



# **O início do resto de uma vida. O relato dos primeiros passos no mundo da docência**

Relatório de Estágio Profissional

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

**Orientador:** Professor Doutor Ramiro Rolim

**Davide Mendes Rodrigues**

**Porto, Outubro 2023**

## **Ficha de Catalogação**

Rodrigues, D. M. (2023). *O início do resto de uma vida. O relato dos primeiros passos no mundo da docência*. Porto: D. Rodrigues. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado a faculdade de desporto a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-Chave:** ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; REFLEXÃO; TRANSIÇÃO; INTERCULTURALIDADE.



## Dedicatórias

### **Aos meus Progenitores e irmão**

Por sempre me incentivaram a estudar e a ir à procura dos meus sonhos. Pelo esforço que sempre fizeram para que nunca me faltasse nada e realizasse tudo aquilo que ambicionava. Pela paciência que tiveram comigo e pelo apoio que deram nos momentos mais difíceis. Por me mostrarem aquilo que é a vida e que nada se consegue sem trabalho, esforço e dedicação.

### **Aos meus avós**

Que sempre fizeram parte da minha vida e contribuíram muito para aquilo que foi a minha educação. Por sempre quererem o melhor de mim e me incentivarem para ir mais além.

## Agradecimentos

À **minha família** mais próxima por todo o carinho e acompanhamento que me deram ao longo da vida. Por me terem preparado para a vida e para todas as suas adversidades. E por me terem apoiado incondicionalmente nas minhas decisões.

À **minha namorada** e companheira pelos ouvidos que me deu nos momentos mais difíceis, por nunca me deixar ir abaixo e pela confiança que sempre depositou em mim.

Aos **meus amigos e colegas de mestrado** por todos os momentos de aprendizagem, confraternização e alegria.

Aos **meus colegas de núcleo de estágio** por terem partilhado comigo um dos momentos mais importantes da minha vida. Pela partilha e entreaajuda e por todos os momentos de maior descontração.

À **professora Anabela Lopes** pelo apoio, carinho, disponibilidade e paciência que sempre demonstrou. Por me transmitir aquilo que é ensinar e fazer perceber o quão bonita é a nossa profissão.

Ao **professor Ramiro Rolim** por toda a ajuda e sabedoria ao longo desta grande jornada. Pelas questões levantadas que sempre me fizeram refletir e atribuir significado às coisas.

Aos **meus alunos** que sem eles nada disto seria possível. Por serem sempre compreensivos e me ajudarem no meu desenvolvimento profissional.

À **EB Escola Cooperante e todo o seu pessoal** pela oportunidade que me proporcionou e por me terem feito sentir à vontade.

À **FADEUP** por estes últimos cinco anos inesquecíveis. Por todas as experiências e conhecimento que me proporcionou.

A todos aqueles que não refiro aqui, mas que tiveram influência no meu percurso. Obrigado a todos!



# Índice

<b>Dedicatórias</b> .....	<b>iv</b>
<b>Agradecimentos</b> .....	<b>v</b>
<b>Índice de Anexos</b> .....	<b>ix</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>x</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>xi</b>
<b>Lista de Abreviaturas</b> .....	<b>xii</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>Enquadramento Pessoal</b> .....	<b>4</b>
Quem é o Davide e qual o seu percurso até então ? .....	4
<b>Enquadramento da Prática Profissional</b> .....	<b>6</b>
Enquadramento legal do estágio profissional .....	6
Escola enquanto instituição .....	8
Expectativas Iniciais .....	9
Escola Cooperante.....	11
Turma residente.....	13
<b>Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem</b> .....	<b>14</b>
Conceção de Educação Física.....	14
Planeamento: O pilar do processo educativo .....	15
Planeamento Anual .....	16
Unidades Didáticas .....	18
Plano de Aula.....	19
Execução do Processo Educativo .....	21
Primeiro Impacto com a escola e a transição aluno professor.....	21
Relacionamento com os alunos .....	22
Gestão de comportamentos e controlo da turma .....	24
Preparação, Gestão da aula e capacidade adaptativa.....	25
Processo de instrução .....	27
Feedback, controlo e postura .....	29
Modelos Instrucionais .....	32
Abordagem no ensino das modalidades.....	37
Avaliação .....	38
<b>Área 2: Participação na escola e relação com a comunidade</b> .....	<b>40</b>
Reuniões.....	41
Cidadania e Direção de turma.....	43
Desporto Escolar e Atividades Relacionadas .....	43

<b>Área 3: Desenvolvimento Profissional.....</b>	<b>44</b>
A importância da reflexão .....	44
A importância da observação .....	46
Sessões FADEUP .....	47
Projeto de investigação: “Interculturalidade escolar: A escola e a Educação Física Perante Uma Mescla de Culturas”.....	48
<b>Considerações Finais Sobre o EP .....</b>	<b>59</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>61</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>63</b>



## Indicie de Anexos

<b>Anexo 1 - Inquérito Inicial .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexo 2 - Ficha de Registo de Presenças .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 3 - Ficha de Registo MED .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 4 - Exemplo de Unidade Didática .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 5 - Estrutura Plano de Aula.....</b>	<b>65</b>
<b>Anexo 6 - Ficha de Observação de Aula .....</b>	<b>66</b>
<b>Anexo 7 - Inquérito Estudo de Investigação .....</b>	<b>68</b>

## Resumo

Este relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional integrada no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O manuscrito trata a minha primeira experiência como professor, que teve como palco uma escola básica, na cidade de Braga de onde sou natural. Através de uma perspetiva reflexiva é relatada a minha viagem ao longo do ano letivo 2022/2023. No que concerne à organização do mesmo, está dividido em sete capítulos: introdução, enquadramento pessoal, enquadramento profissional, organização e gestão do ensino e da aprendizagem, participação na escola e relação com a comunidade, desenvolvimento profissional e, por fim, conclusões.

**Palavras-Chave:** ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; REFLEXÃO; TRANSIÇÃO; INTERCULTURALIDADE.

## Abstract

This internship report is part of the Professional Internship course integrated into the second year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Elementary and Secondary Education at the Faculty of Sports of the University of Porto (FADEUP). The manuscript documents my first experience as a teacher, which took place in one basic school in the city of Braga, where I am originally from. Through a reflective perspective, I narrate my journey throughout the 2022/2023 academic year. In terms of its organization, the report is divided into seven chapters: introduction, personal background, professional context, organization and management of teaching and learning, school involvement and community relations, professional development, and, finally, conclusions.

**Keywords:** PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING; REFLECTION; TRANSITION: INTERCULTURALITY.

## Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DT – Diretor(a) de Turma

E-A – Ensino Aprendizagem

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto Universidade do Porto

FB – Feedback

MEC – Modelo de Estrutura e Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEJPC – Modelo de Ensino do Jogo Para a Compreensão

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano de Aula

PC – Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professor Orientador

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

## Introdução

Este documento reflexivo surge no âmbito do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Durante este período, o professor estagiário (PE) realizou um estágio profissional (EP) numa escola com ligações à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sob a supervisão de um professor cooperante (PC) da escola onde se desenrola o estágio e de um professor orientador (PO) da FADEUP.

O relatório de estágio é um documento pessoal que retrata as experiências do PE durante o seu estágio profissional e destaca as principais aprendizagens adquiridas ao longo da prática de ensino supervisionada (PES). Este relatório aborda o confronto entre as conceções teóricas, mais de natureza académica, e a aplicação prática desses conhecimentos, representando a primeira incursão do PE no mundo da docência da disciplina de Educação Física..

O EP é um elemento preponderante na formação de professores pois é o primeiro contacto do PE com a profissão docente. É o momento em que o PE passa de aluno para professor. É a altura de colocar em prática todo um reportório teórico adquirido ao longo dos seus anos de formação. É, portanto, um ano repleto de aprendizagens, de experiências e vivências que vão estar presentes para o resto da carreira de professor. Pretende-se que o PE passe por um conjunto de situações que o permitam desenvolver as ferramentas e competências necessárias para exercer com qualidade. Segundo Batista e Queirós (2013), no EP, o PE assume praticamente na totalidade o papel de professor.

No âmbito do meu Relatório de Estágio (RE), a Prática de Ensino Supervisionada (PES) assume um papel central. O seu propósito principal é permitir ao Professor Estagiário (PE) lecionar a disciplina de Educação Física (EF) durante todo o ano letivo. Para concretizar este objetivo, são estabelecidas parcerias entre a FADEUP e escolas dos Ensinos Básico e Secundário, que se designam como escolas cooperantes. No meu caso, fui colocado na Escola EB 2 e 3 de Lamações, localizada na área urbana de Braga, a minha cidade natal.

Ao longo deste estágio, compartilhei a experiência com outros três Professores Estagiários que, juntamente comigo, constituíram o Núcleo de Estágio (NE) de Lapações. Para nos orientar e facilitar a ligação entre a instituição de ensino superior e a escola cooperante, contamos com o apoio de uma Professora Cooperante (PC) e um Professor Orientador (PO). Estas duas figuras desempenharam um papel crucial, fornecendo orientação constante ao longo de todo o processo e oferecendo o feedback necessário para o meu desenvolvimento profissional.

Relativamente à elaboração do meu relatório de estágio, optei por o dividir segundo várias temáticas inerentes ao processo de ensino aprendizagem (E-A). Apesar desta divisão, considero que todo o processo de E-A deve estar interligado e que existe uma relação causa consequência em relação às diversas temáticas. Ou seja, não é possível isolar determinado momento do processo. Todas as decisões são tomadas segundo uma lógica que deve estar presente em todos os momentos. Devido a questões de ordem legal foi mantido o anonimato sobre todos os intervenientes.

Ao longo do documento, são abordadas três grandes áreas inerentes à PES. A primeira área, organização e gestão do ensino e aprendizagem, a segunda referente à participação na escola e relação com a comunidade e, por último, a terceira remetente para o desenvolvimento profissional. Faz parte ainda do RE uma parte mais contextual em que o PE, a escola e a turma são descritos no sentido de contextualizar muitas das decisões que são tomadas ao longo de todo o ano.

Sintetizando, o EP e todos os elementos associados são de extrema importância para o desenvolvimento e formação do PE. É, portanto, aconselhável que o PE assuma uma postura de interesse e reflexão. Só assim, tirará o máximo de partido desta experiência altamente enriquecedora.



## Enquadramento Pessoal

Quem é o Davide e qual o seu percurso até então ?

Chamo-me Davide Mendes Rodrigues, tenho 23 anos e fui professor estagiário numa escola básica, localizada em Braga. Esta secção tem como objetivo permitir que me conheçam um pouco melhor. Assim, partilharei informações sobre mim, para que possam compreender melhor a minha identidade e os eventos que moldaram a pessoa que sou hoje.

Desde muito cedo que o desporto e eu andamos de braço dado. Muito por influência dos meus progenitores, principalmente do meu pai, comecei a praticar desporto desde muito cedo. Aos 6 meses de idade comecei a minha adaptação ao meio aquático, claro que com as devidas limitações de um quase recém nascido. De seguida seguiu-se uma imensidão de desportos tais como ginástica, karaté, capoeira, body board etc... Até que encontrei a minha verdadeira paixão que foi e ainda é o futebol. Desde então, e até ao momento em que se tornou impraticável, consegui conciliar a prática do futebol com a natação competitiva. Durante um período, conseguia equilibrar ambas as atividades desportivas. Durante um ano, seguia um ritmo de treino intenso, envolvendo sessões de natação e treino de futebol, cada um ocorrendo diariamente. Entretanto, chegou um ponto em que os dirigentes do clube de futebol com quem jogava me apresentaram um ultimato: teria que escolher entre as duas modalidades.

Optei pela que mais me apaixonava, o futebol. Atualmente, continuo a jogar futebol. Vejo nos desportos, e no futebol em particular, uma forma de escape às adversidades da vida e à rotina quotidiana. Além disso, é também uma oportunidade de obter algum rendimento financeiro.

Toda esta experiência a nível motor dita muito daquilo que sou hoje. Um apaixonado pelo desporto, que fica colado à televisão a ver qualquer tipo de competição. Para além disso, sempre tive uma queda natural para ensinar. Gostava particularmente de transmitir o pouco conhecimento que tinha sobre as modalidades ao meu irmão ou amigos. Sentia um certo prazer ao ver que eles conseguiam melhorar ouvindo aquilo que eu lhes transmitia.

Nesse sentido, o meu percurso profissional tornou-se mais evidente. Em 2018, matriculei-me no curso de Ciências do Desporto na FADEUP, o que representou a concretização de um sonho que acalentava há muito tempo. Pela



primeira vez, senti um verdadeiro prazer em estudar e aprender mais. Inicialmente, entrei no curso com a intenção de seguir a área do treino desportivo. No entanto, após a minha primeira experiência nesse campo, comecei a pensar que poderia ser mais feliz numa área mais abrangente, uma vez que o meu interesse pelo desporto não se limitava a uma única modalidade. Almejava dominar um campo que fosse para além do desporto, que envolvesse a transmissão de valores essenciais e me permitisse abordar uma variedade de conteúdos, sem ficar restrito a uma única modalidade. A minha escolha recaiu sobre o ensino.

Assim, optei por ingressar no mestrado em ensino e, até à presente data, não poderia estar mais satisfeito com essa escolha. Tenho desfrutado da interação com os alunos, da oportunidade de ensinar uma modalidade diferente todos os dias e do papel de professor, que vai muito além da simples transmissão de conhecimentos. Gostaria de expressar o meu agradecimento aos meus professores de Educação Física, que também desempenharam um papel fundamental na minha decisão de seguir esta carreira.

Quanto à minha personalidade, apesar de ser um pouco mais tímido e reservado por natureza, considero-me alguém com uma personalidade forte e traços marcantes de liderança. No entanto, esta não foi sempre a minha característica predominante. Quando era mais jovem, era bastante tímido. No entanto, ao longo dos anos, em grande parte devido ao envolvimento no desporto, que sempre foi uma forma de me libertar, consegui superar algumas das minhas inseguranças e tornei-me mais comunicativo e sociável. Aprendi a lutar pelo que desejo e a compreender que a competição é uma parte intrínseca da vida. Este é, de facto, um dos aspetos fascinantes do desporto.

Para além do aspeto puramente desportivo, o desporto abrange valores fundamentais que são essenciais para a interação na sociedade. São estes valores que nos permitem relacionar com os outros de forma adequada e prosperar na vida. Entre esses valores, destacam-se o respeito pela adversidade, a capacidade de trabalhar em equipa, a habilidade para lidar com a derrota, a capacidade de vencer e a aptidão para comunicar de forma eficaz.

Enquanto professor, vejo-me como uma pessoa acessível e disponível. Acredito que a função do professor vai além da simples transmissão de

conteúdos. Um professor pode e deve estar à disposição dos alunos, não apenas durante as aulas, mas também fora delas, para os auxiliar na tomada de decisões e na resolução de problemas. Deve desempenhar o papel de alguém que não só ensina habilidades, mas também valores e princípios essenciais para a vida. É importante que os alunos vejam o professor como um modelo a seguir ou uma referência, em vez de alguém distante que apenas atribui notas. No entanto, apesar desta abordagem, considero fundamental estabelecer limites, pois, afinal, trata-se de uma relação professor-aluno, onde o respeito mútuo e a definição de regras são essenciais. Por último, destaco o meu perfeccionismo e a minha atenção aos detalhes como características importantes na minha abordagem como professor.

## Enquadramento da Prática Profissional

### Enquadramento legal do estágio profissional

De acordo com Batista e Queirós (2013), o Estágio Profissional (EP) desempenha um papel fundamental na capacitação do professor estagiário, fornecendo-lhe as ferramentas e competências necessárias para desenvolver uma sólida base de experiência profissional, fundamentada numa reflexão significativa sobre essa experiência. O EP compreende duas componentes principais: a Prática de Ensino Supervisionado (PES) e o Relatório de Estágio Profissional (REP).

O regulamento do EP também prevê a intervenção do aluno/professor estagiário em três áreas distintas. Primeiro, temos a "Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem", que envolve a conceção, planeamento, execução e avaliação do ensino, ou seja, a criação de uma estratégia educacional direcionada para objetivos pedagógicos específicos.

Em segundo lugar, temos a "Participação na Escola/Agrupamento de Escolas e Relação com a Comunidade", que abrange todas as atividades realizadas fora da sala de aula. O aluno organiza e participa dessas atividades com o propósito de se envolver na comunidade escolar, conhecer melhor o ambiente local e estabelecer possíveis conexões entre a comunidade local e a escola. Além disso, visa fortalecer o papel do professor de Educação Física e da própria disciplina, através de uma intervenção contextualizada e inovadora.

