das respetivas federações).

Considero assim que esta época de DE, foi bastante enriquecedora para mim, apesar de não ser equiparável aos anos anteriores, devido a toda a situação pandémica.

Na minha perceção havia uma clara diferença entre margem de progressão entre Iniciados e Juvenis e algo que me surpreendeu foi a rápida adaptação aos kayaks por parte dos iniciados em comparação com os juvenis.

Ao nível das sessões de treino, senti que, no terceiro período, por ter uma etapa mais concentrada, houve também uma maior evolução por parte dos alunos. No entanto, senti também, que faltava uma parte mais lúdica e de descontração que, poderia ter sido encontrada no slalom (não ocorreu no terceiro período) ou noutro tipo de atividades.

Quanto aos objetivos a que me tinha proposto, sinto que consegui adquirir uma base sólida relativamente a esta modalidade, desde o conhecimento técnico, à pedagogia e progressão. O meu relacionamento e interação com todos os alunos foi muito positivo e dessa forma sinto que cumpri com os objetivos a que me tinha proposto.

Sem dúvida que a disponibilidade por parte da professora que me acompanhou, a sua ajuda ao fornecer documentos de apoio e a troca de ideias, durante todo este ano, fez também com que fosse mais enriquecedora e positiva toda esta experiência.

## **5.2 Atividade de dinamização na Escola**

Apesar de termos algumas ideias de atividades para realizar, devido à situação vivida, acabámos por apenas realizar uma atividade para a comunidade, a mesma teve o nome de “Dia do Desporto Adaptado”, e realizou-se no dia 4 de junho, durante o período da manhã e da tarde.

Já foi previamente demonstrado que a atividade física e desportiva é uma boa ferramenta de socialização para alunos com deficiência (ou necessidades educativas especiais (NEE)) (Crawford, Hollingsworth, Morgan y Gray, 2008). Dessa forma o desenvolvimento das modalidades paralímpicas no contexto educacional apresenta um grande potencial, tendo em vista os efeitos positivos já apresentados quanto à inclusão de alunos com deficiência em aulas de EF em escolas de todo o mundo. Por outro lado, a inserção do desporto paralímpico na escola carece de propostas pedagogicamente estruturadas que contribuam para a formação dos alunos (Borgmann & Almeida, 2015). Dessa forma, esta atividade decorreu no sentido de dar a conhecer as várias modalidades e ainda de socializar, de integrar e de interagir com alunos / pessoas com deficiência.

Esta atividade, decorreu apenas para as turmas do núcleo de estágio 9º (A, B, C e D) durante a respetiva aula de EF, à exceção da turma B que permutou com a aula de Educação Visual.

A atividade foi desenvolvida no Pavilhão e contava com as atividades Boccia, Goalball e Voleibol sentado, a decorrerem simultaneamente, com a divisão da turma em grupos e com a rotação pelas atividades. A atividade contou com a participação do professor da unidade curricular de Estratégias de Inclusão em Educação Física, presente no currículo do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na sessão teórica e na sessão prática (Apenas com o 9ºD) com a participação de membros da associação “APCAS” – Associação e experiências em desporto para pessoas com deficiência, e ainda com 2 alunos da Unidade de Ensino Estruturado (UEE).

Durante a parte da tarde, das 14h às 15h, foi realizada uma sessão teórica aberta a toda a comunidade escolar e não-escolar, via *online*, acerca do desporto específico e adaptado e da sua importância na integração das pessoas com deficiência na sociedade e no relato de experiências pessoais.

Relativamente à forma como decorreu a atividade, na parte prática, ocorreram alguns percalços, a nível de gestão de tempo, preparação dos campos e ainda o facto de estarem a decorrer obras de manutenção da parede de escalada, junto à estação do goalball, o que veio dificultar a prática dos alunos. Relativamente à sessão teórica, houve também alguns aspetos menos positivos: a apresentação do professor estava preparada para ser feita para professores e não para alunos, acabando por abordar temas e aspetos com os quais os alunos não estão familiarizados, como a intervenção pedagógica em pessoas com deficiência e lecionação de desporto adaptado. No entanto, a intervenção dos atletas da associação APCAS foi bastante interessante, pois os atletas falaram das suas experiências pessoais em EF e em como muitas vezes eram postos de lado em vez de os professores os tentarem integrar nas tarefas, das suas experiências na modalidade de Boccia e a importância da mesma nas suas vidas, o que acabou por sensibilizar os alunos para esta temática.

Foi uma experiência de muita aprendizagem, principalmente a nível de planeamento e preparação de uma atividade. Perceber toda a dinâmica, o trabalho envolvente, as autorizações que possam ou não ser necessárias, toda a preparação necessária para qualquer tipo de atividade, por muito simples que a mesma seja.

## 6. Área 4 - Relações com a comunidade

Segundo o guia de estágio (Faculdade de Motricidade Humana, 2019) esta área visa o desenvolvimento de competências que permitem ao estagiário compreender a importância da relação escola-meio e promover iniciativas de abertura da escola à participação na/da comunidade.

Nesta área é obrigatória a realização do “Estudo de Turma” e ainda o “acompanhamento da Direção de Turma”.

Seguindo o âmbito definido para esta área, e tendo em conta os resultados obtidos no estudo de turma e das ações realizadas durante o acompanhamento da direção de turma, tomei a iniciativa de realizar duas sessões *online* com o tema “inteligência emocional”, que irei abordar mais à frente.

### 6.1 Estudo turma

O estudo de turma tem como objetivo realizar uma caracterização sociométrica da turma, de forma a conhecer a natureza da mesma enquanto grupo, bem como as características individuais dos alunos, no que toca a aspetos de relacionamento, integração e relações interpessoais. A aplicação e análise deste estudo, vai permitir obter informações relevantes para abordar em CT e ainda delinear estratégias de intervenção individuais ou na turma.

Para a realização deste estudo, importa realçar os questionários respondidos pelos alunos e ainda a minha observação durante a aula, bem como conversas e observação fora do contexto de aula.

Ao nível dos questionários, as respostas aos mesmos procederam-se através da plataforma Google Forms, sendo cada questionário dividido em três secções (Anexo 3 – Questionário (Caracterização Individual / Psicológica / Social do Aluno).

A primeira secção, referia-se a uma caracterização individual do aluno. Era algo que já estava maioritariamente respondido na plataforma INOVAR e também pelas informações dadas no início do ano letivo pela DT. Na segunda secção, seguiu-se uma caracterização psicológica, onde se pretendeu observar o nível de autoestima e motivação de cada aluno. Por último, uma caracterização social para perceber o nível de relações interpessoais, dentro da turma.

Uma dificuldade que eu senti, nas respostas a este questionário, foi garantir a validade e fiabilidade dos dados. Tive, por exemplo, um aluno que negligenciou,

respondendo de forma aleatória e nada credível, e ainda, outro aluno, que nem submeteu as respostas. Ao nível das respostas, na terceira secção, deveria ter alertado os alunos quanto ao número e ordem de escolha dos colegas (no máximo três colegas por resposta, por ordem de relevância). Este aspeto veio dificultar a interpretação de alguns resultados.

Segue-se uma análise dos resultados alcançados durante este estudo, dividindo e discutindo um pouco cada um deles, secção a secção.

### **Secção 1**

Na primeira secção, foi possível observar que existe uma relação entre o número de horas que os alunos aplicam a estudar por dia e o gosto pelo estudo. Existe uma dificuldade por parte dos alunos em perceber quais são os melhores métodos de estudo. Daqui pude tirar uma relação: se conseguir identificar a melhor estratégia para cada aluno será possível aumentar o gosto pelo estudo, o que irá levar à melhoria do seu desempenho académico.

Assim sendo, esta foi uma das temáticas abordadas, posteriormente, com os alunos, numa sessão *online coaching*.