Por fim, a terceira área corresponde ao "Desenvolvimento Profissional", tendo como objetivo reconhecer a importância de um desenvolvimento contínuo ao longo de toda a carreira. Este desenvolvimento baseia-se na reflexão sobre a prática, experiência, investigação e outros aspectos relacionados com o crescimento profissional.

Tendo por base o acima descrito e citando o Regulamento de Estágio para o ano letivo 2022/2023, o EP "visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão."

Tendo em conta a minha perspectiva, considero que o EP tem extrema importância na consolidação do nosso ciclo de estudos, pelas mais variadíssimas questões, que passo a abordar nos parágrafos seguintes.

Este estágio é o nosso primeiro contato com a profissão, ainda que limitado no tempo e com suas próprias restrições. É aqui que começamos a experimentar as dificuldades e os privilégios de ser professor. Enfrentamos desafios relacionados à gestão de comportamentos dos alunos, estratégias para envolvê-los, a resolução de conflitos, a capacidade de lidar com eventos inesperados que exigem rápida adaptação, e muitos outros acontecimentos que surgem ao longo do tempo e nos ajudam a nos tornar mais preparados. Por outro lado, também desfrutamos dos privilégios de interagir com os jovens e contribuir para a sua formação como indivíduos. Este é o ano em que passamos da teoria para a prática. É a prática, aliada à reflexão, que nos permite criar ferramentas, adotar hábitos e estabelecer tradições que nos acompanharão ao longo de toda a carreira profissional. É quando nos imergimos na cultura profissional e começamos a compreender verdadeiramente o que significa ser professor.

Durante o ano de estágio, somos expostos a inúmeras situações de aprendizagem. Algumas ocorrem conforme o planeado, enquanto outras não. O essencial é manter a flexibilidade para refletir sobre o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor, para que possamos agir de forma diferente no futuro. É por isso que a supervisão é tão importante, pois combina a experiência de um professor com anos de carreira e um olhar externo sobre as nossas ações.

Muitas vezes, não temos uma visão completa do que estamos a fazer, e uma perspetiva externa pode acrescentar muito à nossa compreensão.

Sintetizando, é fundamental encarar o EP como uma etapa de constante evolução e reflexão. Devemos tirar o máximo proveito dessa fase, com o objetivo de nos prepararmos da melhor forma possível para a nossa futura carreira profissional. Conforme afirmado por Simões (2008), o EP marca o início da vida profissional e tem um impacto significativo na trajetória do estagiário.

### Escola enquanto instituição

De acordo com Carvalho (2006), a educação tem como objetivo primordial promover mudanças estáveis e desejáveis que facilitem o desenvolvimento dos indivíduos enquanto membros de uma sociedade. Nesse contexto, a escola tem historicamente desempenhado um papel fundamental na facilitação de processos educativos, que não só os preparam para a integração na sociedade, mas também para o cumprimento de funções sociais.

Além disso, a escola é uma instituição cultural. Dentro das suas instalações, coexistem alunos de diversas origens culturais. Na minha escola, é evidente a presença de estudantes provenientes de diferentes países, cada um com os seus próprios costumes culturais distintos. Na minha perspetiva, esta diversidade cultural enriquece significativamente o desenvolvimento integral dos alunos. Eles têm a oportunidade de entrar em contacto com uma variedade de tradições, o que os torna mais tolerantes e compreensivos em relação à diversidade.

Podemos assim afirmar que a escola é um reflexo da sociedade em que se insere. Há uma clara tendência para reproduzir os padrões culturais predominantes em determinada época. Aquilo que era o propósito das escolas no passado não coincide com as suas metas atuais. As demandas culturais e sociais moldam os objetivos das escolas, o que torna essencial uma reflexão contínua e uma adaptação constante por parte destas instituições. Somente dessa forma podemos garantir que as escolas estejam ao serviço das pessoas e da sociedade.

Seguindo a linha de raciocínio de Carvalho (2006), não é viável conceber a educação como algo separado da cultura e, especialmente, desconectada do momento histórico em que se encontra. Portanto, o processo educativo não pode

ocorrer fora do contexto cultural, uma vez que a escola reflete todas as ideias e ideologias presentes na sociedade.

### Expectativas Iniciais

Finalmente, chegou o momento pelo qual todos esperamos, o momento em que, ainda que a curto prazo, realizamos um dos nossos sonhos: o sonho de ser PROFESSOR. Este é um momento de tremenda ansiedade e insegurança, mas simultaneamente de realização, satisfação e motivação. É a tão falada transição de aluno para professor. Este subcapítulo tem como objetivo apresentar as minhas expectativas em relação ao Estágio Profissional (EP).

Como aluno do mestrado em ensino, é inevitável ouvir diferentes opiniões sobre o Estágio Profissional (EP). Para algumas pessoas, o estágio parece ser um desafio assustador, onde o stress, a frustração, o cansaço e a desilusão ocupam o centro do palco. Para outros, a experiência é precisamente o oposto, repleta de emoções positivas como entusiasmo, realização, motivação e alegria. Sinceramente, até este momento, a minha experiência tem sido decididamente positiva.

Admito que, por vezes, não conseguia imaginar como seria este ano de estágio. Surgiam frequentes questionamentos sobre se teria as qualidades necessárias para ser professor. A vontade estava sempre presente, mas havia incertezas sobre se tinha o "jeito" para a profissão. No entanto, a verdade é que, com estes primeiros meses de estágio, essas dúvidas dissiparam-se por completo. Sinto-me extremamente feliz e motivado com o caminho que escolhi. Conheço bem os desafios que a profissão de professor traz, mas, após uma análise cuidadosa, percebo que os aspetos positivos superam amplamente os negativos.

No que diz respeito a esta transição de aluno para professor, devo começar por salientar que foi uma experiência algo peculiar. A escola EB 2/3 de Lamações faz parte do agrupamento de Escolas Dona Maria II, tendo sido esta a minha segunda casa durante cerca de quatro anos. Por conseguinte, na reunião de abertura do ano letivo, reencontrei muitos dos meus antigos professores. Foi imensamente gratificante ouvir expressões como "sempre disse que devias seguir desporto!" e constatar que todos se recordavam de mim. Além

disso, demonstraram-se extremamente prestáveis e auxiliaram na minha integração com os restantes professores.

Falando ainda acerca desta transição, este é o momento de concretizar na prática todo o conhecimento teórico que adquiri ao longo da minha licenciatura e do primeiro ano de mestrado. Ou seja, é altura de construir a minha abordagem enquanto professor, a forma como planeio e desenvolvo os conteúdos a ensinar. Tenho consciência de que vou cometer erros muitas vezes, que os meus planos podem não ser bem-sucedidos e que ainda tenho muito a aprender e a aperfeiçoar. É precisamente neste processo de aprendizagem que surge a reflexão sobre a prática. Isso envolve uma análise autocrítica das minhas experiências e reflexões em conjunto com a professora cooperante, o núcleo de estágio e o professor orientador.

Tendo em conta o que referi, perspetivou-se o confronto com situações inesperadas e algumas dificuldades. No entanto, dada a minha vontade em ser cada vez melhor e a facilidade que tenho em acatar opiniões externas e tornar essas opiniões em algo construtivo, penso que este ano foi bastante importante na construção da minha identidade enquanto professor. Como diz a PC, fazendo alusão ao seu caso e à sua experiência de vida, muitas das ferramentas que adquirimos durante o EP são ferramentas que levamos para o resto da nossa vida profissional.

Quanto ao núcleo de estágio, já conhecia o Francisco Soares. Mantenho uma boa relação com ele desde o início do mestrado, o que facilitará a nossa cooperação e apoio mútuo. Em relação aos restantes membros, André Leal e Manuel Ribeiro, não os conhecia previamente, mas foram duas agradáveis surpresas. Embora tenham chegado como desconhecidos, rapidamente desenvolvemos uma sólida amizade. Com base nessa amizade e num relacionamento harmonioso, procuramos colaborar sempre que possível. Embora partilhemos uma visão semelhante sobre o ensino, divergimos em alguns detalhes. Essas diferenças permitem-nos obter *insights* sobre como abordar diversas situações que surgem no nosso dia a dia.

No que diz respeito à interação com os alunos, experimentei inicialmente algum nervosismo e ansiedade. Esta é uma faixa etária tipicamente desafiadora, marcada pela puberdade e por grandes mudanças comportamentais. Portanto, para garantir um ambiente saudável ao longo do ano, a minha principal

preocupação nos primeiros tempos foi estabelecer o controlo sobre a turma e criar laços com os alunos. Era importante compreender o que os motiva e como mantê-los focados. Grande parte da nossa experiência e, conseqüentemente, do nosso sucesso, depende das relações humanas que estabelecemos.

Apesar de todas as dificuldades e incertezas que surgiram ao longo deste meu percurso, aprendi imenso, construindo a minha própria identidade como professor. Reforcei o meu gosto pela profissão e percebi o quão rica e valiosa a Educação Física pode ser, muitas vezes subestimada em comparação com outras disciplinas.

### Escola Cooperante

A escola situa-se na zona urbana de Lamações. Uma área de grande dinamismo resultante do elevado número de habitantes, zonas destinadas ao lazer e superfícies comerciais. Assim, são cerca de 1000 os alunos que diariamente atravessam os seus portões.

Simultaneamente, a escola serve uma das zonas mais favorecidas da cidade e uma das mais problemáticas, o bairro de Santa Tecla. Isto, aliado ao crescente número de população estrangeira na cidade de Braga, faz com que os alunos da escola sejam bastante heterogéneos. Uma heterogeneidade que se verifica nos seus costumes, objetivos e dificuldades.

Atualmente, a escola, apesar de construída em 1997 e do estilo mais antiquado, possui boas condições a nível de infraestruturas e equipamentos para servir os seus alunos. Os alunos estão distribuídos por 45 turmas, 5 das quais de Educação Bilingue para alunos surdos.

A Escola funciona diariamente das 08h00 às 17h00. Espaços como o bar, papelaria e reprografia encerram durante a hora de almoço. O refeitório funciona durante a hora de almoço possibilitando a todos os alunos comerem na escola. A Biblioteca encontra-se aberta durante todo o dia. Estas estruturas encontram-se no edifício principal que tem dois andares e é onde os alunos passam a maior parte do seu tempo. Como tal, este edifício tem várias salas de aulas e outros espaços destinados aos alunos, como por exemplo, salas de convívio ou de computadores. A sala de professores e direção encontram-se também neste edifício.

A escola dispõe de vários espaços destinados à prática de atividade e exercício físico. Deste modo, os professores de educação física reúnem todas as condições para efetuar um bom trabalho. Destina-se o às aulas de Educação Física um pequeno pavilhão para a prática de modalidades, entre outras, como futsal, basquetebol e voleibol. Um ginásio para a prática das diversas modalidades gímnicas, badminton ou dança. E por fim, um espaço exterior para a prática de atletismo e outras modalidades coletivas. Para além disso existem ainda dois espaços, que embora não sejam destinados às aulas de EF podem ser utilizados para esse fim. Um campo de futebol de 5, em cimento, e um espaço aberto, sem balizas ou tabelas, mas que pode ser utilizado para aulas de aptidão física, por exemplo.

A rotação dos professores e das turmas pelos respetivos espaços, é definida no início de cada ano letivo, e pode ser consultada no roulement de instalações, afixado no gabinete de educação física. Os professores, de acordo com a rotação determinada, têm a totalidade do espaço à sua disposição. Não existe, simultaneamente, mais que uma turma no mesmo espaço. Isto traduz-se em condições ótimas para o ensino. Primeiro, porque permite um maior controlo sobre a turma, e segundo, porque com a totalidade do espaço é possível organizar a aula de modo que os alunos tenham o maior tempo de empenhamento motor possível.

Em relação ao material, a escola está bem apetrechada, o que permite satisfazer as exigências de cada modalidade. Existe um documento titulado de inventário que discrimina todo o material existente e esta agrupado por modalidades. Após analisar este documento, constatei que a escola esta equipada com o material essencial para a prática das modalidades a que se propõem. Possuí material destinado às modalidades, e material para auxiliar na preparação das aulas, como, por exemplo, fitas métricas, cronómetros ou apitos.

Para além das aulas de Educação Física a escola e o agrupamento, oferece aos alunos a possibilidade de praticarem algumas modalidades, através do desporto escolar. Assim e neste contexto, existe a possibilidade dos seus alunos praticarem andebol, badminton, desporto adaptado, BTT, natação, voleibol e xadrez.



## Turma residente

A turma é constituída por 22 alunos, 14 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. As idades variam entre os 12 e os 15 anos. É uma turma bastante heterogénea com alunos de diferentes nacionalidades, etnias e, conseqüentemente, diferentes perceções sobre a disciplina de Educação Física. Para além disso, existem na turma 3 casos de alunos com necessidades educativas especiais, dois deles com grandes limitações para a normal participação na aula.

Em termos gerais, foi uma turma com um bom comportamento. A maioria dos alunos gostava da disciplina de Educação Física. No entanto, há um pequeno grupo na turma que mostrava pouco interesse e motivação pela disciplina. Estes alunos representaram um desafio adicional e exigiram que o professor fosse mais flexível na busca de estratégias para os motivar e cultivar o gosto pela disciplina. Dos 22 alunos, apenas 7 praticavam algum tipo de desporto fora da escola.

Relativamente a níveis de desempenho, a turma era também muito heterogénea. Tinha alunos que apresentam grande destreza e proficiência nas mais diversas modalidades e, tinha outros, que sentem muitas dificuldades tanto na realização como na interpretação das atividades propostas.

Na turma existiam dois alunos com asma e um aluno com insuficiência renal. Isto sugeriu uma maior atenção em certos tipos de atividades, nomeadamente ao nível da intensidade e tempos de recuperação para estes alunos. Para além disso, alguns alunos devido ao elevado peso apresentavam limitações no que à mobilidade e destreza diz respeito.

Quanto aos casos especiais, tinha um aluno com medidas especiais seletivas, que enfrentava significativas limitações na prática desportiva. No entanto, este aluno demonstrou grande entusiasmo pelas aulas de Educação Física e empenho notável. Outra situação envolvia um aluno com medidas especiais adicionais. Neste caso, as limitações não eram de ordem física, mas sim cognitiva, o que se refletia na sua capacidade limitada de compreensão e concentração nas tarefas.

Por fim, tinha um aluno que, apesar das medidas especiais adicionais a nível cognitivo, não apresentava qualquer limitação na sua capacidade de

participar em atividades desportivas. Na verdade, ele era um dos alunos mais talentosos da turma nesta área.

A turma, pelas suas características, exigiu a superação de alguns desafios. Nomeadamente como lidar com a falta de motivação de alguns alunos e como conseguir integrar aqueles que têm medidas especiais. No entanto, não poderia estar mais contente com eles. Foram sempre colaboradores e fizeram de mim um melhor professor. Foram os meus companheiros de viagem.

## Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem Conceção de Educação Física

Ao longo dos anos através de conversas com familiares, amigos e conhecidos fiquei com a perceção que, para o senso comum, a disciplina de EF tem como finalidade a promoção de estilos de vida saudável. Apesar de reconhecer esta importância à EF, reduzir a disciplina à saúde é perder uma imensidão de oportunidades para o desenvolvimento das nossas crianças e jovens. Oportunidades para educar e formar. Uma educação e formação que começa em casa nos primeiros anos de vida, e passa pelas escolas, onde os professores, também educadores, têm um papel fundamental. Tendo em conta o raciocínio anterior, defende-se uma abordagem centrada na aprendizagem e na educação. Ou seja, não se trata apenas de ensinar a jogar ou correr, mas também, ensinar a SER.

Segundo Graça (2015), a EF é a única disciplina do currículo escolar que visa e se foca na corporalidade. Isto, por si só, torna a disciplina essencial para os alunos pois, como refere Bento (1995), a corporalidade é essencial para a formação e afirmação do ser humano seja como espécie, sujeito, história ou cultura. É através do corpo que o ser humano se relaciona com o meio.

Bento et al. (1999) mencionam que o jogo desportivo pode ser visto como uma representação da vida quotidiana, e, de igual modo, a vida pode ser comparada a um jogo. Em ambos os contextos, elementos como esforço, superação e desempenho estão sempre presentes. Estas características, que são evidentes nos jogos e no desporto, levam os participantes a refletir sobre como ultrapassar desafios e desenvolver estratégias que contribuem para o aprimoramento das habilidades motoras.

No entanto, como já foi aludido, o jogo no contexto desportivo não se restringe apenas aos aspetos físicos e táticos. Existem também objetivos subjacentes relacionados com o desenvolvimento integral do indivíduo. Estes objetivos incluem valores como o fair-play, a cooperação, a entreatajuda, o respeito, a competição e outros aspetos essenciais para a convivência na sociedade.

Além disso, é importante destacar que o desporto e o desempenho estão intrinsecamente ligados. O desporto está fortemente orientado para a superação de metas, o aprimoramento pessoal, a progressão e assim por diante. Esses são princípios fundamentais na vida de qualquer indivíduo. Desde o nascimento, os seres humanos têm uma tendência natural para progredir e alcançar mais. Portanto, podemos afirmar que o desporto representa uma ferramenta crucial para preparar e educar as pessoas para a vida em geral. Através da prática desportiva, as pessoas compreendem a importância de se dedicar e trabalhar arduamente para melhorar constantemente e alcançar os seus objetivos.

Com base no que mencionei anteriormente, acredito que a Educação Física desempenha um papel de extrema relevância, uma vez que contribui para o desenvolvimento integral dos alunos. No entanto, frequentemente testemunhamos a desvalorização desta disciplina em relação a outras. É nossa responsabilidade, como professores de Educação Física, lutar pelo reconhecimento da sua importância e desempenhar esse papel com a máxima dignidade e responsabilidade possível.

#### Planeamento: O pilar do processo educativo

Conforme destacado por Bento (2003), a qualidade do processo educativo está intrinsecamente ligada ao planeamento. Quanto mais bem delineado e organizado estiver o processo, maiores serão, à partida, os resultados alcançados. É importante notar que esse princípio se aplica não apenas ao ensino, mas também à vida em geral. Por exemplo, quando viajamos, realizamos um planeamento cuidadoso para garantir uma experiência agradável. Consideramos os locais que desejamos visitar, as opções de acomodação, restaurantes, meios de transporte, entre outros elementos. Sempre mantendo em mente quais são nossos objetivos e o que esperamos alcançar com essa viagem.

Apesar disso, é importante considerar que nada é estático. Devemos levar em consideração o contexto em que estamos inseridos e as circunstâncias em constante mudança. Muitas vezes, somos obrigados a fazer ajustes no planeamento, o que destaca a necessidade de os professores possuírem habilidades sólidas de adaptação e improvisação para responder eficazmente às exigências do envolvimento.

Neste contexto, de acordo com Rink (2014), três fatores são essenciais para um planeamento eficaz: estabelecer objetivos claros, identificar os métodos mais adequados para alcançar esses objetivos e realizar um controlo e avaliação abrangente desses dois itens. Com base na minha experiência ao longo deste ano, o terceiro fator, o controlo e a avaliação, desempenham um papel crucial em relação aos outros dois. Isso não diminui a importância de definir objetivos sólidos e selecionar os métodos apropriados. No entanto, o terceiro fator, o controlo e a avaliação, é fundamental para verificar se estamos no caminho certo. Através dele, efetuamos os ajustes necessários e determinamos se o nosso planeamento é viável ou se precisa de adaptações. Não é necessário que seja algo extremamente complexo; a reflexão após cada aula e a comparação entre diferentes aulas, na minha opinião, podem ser suficientes para determinar se estamos no caminho certo ou se precisamos de fazer ajustes.

O planeamento deve ser algo contínuo e progressivo. Nesta lógica, surgem três níveis de planeamento: macroplaneamento (plano anual), meso planeamento (unidade didática) e microplaneamento (plano de aula). Falarei mais pormenorizadamente de cada uma delas nas secções seguintes.

### Planeamento Anual

De acordo com Bento (2003), o plano anual visa implementar o programa de ensino num contexto específico, considerando todos os envolvidos. Como o próprio nome sugere, trata-se de um planeamento a nível macro que inclui os objetivos a serem alcançados e a distribuição lógica e coerente dos conteúdos ao longo do período de tempo atribuído. É relevante destacar que todo este planeamento deve estar sujeito a um processo constante de reflexão, de modo a que sejam efetuados todos os ajustes necessários.

Na escola em que estivesse inserido, à semelhança do que acontece na maioria das escolas portuguesas, a distribuição das matérias ao longo do ano é feita por blocos. Este tipo de distribuição implica que as diferentes matérias

sejam interpretadas como blocos e que a sua lecionação seja concentrada e confinada a um certo período de tempo.

Com base na minha experiência, este tipo de distribuição apresenta vantagens e desvantagens. Por um lado, a curto prazo, favorece uma aprendizagem mais intensiva em comparação com modelos de prática distribuída. Durante um determinado período, os alunos têm um contacto significativo com a modalidade, o que facilita o desenvolvimento das habilidades motoras de forma mais eficaz. No entanto, se considerarmos o ano letivo como um todo, o tempo em que eles praticam a modalidade é bastante limitado. Por outras palavras, o intervalo temporal entre a primeira abordagem à modalidade e a seguinte é bastante longo.

Segundo o particular contexto da minha turma, isso leva ao esquecimento de grande parte do conteúdo aprendido, resultando em dificuldades significativas na progressão do currículo. Ano após ano, os alunos repetem, com os mesmos níveis de exigência, os mesmos conteúdos, pois o intervalo que medeia entre as abordagens não promove a retenção das aprendizagens. Isso acontece porque as aprendizagens são concentradas num curto período de tempo, o que as torna menos eficazes em comparação com aquelas que ocorrem ao longo de um período de tempo mais prolongado.

Considerando o que foi mencionado anteriormente, o planeamento anual na minha escola foi fortemente influenciado pela abordagem por blocos e pela rotação de instalações. Assim, com base na disponibilidade dos espaços, era designada uma modalidade específica para ser lecionada. É importante salientar que este planeamento foi afetado pelas obras que ocorreram no pavilhão, as quais restringiram a disponibilidade de espaços. Dos três espaços designados para as aulas de Educação Física, apenas o espaço exterior estava utilizável. Isso teve, obviamente, um grande impacto no planeamento, uma vez que só no dia anterior à aula era possível determinar o espaço disponível. Isso levou a frequentes ajustes nas aulas e no planeamento.

Em resumo, este método de planeamento desempenha um papel crucial ao orientar todo o processo de ensino-aprendizagem. Apesar das circunstâncias e das adaptações necessárias, ele é essencial para garantir um processo educativo bem estruturado e organizado.

## Unidades Didáticas

Seguindo uma lógica progressiva e contínua, após a fase de planeamento macro, surge o planeamento intermédio, onde são delineadas as unidades didáticas para cada uma das modalidades. No início de cada período, de acordo com as modalidades a serem abordadas, eram criadas as respetivas Unidades Didáticas. É importante salientar que tanto as UD do primeiro período como as do segundo período foram sujeitas a alterações frequentes. Isto aconteceu devido, em primeiro lugar, às obras em curso no pavilhão e, posteriormente, devido a uma série de greves que ocorreram durante o segundo período. Em ambos os períodos, o número de aulas foi significativamente inferior ao planeado inicialmente. Isso resultou em Unidades Didáticas mais curtas, obrigando-me a reduzir os conteúdos inicialmente projetados.

De acordo com Bento (2003), as UD são parte integrante da planificação do processo de ensino das diferentes matérias, guiando o processo E-A ao longo de um certo número de aulas. De acordo com o que nos foi transmitido no primeiro ano de mestrado, as UD surgem associadas aos Modelos de Estrutura do Conhecimento de Vickers (MEC) (1990). Este modelo assenta sobre oito módulos agrupados em três tópicos. Os módulos Análise da modalidade desportiva em estrutura de conhecimento, Análise do envolvimento e Análise dos alunos referentes ao tópico da Análise. Os módulos determinação da extensão e sequência da matéria, definição dos objetivos, configuração da avaliação e criação de progressões de ensino inerentes ao tópico das decisões. E por fim, o módulo plano de aula, plano UD etc. referente ao tópico da Aplicação.

Relativamente à experiência que tive na elaboração das UD destaco alguns pontos de aprendizagem. Um dos primeiros é que devemos ter sempre em conta o contexto e os alunos. Nas primeiras UD construídas fui bastante ambicioso. Tinha por base a experiência do ano anterior em que as aulas eram aplicadas aos nossos colegas de mestrado. Na escola, o nível dos alunos é consideravelmente mais baixo, portanto, é crucial que a adaptação dos conteúdos e a gestão do tempo para cada conteúdo sejam feitas de forma apropriada às necessidades dos alunos. E para uma concordância entre os conteúdos apresentados e o nível dos alunos é essencial realizar a avaliação diagnóstica. Esta deve ser o ponto de partida para a elaboração das UD.

Em síntese, a elaboração das UD foi o primeiro grande momento de tomada de decisões. É algo que a medida que vamos fazendo e posteriormente vivendo se vai aprimorando. Deve-se sempre que necessário fazer ajustes porque pior que errar é não reconhecer o erro. Ao longo do ano, senti que as UD estavam cada vês mais adequadas e que cada vez menos precisava de realizar grandes ajustes.

#### Plano de Aula

Para que a aula corra da melhor maneira possível é essencial uma preparação de qualidade de forma a incentivar o progresso e evolução dos alunos, tendo em conta os objetivos estabelecidos.

Seguindo o raciocínio de Bento (2003), para alcançar um planeamento de excelência, é fundamental considerar três fatores essenciais: o conteúdo a ser ensinado, as condições disponíveis e o público-alvo, neste caso, os alunos. De nada serve ter as melhores progressões de ensino se elas não estiverem alinhadas com os objetivos e as capacidades dos alunos. Daí surge a importância de os planos de aula estarem constantemente relacionados com os níveis de planeamento macro e meso, ou seja, plano anual e unidades didáticas, respetivamente.

Além disso, a elaboração dos planos de aula deve seguir uma estrutura lógica para que a sua construção seja racional, organizada e bem ordenada. De acordo com o que nos foi transmitido no primeiro ano de mestrado, e em resposta à premissa anterior, um plano de aula pode ser dividido em três partes distintas: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final.

Dada a contextualização anterior, em conjunto com os outros membros do núcleo de estágio, decidimos que o plano de aula a ser adotado seguiria uma lógica de divisão em três partes: inicial, fundamental e final. Este plano conteria informações sobre as atividades de aprendizagem, os objetivos associados a cada uma delas e as componentes críticas. Além disso, seriam incluídos detalhes esclarecedores, como a duração prevista para cada atividade, o local da aula, os objetivos gerais da aula, a sua duração, o número da aula e as funções didáticas predominantes, de acordo com a unidade didática em que se inseria.

Na parte inicial da aula, o objetivo consistia em preparar os alunos para a parte fundamental. Esta preparação poderia ser realizada através de atividades descontraídas, como jogos, ou, de forma mais direcionada, abordando desde logo os principais objetivos da aula.

Na parte fundamental, eram selecionadas atividades de aprendizagem mais complexas, alinhadas com os objetivos gerais da aula e da UD em questão.

Por fim, na parte final, dependendo do contexto da aula, optava-se por acalmar os alunos, especialmente após uma aula mais intensa, ou então, trabalhar aspetos de aptidão física, quando as aulas eram menos intensas ou com mais momentos de pausa.

Uma das primeiras aprendizagens prende-se com a redação do plano de aula. Inicialmente, para além de perder bastante tempo na sua elaboração, o texto era demasiado extenso e, algumas vezes, confuso. Com o passar do tempo, refinei a minha capacidade de escrita, tornando o plano de aula mais conciso e claro possível. Em conformidade com as orientações da professora cooperante, o plano de aula deve ser facilmente compreendido e posto em prática, mesmo por alguém que não tenha sido o seu autor.

Outro aspeto extremamente importante é perceber que o plano de aula, como o próprio nome indica, é uma planificação e não uma lei ou um dogma. Como tal, está sempre sujeito a alterações. Alterações que podem ser mínimas, como por exemplo, o tempo de determinado exercício, ou mais radicais, onde se altera completamente a estrutura da aula por, no momento, através da reflexão na ação achar que é mais favorável para os alunos. Inicialmente, a minha atuação prendia-se bastante ao plano de aula. Os tempos sempre contados, os exercícios como tinha planeado e na mesma ordem. Com o passar do tempo fui me libertando do plano e adquirindo maior flexibilidade. Passei a focar mais na aula e no que determinado momento exigia do que no próprio planeamento, no entanto, sem nunca o descurar.

Concluindo, o plano de aula é de extrema importância no processo de ensino aprendizagem. Para que a prime pela excelência é imperial toda uma preparação de qualidade que tenha em conta a matéria, as condições e os alunos. No entanto, devemos sempre realizar os ajustes necessários para uma melhoria do processo de ensino aprendizagem.



## Execução do Processo Educativo

### Primeiro Impacto com a escola e a transição aluno professor

O primeiro dia de aulas foi um dos momentos mais memoráveis desta experiência. Foi permeado por sentimentos de nervosismo e ansiedade, compreensíveis devido a ser a minha estreia como professor. Apesar desses sentimentos, considero que foi uma experiência enriquecedora que permanecerá para sempre na minha memória. Foi um momento especial em que fui, pela primeira vez, tratado como professor.

Após a reunião inicial com a professora cooperante e restante núcleo de estágio, o primeiro contacto ou a primeira aula, teve como objetivo a apresentação dos alunos ao professor e vice versa. Assim sendo, foi feita uma pequena apresentação em PowerPoint com aspetos relacionados com o professor e com a disciplina de EF, nomeadamente, regras, conteúdos e avaliação. Para além disso, com o intuito de ter um maior conhecimento sobre os alunos, foi aplicado um questionário onde os alunos eram inquiridos acerca dos seus hábitos de vida e saúde.

“Esta aula marca o início da minha atividade na escola como professor estagiário. Apesar do nervosismo inicial inerente a qualquer novidade na nossa vida, de um modo geral, faço um balanço bastante positivo da aula que de certa forma já contribui para algumas das muitas aprendizagens que vou ter ao longo dos anos.

Esta aula serviu para me apresentar e conhecer os alunos bem como clarificar aspetos essenciais do funcionamento das aulas de educação física, nomeadamente regras de segurança e funcionamento, estrutura das aulas, conteúdos a abordar e avaliação. (Reflexão Aula 1)”

Consciente das orientações da professora cooperante, tornou-se essencial, neste momento inicial, estabelecer com clareza as normas e rotinas a serem seguidas e implementadas ao longo de todo o ano letivo. Como indicado por Rink (2014), é fundamental que o professor estabeleça essas rotinas desde o início. Rosado e Ferreira (2011) também enfatizam que as normas devem ser consideradas como reguladoras das interações entre todos os envolvidos. Deste modo, durante a apresentação, fiz questão de realçar a importância dos

comportamentos desejados e das consequências associadas ao não cumprimento das normas.

“A turma pareceu-me bastante calma á exceção de um aluno mais desestabilizador. De forma a tentar solucionar esse pequeno problema chamei-o à minha beira e pedi que fosse para o final da final e me ajudasse a controlar a turma. Essa atribuição de responsabilidade fez com que ele se acalmasse e permitiu controlar melhor o resto da turma. (Reflexão Aula 1)”

No seguimento do parágrafo anterior, durante este primeiro encontro, procurei adotar uma postura rigorosa e bastante séria. Fiz repetidos avisos relativamente a comportamentos inadequados que não seriam tolerados nas aulas. Ao mesmo tempo, sempre que possível, busquei estabelecer uma relação próxima com os alunos. Com esse propósito, reservei momentos específicos desta aula para que os alunos pudessem partilhar um pouco das suas experiências, motivações e interesses.

Em suma, apesar do turbilhão de emoções que senti na altura, foi um momento bastante positivo e que guardarei comigo. Destaco a importância de, desde o primeiro momento, estabelecer normas para aquilo que será a interação entre professor e alunos. Isto faz parte de um processo relacional que se inicia na primeira aula e se estende até à última, sendo essencial para a criação de um ambiente propício à aprendizagem.