### **Secção 2**

Na segunda secção, foi possível observar que, de um modo geral, a turma apresenta um bom nível de autoestima e de confiança em si próprios. No entanto, existiam dois casos mais preocupantes, um que revelava uma baixa autoestima e um índice baixo em todos os parâmetros psicológicos e outro que, para além da baixa autoestima, aparentava ter também problemas no seio familiar. Esta última conclusão deveu-se à caracterização individual e a conversas informais que fui tendo com a aluna, durante e após as aulas. Esta aluna apresentava problemas psicológicos, tendo-me confessado que ia a um psicólogo, mas que não conseguia falar dos seus problemas com o mesmo. No 2º Período, com o decorrer do tempo, a aluna foi-se sentindo mais à vontade a falar comigo e, só a partir daí, é que fiquei totalmente ciente da situação, tendo-me confessado que, por vezes, tinha pensamentos suicidas. Apesar de já ter uma ideia do que se passava no 1º Período, apenas na reunião de CT de 2º Período é que expus totalmente a situação perante os outros professores e foi tomada a decisão de a aluna ser encaminhada a uma consulta de um pedo psicólogo (psicólogo especializado no acompanhamento de crianças e jovens). O desenvolvimento de toda esta situação foi, efetivamente, o motivo que me levou a realizar uma sessão *online coaching* focada em Inteligência Emocional.

### **Secção 3**

A terceira secção respeitava a aspetos de relacionamento, integração e sociabilidade. Foi essencial para perceber os grupos de trabalho que poderia formar, de modo que houvesse um clima positivo dentro de aula que conduzisse a uma aprendizagem significativa.

Foi possível perceber também a dinâmica de grupos dentro da turma, distinguindo claramente três a quatro grupos e que, dentro desses grupos, existiam certos elementos que conseguiam fazer a ligação entre outros grupos já que eram apreciados pela maior parte da turma (alunos mais requisitados e que, aparentemente, apresentavam melhores relações interpessoais).

Foi também possível perceber que grande parte da turma se mostrava bastante disponível a colaborar uns com os outros, havendo apenas um caso mais distinto, que colaborava com qualquer aluno, desde que o mesmo demonstrasse competências e capacidades.

#### **6.2 Sessão *online coaching* - Inteligência Emocional**

Segundo a literatura científica existe uma relação entre inteligência emocional (IE) e saúde mental. O conceito de inteligência emocional (EI) foi definido como "a capacidade de perceber com precisão, avaliar e expressar emoção, a capacidade de aceder e / ou gerar sentimentos que facilitem o pensamento, a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional e a capacidade de regular emoções para promover o crescimento emocional e intelectual" (Mayer & Salovey, 1997, p. 10).

Após passar por um confinamento e isolamento social, tive plena consciência que houve um aumento dos receios inerentes a alterações no quotidiano dos alunos, como a sua rotina diária, redução da atividade física e lúdica, aumento do tempo passado em frente ao ecrã e, a mais grave, a redução do contacto e interação social com outras pessoas (Penner, Ortiz & Sharp, 2021). Esta combinação de fatores e alterações repentinas na vida das crianças e adolescentes teve uma forte influência no bem-estar mental e social dos mesmos, podendo levar a grandes alterações, que em nada são benéficas para a sua saúde e desenvolvimento mental. Aliado a tudo isso, temos ainda os resultados do estudo

de turma, sendo esses os motivos que me levaram a realizar um momento / sessão *Coaching*, com os alunos.

O meu principal foco foi realizar um trabalho nos aspetos em que senti que os alunos tinham mais dificuldades ou problemas, tais como, hábitos de trabalho e de estudo, gestão de tempo e emoções e ainda ferramentas para desenvolver a autoestima e relações. Tudo isto proveniente dos dados analisados no estudo de turma.

A realização desta sessão deu-se, então, na última aula *online*, onde contei com a presença do *Coach* Rodrigo Dias. O facto de não ter sido realizada presencialmente penso não ter afetado o propósito desta sessão, pois, segundo o feedback dos alunos, foi uma aula extremamente importante para o desenvolvimento pessoal deles, com tópicos que nunca tinham sido abordados antes, por nenhum professor. No final da sessão, foi ainda dado o livre acesso aos alunos a um *e-book*, que continha conteúdos do género daqueles que tinham sido abordados na sessão (<https://ebook.rodrigodiascoach.com/inteligencia-emocional>).