#### Relacionamento com os alunos

Um dos aspetos centrais em todo o processo de ensino aprendizagem é a relação aluno/professor. Um bom clima relacional é uma alavancagem para o bom funcionamento de todo o processo. Neste sentido, a criação de um clima favorável à aprendizagem deve ser a meta de qualquer professor. Como escreveu Siendentop (1998), a confiança, o respeito e a cooperação dos alunos, está dependente da criação de relações positivas. No entanto, é importante compreender que este relacionamento deve ser construído e cultivado ao longo do tempo, não sendo algo que surge imediatamente. É essencial levar em

consideração o contexto circundante e as exigências que ele impõe. É apenas com o passar do tempo que conseguimos aprimorar cada vez mais esta relação.

Tendo em consideração o parágrafo anterior, ao longo de todo o ano letivo, esforcei-me por criar um ambiente relacional positivo. Neste contexto, é importante compreender que, embora sejam uma turma, todos os alunos são diferentes e, como tal, têm formas distintas de se relacionar. Portanto, foi mais simples estabelecer um ambiente positivo com alguns alunos em comparação com outros. Muitos deles, principalmente rapazes, sentiram uma ligação comigo desde a primeira aula, o que facilitou a nossa interação, apesar da diferença de idades. Eu ainda partilhava alguns interesses comuns com eles, o que, de certa forma, os atraiu. Por outro lado, o facto de ser um professor "fora do comum", aparentemente mais jovem, causou algum desconforto a certos alunos, que inicialmente se mostraram mais reservados.

À medida que os conhecia cada vez melhor, ia compreendendo o que funcionava de forma mais eficaz para cada um deles. Isso destaca a flexibilidade que um professor deve ter. Ao mesmo tempo, na mesma aula, o professor pode e deve adotar diferentes abordagens no relacionamento com os alunos. Existem alunos que precisam de um relacionamento mais formal para manter uma atitude positiva, enquanto outros beneficiam de uma abordagem mais próxima e pessoal.

Outro aspeto que me deixava bastante satisfeito e motivado, e que contribuía para um ambiente relacional positivo, eram as conversas que tinha com os alunos fora do contexto da aula. Muitas vezes, quando os alunos me viam, aproximavam-se para conversar, partilhando as suas experiências do fim de semana ou discutindo o que fariam na próxima aula. Sinto que esses momentos foram significativos para promover um ambiente propício à aprendizagem, pois fortaleciam a confiança e a relação próxima entre aluno e professor. Como Postic et al. (1984) salientam, a comunicação estabelecida com a turma influencia o clima da aula.

Embora seja favorável a abordagens baseadas numa mútua confiança e respeito na comunicação com os alunos, é fundamental estabelecer limites claros para o que é comportamentos adequados e inadequados. Em algumas ocasiões, percebi que os alunos ultrapassavam os limites em brincadeiras e comportamentos que, mais tarde, poderiam prejudicar o normal funcionamento

das aulas. Portanto, é crucial ponderar cuidadosamente as nossas ações em relação a esses comportamentos, considerando sempre aquilo que é melhor para o processo de ensino-aprendizagem. Conforme observado por Siedentop (1998), diante de um comportamento inadequado, é vital intervir rapidamente para evitar a sua propagação.

Todo este caminho desde a primeira aula até à construção de uma relação positiva com os alunos foi, simultaneamente, desafiante e gratificante. Percebi a importância das individualidades e da criação de boas relações para conseguir que as aulas fossem agradáveis e o seu clima propenso à aprendizagem.

#### Gestão de comportamentos e controlo da turma

A disciplina de EF, devido à sua natureza específica, requer que os professores adotem uma abordagem diferente em comparação com os professores de outras disciplinas. Uma vez que o corpo e o movimento desempenham papéis centrais nas aulas, é comum que as aulas sejam um pouco mais agitadas, com alunos muito entusiasmados. Isso ressalta a importância de estabelecer normas e rotinas desde o início para garantir o controlo efetivo do processo de ensino-aprendizagem. Como afirmou Siedentop (1998), a criação de regras e rotinas relacionadas ao comportamento dos alunos contribui para a eficácia da gestão das tarefas.

Este é um processo que se estende ao longo do tempo e deve ser incorporado em todas as nossas aulas. As rotinas, como o próprio nome sugere, desenvolvem-se a partir da repetição de comportamentos ao longo do tempo, ou seja, ao longo das aulas. Da mesma forma, devemos adotar uma abordagem consistente em relação à aplicação das regras. Uma vez estabelecidas, devem ser seguidas integralmente, sem exceções, para não comprometermos a nossa autoridade e credibilidade perante determinados comportamentos. Durante todo o ano, percebi que sempre que abria exceções ou facilitava com as regras, os alunos começavam a exceder-se no comportamento, prejudicando assim o ambiente educacional.

Um dos aspetos fundamentais para manter o controlo da turma, na minha perspetiva, é conquistar o respeito e a consideração dos nossos alunos. Para alcançar esse nível, é essencial mantermos uma atitude coerente com o que estabelecemos desde as primeiras aulas, demonstrando confiança e liderança.

Quando combinados com um domínio sólido do conteúdo, esses elementos naturalmente geram respeito dos alunos para conosco.

Outro aspecto que considero de extrema relevância é minimizar ao máximo situações que possam desencadear comportamentos inadequados. Por exemplo, ao reduzirmos os tempos de transição entre exercícios, diminuimos o risco de os alunos adotarem atitudes menos apropriadas. Esta abordagem está em linha com a visão de Rink (2014), que argumenta que a criação de estratégias para prevenir problemas de comportamento e organização contribui para um ambiente propício à aprendizagem.

“Fiquei com a sensação que a culpa tinha sido dos alunos e que naquele dia eles estavam insuportáveis. No entanto, após alguma reflexão, penso que os exercícios escolhidos foram propícios a essa maior agitação. Principalmente o exercício de introdução à finta gerava muita fila e muito tempo de espera. Esse tempo na fila gerava muita conversa e brincadeira. (Reflexão Aula 27)”

A minha turma, embora não apresentasse comportamentos excessivamente problemáticos, encontrava-se numa faixa etária complicada, marcada por profundas transformações associadas à puberdade. Isso, por vezes, manifestava-se em comportamentos desviantes e atitudes desafiadoras. Nesse sentido, adotei uma abordagem de tolerância zero desde a primeira aula, deixando claro as minhas expectativas e não dando espaço para certos comportamentos. Conforme sentia que os alunos compreendiam o que esperava deles, fui flexibilizando essa postura mais rigorosa. Considero que esta é uma abordagem que levarei comigo ao longo da minha carreira como professor.

#### Preparação, Gestão da aula e capacidade adaptativa

No seguimento dos pontos anteriores e na busca por estabelecer um ambiente propício à aprendizagem, destaca-se a preparação e gestão da aula como aspetos cruciais. Conforme indicado por Graça (1999), professores competentes relativamente ao parâmetro da gestão são capazes de criar um ambiente de trabalho congruente com o contexto em que se encontram.

Assim sendo, no sentido de criar um ambiente positivo, motivador, cativante e desafiador foi essencial todo um “trabalho de casa” relacionado com

a organização e logística das várias aulas. Para tal foi imprescindível a articulação de vários parâmetros entre os quais se destacam o tempo, o material, o espaço, o número de exercícios e os alunos. Estes são aspetos de extrema relevância não apenas para o ensino, mas também para áreas como o treino e outros domínios da vida.

Durante todo o ano letivo, procurei, em todas as aulas, estabelecer uma lógica progressiva que orientasse as situações de aprendizagem apresentadas. Estas situações foram cuidadosamente planeadas, tendo em consideração os parâmetros mencionados anteriormente. Além disso, houve sempre a preocupação de maximizar o tempo de prática efetiva dos alunos nos vários exercícios. Para alcançar esse objetivo, mais uma vez, foi crucial considerar fatores como o espaço disponível, o tempo e o número de alunos. Apenas desta forma foi possível manter todos os alunos envolvidos nas atividades, minimizando os tempos mortos.

Uma das principais aprendizagens ao longo deste período foi a necessidade de articular as diferentes situações de aprendizagem de forma mais eficaz. Inicialmente, recorria a exercícios com estruturas bastante diferentes, o que resultava na constante necessidade de alterar os campos e fornecer novas explicações, o que acabava por reduzir significativamente o tempo de prática efetiva. Acredito que a abordagem mais adequada seja, dentro da mesma aula, optar por exercícios mais parecidos, introduzindo algumas variáveis para aumentar ou diminuir a sua complexidade, criando assim uma progressão lógica na aula.

“Um aspeto menos positivo foi a transição entre o segundo e o terceiro exercício. A mudança entre exercícios envolvia uma grande reorganização de campos. Isto levou a que perdesse um tempo considerável e que os alunos estivessem algum tempo sozinhos. Talvez exercícios com logicas estruturais idênticas permitam minimizar os tempos de transição e evitar tempos mortos para os alunos. (Reflexão Aula 20 e 21)”

Depois de termos destacado a importância da preparação e gestão de aula, é crucial abordar outro aspeto igualmente relevante: a capacidade adaptativa do professor. Enquanto a preparação e a gestão podem ser

consideradas como um trabalho mais "de gabinete", a capacidade de adaptação é comparável a um trabalho de "campo". Muitas vezes, as propostas idealizadas não se ajustam à realidade prática.

Como educadores, devemos acompanhar de perto as aulas e estar dispostos a alterar as situações planeadas, se necessário. Não adianta seguir estritamente um plano de aula se, no final, os alunos não conseguirem realizar as tarefas com sucesso ou não retirarem algo significativo da experiência em termos da sua aprendizagem. Durante a aula, é fundamental adotar uma postura crítica em relação ao nosso próprio trabalho e avaliar se estamos a seguir o caminho certo. Por vezes, pequenas mudanças, como a introdução de uma restrição ou a simplificação de uma regra, podem tornar um exercício que não está a correr bem mais adequado aos alunos, tornando-o mais motivador e propício à aprendizagem. Este é, afinal, o principal objetivo de todas as atividades realizadas em sala de aula.

#### Processo de instrução

No âmbito da instrução, é pertinente começar com uma breve contextualização teórica. De acordo com Rosado e Mesquita (2011), a comunicação desempenha um papel central no processo de ensino-aprendizagem, sendo a transmissão de informações uma das principais ferramentas à disposição dos professores. Além disso, para garantir um ambiente comunicacional eficaz e a retenção adequada de informações, os docentes devem ser competentes na captação da atenção dos alunos e na seleção criteriosa das informações a transmitir. Siedentop (1998) acrescenta que qualquer tarefa deve ser apresentada aos alunos com o objetivo de estimular a análise e interpretação das informações transmitidas.

No que concerne ao processo de instrução, é fundamental destacar a gestão deste momento e a transmissão efetiva das informações. Quanto à gestão, referimo-nos à criação das condições ideais para que o processo instrucional ocorra de forma eficaz, considerando o tempo que dedicamos a ele, o nosso posicionamento e espaço que utilizamos, os materiais envolvidos, entre outros. Em resumo, trata-se da forma como organizamos e estruturamos o tempo dedicado à transmissão de informações relacionadas com as tarefas em questão.

Como mencionado anteriormente, a comunicação desempenha um papel central no processo de ensino-aprendizagem. Portanto, para que o professor tenha um impacto direto nas aprendizagens dos alunos, é crucial que compreenda em que momentos deve intervir e não negligencie nenhum deles. De acordo com Siedentop (1991), a informação a ser transmitida enquadra-se em três momentos: antes, durante e após a prática.

No primeiro momento, abordamos a apresentação das tarefas, bem como a apresentação dos conteúdos e objetivos. Para isso, com base na minha experiência, é importante recorrer à demonstração e ao uso de palavras-chave diretamente relacionadas com as componentes críticas das diferentes situações de aprendizagem.

O segundo momento engloba o feedback pedagógico e, quando necessário, a re-instrução. Este momento requer a capacidade do professor analisar e refletir sobre o que está a acontecer e agir em conformidade.

Por último, a comunicação após a tarefa tem como objetivo consolidar processos cognitivos e emocionais. Durante as minhas aulas, no final da aula, procurava sempre refletir sobre o que ocorreu para estabelecer uma ligação com a próxima aula e consolidar os aspetos centrais do conteúdo.

Uma comunicação eficaz é influenciada por alguns aspetos, tais como: clareza, congruência, palavras-chave, leitura corporal do ouvinte etc. No entanto, na minha opinião, é importante perceber a quem se destina a nossa mensagem. Muitas das vezes fui obrigado a adaptar o meu discurso porque os alunos não compreendiam exatamente aquilo que eu dizia. E isto acontecia porque em algumas circunstâncias utilizava linguagem pouco adaptada aos meus alunos. O facto de ter alunos de outras nacionalidades também afetava um pouco a comunicação. Assim, ao longo do tempo fui percebendo qual a melhor maneira de comunicar com a turma. E isto também se aplica no sentido contrário. Se formos congruentes ao longo do tempo os alunos também se vão adaptando à nossa forma de comunicar.

Com base na minha experiência, gostaria de destacar dois aspetos fundamentais no processo instrucional: a captação da atenção dos alunos e a demonstração. No que diz respeito à captação da atenção, ao longo do tempo, identifiquei estratégias que funcionavam melhor para a minha turma específica.



Por exemplo, agrupar os alunos, pedir que se sentassem, exigir silêncio e, só depois, começar calmamente a transmitir informações. Naturalmente, a eficácia dessas estratégias dependia da quantidade e complexidade da informação a ser transmitida. Quando se tratava de fazer pequenos ajustes para otimizar o tempo, eu interrompia a atividade e, adotando uma posição próxima do ideal, falava com toda a turma sem que os alunos se deslocassem.

No que se refere à demonstração, a sua eficácia é comprovada pelo ditado popular "Uma imagem vale mais que mil palavras". Os alunos compreendem muito mais facilmente quando a informação transmitida é complementada por uma representação visual dos comportamentos desejados. Pode parecer que estamos a perder tempo, mas, na verdade, estamos a ganhar. Os alunos envolvem-se mais rapidamente na tarefa, o que aumenta o tempo potencial de aprendizagem. Durante a demonstração, também é importante antecipar eventuais erros que possam ocorrer e focar os aspetos críticos da execução da tarefa.

#### Feedback, controlo e postura

Esta parte do RP está associada à atitude que o professor deve adotar após o início das atividades dos alunos. Envolve o que deve comunicar, o momento apropriado para intervir, a posição que deve ocupar e outros aspetos relevantes.

Começando pelo feedback e seguindo a linha de pensamento de Rosado e Mesquita (2011), os alunos devem receber algum tipo de informação sobre o seu desempenho após a realização de qualquer tarefa motora, o que permite aperfeiçoar a sua performance. É aqui que entra o Feedback (FB), que desempenha a função de informar, reforçar ou motivar, oferecendo esclarecimentos ao aluno sobre o seu desempenho numa tarefa específica (Rink, 2014). Dado o exposto, a importância assumida pelo FB em todo o processo de ensino e aprendizagem é particularmente evidente. Como tal, é crucial que o professor esteja preparado para desempenhar essa função.

No entanto, de acordo com Rosado e Mesquita (2011), alguns professores enfrentam dificuldades em identificar as necessidades e deficiências dos alunos, aspeto essencial para fornecer um FB apropriado. Essas dificuldades muitas

vezes estão relacionadas com a falta de conhecimento aprofundado das várias modalidades desportivas.

Refletindo sobre o último ponto e relacionando-o com a minha experiência prática, pude perceber claramente que, nas modalidades em que me sentia mais à vontade e que tinham sido uma parte significativa da minha vida, conseguia fornecer um feedback de maior qualidade e precisão. Conseguia identificar erros de forma mais rápida e oferecer informações detalhadas sobre o desempenho dos alunos (feedback descritivo) e, ao mesmo tempo, orientações sobre como melhorar (feedback prescritivo). No entanto, ao reconhecer as minhas limitações de conhecimento em algumas modalidades, tomei a iniciativa de dedicar algum tempo durante a elaboração do plano de aula à pesquisa das componentes críticas, dos erros mais comuns e das palavras-chave que ajudariam os alunos a compreender as habilidades motoras necessárias.

Sinto que esse esforço contribuiu significativamente para o aprofundamento do meu conhecimento em relação a certas modalidades, especialmente aquelas com as quais tive menos contato, como o andebol, basquetebol ou atletismo.

Outro aspeto de extrema relevância é o ciclo de feedback. Muitas vezes, especialmente no início, a professora cooperante chamou a minha atenção para este aspeto. Ou seja, eu era célere a identificar as dificuldades dos alunos e a fornecer feedback, seja ele descritivo, prescritivo, avaliativo ou interrogativo. No entanto, não acompanhava de perto se realmente havia uma melhoria no desempenho dos alunos. Com essa abordagem, o ciclo de feedback não era concluído, e frequentemente, quando voltava a observar os alunos, eles ainda cometiam os mesmos erros. Após a emissão do feedback, o professor deve verificar se houve uma melhoria no desempenho, completando o ciclo, ou então fornecer novo feedback para continuar a melhorar o desempenho do aluno. Após as observações da professora cooperante, esforcei-me por adotar essa prática e percebi que era de facto mais eficaz.

O ciclo de feedback não apenas é uma ferramenta eficaz para avaliar o progresso dos alunos, mas também é fundamental para avaliar a minha própria atuação como professor. Se eu não conseguisse modificar os comportamentos dos alunos, isso indicava que algo estava errado e que eu precisava de ajustar a minha forma de atuar.

Ainda relativamente a este assunto, é importante mencionar um tipo específico de FB que considero fundamental para a aprendizagem dos alunos, refiro-me ao feedback avaliativo positivo. Este tipo de feedback motiva os alunos a realizar as tarefas e atribui significado ao que estão a fazer. Como a professora cooperante costumava dizer, devemos ser capazes de intervir não apenas para corrigir, mas também para realçar os aspetos positivos. Por outro lado, existe também o feedback avaliativo de sinal negativo. Em relação a este tipo de feedback, é importante aquilatar sobre a sua aplicação específica. Alguns alunos respondem positivamente a esse tipo de feedback, pois sentem-se desafiados e estimulados por ele. No entanto, para outros alunos, um feedback de sinal negativo pode ser totalmente destrutivo, minando a sua autoconfiança e motivação.

Relacionado com o FB surge a observação. Segundo Sarmiento (2004), a observação é vista como forma de garantir uma atuação dos professores perante os comportamentos observados. E, tendo em conta o que acima referi, rapidamente se estabelece a ligação entre FB e observação e a importância da mesma para um FB preciso e apropriado. É através da observação que distinguimos comportamentos apropriados de inapropriados, sempre tendo em conta as metas estabelecidas.

Segundo esta linha de raciocínio, para uma observação eficaz, é importante que o professor adote a postura e o posicionamento corretos. O professor deve, sempre que possível, manter uma distância adequada dos alunos, permitindo-lhe ter uma visão completa das atividades em desenvolvimento, ao mesmo tempo que permanece suficientemente próximo para intervir quando necessário. Quando não é possível observar toda a turma de um único ponto, o professor deve circular pelo espaço de forma a controlar e fornecer feedback a todos os alunos. Muitas vezes, adotei uma posição que tornava difícil identificar quem era o professor. Como mencionou o PO durante uma das suas visitas, o professor deve ser facilmente reconhecido no meio dos alunos.

Outro aspeto no qual senti algumas dificuldades foi, precisamente, na identificação dos momentos para intervir. O professor deve ter sempre uma atitude e postura proativa sobre a aula. Depois de explicar e exemplificar os

exercícios deve acompanhar de perto as tarefas realizadas e intervir quando necessário no sentido de corrigir, motivar ou reforçar comportamentos. Sinto que ao longo do tempo fui melhorando nesse aspeto, pois, inicialmente, parecia que a minha tarefa estava concluída após exemplificar as situações de aprendizagem.

“Relativamente à postura enquanto professor, penso que tive uma postura adequada. Tentei circular entre os exercícios dando feedback constantemente. Sempre que me apercebi corriji comportamentos menos corretos e exigi silêncio enquanto falava. No entanto, tenho de melhorar o meu posicionamento e presença. Após reflexão com o PO, em certos momentos da aula a presença do professor estava pouco vinculada sendo difícil identificar, para um observador externo, quem era o professor. (Reflexão Aula 54)”

### Modelos Instrucionais

Segundo Metzler (2011), os modelos de ensino são elementos cruciais no processo de ensino aprendizagem. São uma espécie de plano, regido por certas diretrizes e com determinadas intenções, em que o principal objetivo é o ensino de diversas matérias, por parte dos professores, com o intuito de atingir determinadas metas de aprendizagem.

Apesar da reconhecida importância dos modelos de ensino, Rink (2001) refere que a aprendizagem não é consequência somente de um modelo e que, enquanto professores, devemos utilizar uma abordagem múltipla no que diz respeito à seleção dos modelos de ensino para o processo instrucional. Isto remete para o facto de não existir um modelo melhor que o outro ou mais eficaz que o outro. Devemos ter sempre em conta o contexto em que estamos inseridos, os nossos alunos, o nosso material, o nosso espaço etc. Para de acordo com o que temos à nossa disposição, encontrar o modelo que mais de adequa e mais se perspectiva eficaz, para o atingimento das metas de aprendizagem.

A disciplina de EF proporciona oportunidades para um desenvolvimento holístico dos alunos. Cabe aos professores de EF selecionar os modelos mais adequados, tendo em conta as circunstâncias, para que seja possível um desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo eficaz. De acordo com Metzler

(2011), os professores com maior competência são aqueles que elaboram os melhores planos face aos cenários que encontram.

Os modelos de ensino podem centralizar mais o professor ou o aluno. Os que são mais centrados no aluno permitem o desenvolvimento de competências importantes, como por exemplo a autonomia, e focam-se na descoberta. No entanto, deve sempre existir um equilíbrio entre aquilo que é a descoberta, e o apoio e direção dada pelo professor. O professor deve ser o principal responsável pela criação do ambiente propício para o aparecimento da autonomia dos alunos. Na minha opinião, este processo deve ser gradual. Foi assim que conduzi a minha atividade ao longo do estágio. Comecei com uma abordagem mais centrada no professor, e à medida que fui conhecendo melhor os alunos e eles a mim, adotei modelos de ensino construtivistas. Estes modelos incentivam os alunos a serem mais ativos, permitindo-lhes ganhar cada vez mais autonomia e protagonismo.

No seguimento do paragrafo anterior, tendo em conta o contexto em que estive inserido e as matérias que foram abordadas, ao longo do ano letivo foram utilizados maioritariamente três modelos de ensino: MID (Modelo de Instrução Direta), MED (Modelo de Educação Desportiva) e MEJPC (Modelo do Ensino do Jogo Para a Compreensão). A predominância de uns modelos sobre os outros foi determinada pelo momento em questão e pelas particularidades das matérias abordadas.

Partindo de uma lógica temporal o MID foi o primeiro grande modelo de ensino a ser aplicado. Segundo Mesquita e Graça (2011) este modelo torna o professor o centro do processo de ensino aprendizagem, e foi durante alguns anos o principal modelo utilizado pelos professores de EF. Na escola em que estive inserido, após observar algumas aulas de professores mais experientes, reparei que este é um modelo bastante utilizado. O professor assume totalmente as rédeas da aula, determinando as normas e rotinas relativas ao processo de ensino aprendizagem, enquanto os alunos repetem o que o professor determina. Este modelo pressupõe a revisão de matérias abordadas anteriormente com o intuito de estabelecer uma ligação lógica, a apresentação e demonstração de novas habilidades motoras e, por fim, a supervisão da atividade dos alunos.

Optei inicialmente por atribuir maior preponderância a este modelo de ensino por me permitir ter maior controlo sobre a turma, aspeto essencial para

um ambiente propício à aprendizagem. Para além disso, como se trata de um modelo centrado no professor as variáveis a controlar pelo próprio são menos o que nos deixa mais confortáveis e conseqüentemente mais confiantes. Penso que foi uma decisão acertada. Desde cedo que estabeleci certas normas e rotinas que contribuíram de uma maneira eficaz para o controlo da turma e conseqüentemente para a criação de um bom ambiente de aula.

O MID foi também bastante útil para modalidades em que as habilidades motoras são de cariz fechado em que a interferência externa é residual. Estas modalidades normalmente são muito técnicas, pelo que a desconstrução das suas habilidades em progressões pedagógicas aliada a uma abordagem mais prescritiva, uma explicação e demonstração mais detalhada e um controlo próximo e rigoroso, parece ter um bom resultado. No sentido de reforçar o acima descrito, Mesquita e Graça (2011) referem que o MID é bastante útil no ensino de certas matérias que possam ser desconstruídas para que ocorra uma abordagem mais dividida.

Outro aspeto importante em relação a este modelo e que tive sempre em consideração é que devemos sempre reforçar o significado de determinada tarefa. Podemos associar o MID à repetição de tarefas motoras. No entanto, devemos, conjuntamente com os alunos, atribuir algum tipo de significado a essa repetição para produzir aprendizagem. Ao longo de todo o ano tive essa preocupação de quando introduzia algo novo explicar o porquê de o estarmos a fazer, as vantagens de o fazer daquela forma e a relação que tinha com outras aprendizagens.

Se em cima referi que o MID foi bastante útil para modalidades fechadas (ginástica, atletismo), o MEJPC foi o principal protagonista quando se tratava de jogos desportivos coletivos (voleibol, futebol...). Os segundos distinguem-se dos primeiros por estarem sujeitos a uma maior interferência contextual, isto é, as habilidades que são executadas são amplamente influenciadas por uma situação específica e momentânea. Assim, e de acordo com Mesquita e Graça (2011), o MEJPC defende uma evolução centrada na compreensão tática do jogo, ao invés da tradicional evolução focada na técnica altamente descontextualizada e com pouca representatividade do jogo, seja ele qual for. Metzler (2011) refere também que este modelo se baseia na criação de jogos devidamente planeados e organizados de modo a solucionar os problemas demonstrados pelos alunos.

Importa ressaltar que não falamos apenas de jogos na sua versão oficial, falamos essencialmente de jogos reduzidos com as devidas condicionantes que direcionam as tomadas de decisão do aluno. Podemos ainda associar este modelo a uma descoberta guiada. Através da elaboração das diferentes situações de aprendizagem (jogos) o professor de uma maneira não explícita esta a forçar o aparecimento de alguns comportamentos. No entanto, é o aluno que através da prática e da repetição descobre qual o caminho mais adequado para ter sucesso naquela tarefa.

Relativamente a aplicação do MEJPC reparei que alguns alunos têm maior facilidade em aprender através deste método comparativamente com outros. Aquilo que senti é que provavelmente, em abordagens anteriores, os alunos estiveram expostos a situações essencialmente focadas na técnica, o que se traduzia numa baixa compreensão do jogo e dos seus objetivos. Isto fez com que, no início, criasse jogos muito simples e facilitasse um pouco relativamente à parte técnica. Por exemplo no basquetebol, ia permitindo que os alunos dessem mais passos que o normal ou não executassem o lançamento com a maior correção técnica. O meu foco prendia-se com aspetos mais táticos como por exemplo, ocupação racional do espaço de jogo, levar a bola até perto da zona para finalizar etc. No meu entender, a principal dificuldade quando falamos deste modelo, prende-se com a falta de capacidade técnica para dar respostas as exigências táticas que o jogo tem. Muitas das vezes os alunos não optam pela decisão correta por não se sentirem capazes de executar determinada habilidade motora condicionando assim o número de respostas que podem dar a um problema.

Falta ainda falar sobre o MED. Este modelo adquiriu grande importância sobretudo no segundo e terceiro período. Momento em que tinha já um controlo consolidado sobre a turma, o que permitia dar mais autonomia e responsabilidade aos alunos.

Este modelo, como refere Siedentop (2002), permite aos alunos, em contexto de aula de EF, viver experiências relacionadas com o desporto. Segundo o mesmo autor, tem associado seis componentes essenciais do desporto: época desportiva, afiliação às equipas, competição, record, festividade e evento culminante.

Este modelo oferece inúmeras oportunidades passíveis de serem exploradas em contexto de aula na tentativa de fomentar o gosto dos alunos pela disciplina de educação física e pelo desporto em geral. Não só com o objetivo de formar bons atletas, mas também bons adeptos, desportivamente cultos. Ao longo do segundo e terceiro período tentei aproveitar ao máximo as potencialidades deste modelo. Desde logo, de acordo com o comportamento e prestação dos alunos nas aulas do primeiro período, selecionei quatro capitães que, em conjunto, deveriam formar quatro equipas, equilibradas em número e qualidade, satisfazendo assim o primeiro elemento do MED que é a afiliação a uma equipa.

Posteriormente, foi explicado o conceito de época desportiva e competição aplicados ao nosso contexto. Durante os dois períodos em todas as aulas e em todos os exercícios existia uma contabilização de pontos de acordo com a performance da equipa no exercício. No meu entender, este foi um parâmetro decisivo. Comparando o primeiro com o segundo período, os alunos no segundo período aplicavam-se muito mais. Inclusive os alunos mais desleixados, por influência dos restantes elementos da equipa, aplicavam-se ao máximo nas tarefas. No fim de cada aula, como professor registava as pontuações da aula em questão, e acrescentava às aulas anteriores. No fim do ano letivo procedeu-se à determinação do campeão e as festividades associadas.

Apesar dos alunos terem passado por diferentes papéis relacionados com o desporto: árbitro, treinador, mesa etc. gostaria de ter explorado um pouco mais esta vertente do MED. No entanto, senti que a minha turma ainda não tinha maturidade para desempenhar estas tarefas de modo que fossem realmente produtivas. Facilmente levavam o que eu pedia na brincadeira e acabavam mais por prejudicar os colegas do que propriamente ajudar.

Em jeito de conclusão e ainda sobre o MED, remeto para a importância deste modelo referindo o caso de um aluno, que no final da aula se dirigiu a mim e disse que o facto de ter implementado as equipas contribuiu muito para que ele fizesse novas amizades e se sentisse mais integrado na turma. Isto é de facto uma potencialidade deste modelo e do desporto em geral, onde pessoas singulares lutam em conjunto para o atingimento de um objetivo em comum.



## Abordagem no ensino das modalidades

Quando falamos do ensino de modalidades rapidamente surgem duas direções possíveis de seguir: uma abordagem do topo para a base e outra da base para o topo. Quando partimos do topo para a base, remetendo para o pensamento de Vickers (1990), estamos a partir do geral para o particular, do mais complexo para o mais simples. Damos aos nossos alunos uma visão geral do contexto em que estão inseridos, e pretende-se que eles adquiram capacidade de interpretação e compreensão dos princípios e pressupostos implícitos nas competências, das estratégias e das tarefas executadas. As tarefas apresentadas são essencialmente formas de jogo que podem ocorrer na sua forma original ou com condicionantes.

Numa abordagem da base para topo é totalmente o oposto. Partimos do mais simples em direção ao mais complexo. A complexidade das tarefas é desconstruída sendo apresentado aos alunos pequenas partes de acordo com uma ordem e lógica específica que permita, no fim, voltar à atividade formal. Este tipo de abordagem implica que o professor tenha um grande conhecimento sobre o contexto envolvente e domínio sobre a matéria.

Ao longo do meu estágio, recorri a estas duas abordagens, conforme a modalidade abordada e o momento em específico. Tendencialmente, em modalidades coletivas, tentei sempre seguir uma abordagem topo para a base. Isto porque são modalidades altamente influenciadas pelo contexto e, no meu entender, devemos desde logo habituar os alunos a isso mesmo. Por exemplo, no basquetebol, foi recorrente ver alunos que, em tarefas analíticas, conseguiam ter sucesso no lançamento, mas em jogo, quando condicionados pelo adversário, o sucesso era praticamente nulo. Mais que isso, eles tinham dificuldade em perceber qual o momento certo para lançar visto que essa tomada de decisão está relacionada com o envolvimento e com a interpretação das oportunidades que ele nos oferece. Deste modo, nas modalidades coletivas, os primeiros objetivos prendiam-se com questões mais gerais e de interpretação de jogo. Aspectos comuns a várias modalidades como por exemplo: ocupação racional do espaço, jogo associativo, levar a bola até perto das zonas de finalização etc. Para além do que acima referi, considero esta abordagem mais vantajosa porque se torna mais desafiante e motivante para os alunos.

Quando se tratava de modalidades de caráter mais fechado como por exemplo a ginástica ou o atletismo optei por uma estratégia da base para o topo. Como a interferência contextual é bastante reduzida uma abordagem mais analítica e aprofundada sobre as várias componentes de uma tarefa parece-me ser mais benéfico. Sempre numa lógica progressiva que permita aos alunos evoluírem no sentido de realizarem tarefas cada vez mais complexas. Também, em alguns casos de jogos coletivos, em que, no meu entender, a técnica prejudicava significativamente o desenrolar do jogo achei mais benéfico mudar para uma abordagem base topo. Deste modo, foi possível dar aos alunos o aporte técnico necessário para que, ainda que de forma rudimentar, conseguissem jogar.