A consciencialização dos alunos para estas temáticas, por nunca terem falado com ninguém acerca disso, aliado ao facto de, até ao momento, eu não ter tido grande contacto com os Encarregados de Educação (EE), levou-me a retomar comunicações com o *coach* e a perguntar se seria possível elaborar uma sessão semelhante, mas com conteúdos destinados aos EE e, possivelmente a professores, de modo a promover a mesma consciencialização para esta temática.

Dessa forma, e de maneira a conseguir aproximar-me dos EE, foi realizada uma sessão com temas acerca de inteligência emocional: a importância da mesma, como gerir emoções, identificação de sete sinais em pessoas com pouca inteligência emocional, aquisição de ferramentas práticas para desenvolver inteligência emocional, a mente do adolescente, dominar a mente e as emoções. O objetivo principal passaria por consciencializar os EE para a educação dos seus filhos, não só a nível escolar, mas também pessoal (psicológico e emocional).

Infelizmente, a adesão, por parte dos EE, não foi tão grande quanto o espectável, mas o feedback recebido dos EE, que frequentaram a sessão, foi muito bom.

As dificuldades sentidas e a falta de adesão por parte dos EE, podem ser explicadas pelo horário escolhido para a sessão. Talvez a adesão fosse maior, se não tivesse sido planeada para as 18h, a meio da semana, altura em que, provavelmente, muitos ainda estariam fora de casa, a regressar do trabalho ou até mesmo a levar os filhos a outra atividade, por exemplo. Dessa forma, numa próxima vez, talvez invista mais na promoção da sessão, explicando previamente, a importância destes tópicos, de modo a garantir que

todos os EE os percebam, aumentando assim, a adesão dos mesmos. Além disso, poderia pedir ao Delegado dos EE que realizasse uma votação, de modo a auscultar qual seria o melhor dia para a realização de uma sessão / atividade.

### 6.3 Direção de turma

O DT é um professor que ocupa uma posição de gestão intermédia na estrutura pedagógica da escola, o seu foco principal são os alunos, a gestão da turma e a organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma.

Representa, dessa forma, a ligação entre o grupo e a turma e a turma e os professores, além da relação externa com os EE.

O DT não se limita apenas à transmissão de informações e gestão de faltas, mas também à promoção e desenvolvimento dos alunos a nível psicológico, cognitivo, emocional e pessoal (Marques, 2002).

Dessa forma, percebemos que, para ser um bom DT, é necessário um conjunto / leque de *skills*, tais como, a capacidade de diálogo e de liderança, a experiência, o fácil relacionamento, a tolerância, a disponibilidade e a constante motivação (Boavista & Sousa, 2013).

A minha relação com a DT foi muito boa, acompanhei a reunião de apresentação dos EE, onde comecei logo a perceber a imensa experiência da professora, ao presidir essa reunião. Dispondo de informações gerais, pertinentes para os EE, fez uma breve caracterização da turma, e focou-se na legislação da assiduidade e critérios de avaliação.

Ao longo do ano, o contacto com a DT foi realizado semanalmente, onde a professora me ia esclarecendo sobre as funções que competiam a um DT.

Uma tarefa onde fui bastante solicitado pela DT, foi nas reuniões de CT, onde eram englobadas todas as informações sobre o que tinha sucedido durante o período letivo, a apresentação e aprovação das propostas de classificação sumativa dos alunos, a análise global e individual do comportamento e aproveitamento da turma, medidas de promoção do sucesso escolar, o registo de ocorrências e coordenação de trabalho da turma, com um balanço das atividades realizadas. No primeiro CT, a minha participação passou mais pela apresentação do estudo de turma ao CT, enquanto que, no segundo, já tive uma voz mais presente, debatendo também outros assuntos, provavelmente, devido à boa integração e interação com todos os professores.