Em jeito de conclusão, sou totalmente defensor de uma abordagem do topo para a base, onde o jogo é o principal protagonista do processo de ensino aprendizagem. No entanto, nada é tão linear. Enquanto professores, devemos perceber de acordo com a nossa turma quais os momentos em que devemos ter uma abordagem diferente.

#### Avaliação

Um dos aspetos mais desafiantes de todo este percurso foi sem dúvida a avaliação. É, como refere Bento (2003), uma das tarefas centrais da docência e, referenciando Rink (2014), nada mais é que a recolha e interpretação de informação relativamente ao produto e processo de aprendizagem.

Relativamente à avaliação e segundo Bento (2003) surgem duas grandes questões: o que avaliar e como o fazer. Uma vez que o processo de ensino aprendizagem esta todo interligado estas questões devem ser tidas em conta logo no momento da planificação. Deste modo, deve existir uma forte ligação entre o planeamento e a avaliação, para que seja possível verificar se as metas iniciais foram realmente atingidas. Esta comparação entre momento inicial e final permite retirar ilações, não só, sobre o desempenho dos alunos, como também, sobre a qualidade e adaptação do processo de instrução.

Para avaliar seguindo a linha de pensamento de Bento (2003), é importante que o professor se abstenha daquilo que são os seus ideais e determine realmente aquilo que é importante avaliar, o modo como o vai fazer, as ferramentas que vai utilizar, os critérios que vai ter em conta etc. Nas primeiras vezes que avalei senti a necessidade de esquecer por momentos os meus ideais

relativamente ao desempenho de certas habilidades. Tive de perceber o contexto em que estava inserido, diferente do contexto do treino ou da faculdade, e perceber que um bom desempenho na escola é diferente de um bom desempenho no treino. Os critérios que são considerados podem ser totalmente diferentes e cabe aos professores, tendo em conta o que planearam escolher os que mais se adequam à sua turma.

De forma sucinta ao longo do meu EP recorri a três formas de avaliação referenciadas na literatura como: diagnóstica (AD), formativa (AF) e sumativa (AS). A AD assumiu maior preponderância no início de cada uma das unidades didáticas. Como refere Londoño (2007) este tipo de avaliação serve para averiguar o nível da turma em relação a determinada matéria antes da execução do processo de ensino aprendizagem. Uma vez determinado o nível da turma em relação a uma matéria é possível realizar um planeamento mais ajustado ao contexto e as necessidades dos nossos alunos onde o professor sabe exatamente quais os conteúdos a priorizar no sentido de otimizar o processo de E-A.

Para concretizar este tipo de avaliação e tendo em conta que sempre priorizei o ensino através de o jogo e uma abordagem do topo para a base, nos jogos desportivos coletivos a AD era feita através de jogo e baseava-se maioritariamente em aspetos táticos. Antes de cada aula destinada a AD elaborava uma pequena ficha com critérios de êxito que considerava importantes para averiguar o nível da turma. Relativamente às modalidades individuais recorri a grelhas de observação que através do seu preenchimento me permitiam ter uma noção imediata do nível dos alunos.

No que diz respeito à AF este tipo de avaliação foi a mais utilizada ao longo de todo o ano letivo. A AF é segundo Vickers (1990) um processo contínuo que dispõe de vários momentos de avaliação. Lonoño (2007) refere também que este tipo de avaliação se debruça sobre uma análise contínua do desempenho dos alunos permitindo um acompanhamento próximo ao processo E-A. Foi exatamente isto que fiz ao longo de todo o ano. Após cada aula era atribuída uma nota, de um a cinco, a cada um dos alunos consoante o desempenho que tiveram tanto a nível motor, cognitivo e comportamental. No final dos períodos e para a atribuição de uma nota era feita a média de todas as aulas, chegando assim a um nível.

Este método de avaliação utilizado, na minha opinião, tem as suas vantagens e desvantagens. Por um lado, permite constantemente tirar ilações sobre o processo instrucional e sobre o rumo que estamos a ter. Para além do mais, os alunos sabendo que estão constantemente a ser avaliados acabam por se esforçar mais durante todas as aulas. No entanto, muitas das vezes acaba por ser uma avaliação um pouco subjetiva uma vez que esta muito dependente da perceção e interpretação do professor. É neste sentido que no final de cada período utilizei também a AS como forma de validar ou não os resultados decorrentes da AF.

Segundo Vickers (1990) a AS ocorre apenas por uma ocasião, normalmente no final de uma UD, e realiza um balanço sobre aquilo que foi lecionado. O desempenho dos alunos é contabilizado seja de forma quantitativa ou qualitativa. No meu contexto, a AS foi apenas utilizada para validar e verificar os resultados obtidos com a AF. Para realizar este tipo de avaliação recorria essencialmente a *checklists* onde estavam discriminados aspetos que considereei fulcrais tendo em conta aquilo que lecionei ao longo dos períodos. Sendo um tipo de avaliação menos subjetiva permite assim ter maior certeza sobre a avaliação que era realizada diariamente.

## Área 2: Participação na escola e relação com a comunidade

Na minha opinião, um dos aspetos mais positivos do estágio profissional é, precisamente, a emersão total naquilo que é a profissão de docente. Durante o primeiro ano de mestrado somos confrontados com situações de micro ensino que permitem ter uma pequena noção do que é ser professor. No entanto, o ano de estágio através das experiências que nos proporciona é verdadeiramente o nosso primeiro contacto com a profissão. Durante este capítulo abordarei temas relacionados com tarefas extra aula que fui experienciando ao longo do estágio e, que de uma maneira ou outra, contribuíram para me tornar um professor mais preparado. Falo das atividades em que participei relacionadas com o desporto escolar, das reuniões em que marquei presença e das atividades desenvolvidas no âmbito da direção de turma.

Ainda sobre este tema gostaria de ressaltar a importância dos outros docentes para a minha afirmação como professor. Demonstraram sempre

grande disponibilidade para me auxiliar e foram fulcrais para que me sentisse integrado no corpo docente. Confesso que inicialmente sentia um pouco de desconforto pela grande diferença de idade. No entanto, com o passar do tempo fui ultrapassando essa barreira e senti-me cada vez mais à vontade. Percebi que um ambiente de convivência é importante não só para criar um bom ambiente de trabalho, mas também, para o nosso desenvolvimento profissional.

## Reuniões

As reuniões são parte integrante da profissão de docente e são momentos de extrema relevância na medida em que permitem o alinhamento de toda a comunidade educativa e são, também, boas oportunidades para partilha de experiências e conhecimento. Ao longo do EP foram algumas as reuniões em que estive presente, cada uma delas com o seu propósito e objetivo. Todas as elas foram importantes para mim na medida em que me fizeram passar por algo pelo qual nunca tinha passado. Participei então: na reunião geral de abertura de ano letivo, em algumas reuniões de departamento, nos conselhos de turma e, ainda, num tom mais informal nas reuniões de núcleo de estágio com a professora cooperante.

A primeira grande reunião foi a reunião geral de abertura de ano letivo. Esta reunião é importante para apresentar aos novos professores o agrupamento e as suas escolas, remetendo para os seus principais objetivos e valores. Senti-me extremamente satisfeito por rever muitos dos meus antigos professores e pela hospitalidade de todos eles. Foi essencialmente um momento de convívio entre professores para que se comesçassem a criar algumas ligações importantes para um ambiente de trabalho saudável.

Relativamente as reuniões de departamento, tive o privilégio de participar em algumas. São reuniões em que essencialmente se discutiam estratégias para solucionar os problemas que iam aparecendo ao longo do ano letivo de forma a otimizar o processo de E-A. Estas reuniões foram importantíssimas para que tenha percebido a importância de um trabalho de reflexão coletivo. À medida que iam surgindo soluções surgiam também dúvidas relativamente às soluções apresentadas. Ou seja, existia sempre alguém, com um ponto de vista diferente, que ajudava a prever eventuais dificuldades na aplicação de uma ideia. Esta discussão gerada é realmente muito importante para que surjam boas ideias

realmente capazes de dar solução aos problemas. Senti também, que a opinião dos professores estagiários era muitas vezes tida em conta o que nos levava a sentir parte integrante daquele momento, não éramos meros espectadores, o que nos obrigava também a refletir sobre os temas apresentados.

Nas reuniões de departamento, fui também confrontado com dois estados de espírito completamente apostos. Por um lado, existiam alguns professores completamente conformados com o estado do ensino e que, na cabeça deles, pouco ou nada poderiam fazer para o melhorar. Por outro lado, presenciei professores bastante dinâmicos e proativos que continuavam a ver o ensino como uma verdadeira paixão. Isto fez-me refletir um pouco e perceber que tipo de professor quero ser. Penso que devemos ser o mais profissionais possível e continuar a tentar levar a EF e o Desporto a um bom porto.

No que concerne aos conselhos de turma, participei em três, um no final de cada período. O principal objetivo de todos eles foi a reflexão sobre as classificações que iriam ser atribuídas. À semelhança do que acontecia nas outras reuniões os professores foram bastante acolhedores deixando-me à vontade para intervir assim que fosse necessário. Foi interessante para mim, perceber o comportamento e desempenho que os alunos apresentavam nas outras disciplinas. Imediatamente percebi que os alunos se comportavam de maneira diferente na disciplina de EF. Aqueles que eram alvo de maiores queixas era, no meu caso, aqueles que tinham maior aproveitamento. Outra aprendizagem importante foi levar sempre tudo registado e com detalhe para a reunião. Podemos a qualquer momento ser questionados sobre a atribuição de determinado nível e, sendo a nossa disciplina muitas vezes caracterizada por um grau elevado de subjetividade, devemos ter tudo discriminado no sentido de não sobrarem qualquer tipo de dúvidas.

Por fim, falta abordar as reuniões de núcleo de estágio com a professora cooperante. Estas reuniões foram uma mais-valia para o meu desenvolvimento enquanto professor. Foram momentos acima de tudo de trabalho onde eram abordados aspetos relacionados com a nossa prestação semanal. A professora apresentava o seu ponto de vista, deixava que apresentássemos o nosso e a partir da discussão chegávamos a uma conclusão. Foi também bastante importante para que existisse um alinhamento entre os estagiários, definindo estratégias e objetivos comuns.

## Cidadania e Direção de turma

O diretor de turma, segundo Boavista e Sousa (2013), é um elemento preponderante, na medida em que realiza tarefas de gestão do ponto de vista pedagógico estabelecendo uma ligação entre os alunos, professores e encarregados de educação. Os mesmos autores, referem que os professores devem desenvolver capacidades que lhes permitam desempenhar funções de cariz burocrático e logístico. Estabelecendo a ponte entre os três intervenientes acima referidos, o DT deve ser capaz de: gerir e solucionar conflitos, resolver burocracias, promover a cooperação entre professores da turma, zelar pelo bem estar dos alunos e promover o sucesso dos mesmos.

Ao longo do EP foram raros os momentos em que tive efetivamente contacto com a direção de turma. No entanto, este acompanhamento foi feito periodicamente pela professora cooperante durante algumas das reuniões. À medida que surgiam acontecimentos que a PC considerava importantes, era apresentado o procedimento para lidar com aquela situação. Aprendi também, a trabalhar com a plataforma de gestão escolar e a estabelecer contacto com os encarregados de educação.

O principal contacto com a direção de turma foi no final do primeiro período, quando tive de dar uma aula de Educação para a cidadania. Nessa aula tive que abordar um tema à minha escolha relacionado com estilos de vida saudável. Escolhi falar um pouco sobre alimentação saudável e foi uma experiência bastante positiva. Como se sabe, as aulas de cidadania são lecionadas pelo DT e os professores de EF podem desempenhar essa função. Então, temos que estar preparados para lecionar mais que as habituais matérias da EF e abordar assuntos uteis para os nossos alunos como, por exemplo, educação sexual.

## Desporto Escolar e Atividades Relacionadas

O desporto escolar (DE) tem como principal objetivo proporcionar aos alunos a oportunidade de praticarem desporto de uma forma regular. Serve como alternativa à prática em clubes, contribuindo para a igualdade de oportunidades. Para além dos objetivos de cariz físico tem, também, objetivos como o sucesso escolar e a promoção de valores essenciais para a cidadania. O DE deve então aproveitar as potencialidades do desporto para um desenvolvimento holístico

dos alunos, para a promoção de estilos de vida saudável e para o desenvolvimento de valores e competências sociais tais como o fair-play, respeito pelo adversário, cooperação, espírito de equipa etc.

A escola oferece aos seus alunos a oportunidade de praticarem diversas modalidades como: voleibol, BTT, xadrez, andebol, natação, badminton e desporto adaptado. A maior partes das modalidades tem lugar no final das aulas e dentro das instalações da escola. Apenas natação é que os alunos necessitam de se deslocar até a piscina da rodovia.

Apesar de não ter acompanhado nenhuma modalidade regularmente, muito por incompatibilidade de horários, participei em diversas atividades relacionadas com o desporto escolar, nomeadamente atividades para cativar os alunos, torneios, jogos e corta-mato. As participações nestas atividades foram bastante importantes para mim uma vez que me permitiram desenvolver competências relacionadas com a gestão e organização de eventos. Ao longo destas atividades ia auxiliando os professores na elaboração dos circuitos, na regulamentação necessária, na organização e controlo dos alunos etc. Isto permitiu-me tirar ilações importantes sobre como organizar certos tipos de eventos, tornando-me mais bem preparado para o futuro.

### Área 3: Desenvolvimento Profissional

#### A importância da reflexão

É consensual que a reflexão é uma dimensão fundamental da profissão docente, desempenhando um papel de extrema relevância, não apenas no desenvolvimento do próprio professor, mas também na melhoria geral da profissão. Como Oliveira e Serrazina (2002) afirmam, os professores que têm o hábito de refletir, durante e após a ação educativa, estão envolvidos num processo de questionamento permanente e também de investigação, que visa compreender-se a si mesmos no contexto de atuação e do ensino, contribuindo para aprimorar a qualidade do seu processo de ensino e aprendizagem. Alarcão (1996) sugere que os professores, não busquem apenas o seu próprio crescimento e desenvolvimento como professores, mas que assumam a sua profissão na globalidade, nomeadamente, se preocupem também com a evolução do ensino e das escolas. O mesmo autor destaca que a reflexão está intrinsecamente ligada ao pensamento crítico sobre o ambiente que nos rodeia



e à atribuição de significado a ele. É através da reflexão que o professor dá sentido a todo o processo pedagógico.

Segundo Schon (1987), existem três tipos de reflexão: reflexão na ação, reflexão sobre a ação e reflexão sobre a reflexão na ação. O primeiro tipo refere-se à reflexão que ocorre durante a ação, sem interrupção desta última. O professor toma consciência do que está a acontecer e, se necessário, faz ajustes imediatos. Ao longo da minha experiência, recorri frequentemente a este tipo de reflexão. Muitas vezes, aquilo que planeava em casa não se concretizava conforme o previsto ou não estava alinhado com os objetivos, o que me obrigava a intervir e a adaptar certos parâmetros para alcançar os objetivos propostos. Na minha perspetiva, este tipo de reflexão é de extrema importância e deve estar presente em todas as aulas. Permite que o professor detete eventuais desajustes e otimize o processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à reflexão sobre a ação, procura-se refletir sobre todos os momentos relevantes após a ação ter decorrido. Este tipo de reflexão materializou-se nas reflexões sobre a aula, concretizadas após cada uma das intervenções. Revelou-se bastante valiosa para analisar todo o processo pedagógico, desde estratégias para o controlo da turma, seleção de exercícios, adaptação às necessidades dos alunos, lógica das progressões pedagógicas, entre outros. Contudo, mais importante do que identificar problemas é pensar nas potenciais soluções a aplicar. Em determinado momento, apercebi-me de que muitos dos problemas que identificava se repetiam na aula seguinte, o que me levou a concluir que, provavelmente, não estava a encontrar soluções eficazes. Isso alterou um pouco a forma como encarava a reflexão, passando a considerar também possíveis soluções para os problemas identificados.

Por fim, a reflexão sobre a reflexão na ação, conforme explicado por Oliveira e Serrazina (2002), permite ao docente analisar a sua intervenção durante a ação e contribuir para o seu desenvolvimento profissional. Durante todo o ano letivo, contei com o apoio do PC, o qual, após cada aula, refletia comigo sobre a minha atuação durante a ação. Estes momentos foram de extrema importância para o meu crescimento profissional, uma vez que proporcionaram uma análise mais aprofundada da minha atuação sob uma perspetiva externa à minha. Este diálogo entre duas perspetivas sobre o mesmo tema gerou discussões construtivas que impulsionaram o meu desenvolvimento.

Conforme mencionei anteriormente, a minha capacidade de reflexão foi evoluindo ao longo do tempo. À medida que o meu estágio foi decorrendo, aprimorei este processo reflexivo, concentrando-me em aspetos verdadeiramente relevantes para me tornar um profissional melhor. Gradualmente, foi conseguindo identificar as minhas maiores competências e debilidades, desenvolvendo estratégias para melhorar. Como salienta Nóvoa (2009), a reflexão sobre o trabalho desempenhado é essencial para o seu aperfeiçoamento.

Sintetizando, devo confessar que em anos anteriores não compreendia a importância deste processo e considerava-o apenas uma burocracia. No entanto, durante e após o meu EP, consegui perceber que a reflexão é um dos aspetos mais significativos para o desenvolvimento profissional. Além disso, é um processo que se deve tornar um hábito ao longo de toda a nossa carreira, com o intuito de nos tornarmos cada vez melhores e contribuir para o desenvolvimento da profissão de docente.

### A importância da observação

Uma das responsabilidades associadas ao Estágio Profissional (EP) é precisamente a observação e a elaboração de planos de observação. Ao longo de todo o ano letivo, participei como observador em muitas das aulas dos meus colegas de núcleo de estágio, e reciprocamente, as minhas aulas foram observadas pelos meus colegas. Essa dinâmica contribuiu para criar um ambiente reflexivo muito útil. No final de cada aula, tínhamos um espaço dedicado ao debate, onde cada um de nós apresentava o seu ponto de vista sobre os pontos fortes e menos positivos da aula. Cada um de nós trazia para o debate as suas experiências, o que não só nos permitia identificar aspetos positivos e negativos, mas também gerar ideias para aulas futuras.

É interessante perceber que, perante a mesma situação, todos podemos ter interpretações e abordagens diferentes. Isso destaca a ideia de que não existe uma única maneira correta de lidar com uma situação, mas sim abordagens mais adequadas a contextos específicos. Contextos iguais podem exigir respostas diferentes. Para concluir sobre a importância da observação, recorro às palavras de Sarmiento (2004), que destaca que a observação é uma

ferramenta essencial para a monitorização do processo pedagógico e contribui para o desenvolvimento profissional do docente.

Rink (2014) enfatiza a importância da observação sistemática para a recolha de informações relevantes sobre o processo de ensino e aprendizagem, a fim de promover uma reflexão intencional e prospetiva. Este foi precisamente o procedimento adotado durante o meu Estágio Profissional. No início do ano, juntamente com a Professora Cooperante (PC) e os restantes colegas do núcleo de estágio, desenvolvemos uma ferramenta de observação que nos auxiliou na coleta de dados sobre as aulas observadas. Este instrumento abrangia diversos aspetos relacionados com a atuação do professor, como a preparação dos alunos, o feedback, a elaboração do plano de aula, a instrução, a demonstração, entre outros, bem como aspetos relacionados com a gestão da aula, incluindo os tempos de transição, o tempo dedicado à atividade motora e os tempos de espera, entre outros.

Concluindo, penso que a observação e a posterior reflexão em grupo que era criada contribuíram em grande medida para o meu desenvolvimento profissional. Tentei aproveitar ao máximo estes momentos para retirar ilações pertinentes para as minhas aulas e para a minha carreira profissional.

## Sessões FADEUP

Como complemento ao Estágio Profissional, a FADEUP promoveu várias sessões e formações para enriquecer a nossa formação com informações relevantes. Durante essas sessões, foram abordados tópicos que, embora já tivessem sido tratados em anos anteriores, foram importantes para visitar e aprofundar os nossos conhecimentos. A abordagem seguiu uma lógica temporal pertinente, em que à medida que o tempo avançava, os responsáveis pelo mestrado introduziam tópicos relevantes para aquela fase específica. Estes temas versaram sobre a elaboração do relatório de estágio, o uso de bases de dados e do Endnote, o projeto inicial de estágio e a investigação-ação.

Também considerei muito proveitoso os assuntos abordados na disciplina de "Tópicos da Educação Física". Estes temas foram organizados em blocos, permitindo aprofundar questões que se relacionam diretamente com os desafios enfrentados nas escolas. Entre os tópicos abordados, gostaria de destacar os

blocos de aprendizagem motora e primeiros socorros, pois foram aqueles com os quais consegui estabelecer uma ligação direta com a minha experiência prática.

Com o objetivo de aproximar ainda mais a formação acadêmica das demandas do mundo profissional, no final de cada período, os alunos foram convidados a expressar as temáticas que consideravam cruciais para a sua preparação futura.

Projeto de investigação: “Interculturalidade escolar: A escola e a Educação Física Perante Uma Mescla de Culturas”

### **Resumo**

Este ensaio investigativo surge no âmbito da área 3 do RE referente ao desenvolvimento profissional. Numa escola onde a comunidade estrangeira tem grande peso 76 alunos são inquiridos no sentido de perceber a dimensão da comunidade estrangeira e a influência da mesma no quotidiano escolar. Ao longo do estudo é perceptível que esta comunidade influencia vivamente a cultura dos estudantes nacionais e, também, que existem diferenças ao nível do ensino que se vive fora de Portugal.

**Palavras-Chave:** INTERCULTURALIDADE, ENSINO, INFLUÊNCIA e CULTURA

### **Abstract**

This investigative essay appears within the scope of area 3 of the RE regarding professional development. In a school where the foreign community has great importance, 76 students are surveyed in order to understand the size of the foreign community and its influence on daily school life. Throughout the study, it is clear that this community strongly influences the culture of national students and, also, that there are differences in the level of education experienced outside of Portugal.

**Keywords:** INTERCULTURALITY, TEACHING, INFLUENCE and CULTURE.



## **Introdução**

Este estudo surge no seguimento da análise e interpretação do contexto que realizei no início do ano. Após uma reflexão mais profunda, reparei que a minha turma tinha praticamente o mesmo número de estudantes portugueses e estudantes estrangeiros. Tal facto, não se verificava apenas com a minha turma, sendo já uma realidade em toda a escola.

A presença de um número significativo de alunos provenientes de outros países tem, certamente, um impacto junto dos alunos nacionais e junto dos professores. Têm com certeza costumes, valores, crenças e maneiras de interagir diferentes das que estamos habituados. Esta interação de culturas, que se vive dentro dos portões de uma escola, não só tem interferência nas relações aluno-aluno e aluno-professor como também no processo educativo em geral. Como refere Carvalho (2006) não é possível dissociar a educação da cultura e, especialmente, do momento que se atravessa.

Remetendo para a interação entre culturas que se vive dentro de uma escola surge o conceito de interculturalidade. De acordo com Tavares (2016) este conceito remete para a coexistência assídua de duas ou mais culturas onde os indivíduos contactam com outras culturas, convivem com outros modos de pensar e, em última instância, apropriam-se da diferença passando a assumi-la como parte da sua cultura. Esta é claramente uma das intenções deste ensaio investigativo. Perceber de que forma a interculturalidade que se vive na escola influencia os alunos.

Para além disso, ao longo do tempo fui-me apercebendo de algumas diferenças entre os alunos nacionais e estrangeiros, principalmente no que diz respeito à terminologia utilizada, às suas brincadeiras, ao tipo de vestuário, à importância que atribuíam à escola em geral e disciplina de EF e nas relações que estabeleciam uns com os outros. Assim, com este ensaio pretende-se aprofundar estas perceções tentando perceber se, efetivamente, elas são significativas e impactantes.

Outro aspeto importante, é perceber a forma como estes alunos se sentem integrados. E neste caso ligar a sua integração à disciplina de EF. Uma disciplina de eleição para a criação de laços entre pessoas por todos os valores que tem inerente como, por exemplo, o trabalho em equipa e cooperação.

Com o este ensaio não se pretende discriminar nenhum grupo nem criar algum tipo de estereótipo. A interculturalidade permite que alunos se habituam à diferença e a respeitar essas mesmas diferenças, o que contribuiu para uma melhor formação enquanto seres humanos. Pretende-se apenas identificar pontos importantes para ajustar a atuação dos professores e assim satisfazer da melhor maneira possível os estudantes.

Relativamente a estudos relacionados com a temática a grande maioria confirma que atualmente existe uma grande diversidade cultural dentro das escolas. No entanto, são todos direcionados para a aceitação da diferença e para o combate às desigualdades. Esse não é de todo o objetivo deste ensaio. Com o presente estudo pretende-se atingir os seguintes objetivos:

- Perceber a dimensão e a influência da comunidade estrangeira na escola cooperante
- Perceber se existe alguma diferenças, entre estudantes nacionais e estrangeiros, nas perceções que têm sobre a escola e EF;
- Perceber a importância da EF na integração destes alunos;
- Perceber quais as diferenças no ensino em geral e na EF entre Portugal e o país de origem destes estudantes.

## **Metodologia**

A amostra para este estudo conta com um total de 76 alunos. Estes alunos são provenientes de 4 turmas todas elas de anos diferentes (sexto, sétimo, oitavo e nono). Dada a impossibilidade de alcançar toda a escola optei por, pelo menos, ter uma turma de cada ano à exceção do quinto por considerar que não tinham a maturidade e experiência suficiente para participar no estudo. assim, penso que a amostra é representativa da comunidade escolar.

Após identificar e caracterizar o problema, procuramos agilizar o modo como poderíamos recolher e chegar à informação pretendida. Após consultar bibliografia de referência sobre problemáticas similares, conjuntamente com a PC, decidimos construir um questionário de perguntas, de acordo com as etapas seguintes:

1. Elaboração de uma primeira versão, em que a cada questão correspondia 5 níveis de resposta (nada importante a muito importante), segundo uma escala tipo Likert
2. Esta 1ª versão foi aplicada a 5 estudantes da escola, dentro da mesma faixa etária da nossa amostra, e que não fizeram parte desta.
3. Em função das respostas obtidas, o questionário foi revisto, sendo retiradas todas as incongruências e dificuldades interpretativas do que era perguntado.
4. O questionário foi depois aplicado à amostra, na presença do investigador (evitar enviesamentos na interpretação daquilo que era perguntado e garantir a coerência e fiabilidade das perguntas e respostas)

O inquérito era composto por duas partes distintas. Uma primeira parte em que todos os alunos respondiam, e uma segunda parte em que apenas os alunos estrangeiros que frequentaram a escola no seu país de origem respondiam. O documento era composto por um total de 24 itens, 12 para a primeira parte e 12 para a segunda. Relativamente à primeira, os itens 1,2 e 3 eram referentes à perceção sobre a importância de andar na escola. Os Itens 4, 5 e 6 remetiam para a importância da escola na criação de laços e convivência com alunos de outras nacionalidades. Os itens 7 e 8 sobre a perceção que tinham sobre a EF. O item 9 sobre a importância da EF na integração. Os itens 10 e 11 eram relativos ao respeito pelos colegas. E, por fim, o último item da primeira parte do questionário que remetia para a influência dos colegas nas próprias atitudes e costumes. Já na segunda parte do questionário os itens 1,2,3,4,5 e 6 eram referentes às diferenças entre a escola em Portugal e no país de origem. Os itens 7,8,9,10,11 referentes às diferenças na disciplina de EF e o 12 aos apoios que tinham.

Os alunos respondiam de acordo com o grau de concordância às afirmações através de uma escala de *Likert* de 1 a 5.

Todo o tratamento estatístico foi realizado recorrendo ao software SPSS. Foram retirados dados de cariz descritivos e feitas comparações entre grupos (alunos nacionais e estrangeiros) através do Teste T de medidas independentes.



## Resultados

### 1. Amostra



Figura 1 - Distribuição Nacionalidades

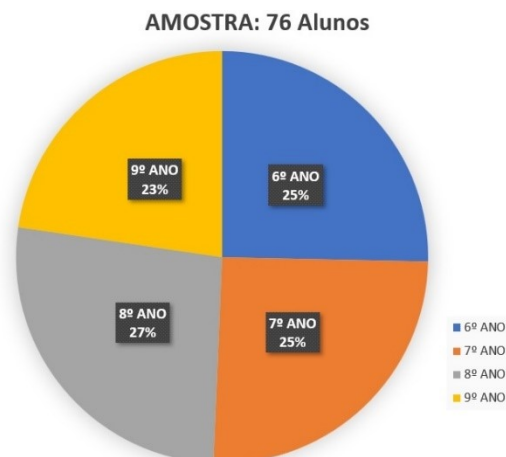


Figura 2 - Distribuição dos Alunos por Anos

Dos 76 alunos estudados, 33 são de nacionalidade portuguesa e 42 de nacionalidade não portuguesa. A maioria dos alunos estrangeiros são brasileiros, no entanto, existe uma quantidade residual de alunos provenientes de outros países, como é o caso de França e Venezuela. A média de idades é de 13,40 anos e o aluno mais velho e mais novo têm 17 e 11 anos, respetivamente. Para além disso, 32 dos 76 inquiridos, cerca de 42,7%, é do género feminino. Os restantes 43 são do sexo masculino.

2. Diferenças, entre estudantes nacionais e estrangeiros, na percepção que eles têm sobre a importância da escola e da EF. Apesar da média ligeiramente superior, em ambos os casos, para alunos nacionais não existem diferenças significativas entre os dois grupos relativamente à importância que atribuem à escola e à disciplina de EF.

Origem	N	Média Escola	Média EF
Nacional	33	13,10	4,40
Estrangeira	42	12,40	4,14

Test T de Medidas Independentes		
	Sig	T
Importância Escola	0,225	1,223
Importância EF	0,297	1,051

Tabela 1 - Comparação entre os dois grupos de estudantes em relação à importância que conferem à escola e à EF

3. A EF como fator relevante na integração e criação de laços entre os alunos.

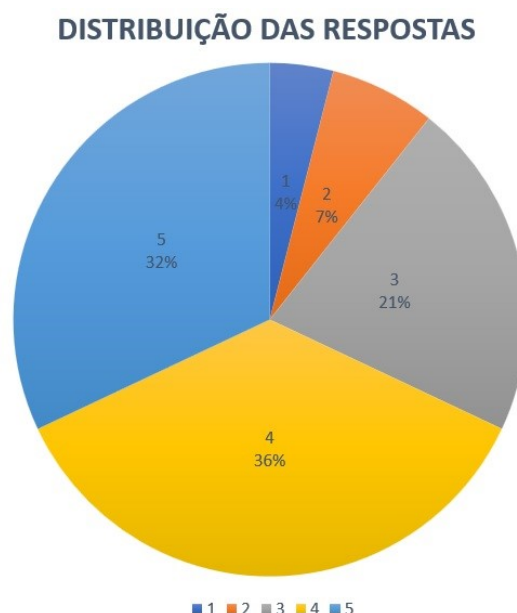


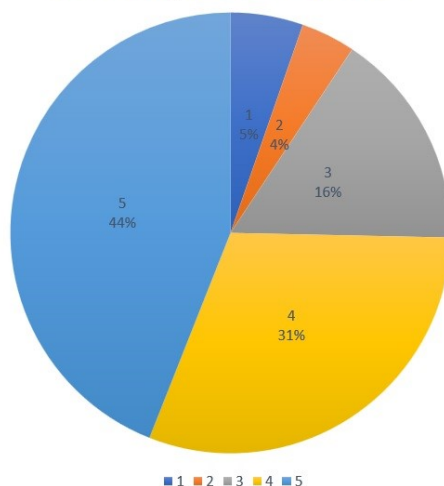
Figura 3 - Respostas ao item referente à importância da EF na criação de laços entre alunos

No que concerne ao item relativo à importância da EF para a criação de laços entre os alunos, cerca de 68% respondeu que concorda ou concorda totalmente que a EF tem um papel importante e facilitador no relacionamento entre alunos.

21 % dos alunos não tem uma opinião formada sobre o assunto e apenas 9% consideram que a EF não é relevante no que toca à sociabilização.

- Influencia da convivência com alunos de diferentes nacionalidades na adoção de certos tipos de comportamento, hábitos de vida, linguagem e imagem corporal.

**DISTRIBUIÇÃO DAS RESPOSTAS**



*Figura 4 - Respostas ao item referente à influência de colegas estrangeiros na adoção de comportamentos*

Apenas 9% dos alunos considera que não sofreu qualquer tipo de influência, por parte dos colegas estrangeiros, na adoção de determinados estilos, comportamentos ou linguagem.