Ao nível do contacto com os EE, o meu contacto foi bastante reduzido, resumindo-se apenas a contacto via email, dando respostas a dúvidas colocadas pelos mesmos.

O facto de a professora DT que acompanhei, ser uma pessoa bastante experiente no cargo e ser também a coordenadora dos DT, veio, de certa forma, dificultar a minha tarefa de acompanhamento e de envolvimento nesta área, visto que a professora era muito

autónoma e realizava grande parte das tarefas fora da escola. Este fator, apesar da minha insistência em estar envolvido no processo, para perceber todas as funções inerentes ao cargo, poderá ter afetado o meu envolvimento, ficando esta experiência um pouco abaixo da minha expectativa e dos objetivos pré-definidos.

## 7. Reflexão final / Projeção

Desde que ingressei no meu percurso académico na FMH, que tinha como objetivo realizar o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pois foi algo que sempre quis e que sempre me motivou a concretizar esta etapa.

O estágio pedagógico é assim o culminar de todo este meu percurso. Ou melhor, uma transição, pois pretendo que o meu percurso de aprendizagem não termine aqui e me acompanhe ao longo de toda a minha vida enquanto futuro docente. Foi extremamente importante na minha formação enquanto professor de EF, já que me possibilitou ter acesso a experiências reais, desempenhas em contexto escolar, em contexto de sala de aula, onde procurei colocar em prática toda a informação teórica adquirida até então, permitindo uma aplicação e adaptação, da teoria à prática letiva e vice-versa, revelando-se uma aprendizagem muito rica e de grande qualidade.

As expectativas iniciais eram tão (ou mais) elevadas, quanto os meus receios. No entanto, as aprendizagens que efetuei nestes dois anos de mestrado, contribuíram para solidificar e consolidar essas expectativas, conferindo-me maior confiança na relação ensino versus aprendizagem. O receio foi o medo de falhar como docente, pois agora era chegada a hora de pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo destes anos, na FMH.

Este estágio pedagógico permitiu-me desenvolver e dotar de competências essenciais e fundamentais para o desempenho de futuro docente, nomeadamente no que concerne à recolha e análise de informação e documentação, planeamento, condução e avaliação, cada vez mais fundamentada e competente.

Além disso desenvolvi e melhorei as minhas competências sociais e afetivas com o relacionamento e contacto com os docentes do GEF e do CT, que muito me valorizaram.

As várias áreas que constituíram o estágio, contribuíram positivamente para a aquisição, aplicação, consolidação de conhecimento e engrandecimento da minha identidade profissional enquanto professor de EF.

Como em tudo o que é novo, neste percurso também surgiram algumas dificuldades, que com a ajuda do PF, alunos, GEF, orientadores e grupo de estágio, foram sendo supridas e ultrapassadas. Só com a aceitação do erro e dessas fragilidades foi possível evoluir e corrigir as mesmas, de forma a tornar-me um professor melhor, mais competente, com mais conhecimento. O trabalho colaborativo efetuado, através da partilha de experiências e ideias, revelou-se extremamente importante, para aumentar e desenvolver o meu background, enquanto docente, aliado às reflexões sistemáticas sobre o trabalho

realizado e a sua organização, revelando-se de extrema importância para a superação de dificuldades sentidas.

Da minha experiência enquanto estagiário, gostaria de salientar e destacar um aspecto que considere relevante no ensino da EF, que é a forma e a capacidade que cada docente utiliza para conseguir motivar os alunos para a prática da atividade física e da EF, que se centra particularmente na relação professor-aluno e na forma como este consegue conduzir e motivar os discentes, levando-os à execução das tarefas propostas, com interesse e empenho. Também a relação aluno-tarefa que deverá ser desafiante despertando a curiosidade nos alunos para a sua execução e a relação aluno-aluno que contribui para que a aula tenha um clima positivo e harmonioso.

Depois de finalizado o estágio onde desenvolvi várias competências, penso que ainda tenho muito que melhorar a nível do ensino de algumas modalidades desportivas, assim como ao nível da aplicação dos diferentes estilos de ensino. Contudo considero que todos os docentes devem estar abertos à aquisição de novos conhecimentos já que a inovação no ensino não pára e estão sempre a surgir coisas inovadoras e diferentes. Exemplo disso foi a pandemia pela qual passamos e que nos levou ao ensino à distância, para o qual muitos docentes não estavam preparados e tiveram que atualizar os seus conhecimentos tecnológicos para o desempenho desta tarefa. Mais uma vez se verificou, a necessidade de adequar e inovar na procura de soluções para dar resposta aos problemas surgidos com o ensino à distância. Esta fase pandémica veio demonstrar a capacidade enquanto professores que teremos que ter para dar respostas competentes e eficazes na relação ensino-aprendizagem. Como balanço final saliento e reforço que no ensino o aluno é a peça chave do processo e é por ele que todos os docentes, devem nortear o seu trabalho, no sentido de dar resposta a todas as dificuldades, que os mesmos nos apresentam diariamente, fazendo-os acreditar que são capazes de as ultrapassar, com trabalho, esforço, empenho e colaboração do professor.

## 8. Referências

Agrupamento de Escolas de Santa Catarina. (2021). Projeto Educativo do Agrupamento 2017-2021.

Agrupamento de Escolas de Santa Catarina. (2020). Plano de Contingência COVID-19.

Gunawan, “Analysis of the Availability of School Facilities and Infrastructure as an Effort to Accelerate School Quality Improvement”. In 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020) (pp. 89-92), Atlantis Press, 2020.

Barret, P., et al. (2018). The Impact of School Infrastructure on Learning. Washington DC: The World Bank.

Berleze, A., et al. Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v.13, n.1,p.99-107, 2002.

Black, N., et al. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. Social Science & Medicine.

Boavista, C., e Sousa, Ó. (2013). O diretor de turma: perfil e competências. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93.

Borgmann, T., e Almeida, J. J. G. (2015). Esporte paralímpico na escola: revisão bibliográfica. Movimento, 21(1), 53-68.

Ciotto, C., e Gagnon, A. (2018). Promoting Social and Emotional Learning in Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 89(4), 27-33.

Coutinho, C. P., et al. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. Revista Psicologia, Educação e Cultura, 13(2), 355-379.

Crawford, A., et al. (2008). People with mobility impairments: Physical activity and quality of participation. *Disability and health journal*, 1, 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2007.11.004>

Dewi, C., et al. (2021). Management of Physical Education Facilities and Infrastructure. *Journal of Education Technology*, 5(2), 291-297. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23887/jet.v5i2.34450>.

Diário da República. (março, 2020). Modernização do estado e da Administração pública, trabalho, solidariedade e segurança social e saúde. Despacho normativo n.º 2836-A/2020, pp. 430-(2). Disponível em: <https://files.dre.pt/2s/2020/03/043000002/0000200004.pdf>

Diário da República. (maio, 1991). Ministério da Educação. Decreto-lei nº 190/91, pp.2665.

Faculdade de Motricidade Humana. (2019). Guia de estágio pedagógico para 2019/20

Januário, C., et al. (2015). Rotinas de Planeamento e Ensino. In R. Resende, A. Albuquerque & R. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 399-420). Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, LDA.

Marques, R. (2002). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.

Marques, A., e Carreiro da Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*, 10(10), 1-7.

Mayer, J.D., e Salovey, P. What is emotional intelligence? In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*; Salovey, P., Sluyter, D., Eds.; Basic Books: New York, NY, USA, 1997; pp. 3–31.

Mosston, M. e Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*.

Neto, R. B. F. (2021). Infraestrutura escolar e Educação Física: tensões e conflitos. *Estudos Em Avaliação Educacional*, 31(76), 231–20 e 56. Disponível em: <https://doi.org/10.18222/eae.v0ix.6547>

Nurabadi, A., e Bafadal, I.T. (2020). Priyatni, and I. Gunawan, “Analysis of the Availability of School Facilities and Infrastructure as an Effort to Accelerate School Quality Improvement”. In 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020) (pp. 89-92), Atlantis Press.

Onofre, M. (2000). Conhecimento prático da autoeficácia e qualidade de ensino: Um estudo multicaso em professores de educação física. (Doutoramento Não publicada), Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Paim, M. C. C., e Pereira, E. F. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Motriz*, Rio Claro, v.10, n.3, p.159-166.

Penner, F., et al. (2021). Change in Youth Mental Health During the COVID-19 Pandemic in a Majority Hispanic/Latinx US Sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(4), 513-523. Disponível em: 10.1016/j.jaac.2020.12.027.

Quitério, A. (2018). *O Caminho para a Literacia Física*. Beau Bassin: Novas Edições Acadêmicas.

República Portuguesa. (julho, 2018). 9º ano / 3º ciclo do ensino básico. Educação física. Aprendizagens essenciais | articulação com o perfil dos alunos.

República portuguesa. (julho, 2018). Assembleia da República. Despacho normativo nº 10-B/2018, pp.18770-(2). Direção-geral da Educação. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/noticias/despacho-normativo-no-10-b2018-organizacao-do-ano-letivo>

Santos, A. (2000). *Ensino à Distância & Tecnologias de Informação – e-learning*. Editora Lidel.

Sarmiento, P., et al. (2001) *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física*. Lisboa. FMH – UTL.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la educación física (4ª ed.)*. Zaragoza: INDE Publicaciones.

Siedentop, D. (2002). Ecological perspectives in teaching research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 427-440.

Siedentop, D. (1988). An ecological model for understanding teaching/learning in Physical Education. Paper presented at the New Horizons of Human Movements: Proceedings of the 1988 Seoul Olympic Scientific Congress, Seoul.

Staviski, G., e Cruz, W. M. (2008). Aspectos motivadores e desmotivadores e a atratividade das aulas de Educação Física na percepção de alunos e alunas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, v.13, n.119. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd119/aspectos-motivadores-e-desmotivadores-das-aulas-de-educacao-fisica.htm>

Valckx, J., Devos, G., e Vanderlinde, R. (2018). Exploring the relationship between professional learning community characteristics in departments, teachers' professional development, and leadership. *Pedagogische Studien*, 95, 34–55.

## Anexos

### Anexo 1 – Questionário 1ª aula



Questionário

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

Idade: \_\_\_\_\_

Desporto que mais gosta: \_\_\_\_\_

Desporto que menos gosta: \_\_\_\_\_

Nota do ano passado: \_\_\_\_\_

Matéria de Educação Física que mais gostou no ano passado: \_\_\_\_\_

Matéria de Educação Física que menos gostou no ano passado: \_\_\_\_\_

Pratica algum desporto fora da Escola? \_\_\_\_\_ Se sim, qual? Porquê? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alguma vez esteve no Desporto Escolar? \_\_\_\_\_ Se sim qual? Voltaria a praticar este ano? Porquê?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qual o colega com que se dá melhor? \_\_\_\_\_

Qual o colega com que se dá pior? \_\_\_\_\_

O que espera alcançar este ano? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais são as suas ambições para o futuro? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Informações relevantes adicionais \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anexo 2 – Avaliação Desporto Escolar (Canoagem)

Mês	Novembro	Dezembro	Abril		Maio	Junho			
Dia da Semana	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	
Dia	11	2	21	28	5	2	9	16	
Aula	2	5	10	11	12	16	17	18	
<b>Velocidade</b>	Alunos / Tempos								
	Aluno 1		02:07:00	01:45:00	01:01:25	01:35:00	01:56:00	<b>02:09:35</b>	00:51:17
	Aluno 2		04:00:00		01:11:21			00:50:53	00:47:16
	Aluno 3		02:10:00	01:27:00	00:59:53	01:36:00		00:48:14	<b>01:51:33</b>
	Aluno 4		02:10:00	01:29:00	00:56:12	01:22:06	01:47:00	<b>01:33:33</b>	00:42:29
	Aluno 5		01:52:00				01:40:00	01:35:19	
	Aluno 6		02:42:00	Caiu	01:30:13	1:24 (3 m)	01:28:00	01:24:27	01:09:15
	Aluno 7		02:10:00	02:06:39	01:46:36	01:37:00	01:27:00		01:23:22
	Aluno 8							01:27:50	01:24:57

Mês	Novembro		Dezembro	Janeiro		Maio			
Dia da Semana	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	4ª	
Dia	4	25	16	6	13	12	19	26	
Aula	1	4	7	8	9	13	14	15	
<b>Fundo</b>	Alunos / Tempo								
	Aluno 1				f	10:16			
	Aluno 2				08:02	08:50		08:50	07:05
	Aluno 3				f	f	10:17	10:00	08:01
	Aluno 4				07:55	09:13	06:13	08:34	07:05
	Aluno 5				07:30	07:02		16:06	
	Aluno 6				06:43	06:32		19:30	
	Aluno 7				07:23	Caiu	06:06	12:20	10:00
Aluno 8				08:58	f	06:24	13:30	12:17	
						1 volta	oficial	oficial	

Anexo 3 – Questionário (Caracterização Individual / Psicológica / Social do Aluno)

Seção 2 de 4

## Caracterização Individual do Aluno

Informações relativas ao aluno, à sua vida pessoal e escolar e ao seu agregado familiar.

**Nome Completo \***

Texto de resposta curta

**Data de Nascimento \***

Dia, mês, ano 

**Em média, quantas horas dormes por dia? \***

Menos de 6 horas

Entre 6 e 8 horas

Entre 8 e 10 horas

Mais de 10 horas

**Tens algum problema de saúde? \***

Sim

Não

**Se sim, qual?**

Refere todos os problemas de saúde que tenhas.

## Caracterização Psicológica

Informações relativas às características psicológicas do aluno.  
 Para cada afirmação positiva deves atribuir uma pontuação de 0 a 3, sendo que 0 corresponde a "Discordo totalmente" e 3 corresponde a "Concordo totalmente".  
 Para cada afirmação negativa deves atribuir uma pontuação de 0 a 3 no sentido inverso, sendo que 0 corresponde a "Concordo totalmente" e 3 corresponde a "Discordo totalmente".

Sinto que sou uma pessoa digna de apreço, pelo menos tanto quanto os outros. \*

0 1 2 3

Discordo totalmente     Concordo totalmente

Sinto que tenho qualidades positivas. \*

0 1 2 3

Discordo totalmente     Concordo totalmente

Geralmente, sou levado(a) a pensar que sou fracassado(a). \*

0 1 2 3

Discordo totalmente     Concordo totalmente

Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas. \*

0 1 2 3

Discordo totalmente     Concordo totalmente

## Caracterização Social

Informações relativas à caracterização social da turma e às relações estabelecidas entre os vários alunos dentro da mesma.

⋮

Dos teus colegas de turma, se pudesses escolher, com quais preferias trabalhar? Parágrafo

Indica quantos quiseres, escrevendo os seus nomes por ordem de preferência, começando por aquele(a) com quem mais gostarias de trabalhar.

Texto de resposta longa

📄 🗑️ Obrigatório  ⋮

Dos teus colegas de turma, se pudesses escolher, com quais preferias não trabalhar? \*

Indica quantos quiseres, escrevendo os seus nomes por ordem inversa à questão anterior, começando por aquele(a) com quem menos gostarias de trabalhar.

Texto de resposta longa

Quais os colegas que consideras que te escolheram na 1ª questão? \*

Indica o nome do(s) colega(s) que pensas que responderam que gostariam de trabalhar contigo.

Texto de resposta longa

Quais os colegas que consideras que te escolheram na 2ª questão? \*

Indica o nome do(s) colega(s) que pensas que responderam que não gostariam de trabalhar contigo.

Texto de resposta longa