- Diferenças ao nível da escola e da disciplina de EF entre Portugal e o país de origem.

Diferenças	N	Média
Na Escola	39	21,15
Disciplina de EF	39	15,21

*Tabela 2 - Diferenças médias entre Portugal e o país de origem*

Em termos médios existem algumas diferenças entre Portugal e o país de origem dos alunos participantes. Como valor de corte para as diferenças na escola foi considerada uma média superior a 15. Para as diferenças na escola uma média superior a 12,5. Em ambos os casos, o valor de corte representa pelo menos 50% de diferenças entre Portugal e o país de origem.

## **Conclusões**

Indo ao encontro do que se percecionava antes da realização deste pequeno estudo, a escola conta com um largo número de alunos estrangeiros. Devemos ter em conta que 56% dos inquiridos, mais de metade, são de nacionalidade não portuguesa. Isto não sendo de todo um problema tem as devidas implicações. Como se pode comprovar pelos resultados a grande maioria dos alunos, cerca de 75%, já foi de alguma forma influenciado pelos seus colegas de nacionalidade estrangeira. Ou seja, é uma realidade que a presença cada vez maior de alunos estrangeiros afeta a cultura que se transmite e vive na escola.

Relativamente aos grupos, alunos nacionais e estrangeiros, não se verificam diferenças significativas na importância que atribuem à escola e à disciplina de EF. Ambos os grupos reconhecem que a escola é importante e que a EF também o é. No entanto, senti, ao longo da minha experiência, que cada vez mais os alunos se sentem desmotivados com a escola. É importante que os professores tenham a sensibilidade para perceber isso mesmo e arranjar estratégias para voltar a cultivar o gosto pela escola e pela aprendizagem.

No que diz respeito á disciplina de educação física mais de metade dos alunos responderam que a EF é importante para a socialização e para a de criação de laços entre pessoas. Isto é um bom indicador de que as aulas de EF estão a ser bem direcionadas, no sentido de aproveitar todas as potencialidades do mundo desportivo. Contudo, como tudo na vida, ainda é possível melhorar. Enquanto professores, devemos ser as mais profissionais possíveis, no sentido de proporcionar as experiências necessárias para o desenvolvimento integral dos alunos, onde se incluiu a vertente social.

Por fim, no que toca às diferenças no ensino entre Portugal e o país de origem destes alunos estrangeiros, verificamos que são bastantes as diferenças. Isto implica que o professor o reconheça e tenha a flexibilidade necessária para auxiliar estes alunos ao longo de todo o processo educativo. O professor deve arranjar estratégias que permitam aos alunos ultrapassar essas diferenças. Deve ser um processo mútuo em que tanto o professor e o aluno façam esforços no sentido de um processo educativo de qualidade.

## **Bibliografia Ensaio Investigativo**

Carvalho, R. (2006). Cultura global e contextos locais: a escola como instituição possuidora de cultura própria. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(2);

Tavares, P. (2016). Tavares, P (2016). A gestão da escola na promoção da Interculturalidade no agrupamento. Lisboa: Universidade Aberta



## Considerações Finais Sobre o EP

Chegou ao fim um ano de muito trabalho, mas, acima de tudo, de grande aprendizagem. Sinto-me feliz por ter tido a oportunidade de vivenciar algo que desejava há muito tempo: ser professor. Esta foi a minha primeira experiência, e como tal, ficará para sempre marcada na minha memória. Muito do que aprendi ao longo deste ano vou levar comigo ao longo da minha carreira, ciente de que o processo não termina aqui. Ninguém sabe tudo, e tenho um longo caminho pela frente no que diz respeito ao meu desenvolvimento pessoal e, sobretudo, como professor.

O Estágio Pedagógico é algo inevitável na formação de professores e, na minha opinião, um elemento imprescindível. É durante este período que ocorre a transição de aluno para professor, marcando a passagem da teoria para a prática. Esta mudança de paradigma, aliada a um processo reflexivo estruturado e devidamente apoiado, é fundamental para o desenvolvimento dos professores em formação. Portanto, é importante que o professor estagiário tire o máximo proveito desta fase da sua carreira. Além de ter a oportunidade de lecionar, ele está acompanhado por um conjunto de pessoas, como o professor cooperante, o professor orientador e os colegas de núcleo, que o auxiliam no seu dia a dia e o ajudam a melhorar em diversos aspetos da docência.

Por isso, vejo este período com uma ambivalência de sentimentos. Por um lado, estou feliz por ter concluído mais uma etapa da minha formação e me sentir mais preparado para o futuro. Por outro lado, sinto uma certa tristeza ao ver este ciclo chegar ao fim e ao lembrar todos os momentos vividos ao longo dele.

A elaboração deste documento retrata o trabalho realizado ao longo do ano e todo o processo de reflexão que o acompanhou. Este é um trabalho de extrema relevância para aqueles que buscam a melhoria e a constante superação. Somente ao unir o desejo de ser melhor com uma reflexão sólida sobre o trabalho desenvolvido, podemos contribuir para elevar a dignidade da profissão docente e para a construção de um ambiente rico em aprendizagens para nós e para os nossos alunos.

No que concerne à minha atuação, faço uma avaliação muito positiva. Sinto orgulho nas decisões que tomei e no meu percurso até agora. Durante todo o ano, mantive uma postura humilde e receptiva às críticas que recebi. Encarei essas críticas como oportunidades construtivas, o que me permitiu superar as dificuldades que encontrei. No entanto, no que diz respeito às áreas em que enfrentei mais desafios, apesar de considerar que melhorei em todos os aspectos, ainda me sinto um pouco preso ao planejamento e experimento dificuldades quando preciso de improvisar. Sou naturalmente uma pessoa metódica, que gosta de manter o controle sobre as situações, e por vezes, quando as coisas saem do planejado, sinto-me desconfortável. Acredito que, com o passar dos anos e a acumulação de experiência, essas dificuldades irão diminuir gradualmente.

Por último, em relação ao futuro, estou consciente das dificuldades e dos desafios que irei enfrentar nos próximos anos enquanto professor. No entanto, esses desafios não vão diminuir o meu entusiasmo pelo ensino. Pretendo continuar a jogar futebol, a estudar e a lecionar no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs). Estou disposto a aceitar qualquer projeto que, de uma forma ou de outra, contribuirá para o meu crescimento profissional, seja em que área for.



## Referências Bibliográficas

- Batista, P., Graça, A., Mesquita, I., Queirós, P., Rolim R. (2022). Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Porto: FADEUP.
- Batista, P., Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física, pp. 33-52.
- Bento, J.O., Garcia, R., & Graça, A. (1999). Contextos da pedagogia do desporto perspectivas e problemáticas. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C., & Sousa, Ó, d. (2013). O diretor de turma: perfil e competências. Revista Lusófona de Educação, 77-93.
- Carvalho, R. G. G. (2006). Cultura global e contextos locais: a escola como instituição possuidora de cultura própria. Revista Iberoamericana de Educación, 39(2).
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), Desafios renovados para a aprendizagem em educação física (pp. 165-263). Porto: Editora FADEUP.
- Graça, A. (1999). Conhecimento do professor de educação física. In J. O. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), Contextos da pedagogia do desporto (pp. 165-263). Lisboa: Livros Horizonte.
- Londoño, J. V. E. (2007). Evaluación de aprendizajes. Una sunto vital en la educación superior. Revista Lasallista de Investigación, 4(2), 50-58.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do desporto (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Metzler, M. W. (2011). Instructional models for physical education (3 ed.). Scottsdale: Holcomb Hathaway, Publishers.
- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. Revista Educación, 350, 203-218.

- Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador. *Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, 29, 29-42.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7 ed.). New York: McGraw Hill.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 219). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação* Lisboa: FMH Edições.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* / Daryl Siedentop (3 ed.). Mountain View: Mayfield.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física* (2 ed.). Barcelona: INDE.
- Siedentop, D. (2002). Sport Education: A Retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 409-418.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Anexos

### Anexo 1 - Inquérito Inicial

Nome:	Turma:
Data Nascimento:	Freguesia:

Disciplina Favorita:
----------------------

Modalidade Desportiva Favorita:
---------------------------------

Pratica Algum Desporto: <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Se sim: Qual _____ Quantas Vezes na Semana ____ Quantas Horas ____
Federado? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO

Tens Alguma Doença? Qual?
---------------------------

Grau de Satisfação/Motivação com a Disciplina de Educação Física: 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Grau de contribuição da prática desportiva na tua felicidade e bem-estar: 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tomas o pequeno-almoço? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
-----------------------------------------------------------------------------------

Tens irmãos? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Quantos? _____
---------------------------------------------------------------------------------------

## Anexo 2 - Ficha de Registo de Presenças

Nº	Nome	08/nov2	10/nov	15/nov2	17/nov	22/nov2	24/nov	29/nov2	01/12	06/dez2	08/12	13/dez2	15/dez	Coluna3
1		22	23 e 24	25	26 e 27	28	29 e 30	31	32 e 33	34	35 e 36	37	38 e 39	Total
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														

## Anexo 3 - Ficha de Registo MED

Data														
Aula														
Pontos	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total
Vencedores (azul)														
New Lion Generations (Vermelho)														
Valeria Almeida FC (Laranja)														
Rebellius (Amarelo)														

Data														
Aula														
Pontos	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total	Aula	Total
Vencedores (azul)														
New Lion Generations (Vermelho)														
Valeria Almeida FC (Laranja)														
Rebellius (Amarelo)														

## Anexo 4 - Exemplo de Unidade Didática

Unidade Didática Andebol		Plano de aula n°	1	2	3	4	5	6
		<b>Dia</b>	18/abr	27/abr	16/mai	18/mai	06/jun	08/jun
		<b>Espaço</b>	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
		<b>Duração</b>	45'	90'	45'	90'	45'	90'
Habilidades Motoras	Técnica de Jogo	Posição Base Defensiva	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	C		Avaliação
		Pega		I/E	C			
		Receção		I/E	E	E	C	
		Passe		I/E	E	E	C	
		Drible				I/E	E	
		Remate			I/E	E	E	
		Passe e Vai		I/E	E	E	C	
		Defesa Individual		I/E	E	E	C	
Cultura Desportiva	História e Terminologia	x	x	x	x			
	Regras de arbitragem e Segurança	x	x	x	x			

## Anexo 5 - Estrutura Plano de Aula

Plano de Aula				
Professor -		Data:		Duração:
		Turma:		
Professor Cooperante -		Nº de Alunos:		Material:
		Aula: 2 de 10		
Unidade Didática:		Espaço:		Local: FADEUP
Função Didática:				
Parte	Tempo	Objetivos	Situação de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial				
Fundamental				
Final				

## Anexo 6 - Ficha de Observação de Aula



Agrupamento de Escolas Dona Maria II

### Ficha de Observação de aulas

Nome do Observado: _____	Data: ___ / ___ / _____
Nome do Observador: _____	Local: _____
UD: _____	Conteúdos: _____

Observação da Qualidade	1	2	3	4
<b>PREPARAÇÃO DOS ALUNOS</b> - averigua se os alunos estão em condições para participar na aula (cabelo preso, equipamento desportivo, sem bijuteria, etc.)				
<b>INTRODUÇÃO DA AULA</b> - de forma clara e sem perda de tempo, informa os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da U.D. não se observando dispersão dos alunos.				
<b>GESTÃO DO TEMPO</b> - faz a gestão do tempo de aula: períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição.				
<b>GESTÃO DOS RECURSOS MATERIAIS</b> - utiliza todos os recursos de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se oportunamente aos seus imprevistos.				
<b>Ocupação do Espaço</b> - faz uma ocupação racional do espaço da aula em todos os momentos.				
<b>TEMPO DE EMPENHAMENTO MOTOR</b> - preocupa-se na maximização do tempo de empenhamento motor de todos os alunos.				
<b>SEGURANÇA</b> - previne antecipadamente situações de risco. Adapta estratégias em função de obter a maior segurança.				
<b>INSTRUÇÃO</b> - explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício, recorrendo, quando necessário, a alguns alunos e/ou a auxiliares de ensino, para o apoiar na transmissão da matéria, com eficácia e economia de tempo. Utiliza também uma linguagem adequada aos alunos usando a terminologia específica da modalidade.				
<b>FEEDBACK/CONTROLO/AVALIAÇÃO</b> - intervém sistematica e eficazmente na ação dos alunos, corrigindo, estimulando, incentivando e estruturando o seu comportamento (disciplina) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento.				
<b>POSTURA DURANTE A AULA</b> - posiciona -se sempre corretamente em relação a todos os alunos, circulando, intervindo sistematicamente na execução das tarefas. Controla o comportamento dos alunos de forma eficaz e adota uma postura condizente com a profissão.				
<b>IMED</b> - utiliza estratégias relativas ao modelo de educação desportiva, nomeadamente a promoção do trabalho em equipa, distribuição de tarefas pelos alunos, autonomia e competição.				
<b>ALUNOS NÃO PARTICIPANTES</b> - distribui pelos alunos que não fazem as tarefas como: arbitragem, gestão de aula, anotações estatísticas etc...				
<b>CONCLUSÃO DA AULA</b> - conclui a aula de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço da atividade.				
<b>CONSTRUÇÃO DO PLANO   ADAPTABILIDADE</b> - - A aula apresenta uma estrutura coordenada, coerente, contínua e sem quebras em que a intensidade e dificuldade das tarefas estão adequadas às capacidades dos alunos. A aula decorre de acordo com o plano ou perante situações imprevistas revelou capacidade para se adaptar, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula.				

Legenda: 1. Desempenho insuficiente; 2. Desempenho Razoável ; 3. Desempenho Bom; 4. Desempenho Excelente

Reflexão:

Ficha de Observação de aulas

Observação Quantificada					
Observação do Professor			Observação do Aluno		
Categorias	Objetivo	Resultados	Categorias	Objetivo	Resultados
Instrução			Atividade motora		
Feedback			Ajuda		
Organização			Manipulação Material		
Intervenções Verbalis			Atenção à Informação		
Observação			Espera		

Contabilização de tempos	Categorias a Observar

Reflexão:

## Anexo 7 - Inquérito Estudo de Investigação

Ano de Escolaridade:		
Nacionalidade:	Idade:	Género: M F Outro

Assinala, com um X, o grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações. Tendo em conta que o 1 corresponde a "Discordo Totalmente", 2 a "Discordo", 3 a "Nem Concordo nem Discordo", 4 a "Concordo" e 5 a "Concordo Totalmente".

1 - É importante, para mim, andar na escola e aprender. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
2 - Tenho motivação para andar na escola. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
3 - Acho que escola vai ser útil para o meu futuro. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
4 - A escola facilita a criação de laços entre as pessoas? 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
5 - A escola facilita a convivência com pessoas de outros países e culturas. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
5 - A turma facilita a convivência com pessoas de outros países e culturas. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
6 - A disciplina de Educação Física é importante para mim. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
7 - Estou satisfeito com as aulas de Educação Física. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
8 - A Educação Física ajuda na criação de laços entre as pessoas. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
9 - Respeito os meus colegas. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
10 - Respeito os colegas de forma igual independentemente da sua nacionalidade. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
11 - A convivência com alunos de outras nacionalidades já me influenciou (Ex: linguagem, brincadeiras, roupa, alimentação, etc...) 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _



Caso sejas de outra nacionalidade que não a portuguesa e tenhas frequentado a escola noutro país, assinala, com um X, o grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações. Tendo em conta que o 1 corresponde a "Discordo Totalmente", 2 a "Discordo", 3 a "Nem Concordo nem Discordo", 4 a "Concordo" e 5 a "Concordo Totalmente".

1 – De um modo geral, considero diferente o ensino entre Portugal e o meu país. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
2 – As instalações eram muito diferentes. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
3 – Os horários escolares eram diferentes. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
4 – O modo de atuar dos professores era semelhante ao atual. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
5 – As aulas são praticamente iguais. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
6 – Tinha as mesmas disciplinas. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
8 – O funcionamento da disciplina de Educação Física era semelhante. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
9 – Abordava as mesmas modalidades desportivas. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
10 – Os termos utilizados eram semelhantes. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
11 – Os espaços para a prática são iguais. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
12 – Tinha o mesmo número de horas dedicadas à disciplina de Educação Física. 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
13 – Tinha acesso a apoios educativos como por exemplo cantina, livros, material escolar etc... 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _

