

U. PORTO



**FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO**

A caminhada de um estudante estagiário na capacitação para a docência

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Germano Quintino Da Rocha Babo

Porto, 2023

Ficha de Catalogação:

Babo, G. Q. R. (2023). A caminhada de um estudante estagiário na capacitação para a docência. Porto: G. Babo. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FITESCOLA; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ENSINO-APRENDIZAGEM.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais e à minha irmã,

Pelo apoio que sempre me deram ao longo de todo este processo.

AGRADECIMENTOS

À FADEUP, aquela que foi, desde o início, a segunda casa e que me facultou o necessário para o meu desenvolvimento tanto a nível pessoal como a nível profissional. Soube, de primeira instância, que foi a minha melhor escolha.

Ao professor cooperante Fernando Vaz, por ser sempre profissional e por ter estado sempre disponível para ajudar e por todas as orientações ao longo do estágio. Ao longo deste processo, foi mais do que um professor cooperante, foi um amigo. Agradeço por toda a disponibilidade e predisposição para esclarecer dúvidas ao longo do ano e, acima de tudo, obrigado pelo carinho e amizade.

Ao professor orientador Cláudio Farias, por ser um excelente profissional e nos ajudar em todas as aulas e observações que nos auxiliaram imenso para a nossa aprendizagem. Pela sua orientação exemplar, um profundo obrigado.

Aos meus amigos do núcleo de estágio, com quem compartilhei momentos no trabalho e fora dele, pelo companheirismo, entreatuda e amizade. Obrigado, Inês, Katia e Rafael por este ano inesquecível. Foram colegas excepcionais e sem vocês, o estágio não seria o mesmo.

Aos alunos que tive oportunidade de lecionar, por o tornarem especial. A vossa determinação, simpatia e força de vontade em aprender nunca será esquecida. Ganharam um amigo para vida.

À escola cooperante e todos os funcionários e professores que me ajudaram durante o ano letivo.

Ao Joaquim, por todo o incentivo e instruções durante o ano, de modo a melhorar as minhas aulas e a tornar-me um melhor docente.

Aos meus pais, por todo o incentivo e apoio inabalável, desde sempre. Por todos os valores e princípios transmitidos que me tornaram no ser humano que sou hoje. Sem o vosso apoio e contributo não seria possível.

À minha irmã, por acreditar, desde o primeiro dia, que eu seria capaz de realizar aquele que é um dos meus grandes sonhos. Independentemente de todos os desacatos, o nosso amor de irmãos prevaleceu sempre e sem ela o processo

não seria tão fácil e gratificante. Obrigada por seres o meu porto seguro, juntamente com os nossos pais.

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Índice de figuras	IX
Índice de quadros.....	X
Índice de anexos	XI
Resumo.....	XII
Abstract.....	XIII
Lista de abreviaturas	XIV
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Pessoal.....	2
2.1. Um sonho complexo.... o futebol	3
2.2. Vivência académica	4
2.2.1. A importância da FADEUP na minha formação: o adquirir de novas competências	4
3. Enquadramento legal e institucional do estágio profissional	5
3.1. Estágio profissional	5
3.2. Escola cooperante: a nova casa	5
3.3. Professor cooperante e professor orientador	8
3.3.1. Professor cooperante	8
3.3.2. Professor orientador.....	8
3.3.3. Primeiras impressões do meu desenvolvimento profissional	9
3.3.4. Partilha de turmas: A dinâmica.....	9
3.3.5. Núcleo de estágio: A construção de uma nova família pedagógica	10
3.4. Caracterização das turmas.....	10
4. Realização da prática profissional.....	11
4.1. ÁREA 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	11
4.2. Uma Conceção de EF: A minha conceção inicial	11
4.3. O papel do professor de EF	12
4.3.1. Interação aluno-professor.....	13
4.4. Planeamento – Preparar o processo ensino-aprendizagem.....	13
4.4.1. Unidade didática: O trilho para gerar aprendizagem	14
4.4.2. Plano de aula (PA): Adaptações realizadas	14
4.4.3. Planeamento anual.....	16

Quadro 1- Planeamento anual.....	16
4.5. Mapeamento sumário da prática pedagógica.....	17
4.5.1. Realização da prática pedagógica	17
4.5.2. 1º período: Um início atribulado	17
4.5.3. 2º período: A escalada	18
4.5.4. 3º Período: O desafio final.....	20
4.5.5. Estratégias encontradas para tornar rentável os “tempos mortos”	22
4.6. Avaliação.....	22
4.6.1. Avaliação diagnóstica (AD): Detetar as aprendizagens	22
4.6.2. Avaliação Formativa (AF): O acompanhamento do docente	23
4.6.3. Avaliação Sumativa (AS): A derradeira final.....	24
4.7. Capacidade de reflexão.....	24
4.8. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade	25
4.8.1. Atividades do grupo disciplinar (Educação Física)	25
Taça Unicef	25
Corta-mato	25
Mega Atleta	26
Dia Aberto	26
Dia da alimentação.....	26
4.9. Área 3 – Desenvolvimento profissional: Análise da evolução dos valores de Fitescola em alunos do ensino secundário	26
4.9.1. Resumo	27
4.9.2. Abstract	28
4.9.3. Introdução	29
4.9.4. Objetivos do estudo.....	30
4.9.5. Métodos.....	30
4.9.5.1 Participantes.....	30
4.9.5.2. Recolha e análise de dados	30
4.9.6. Resultados	31
Quadro 2 – Testes FITescola.....	31
Vaivém	31
Milha.....	32
Flexões.....	32
Abdominais.....	33
4.9.7. Discussão de resultados e conclusões.....	33

Referências bibliográficas	35
5. Conclusões e prespetivas futuras	36
Referências bibliográficas	38
Anexos	XV

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	7
Figura 2.....	7
Figura 3.....	7
Figura 4.....	7
Figura 5.....	7

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Planeamento anual.	16
Quadro 2 – Testes FITescola.	31

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Unidade didática voleibol.	XV
Anexo 2 – Plano de aula.	XVI
Anexo 3 – Livro do capitão.	XVII
Anexo 4 - Ficha de jogo.	XVIII
Anexo 5 – Cartões de tarefa.....	XIX
Anexo 6 - Funções e registos.....	XX
Anexo 7 – Autoavaliação.....	XX
Anexo 8 – Avaliação sumativa.	XXI

RESUMO

O estágio profissional insere-se no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Neste relatório, é descrito o meu percurso profissional e enquanto estudante estagiário. Ser acompanhado por dois profissionais habilitados facilitou a tarefa e ajudou-me na minha evolução. Foi um ano muito complicado com um início não facilitador, mas, com o passar do tempo, fui-me adaptando e resolvi os problemas que foram aparecendo. No primeiro período, senti muitas dificuldades. No segundo período, consegui envolver-me mais e adaptar-me melhor à realidade da escola. No último período continuei a utilizar o MED. Foi um ano muito desafiador, porque a teoria é uma coisa e a prática é outra completamente diferente. Concluindo, com um estudo de investigação sobre o FITescola onde comparo os resultados durante os três períodos.

Palavras-Chave: FITESCOLA; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ENSINO-APRENDIZAGEM.

ABSTRACT

This professional school placement is part of the 2nd cycle of studies for the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools, at the Faculty of Sport of the University of Porto. This report describes my professional journey as a preservice teacher. Being accompanied by two qualified professionals made the task easier and helped me develop. It was a very complicated year with a difficult start, but as time passed, I adapted myself and solved all my problems. I had a lot of difficulties during the first term. In the second term, I got more involved and adapted better to the school's reality. In the last term, I continued to use MED. It was a very challenging year because theory and practice are very different from each other. I finish this report with a research study on FITescola in which I compare the results of the three terms.

Keywords: FITESCOLA; PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL SCHOOL PLACEMENT; TEACHING-LEARNING.

LISTA DE ABREVIATURAS

AD- Avaliação diagnóstica

AF- Avaliação formativa

CEC – Conhecimento do conteúdo especializado

EC- Escola cooperante

EE – Estudante estagiário

EF- Educação física

EP- Estágio profissional

MED- Modelo educação desportiva

MID- Modelo instrução direta

NE- Núcleo de estágio

PA- Plano de aula

PC- Professor cooperante

PE- Professor estagiário

PES- Prática de ensino supervisionada

PP – Prática pedagógica

REP- Relatório estágio profissional

UC- Unidades curriculares

UD- Unidade didática

1. INTRODUÇÃO

O Presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular do estágio profissional (EP), com o intuito a aquisição do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O EP é a última etapa de formação académica, onde possibilita ao EE o primeiro contacto com a prática profissional. Kim e Cho (2014) defendem que os estágios profissionais devem preceder uma formação que dote os professores de uma preparação a nível pedagógico, intelectual e psicológica, para conseguir dar resposta a todos os parâmetros educacionais na sua primeira experiência em ambiente escolar.

A minha prática de ensino supervisionada (PES) foi realizada numa escola situada em Paredes, foi realizada numa escola cooperante (EC). Foi composta por três colegas estagiários, pelo professor cooperante (PC), que teve sempre connosco e nos acompanhou diariamente e ainda pelo professor orientador (PO) da FADEUP que nos ajudou em todas as aulas. Este conjunto de pessoas foram determinantes no decorrer do EP. Houve sempre partilha de conhecimento, entreajuda e também algumas preocupações, no entanto, para além da relação profissional, foram criados laços que levo para a vida.

Neste relatório vou apresentar as experiências que vivenciei, o professor que era e o que hoje sou. Este é composto por cinco capítulos primordiais sendo eles: Introdução, Enquadramento pessoal, Enquadramento institucional, as conclusões e as perspetivas futuras. No que diz respeito à introdução vou clarificar os objetivos do relatório. No “Enquadramento pessoal”, esclareço como o desporto apareceu na minha vida e quem sou. Ainda destaco as minhas aprendizagens durante a minha formação académica. Já no “Enquadramento institucional” realço o meu passado como atleta, a forma como me ajudou para a formação de ser professor. Além disso, dou mote onde decorreu a minha prática pedagógica (PP), onde apresento as turmas que foram partilhadas, o PC, PO, a EC e o meu núcleo de estágio (NE).

Segue-se no quarto capítulo, a “Realização da prática pedagógica” que está dividido em três áreas. Na área 1, é onde está presente o planeamento, a conceção e o papel do professor.

Na área 2 inclui todas as atividades em que eu e o meu NE estivemos inseridos, como por exemplo, a taça UNICEF e o corta-mato.

A área 3 é direcionada para o estudo de investigação “FITescola”.

Por último, no último capítulo apresento uma reflexão de como foi a minha experiência durante todo o ano letivo, de como entrei e de como saí como docente.

2. ENQUADRAMENTO PESSOAL

O meu nome é Germano Quintino Rocha Babo, tenho 24 anos e sou da cidade de Penafiel, pertencente ao distrito do Porto.

O desporto faz parte de mim, desde sempre. Recordo-me de ir para a escola sempre com a bola na mão.

A propósito da bola de futebol, afirmo com toda a convicção que este foi o instrumento que mais mudou a minha vida e me tornou na pessoa que sou hoje. Aos meus 12 anos de idade entrei no desporto institucionalizado, mais especificamente no Futebol Clube Penafiel. Na minha opinião, esta vivência contribuiu para que, nos dias de hoje, seja uma pessoa determinada e segura de mim próprio. O futebol permitiu que criasse uma vasta e numerosa rede de contactos e amizades, o que acabou por trilhar o meu caminho com muita felicidade. Segundo Curtner-Smith et al. (2008,) o fenómeno de aculturação começa a partir do nascimento e parece ser um dos fatores principais que leva os professores de EF a escolher a área. No meu caso, tenho a certeza que esta inserção no desporto federado desde novo contribuiu decisivamente para que optasse por enveredar por este caminho. O desporto passou a ser parte de mim e as aulas de educação física (EF) eram a minha paixão, uma vez que, olhava com admiração para os professores da disciplina. Na disciplina de EF fui sempre um aluno empenhado na realização das atividades escolares e predisposto a obter mais conhecimentos sobre as diferentes modalidades. Felizmente, obtive

sempre resultados excelentes e, para além de estar envolvido no desporto escolar na modalidade de andebol, tive o privilégio de representar a minha escola em corta-matos regionais. Na minha experiência como atleta de futebol, pude vivenciar vários fatores de socialização que contribuíram para o meu percurso.

Entre estes, é possível mencionar a coletividade, onde enfatizo o trabalho de equipa e a promoção dos valores coletivos, tais como cooperação, solidariedade e respeito. Os treinadores exerceram também uma notável influência. Durante o meu ano de estágio tive de oportunidade de conhecer pessoas experientes dentro da modalidade e que compartilhavam conhecimentos e valores, tais como, liderança e *fair play*. As suas orientações foram fundamentais para o meu crescimento como jogador. O futebol permitiu que criasse uma rede de contactos e amizades bastante grande, o que acabou por trilhar o meu caminho com mais facilidade.

Com o passar dos anos comecei a olhar para o processo escolar de forma diferente. Como qualquer outra criança, o meu pensamento passava por querer uma bola no pé para poder jogar futebol. Em conformidade, no decorrer da experiência enquanto EE, esta intenção manifestou-se em ensinar várias modalidades para que os alunos pudessem sentir e viver outras modalidades que nunca tinham experimentado, e, com isso, tentar ensinar-lhes que existem várias modalidades.

Foi já no ensino secundário que decidi o meu futuro académico, que passou pelo ISCE Douro na licenciatura e mestrado na FADEUP.

2.1. UM SONHO COMPLEXO.... O FUTEBOL

O sonho de qualquer criança é tornar-se atleta profissional e chegar ao topo, ser o melhor. Desde pequeno que tinha vício de jogar à bola. A primeira equipa que vesti a camisola federada e a primeira equipa federada que joguei foi o Futebol Clube de Penafiel, onde joguei durante 2 anos. Posteriormente, fiz uma pausa e só voltei passados 3 anos para o Futebol Clube Calçada.

Nos anos seguintes, de modo a concentrar-me nos estudos, tomei a decisão de deixar o futebol.

Atualmente, jogo no Atlético Clube Croca, onde estou há 3 anos.

Todas as experiências que vivenciei como atleta me ajudaram a tornar-me na pessoa que sou hoje, muito mais maduro e transmitir aos alunos que o resultado não importa nas idades mais jovens, tem de se divertir e aproveitar cada momento que tem para fazer novas amizades.

2.2. VIVÊNCIA ACADÊMICA

Nesta secção vou fazer referência aos professores de EF que me ajudaram a escolher o meu futuro, e sempre me ajudaram a ser melhor aluno. O meu objetivo passava sempre por tentar dar o meu melhor. A nível secundário, fui sempre um aluno impecável, mas muito distraído nas outras disciplinas.

Um aspeto fundamental da minha opção por esta profissão foi a interação que estabeleci com os meus professores de EF (Gomes et al., 2014). Tive um professor que me ajudou bastante a escolher este caminho, era um professor competente e responsável. Acima de tudo, preocupava-se com os alunos, se estavam bem, o que se passava com eles ou se era algo de casa, algo que me chamou a atenção e nunca vi nenhum professor fazer.

2.2.1. A IMPORTÂNCIA DA FADEUP NA MINHA FORMAÇÃO: O ADQUIRIR DE NOVAS COMPETÊNCIAS

Desde o primeiro dia de mestrado entendi o quão enriquecedora seria a experiência que iria ter. Ter a possibilidade de lecionar em diferentes escolas, com diferentes dinâmicas foi, sem dúvida alguma, o que mais me cativou neste mestrado.

Com o ingresso para uma nova faculdade senti que era crucial para o processo mudar alguns aspetos para me tornar num melhor aluno e professor, como por exemplo, a minha mentalidade, isto é, seria preciso moldá-la de modo a deixar a “pele” daquilo que fui durante uma grande parte dos anos, aluno, e começar a agir como um professor.

Na didática de natação, andebol e ginástica tivemos o privilégio de lecionar alguns alunos o que nos ajudou bastante na nossa experiência. Estas

experiências enriquecerem os meus conhecimentos a nível prático, uma vez que, deparei-me com alguns obstáculos que somente o conhecimento teórico não me permitiria resolver.

Em relação ao 2º ano, com a PES, tivemos várias unidades curriculares que foram cruciais na minha aprendizagem que me permitiram estudar e abranger o meu conhecimento acerca das modalidades (voleibol, futebol, andebol, natação e badminton).

3. ENQUADRAMENTO LEGAL E INSTITUCIONAL DO ESTÁGIO PROFISSIONAL

3.1. ESTÁGIO PROFISSIONAL

O EP é uma UC que está presente no Mestrado de Ensino da EF nos Ensinos Básicos e Secundário, sendo que está dividida em duas componentes, a prática pedagógica supervisionada (PES) e o relatório de estágio.

Sendo que a FADEUP tem protocolo com inúmeras escolas cooperantes, o EE deve eleger as escolas preferidas para realizar o seu EP. Cada EE tem um PC e um PO.

Durante o EP, o EE vai estar envolvido num processo de aprendizagem sobre como lecionar aulas. Nesta etapa, que Batista e Queirós (2013) afirmam como uma das mais importantes, o EE vai desempenhar as funções de professor na sua totalidade.

3.2. ESCOLA COOPERANTE: A NOVA CASA

A minha primeira escolha foi uma escola de Penafiel, não só pela proximidade da minha residência, mas, sobretudo, porque foi a escola que frequentei durante a minha adolescência. No entanto, devido à elevada procura e também à elevada média, não fui aceite. Entrei, assim, na 2ª opção. Quando soube, senti-me desmotivado por não ter conseguido entrar naquela que tinha sido a minha 1ª escolha e por não conhecer nenhum colega que fosse estagiário nesta instituição. Foquei-me em aspetos como: a localização (proximidade da minha residência), as infraestruturas e as suas condições. Através do contacto

com estudantes que anteriormente tinham realizado o estágio e tendo em conta as suas mais diversas opiniões.

No que diz respeito à escola cooperante e interações que se estabeleceram, agrada-me dizer que adquiri uma mentalidade diferente, mais aprofundada sobre o que são os profissionais de educação e de outras funções administrativas à volta da dos estabelecimentos de ensino. Todos são imprescindíveis para um bom funcionamento da escola.

O objetivo primordial do Projeto Educativo e Escola é reconhecimento enquanto instituição de excelência educativa pela sua intervenção no desenvolvimento da comunidade em que se insere, orientada pelos valores de solidariedade, igualdade e ética. Um dos exemplos nesta escola, é o tratamento igualitário dos alunos com deficiência motora em todas as atividades promovidas.

Na turma de 11º ano em que lecionei existiam 3 alunos com necessidades educativas especiais, mas que realizaram todas as tarefas propostas pelo professor, tendo-se revelado uma experiência enriquecedora para o meu futuro.

No que toca às instalações, a escola é o espelho do modelo tradicional e possui condições. Esta dispõe um espaço exterior dividido em 2 para a prática das aulas de educação física e, está rodeado também por uma pista de atletismo e uma Caixa de areia (figura 2), um pavilhão gimnodesportivo (figura 3), e uma sala de ginástica (figura 4). Ainda tem um protocolo com as piscinas municipais para lecionar as aulas (figura 5).

No meu ponto de vista, a escola cooperante tem um ambiente muito familiar e, ao mesmo tempo, acolhedor, pois sempre interveio quando necessário.



Figura 1 – Fachada da EC.



Figura 2 – Campo exterior.



Figura 3 – Pavilhão principal.



Figura 4 – Pavilhão de ginástica.



Figura 5 – Piscina municipal Rota dos Móveis.

3.3. PROFESSOR COOPERANTE E PROFESSOR ORIENTADOR

O PO e o PC são ambos importantes no processo do estágio, principalmente, na fase inicial. Considero-me grato. Com eles cresci, tanto a nível profissional como pessoal, e tenho a certeza de que serei um profissional melhor graças a ambos.

3.3.1. PROFESSOR COOPERANTE

Um professor que vai ficar sempre marcado na minha vida. É uma pessoa que está lá sempre para nos ajudar a aprender e a ser melhores. Exige sempre mais de nós e quer sempre mais e não só me ajuda como ajuda a escola inteira, está sempre disponível.

Desde o primeiro contacto com ele senti que ia ser um professor que nos ia fornecer um enriquecimento sobre as modalidades incrível, é um professor muito rigoroso e sempre nos diz tudo, tanto de positivo como de negativo.

O PC ajudou-nos de forma a melhorarmos a cada aula, dava-nos feedbacks quanto à nossa performance. O seu auxílio foi muito importante, essencialmente, no início, na medida em que nos facultou documentação importante. Possui uma versatilidade nas modalidades, ou seja, apresenta bastantes conhecimentos e uma ótima qualidade na demonstração das mesmas.

3.3.2. PROFESSOR ORIENTADOR

O PO, é um profissional exigente e organizado. É um professor muito dedicado e que, desde o início, nos deu acesso a uma plataforma online, a *basecamp*, onde está disponível informação e material para o auxílio do nosso desenvolvimento enquanto estagiários. Desde o início que nos tranquilizou e mostrou toda a sua segurança no controlo do processo. Mesmo não trabalhando todos os dias com o PO, todas as aulas que tivemos foram enriquecedoras pela partilha de informação e conselhos recebidos para resolver qualquer problema que pudesse existir. Recordo-me de o PO dizer que, inicialmente, ia parecer que as aulas estavam a correr extraordinariamente bem, mas que, com o tempo, íamos perceber que, na realidade, não era bem assim e que os erros, apesar de

parecerem inexistentes, seriam muitos. Nas primeiras aulas que lecionei, tudo parecia estar a funcionar como era suposto. No entanto, apercebi-me que faltava imensa coisa e que existiam erros que podiam e foram melhorados.

3.3.3. PRIMEIRAS IMPRESSÕES DO MEU DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Juntamente com outros 3 colegas estagiários, o Rafael, a Inês e a Katia, conheci a escola e alguns funcionários para que se fosse necessária ajuda para saber a quem pedir.

Foram semanas e meses difíceis. Estava ansioso para começar o mais rápido possível para ter o privilégio de sentir o que é ser professor, sentia-me motivado. As semanas foram passando e cada vez mais tive receios de falhar e do que fazer no momento de falhar. Inicialmente, tive alguns problemas pois não me sentia à altura do acontecimento e tive fases em que tive de falar com o NE para ouvir da parte deles que ao início não é tudo tão fácil. Tive momentos em que pensei que não iria correr bem mesmo antes de começar as aulas. Momentos em que me senti que não estava preparado para o que estava a vir e que com a ajuda do meu NE e do meu PC consegui manter a calma e realizar as tarefas. Quando senti na “pele” o que era ser professor num momento inicial nem sabia como iria começar, eram tantas coisas a passar pela minha cabeça, como o que poderia acontecer na aula, os problemas que poderiam surgir e como iria reagir.

3.3.4. PARTILHA DE TURMAS: A DINÂMICA

Relativamente às turmas, onde fui estagiário, este ano letivo não tivemos uma turma fixa, ou seja, eramos quatro estagiários e só três turmas e então fomos variando as turmas. Comecei a lecionar voleibol 11º ano no 1º período, no 2º período comecei por dar futebol ao 10º ano e andebol ao 8º ano e, por fim, no 3º período lecionei natação ao 8º ano e badminton ao 10º ano.

Esta condicionante foi, por um lado, difícil no início, pois não acompanhamos uma turma do início ao fim do ano letivo, mas, por outro, enriquecedora porque passamos por diferentes turmas e diferentes idades.

3.3.5. NÚCLEO DE ESTÁGIO: A CONSTRUÇÃO DE UMA NOVA FAMÍLIA PEDAGÓGICA

Relativamente ao núcleo de estágio, posso avaliá-lo de forma positiva. Apesar de inicialmente não nos conhecermos, o que talvez tenha dificultado o processo, sempre nos ajudamos e, com o passar do tempo, com as viagens de comboio, conhecemo-nos melhor, o que contribuiu para que o nosso núcleo se tornasse mais unido e se entreatudasse cada vez mais.

Ao longo do tempo, o meu grupo de trabalho, através da partilha de ideias, permitiu o meu desenvolvimento. As horas que passámos juntos foram cruciais no debate de opiniões. O espírito foi sempre o mesmo, “trabalhar em equipa”, para que, com isso, nos ajudássemos mutuamente. O meu NE foi o meu porto de abrigo e levo na memória todas as nossas viagens, almoços. A convivência que se criou é algo marcante que nunca irei esquecer.

3.4. CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS

O meu grupo de NE lecionou aulas às turmas de 8º, 10º e 11º ano de escolaridade. Relativamente à turma de 8º ano, esta era constituída por 22 alunos, 16 rapazes e 6 raparigas. Uma turma onde metade dos alunos apresentava dificuldades e a outra apresentava estar acima da média, sendo que uma grande parte dos alunos praticava desporto, nomeadamente, futebol e andebol. Os alunos demonstravam-se motivados e empenhados a realizar o que lhes era proposto na aula. Notou-se uma evolução dos mesmos ao longo do ano.

Quanto à turma de 10º ano, era a turma mais pequena, e era constituída por 15 alunos, 4 rapazes e 11 raparigas, sendo que uma aluna durante o ano letivo inteiro esteve fora devido ao seu estado de saúde. Era uma turma fácil de trabalhar devido ao seu bom comportamento. Tinha também alunos que praticavam desporto, como andebol, atletismo, ciclismo e hóquei. No geral, uma turma com alunos acima da média e alguns com pequenas dificuldades que se resolveram ao longo do ano.

E por fim, a turma de 11º ano, era constituída por duas turmas sendo a turma X constituída por 5 alunas, e a turma Y por 13, 6 rapazes e 7 raparigas. Tínhamos 3 alunos com necessidades especiais que, apesar das suas dificuldades motoras, foram sempre incluídos de forma igualitária nas atividades,

pois tinham capacidades para realizar o que lhes era proposto e os colegas ajudavam-nos sempre que possível na sua performance. No geral, era uma turma heterogénea, em que os alunos apresentavam um nível motor diferenciado. Era uma turma com um bom comportamento e sempre disposta a trabalhar.

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. ÁREA 1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

Esta área será gerada por quatro etapas: Conceção, planeamento, o papel do professor e avaliação.

E a minha evolução durante todo o meu EP.

4.2. UMA CONCEÇÃO DE EF: A MINHA CONCEÇÃO INICIAL

Durante a minha primeira fase de formação como professor, aprendi princípios básicos inerentes ao desporto. Pelo seu valor educativo e formador de pessoas, a minha ideologia partia essencialmente dos valores unificadores que o desporto nos transmite, tais como companheirismo, superação e trabalho de equipa.

Pritchard e Woollard (2010) definiram movimento construtivista como um processo de aquisição de conhecimentos e entendimentos através de experiências comuns, em que cada um os pode processar de maneiras diferentes. A criação de contextos diferenciadores nas aulas pode ser um fator determinante para potenciar o desenvolvimento integral do ser humano através do desporto. Neste entendimento de aprendizagem, os alunos necessitam de se sentir úteis na aula, independentemente do seu nível inicial de habilidade motora. Butler (2006) revelou que os alunos tendem a responder melhor quando são confrontados com novos modelos de instrução, o que os desafia a pensar e questionar na escolha dos movimentos. Dyson et al. (2004) corroboraram ao afirmar que o MED (Siedentop, 1994) e a aprendizagem cooperativa proporcionam aos alunos um melhor entendimento sobre as atividades que vão desenvolver, enquanto torna as tarefas mais autênticas e com um maior significado para os alunos. Quanto à minha conceção de ensino-aprendizagem, ela também parte do princípio de mudar algumas ideias pré-concebidas no

ensino da EF. O desenvolvimento de um contexto social positivo é também importante para cumprir com algumas necessidades básicas dos alunos. A autonomia e a competência são incrementadas quando adotamos uma forma de ensino mais centrada nos alunos, o que se reflete na sua motivação para participar nas aulas (Perlman, 2012).

Enquanto educador, julgo ter desempenhado um papel preponderante na aprendizagem dos alunos. Isto é, acredito ter tido a capacidade de transmitir conteúdos que se transformaram em aprendizagens relevantes para o futuro dos mesmos. Deste modo, ou não pode ser um reproduzidor ou fazedor, mas sim no pensador das ações que executa (Mesquita, 2005). Posto isto, tal como afirma Rosado e Mesquita (2009), possibilitava-o com a capacidade de produzir as próprias aprendizagens. Tudo o que aprendi, levo na bagagem e, com certeza, contribuiu para o meu desenvolvimento profissional.

4.3. O PAPEL DO PROFESSOR DE EF

O papel do professor é um papel muito importante e fundamental. O seu trabalho vai além de simplesmente ensinar modalidades desportivas, desempenha um papel multifacetado na educação e no desenvolvimento integral dos alunos.

Um professor ajuda a desenvolver as habilidades motoras fundamentais, como correr, saltar, rematar, entre outras. Também promove a atividade física, ao ir estimulando a prática regular de atividades.

Nesta medida, senti que o meu papel enquanto professor de EF seria não só transmitir conteúdos, mas sim também formá-los. Isto alinha com Crum (1993) que apresenta três papéis principais da EF no currículo escolar, onde se destacam a estruturação do comportamento motor, a obtenção de condição física e a formação pessoal, social e cultural. Isto significa que, a partir da EF, o docente deve ser capaz de criar situações de aprendizagem para que o aluno adquira literacia motora de forma a dominar o próprio corpo.

Deste modo, o papel do professor de EF deve conceder abordagens centradas no aluno, considerando-o construtor das suas aprendizagens (Brooker

et al., 2000). Com isto, o aluno desenvolve as aptidões sociais, como o trabalho de equipa, comunicação, respeito e resolução de problemas.

4.3.1. INTERAÇÃO ALUNO-PROFESSOR

A interação entre professor e o aluno é um elemento crucial na educação. Uma comunicação eficaz e um relacionamento positivo podem impactar significativamente o aprendizado e o desenvolvimento do aluno.

Uma comunicação clara é essencial para que os alunos compreendam as atividades propostas. O professor desempenha um papel muito importante na motivação dos alunos para participar nas atividades.

Nesta perspetiva, durante a PES, procurei estabelecer uma comunicação aberta, criando um espaço onde os alunos se sentissem à vontade para fazerem perguntas e colocarem as suas dúvidas. Durante as aulas, desenvolvi trabalhos e discussões entre equipas para que os alunos compartilhassem as suas perspetivas e aprendessem uns com os outros.

4.4. PLANEAMENTO – PREPARAR O PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

Nesta secção do RE descrevo as modalidades lecionadas ao longo do ano.

No primeiro período, senti grandes dificuldades e a utilização do MID ajudou-me bastante. Depois com o controlo da turma mudei para o MED. Serão esclarecidas todas as dificuldades sentidas e estratégias pedagógicas aplicadas ao longo dos respetivos períodos.

Em traços gerais, no primeiro período senti muita dificuldade na gestão do tempo de aula; tive necessidade de encontrar estratégias diferentes na modalidade que lecionava. Neste período utilizei o MID (Metzler, 2000) e senti que foi importante para outro passar todas as dificuldades encontradas e motivar os alunos.

No 2º período, tive uma grande dificuldade na lecionação da modalidade porque o conhecimento era vago, tive de estudar bastante sobre a mesma para

me sentir cada vez mais confortável a dar aula. Neste segundo período, utilizei o MED para que os alunos sentissem mais responsabilidade.

No último período, utilizei o MED, na modalidade badminton. Na modalidade natação, houve necessidade da utilização do estilo por comando.

4.4.1. UNIDADE DIDÁTICA: O TRILHO PARA GERAR APRENDIZAGEM

As avaliações são muito importantes porque permitem reconhecer a nível da turma. A sua construção tem por base o modelo de Vickers (1990), estando sempre presente no planeamento os quatro níveis, com evidência para as habilidades motoras, a cultura desportiva, o domínio do corpo e os conceitos psicossociais.

A primeira UD referiu-se à modalidade de voleibol, para a turma de 11º ano (ver anexo 1). Durante o primeiro período, consoante as aulas que fui lecionando, tentei adaptar-me aos alunos, às suas facilidades e, especialmente, às suas dificuldades, mudando, assim, a UD inicialmente pensada, em prol de uma maior eficiência das aulas e no sentido de uma melhor aprendizagem por parte dos alunos. Foram lecionadas 17 aulas, tendo em conta que, 6 delas foram de 90 minutos e 11 de 45 minutos.

No segundo período, tive de organizar e fazer duas unidades didáticas, a primeira de futebol na turma de 10º ano e andebol na turma de 8º ano. Em futebol, tive 8 aulas, sendo que, 7 delas foram de 45 minutos. Em andebol, tive 12 aulas, sendo que 6 foram de 45 minutos e 6 de 90 minutos.

Já no terceiro período, lecionei natação à turma de 8º ano e badminton à turma de 10º ano. No que diz respeito à natação, foram dadas 8 aulas de 90 minutos. Já de badminton, tive 9 aulas, sendo que 5 delas foram de 90 minutos.

4.4.2. PLANO DE AULA (PA): ADPTAÇÕES REALIZADAS

Desde início até ao final do 2º período fui mudando a estrutura do plano de aula, o PO desde início que nos deu uma estrutura que deveríamos de seguir. Fui sempre mudando até encontrar a estrutura que achava melhor para o meu plano de aula. Na construção plana de aula (PA), consoante a avaliação

diagnóstica, tentei colocar os exercícios de forma que os alunos tivessem uma melhor aprendizagem.

O planeamento prévio transformou-se numa necessidade.

No meu primeiro plano de aula, realizei alguns testes de FITescola, tendo tido correções por parte do professor que deveria demonstrar e também ter os valores de referência para os alunos estarem informados. Corrigiu também os conteúdos e que apenas deveria um ou dois objetivos específicos.

No primeiro período, utilizei o Modelo de instrução direta (MID) e sentia que perdia bastante tempo na instrução e os alunos ficavam bastante tempo parados, o que não deveria de acontecer. O PC avisou que havia um modelo de ensino melhor em que os alunos não estavam tanto tempo parados (MED), que acabaria por facilitar a nossa tarefa.

Nas restantes aulas, continuei com o MID e tive algumas aulas de FITescola e natação.

Depois de algumas correções feitas pelo PC, senti um maior à vontade nas aulas e mais confiança, tendo um maior controlo da aula e uma melhor gestão do tempo.

Com o passar do tempo, isto é, a partir do segundo período, utilizei o MED. Inicialmente, senti dificuldades e considerava um método muito trabalhoso. No entanto, apercebi-me que as aulas são muito mais dinâmicas, o que proporcionava uma maior responsabilidade e liderança dos alunos.

Todos estes aspetos foram compreendidos e melhorados ao longo da realização do PA, que sempre foi sofrendo algumas correções por parte do PC. Deu sempre sugestões no que poderia ser melhorado, o que foi bastante útil e, sem dúvida, crucial ao longo do tempo.

Ao longo do processo, fui também percebendo que a esquematização era muito importante, pois só com uma simples imagem consegue-se guiar a aula.

Após todas as correções, senti-me mais à vontade nas aulas, um maior controlo e acredito que consegui efeitos positivos para a aprendizagem dos alunos. Deste modo, o PA (ver anexo 2) apresentava as seguintes

características: data; hora; duração; local da aula; material; ano/turma; número de alunos; UD; função didática; objetivo específico para a aula; três partes da aula (inicial, fundamental e final); conteúdo a lecionar; tempo de exercício; critério de êxito e uma parte para retratar o esquema do exercício.

É de salientar a criação do “livro do capitão” (ver anexo 3), que apresentava os exercícios aos capitães de equipa, para que explicassem o exercício aos colegas, fazendo assim com que os alunos ganhassem autonomia e trabalhassem em equipa.

4.4.3. PLANEAMENTO ANUAL

Após observar o programa nacional do ensino secundário (10º e 11º ano) e básico 8º ano, podemos verificar que temos de avaliar os alunos em 3 áreas: Atividade física, aptidão física e conhecimentos.

QUADRO 1- PLANEAMENTO ANUAL.

Período e turma	Modalidades	Problemas	Estilos/modelos de ensino	Estratégias	Evolução
1º período 11º ano	Voleibol	Conhecimento sobre a modalidade; Interação com os alunos; <i>Feedback.</i>	MID	Procurar em livros da escola; Competição;	Desenvolvimento de conhecimento acerca da modalidade e do modelo usado.
2º período 10º ano 8º ano	Futebol Andebol	Diferentes níveis de habilidade; Fechar ciclo de <i>feedback.</i>	MED MED	Criação do livro do capitão; Competição.	Maior envolvimento dos alunos; Maior controlo da turma.
3º período 8º ano 10º ano 5º ano	Natação Badminton Futebol	Tomada de decisão no momento;	MID MED MID	Cartões de tarefa; Competição.	Maior tempo de aproveitamento motor; Enriquecimento pessoal ao nível das modalidades lecionadas.

4.5. MAPEAMENTO SUMÁRIO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

O PC tinha 3 turmas. Uma vez que, eramos 4 estagiários, foi necessário fazer a distribuição de modo que fosse benéfico quer para nós estagiários quer para os alunos.

No 1º período, comecei pela modalidade voleibol 11º ano.

No 2º período, ensinei o futebol no 10º ano e de seguida a modalidade de andebol no 8º ano.

No 3º período, comecei com natação 8º ano e de seguida passei para a modalidade de badminton 10º ano.

4.5.1. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Nesta subsecção, é efetuado um enquadramento sobre a minhas vivências enquanto EE.

Evolui como professor, não conhecia a complexidade da profissão, mas quando senti na “pele” soube desde logo que era necessário trabalhar para aprender cada vez mais.

Posto isto, num início um bocado complicado, mas que no segundo e terceiro período consegui evoluir. Exponho os problemas que surgiram, as estratégias e os modelos utilizados.

4.5.2. 1º PERÍODO: UM INÍCIO ATRIBULADO

Relativamente ao primeiro período, este foi talvez o mais desafiante, uma vez que tudo era uma novidade, não conhecia a escola e os colegas estagiários e, portanto, o processo de integração foi assustador inicialmente.

Um dos aspetos que tive de dedicar mais tempo porque era onde me sentia menos à vontade foi na parte da comunicação. Como referido por Leith (1992), a comunicação tem um papel determinante na orientação do processo de ensino aprendizagem, porque de nada serve ter conhecimento se não conseguir transmitir.

Foi também muito importante exemplificar da forma mais correta para que os alunos vissem o que era pretendido. Como era uma modalidade muito complexa, exemplifiquei os exercícios em todos os momentos.

Na minha primeira modalidade (voleibol), na turma de 11º ano, utilizei o MID de forma a garantir o controlo da turma x. Esta turma era de 11º ano, mas não era tão capacitada como eu pensava que seria, não passei do jogo 2x2. Ainda não sustentavam muito bem a bola e sendo o voleibol um jogo de sustentação, dificultou o processo.

Voleibol

Ensinei o voleibol a uma turma de 11º ano.

Apesar de ter sido uma modalidade já a experienciada no ano anterior, no primeiro ano de mestrado, utilizei muito dos métodos que o PC nos propôs, como o feedback e a instrução das técnicas para o seu refinamento, onde foram realizadas bastantes repetições para o melhor apuro.

Desempenho de papéis foi utilizado como forma de ferramenta em que os alunos iam percebendo como era ser arbitro e jogador, para perceberem as regras e como funcionava o jogo em si. Eram atribuídos diferentes papéis aos alunos.

Sendo que foi a primeira modalidade, surgiu desde logo o primeiro choque com a realidade. Esse choque começou assim que realizei a avaliação diagnóstica (AD), onde tive várias dificuldades porque existiam vários parâmetros a avaliar, dificultando a tarefa.

Foram lecionadas 17 aulas, sendo que, algumas eram de 45 minutos porque os alunos exerciam a modalidade de natação em algumas aulas de 90 minutos.

4.5.3. 2º PERÍODO: A ESCALADA

No 2º período, utilizei o MED, que se revelou ser um método mais trabalhoso no que toca a trabalho de casa, mas que, na realidade, facilitava o trabalho de aula.

No início, pensei que a tarefa ia ser mais fácil, com a modalidade de futebol porque estou dentro do assunto, mas não me senti tanto à vontade, e por incrível que pareça, com a modalidade que não estava tão dentro do assunto (andebol), correu bastante bem.

Futebol

Esta modalidade foi lecionada à turma de 10º ano.

Deste modo, a AD foi de encontro ao objetivo principal da modalidade, assim como a avaliação sumativa (AS), que seguiu os mesmos critérios da AD. Foram lecionadas 8 aulas de 45 minutos devido ao facto de as aulas estarem divididas com a modalidade com nataçãõ.

Na modalidade em questão, utilizei o MED. Aqui valorizei, não só o resultado dos jogos, mas sim o grito, a cooperação entre equipa e o fair-play. Para desenvolver estas características, criei em todas as aulas uma tabela onde apontava sempre, no fim de cada aula, quem era a equipa vencedora nesses parâmetros. No entanto, senti algumas dificuldades nas primeiras aulas. Ao longo das aulas, apercebi-me que, apesar de ser necessário um maior esforço e dispêndio de tempo na preparação das aulas em casa, a utilização deste método era uma mais-valia, na medida em que facilitava trabalho em aula, o que me permitia estar mais à vontade e seguro do que estava a fazer.

Houve sempre árbitros e que mudavam de funções e existia uma folha onde apontavam o resultado. A competição esteve presente em todas as aulas, porque era uma forma de eles se esforçar ainda mais.

De modo a complementar a cultura desportiva, foi disponibilizado na *classroom* material de suporte de forma a auxiliá-los na construção daquilo que são as suas tarefas.

Andebol

O andebol foi a terceira modalidade a ser lecionada, numa turma de 8º ano.

Não conhecia a turma e não tinha total consciência das suas capacidades referentes a esta modalidade, não sabia muito sobre a modalidade, mas depois de um vasto estudo consegui obter um bom desempenho. Ao longo da prática letiva percebi que se encontravam num nível bom na respetiva modalidade, tendo em conta que muitos dos alunos a praticavam fora da escola e em atividades extracurriculares, o que facilitou imenso a sua leção.

Nesta turma, senti que os alunos estavam mais aglomerados no jogo e optei por utilizar corredores para facilitar a execução e para que os alunos percebessem o jogo. Implementei também uma ficha de jogo com alguns critérios, fazendo com que os alunos ganhassem mais pontos se concretizassem o que lhes era pedido (ver anexo 4). Nesta modalidade, senti a necessidade de implementar características que são representativas do MED. Apesar de ter sido a modalidade em que sentia mais receio, foi a modalidade que me senti mais à vontade.

Atletismo

Nesta modalidade, a turma, mais uma vez, encontrava-se num nível introdutório, contradizendo aquilo que era expectável pelas aprendizagens essenciais. Estes apresentavam muitas lacunas no que diz respeito às técnicas de corrida, juntando ao facto da técnica de corrida não ser muito refinada, acrescentando ainda a falta de cultura desportiva da modalidade. Menciono ainda o facto de só estar planeada 1 aula.

4.5.4. 3º PERÍODO: O DESAFIO FINAL

No terceiro período, tive a modalidade de natação para a turma do oitavo ano e badminton décimo ano e tive uma curta experiência de dar aulas ao quinto ano na modalidade de futebol.

Sentia os alunos participativos, comunicativos e motivados com utilização do MED. O objetivo que é pretendido era que eles se sentissem dentro da modalidade, fazendo com que estes promovessem competição no contexto desportivo registando resultados, atribuição de papéis, árbitro, função treinador e os capitães a liderar a sua equipa, para que todos alcançassem o mesmo objetivo.

A natação foi uma modalidade diferente, levou-o a assumir uma postura diferente, ou seja, ela tem um estilo de comando. Foram utilizados cartões de tarefa para que os alunos vissem o que tinham a fazer e não se ficassem à espera do próximo exercício iria ser realizado (ver anexo 5).

A planificação da aula era que o professor fosse sendo processo de ensino aprendizagem, pois este, ia demonstrando os respetivos exercícios, tanto no AMA como os exercícios planeados na aula.

Badminton

Na modalidade de badminton utilizei O MED.

Uma modalidade realizada no ano anterior, no primeiro ano de mestrado, senti mais comodidade na estratégia a dar nas aulas. Num primeiro momento estava a utilizar as técnicas e as estratégias que tinham sido dadas no primeiro ano de mestrado, mas com a ajuda, com as observações e reflexões realizadas, o PO propôs, como por exemplo, a realização de bastantes repetições para um melhor refinamento do batimento.

A competição esteve presente em todas as aulas onde os alunos iam trocando de papéis e apontando os resultados (ver anexo 6). Foi modalidade lecionada a uma turma de 10º ano, uma turma muito competente.

Futebol (5ºano)

Nesta modalidade, apresentei algumas dificuldades na primeira aula, uma vez que utilizava uma linguagem mais instrutiva e não tão direta e, tratando-se

de alunos mais jovens, apercebi-me que a solução estava em ser mais conciso na explicação dos exercícios.

Foi uma turma muito unida e trabalhadora, sempre dispostos a querer aprender mais. Foi um privilégio poder relacionar a estes diferentes anos escolaridade e sinto-me mais preparado para o meu futuro enquanto docente.

Foi uma turma muito trabalhadora e unida, sempre dispostos a aprender mais. Foi um privilégio poder lecionar a diferentes anos de escolaridade e sinto-me mais preparado para o meu futuro enquanto docente, uma vez que lidei com adolescentes das mais variedades idades.

4.5.5. ESTRATÉGIAS ENCONTRADAS PARA TORNAR RENTAVÉL OS “TEMPOS MORTOS”

No primeiro período, senti algumas dificuldades em rentabilizar os “tempos mortos”, mas com a ajuda do PC, que nos deu a ideia de criarmos algo com os exercícios já pretendidos e enviar para o *classroom*, para que os alunos estudassem e soubessem o que era pretendido na aula, essas dificuldades foram desaparecendo.

Já no segundo e terceiro período, foi implementado o “livro do capitão”, para que, se rentabilizasse o tempo. Outra estratégia implementada surgiu por parte do PO, que foi a realização da autoavaliação (ver anexo 7) no final das aulas de 90 minutos.

4.6. AVALIAÇÃO

Nesta secção, refiro a importância da avaliação. A avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Desta forma, na observação das situações didáticas, o professor reflete sobre os seus métodos de atuação, de forma a possibilitar condições para que os alunos adquiram aprendizagens (Saunders, 2010).

4.6.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA (AD): DETETAR AS APRENDIZAGENS

A AD é extremamente importante para o professor. A partir desta que o professor consegue definir os conteúdos a serem abordados na modalidade em

questão. É o momento inicial de avaliação onde o docente recolhe dados sobre os seus alunos.

É o momento inicial em que docente recolhe dados para construir a sua UD para a modalidade e, com isto, planear e ajustar a modalidade, tende em atenção às necessidades reais dos seus alunos (Chikere et al., 2019).

O professor, depois da AD, deve procurar definir objetivos face ao nível dos alunos, ou seja, que sejam alcançáveis por toda a turma.

Como resultado, ao longo do meu EP, tive muita atenção a criar e a planear a minha UD. No primeiro período senti muita dificuldade, pois tinha muitos critérios a avaliar e muitos alunos para observar. No segundo período retirei alguns critérios que achei que não ia ser tão importantes e assim consegui observar todos os alunos. Com isto tentei realizar um planeamento cuidadoso em todas as turmas e modalidades.

“Foi um dos problemas que senti no meu começo esteve relacionado com a avaliação diagnóstica. As dificuldades sentidas estiverem relacionadas com identificação dos alunos, porque não os conhecia e eram demasiados. E, sendo uma turma de 17 alunos, demorei imenso tempo a perceber quais os alunos que estava a avaliar e, conseqüentemente, acabei por me alongar”.

(Reflexão do primeiro período, setembro de 2022).

4.6.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA (AF): O ACOMPANHAMENTO DO DOCENTE

Para Chng e Lund (2018), a avaliação formativa é utilizada para melhorar a aprendizagem, dado que auxilia o professor a decidir sobre a instrução e ainda contribui para a avaliação do estudante. Deste modo, no decorrer da minha PP, utilizei a avaliação formativa de forma sistemática e contínua, para perceber a qualidade do processo educativo e do estado de cumprimento dos objetivos definidos (Chen et al., 2012).

Dentro das minhas aulas, sempre dei muito feedback e tentei transmitir aos alunos que sempre que eu lhe dava o feedback eles tinham de estar atentos porque estavam sempre em constante avaliação, pelo seu empenho e pelas suas atitudes nas aulas.

Posto isto, a AF é muito importante para o processo avaliativo e o professor deve ter atenção em olhar para o desenvolvimento do aluno, isto é, estar sempre alerta com o processo evolutivo do aluno.

Este tipo de avaliação é bastante importante e foi muito importante para mim, ao transmitir conhecimentos e aos alunos que estavam a ser avaliados continuamente, não só na avaliação final.

4.6.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA (AS): A DERRADEIRA FINAL

A realização da AS está sempre guardada nos dias finais da UD, pois permite-me avaliar os conteúdos programáticos desde o primeiro momento de avaliação AD até ao último AS (ver anexo 8).

A semelhança do que aconteceu na AD, senti muita dificuldade na primeira AS que realizei, tinha muitos conteúdos para avaliar apesar de já conhecer os alunos, senti muita complexidade, porém consegui realizar a AS. Apesar da AS estar representada no momento final de cada modalidade, a AS, consiste no desenvolvimento do aluno desde a AD até à AS.

4.7. CAPACIDADE DE REFLEXÃO

Durante o meu período de estágio como PE, pude vivenciar em primeira mão a importância da reflexão na prática docente.

A capacidade de reflexão é uma competência fundamental para o desenvolvimento profissional de um professor. Envolve a análise crítica das práticas pedagógicas, a identificação de áreas de melhoria e a busca de estratégias mais eficazes de ensino e aprendizagem. Ao refletir sobre a sua própria prática, o professor é capaz de tomar decisões informadas e fundamentadas, visando o crescimento contínuo.

Neste período de estágio, procurei sempre desenvolver a minha capacidade de reflexão. Realizei registos sobre algumas aulas e perguntei várias vezes ao meu PC a sua opinião sobre a aula, incluindo os erros cometidos e os aspetos a serem melhorados. Essa reflexão levou à implementação de

estratégias diferentes das que tinha inicialmente, adaptando-me de acordo com os alunos.

Ao aplicar a capacidade de reflexão, pude verificar diversos benefícios na minha prática docente. Primeiramente, a reflexão possibilitou uma compreensão mais profunda das necessidades dos alunos, permitindo uma adaptação mais efetiva. Além disso, a reflexão auxiliou no fortalecimento da minha autoconfiança, pois a análise crítica levou ao reconhecimento dos meus pontos fortes e de áreas de crescimento. Outro benefício importante foi a melhoria contínua da qualidade do ensino.

A capacidade de reflexão é uma habilidade essencial para um professor em desenvolvimento. Durante o meu estágio, pude experimentar os benefícios dessa parte reflexiva.

4.8. ÁREA 2 – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Nesta secção são abordadas as atividades realizadas pelos EE a longo do ano letivo. Desde que entrei naquela escola sempre tentei dar o meu melhor em todas as atividades propostas. Foi bem recebido por todos na EC.

4.8.1. ATIVIDADES DO GRUPO DISCIPLINAR (EDUCAÇÃO FÍSICA)

TAÇA UNICEF

O NE, decidiu organizar com outros dois professores a taça UNICEF, que era exclusiva para as turmas de 7^o ano. Estava estipulado ver quais as equipas que iriam para uma próxima fase, pois só uma era permitido turma por modalidade. No total, eram avaliadas quatro modalidades (voleibol, ginástica, parkour e futebol). Obtivemos os resultados das turmas e escolhemos os vencedores por modalidade, ainda que alguns alunos não tivessem comparecido na fase seguinte por falta de transporte.

CORTA-MATO

Relativamente ao corta-mato, os EE apenas contribuíram para o controlo em alguns setores da prova e na entrega das pulseiras aos alunos.

Foi um dia importante e de muitas aprendizagens para os EE, já que nos levou a perceber o funcionamento e composição da realização de uma atividade, sendo que tinha sido a primeira participação do nosso NE.

MEGA ATLETA

Relativamente ao mega atleta, houve um contratempo e, devido às condições meteorológicas, a atividade foi realizada dentro do pavilhão. Os EE tiveram influência direta no controlo da atividade. Num primeiro momento ficamos a medir os saltos dos alunos e, de seguida, o lançamento do peso apesar de a atividade ser *indoor* e não *outdoor*, como esperado.

DIA ABERTO

No dia aberto, que foi no último dia de aulas, realizaram-se várias atividades dentro do pavilhão de EF. Na sala de ginástica, realizou-se uma dança, onde os alunos tinham de copiar o que estava a aparecer na tela. Já dentro do pavilhão principal, realizou-se escalada, minijogos com bolas de golfe, lançamento no trampolim com a bola de basquetebol, rolamento para a frente, salto ao eixo e por fim, transportar pneus.

Para este dia, para além dos alunos da escola, aderiram, também alunos de outra escola do 1º ao 4º ano.

DIA DA ALIMENTAÇÃO

No dia da alimentação, todos os professores e alunos tiveram de levar um alimento, para que, depois todos juntos, no final da manhã, fossemos todos comer.

4.9. ÁREA 3 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL: ANÁLISE DA EVOLUÇÃO DOS VALORES DE FITESCOLA EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

4.9.1. RESUMO

O estudo de investigação apresentado, teve como objetivo analisar 4 testes FITescola, sendo eles, vaivém, milha, flexões e abdominais. Neste estudo participaram 18 alunos, 6 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos. A investigação desenrolou-se ao longo dos três períodos, em que os alunos no primeiro e segundo período não realizaram nenhum programa específico para trabalho dos elementos de FITESCOLA. No terceiro período foi aplicado um programa específico incluindo o trabalho regular de flexões, abdominais e tabata no início ou no final de cada aula para poder ver as diferenças. Os dados foram expostos e analisados no Microsoft Excel e exportados para o *IBM SPSS Statistics 26*. Foi utilizado o teste de Wilcoxon de medidas repetidas para identificar potenciais diferenças entre os dados dos vários momentos de recolha. No global, existiu uma evolução positiva ao longo do tempo no vaivém e nos abdominais. Podemos verificar que no Vaivém houve diferenças significativas nos 3 períodos. Do 1º período ($M=27\pm 14.9$) para o 2º período ($M=36\pm 18.4$), com um aumento de cerca de 9% ($Z= -2.618$; $p=0.009$). Outra diferença significativa na execução do vaivém entre os dados do 1º período ($M=27\pm 14.9$) e os do 3º período ($M=41\pm 17.5$). Isto representou um aumento de cerca de 14% ($Z=-3.354$; $p=0.001$). Já no 1º período ($M=27\pm 14.9$) e o 3º período ($M=41\pm 17.5$), verificou-se com um aumento de cerca de 14% ($Z=-3.354$; $p=0.001$). Para a variável das flexões, em média, houve um incremento do 1º período ($M=7.17\pm 6.96$) para o 2º período ($M=11.33\pm 7.27$) verificou-se um aumento de cerca de 4% ($Z= -2.363$; $p=0.018$). Do 2º período ($M=11.33\pm 7.27$) para o 3º período ($M=8.35\pm 7.27$) houve um decréscimo, estatisticamente significativo ($Z=-2.389$; $p=0.017$). Na variável abdominal no 1º período ($M=29.56\pm 15.88$), para o 2º período ($M=38.61\pm 13.73$), revelaram uma tendência de evolução, um aumento de cerca de 9% ($Z=0.037$; $p=0.037$). Do 1º período ($M=29.56\pm 15.88$) para o 3º período ($M=38.11\pm 16.34$), verificamos uma evolução, com um aumento de cerca de 9% ($Z=-2.005$; $p=0.045$). Nos outros testes não se revelaram diferenças estatisticamente significativas.

Palavras-Chave: VAIVÉM; MILHA; FLEXÕES; ABDOMINAIS; APTIDÃO FÍSICA.

4.9.2. ABSTRACT

The aim of this research study was to analyze 4 FITescola tests: shuttle run, mile run, push-ups, and sit-ups. Eighteen students took part in this study, 6 males and 12 females, aged between 16 to 17. The research took place over the three terms. In the first and second terms, there was no specific program for the work of FITESCOLA elements. In the third term, a specific program was applied, including regular work such as push-ups, sit-ups and Tabata at the beginning or end of each lesson. The data was displayed and analyzed in Microsoft Excel and then exported to IBM SPSS Statistics 26. The Wilcoxon test of repeated measures was used to identify potential differences between data from different collection times. In the global context, there was a positive evolution over time in shuttle runs and abdominal exercises. We can observe that in the shuttle run, there were significant differences across the three periods. From the 1st period ($M=27\pm14.9$) to the 2nd period ($M=36\pm18.4$), there was an increase of approximately 9% ($Z=-2.618$; $p=0.009$). Another significant difference in shuttle run performance was observed between the data from the 1st period ($M=27\pm14.9$) and the 3rd period ($M=41\pm17.5$). This represented an increase of about 14% ($Z=-3.354$; $p=0.001$). Similarly, between the 1st period ($M=27\pm14.9$) and the 3rd period ($M=41\pm17.5$), there was an increase of approximately 14% ($Z=-3.354$; $p=0.001$). As for the push-up variable, on average, there was an increase from the 1st period ($M=7.17\pm6.96$) to the 2nd period ($M=11.33\pm7.27$), showing an increase of about 4% ($Z=-2.363$; $p=0.018$). From the 2nd period ($M=11.33\pm7.27$) to the 3rd period ($M=8.35\pm7.27$), there was a statistically significant decrease ($Z=-2.389$; $p=0.017$). Regarding the abdominal variable, from the 1st period ($M=29.56\pm15.88$) to the 2nd period ($M=38.61\pm13.73$), there was a trend of improvement, with an increase of approximately 9% ($Z=0.037$; $p=0.037$). From the 1st period ($M=29.56\pm15.88$) to the 3rd period ($M=38.11\pm16.34$), we observed an evolution, with an increase of about 9% ($Z=-2.005$; $p=0.045$). In the other tests, statistically significant differences were not found.

Keywords: SHUTTLE RUN, MILE RUN, PUSH-UPS, SIT-UPS, PHYSICAL FITNESS.

4.9.3. INTRODUÇÃO

A aptidão física na escola é um componente importante da educação e do desenvolvimento dos alunos. Refere-se à capacidade de o aluno realizar atividades físicas e desportivas com eficiência e eficácia, demonstrando equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade e coordenação motora.

A inclusão da aptidão física no ambiente escolar traz vários benefícios para os estudantes tais como:

- Saúde e bem-estar, que com a prática regular de atividades físicas contribui para a melhoria da saúde cardiovascular, redução de doenças, aumento da sensação de bem-estar, entre outros.
- Desenvolvimento motor, através da prática de atividades físicas, as crianças e adolescentes desenvolvem as suas habilidades motoras, o que é essencial para o crescimento saudável e aperfeiçoamento das capacidades físicas.
- Autoestima e confiança, a conquista das metas relacionadas à aptidão física pode elevar a autoestima dos alunos e aumentar a confiança nas suas capacidades, refletindo-se positivamente em outras áreas.

Com efeito, a prática regular e bem orientada de exercícios traz benefícios como: a redução do “colesterol maléfico” (LDL) e o aumento do “colesterol benéfico” (HDL), o que diminui o risco de distúrbios cardiovasculares, como a arteriosclerose e o infarto do miocárdio, além de combater a obesidade; o aumento da vascularização, que favorece a nutrição dos tecidos corporais e combate a hipertensão (Siscovick, Laporte, Newman, 1985).

Os professores de EF têm um papel essencial na promoção da aptidão física, sendo responsáveis por estimular o interesse dos alunos pelas atividades físicas. Pate et al. concluíram que comportamentos fisicamente ativos são marcados durante a infância. Enquanto ferramenta de monitorização da evolução dos níveis de aptidão física dos alunos, o FITescola tem como finalidade diagnosticar a aptidão física de cada aluno e da população escolar e, ainda, incentivar a prática de atividade física/exercício adequado a cada jovem.

4.9.4. OBJETIVOS DO ESTUDO

Este estudo tem como objetivo comparar os resultados no 1º, 2º e 3º período na ferramenta FITescola. Como testes específicos, pretendeu-se analisar o vaivém, milha, flexões e abdominais.

4.9.5. MÉTODOS

4.9.5.1 PARTICIPANTES

O presente estudo foi realizado e aplicado na escola no concelho de paredes. Esta é uma das escolas cooperantes no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto na Universidade do Porto. Desta forma, a investigação foi conduzida por um professor estagiário no último ano.

Os participantes, são pertencentes à turma dos professores estagiários, sendo eles da turma X e Y do 11º ano de escolaridade. Quanto à constituição da turma, esta é bastante homogénea pois estamos perante 18 alunos, 6 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. As idades são compreendidas entre os 16 e 17 anos.

O estudo foi aplicado nos três períodos, mas no 3º período dei mais ênfase à aptidão física, ou seja, construí exercícios alguns no início outros no fim da aula para que os alunos sentissem evolução.

4.9.5.2. RECOLHA E ANÁLISE DE DADOS

A recolha de dados procedeu-se durante os três períodos. No 1º e 2º período não dei ênfase à aptidão física. Não existiu um programa específico de trabalho dos elementos constantes no FITESCOLA. No 3º período os alunos iam fazendo os respetivos exercícios no início ou no final de cada aula. Por exemplo, flexões e abdominais no final de cada aula ou então realizavam o tabata no início das aulas para uma ativação geral. Os dados foram tratados e analisados no Microsoft Excel e posteriormente, exportados para o *IBM SPSS Statistics 26*. Para cada teste foram solicitadas estatísticas descritivas e foi feito o teste de normalidade utilizando o de *shapiro wilk*. Procedeu-se então a comparação de

todos os testes nos 3 períodos, de forma a averiguar a evolução dos alunos. Foi utilizado o teste não paramétrico de *Wilcoxon* e concedeu-se um valor de p menor ou igual a 0.05.

4.9.6. RESULTADOS

O quadro 2 apresenta a estatística descritiva, incluindo média e desvio padrão, para os testes FITescola encontra-se exposta no quadro 2.

Seguidamente, são referidos os resultados, incluídos por categoria: Vaivém; Milha; Flexões; Abdominais.

QUADRO 2 – TESTES FITESCOLA.

Testes FITescola						
Teste	<i>P1</i>	<i>P2</i>	<i>P3</i>	<i>P1-P2</i>	<i>P2-P3</i>	<i>P1-P3</i>
	M (DP)	M(DP)	M(DP)	Z/p	Z/p	Z/p
Vaivém	27(14.9)	36(18.4)	41(17.5)	-2.618	-2.24	-3.354
				0.009*	0.025*	0.001*
Milha	9.33(.34)	9.25(.55)	9.14(1.15)	-0.14	-0.711	-0.863
				0.889	0.477	0.388
Flexões	7.17(6.96)	11.33(7.27)	8.35(7.27)	-2.363	-2.389	-0.106
				0.018*	0.017*	0.916
Abdominais	29.56(15.88)	38.61(13.73)	38.11(16.34)	-2.087	-0.078	-2.005
				0.037*	0.938	0.045*

Nota: M: média; DP: desvio padrão; P1:1º Período; P2:2º Período; P3:3ºPeríodo; * p menor ou igual a <=.05

VAIVÉM

Ao analisar os resultados dos testes e verificar as diferenças que houve no Vaivém, revela-se, em média, melhorias do 1º período (M=27±14.9) para o 2º período (M=36±18.4), com diferenças estatisticamente significativas com um aumento de cerca de 9% (Z= -2.618; p=0.009).

Do 2º período ($M=36\pm 18.4$) para o 3º período ($M=41\pm 17.5$) registou-se uma evolução, uma vez que os alunos passaram que 27 voltas em média para 36. Assim, verificou-se diferenças significativas ($Z= -2.24$; $p=0.025$).

Na comparação de valores obtidos entre o 1º período ($M=27\pm 14.9$) e o 3º período ($M=41\pm 17.5$), verificou-se uma diferença estatisticamente significativa com um aumento de cerca de 14% ($Z=-3.354$; $p=0.001$).

MILHA

No que diz respeito à milha, seria esperado que existisse uma redução no tempo médio registado para percorrer a milha. Houve um decréscimo dos valores de média do 1º período ($M=9.33\pm 0.34$) para o 2º período ($M=9.25\pm 0.55$). Contudo não existiram diferenças estatisticamente significativas ($Z=-0.14$; $p>,05$).

Do 2º período ($M=9.25\pm 0.55$) para o 3º período ($M=9.14\pm 1.15$) houve um decréscimo de tempo de 8% na realização da milha, sem diferenças estatisticamente significativas ($Z=-2.24$; $p>,05$).

Analisando as diferenças entre o 1º período ($M=9.33\pm 0.34$) e o 3º período ($M=9.14\pm 1.15$) verificamos uma diminuição do tempo médio em cerca de 19%. Contudo, não existiram diferenças estatisticamente significativas.

FLEXÕES

Para a variável das flexões, em média, houve um incremento do 1º período ($M=7.17\pm 6.96$) para o 2º período ($M=11.33\pm 7.27$) verificou-se uma diferença estatisticamente significativa com um aumento de cerca de 4% ($Z= -2.363$; $p=0.018$).

Do 2º período ($M=11.33\pm 7.27$) para o 3º período ($M=8.35\pm 7.27$) houve um decréscimo, estatisticamente significativo ($Z=-2.389$; $p=0.017$).

Finalmente, analisando as diferenças entre o 1º período ($M=7.17\pm 6.96$) e o 3º período ($M=8.35\pm 7.27$), não existiram diferenças estatisticamente significativas ($Z= -0.106$; $p>,05$).

ABDOMINAIS

Por último, as alterações que se verificaram do 1º período (M=29.56±15.88), para o 2º período (M=38.61±13.73), revelaram uma tendência de evolução, registando diferenças estatisticamente significativas com um aumento de cerca de 9% (Z=0.037; p=0.037).

Do 2º período (M=38.61±13.73) para o 3º período (M=38.11±16.34), houve uma tendência de regressão, sem revelar diferenças estatisticamente significativas (Z= -0.078; p>,05).

Do 1º período (M=29.56±15.88) para o 3º período (M=38.11±16.34), verificamos uma evolução, com diferenças estatisticamente significativas com um aumento de cerca de 9% (Z=-2.005; p=0.045).

4.9.7. DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES

O Presente estudo propunha-se a verificar a evolução dos alunos nos testes FITescola. Os testes realizados foram o vaivém, a milha, as flexões e os abdominais. Tendo em conta os 3 períodos de observação que foram feitos, existe sete momentos que regista diferenças significativas. No teste vaivém podemos observar que nos três períodos registam diferenças significativas. Na milha não foram encontradas diferenças significativas. Nos abdominais houve diferenças significativas na comparação do primeiro para o segundo período e do segundo período para o terceiro. Nos abdominais na comparação dos resultados houve diferenças significativas no primeiro para o segundo período e do primeiro para o terceiro período.

No que diz respeito ao vaivém, sentiu-se uma evolução durante os 3 períodos. Em relação à milha, também se sentiu evolução dos alunos, pois nota-se na média de tempo dos alunos que eles foram sempre baixando.

Nas flexões, sentiu-se uma evolução do primeiro para o segundo período, e do primeiro para o terceiro, mas do segundo para o terceiro período houve uma regressão.

Nos abdominais, sentiu-se uma evolução do primeiro para o segundo período, do primeiro para o terceiro período, e uma regressão do segundo para o terceiro.

Nesta investigação, o professor observado não participou em nenhuma formação sobre FITescola.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pate, R., Baranowski, T., Dowda, M., & Trost, S. (1996). Tracking of physical activity in young children. *Medicine and science in sports and exercise*, 28(1), 92-96.

Siscovick, D., Laporte, R., & Newman, J. (1985). The Disease-specific benefits and risks of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 180-188. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424738/>

5. CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS FUTURAS

Entrei como um docente muito tímido, sem saber como agir nos momentos de incerteza e na tomada de decisões e saí um docente que sabe resolver os problemas.

No primeiro ano, senti logo muita diferença relativamente à licenciatura a nível de ensino, um ensino em que não estava habituado, com professores espetaculares e com grande domínio das áreas que lecionavam.

O EP é um momento predominantemente orientado. É um lugar onde temos a hipótese de fazer tudo o que aprendemos, tanto no 1º ano de mestrado como também nos 3 anos de licenciatura. No mestrado, tivemos oportunidade de ir a duas escolas nas modalidades de andebol, ginástica e basquetebol. Já na natação, tivemos a possibilidade de lecionar algumas aulas a algumas turmas, onde tive a minha primeira experiência com alunos.

A didática de natação é mais orientada para um estilo de comando, para fornecer uma melhor informação e uma melhor técnica. A professora ajudou-nos bastante tanto na licenciatura como no mestrado. Tanto das demonstrações que faziam tanto no feedback que nos iam dando.

Nas restantes didáticas, uma das mais importantes foi o atletismo, foi a modalidade que mais desenvolvemos o MED, um modelo centrado no aluno, que permite ter um variado número de experiências.

Nos momentos iniciais da minha PP, senti imensos receios e dificuldades, uma vez que, não sabia o que iria encontrar numa escola, isto é, como iam ser os alunos, se os ia conquistar, se os ia lecionar de forma correta, entre outros. Neste período, tive imensas dificuldades, mas, com a ajuda do meu NE e do PO, que me tranquilizavam sempre que precisava, aprendi a confiar em mim e a ser melhor a cada dia que passava. Apesar de achar que, no primeiro período, que foi um período bastante complicado, facilitei bastante, acredito ter dado sempre o melhor de mim no decorrer deste estágio.

Já no segundo período, senti-me mais motivado e sabia que ia conseguir ser melhor do que anteriormente. Foi um período onde me senti muito à vontade na comunicação, no *feedback* aos alunos e no controlo da turma.

No terceiro período, foi onde senti a maior evolução. Deixei de cometer erros que cometia regularmente nos períodos anteriores e senti-me, cada vez mais perto, de alcançar o sucesso.

Num primeiro momento, a insegurança apoderou-se um bocado de mim, mas, com o passar do tempo, a confiança em mim e no desafio que estava a abraçar foi crescendo, assim como, o meu amor pela minha futura profissão enquanto docente. Tenho a certeza de que finalizei o meu ano de estágio da melhor forma possível e, com certeza, nos dias de hoje, sou melhor pessoa e profissional do que quando comecei.

Concluo que, entrei no estágio com mentalidade ainda de aluno, quando devia ter entrado com uma mentalidade de uma figura mais responsável e cuidadora, uma mentalidade mais perto daquela que é a de um professor, contudo, fui evoluindo e agora sinto-me muito mais confiante e capaz. Este ano letivo trouxe-me várias experiências, grande parte delas enriquecedoras para o meu futuro e para a minha vida.

Sobre as minhas perspetivas futuras, admito que existe um enorme receio em não conseguir encontrar emprego na área, tendo em conta todas as circunstâncias. No entanto, não vou parar até conseguir exercer aquela que é a minha profissão de coração.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (1), 33-52.
- Brooker, R., Kirk, D., Braiuka, S., & Bransgrove, A. (2000). Implementing a game sense approach to teaching junior high school basketball in a naturalistic setting. *European Physical Education Review*, 6(1), 7-26.
- Chen, W., Mason, S., Staniszewski, C., Upton, A., & Valley, M. (2012). Assessing the quality of teachers' teaching practices. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 24(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s11092-011-9134-2>
- Chikere, C. M., Wilson, K., Graziadio, S., Vale, L., & Allen, A. J. (2019). Diagnostic test evaluation methodology: a systematic review of methods employed to evaluate diagnostic tests in the absence of gold standard—an update. *PLoS One*, 14(10), e0223832.
- Crum, B. (1993). Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change. *Quest*, 45(3), 339-356. <https://doi.org/10.1080/00336297.1993.10484092>
- Curtner-Smith, M., Hastie, P., & Kinchin, G. (2008). Influence of occupational socialization on beginning teachers' interpretation and delivery of sport education. *Sport, Education and Society*, 13(1), 97-117. <https://doi.org/10.1080/13573320701780779>
- Dyson, B., Griffin, L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56(2), 226-240. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491823>
- Gomes, P., Pereira, A., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 37-47.

- Kim, H., & Cho, Y. (2014). Pre-service teachers' motivation, sense of teaching efficacy, and expectation of reality shock. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 42(1), 67-81. <https://doi.org/10.1080/1359866X.2013.855999>
- Leith, M. (1992). Um bom treinador tem de ser um bom gestor. *Treino Desportivo*, 23, 3-13.
- Mesquita, I. (2005). Ensinar a aprender: tarefa prioritária do treinador de jovens. *Actas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Num Desporto com valores, preparar o futuro"*. 35-50. Lisboa: Edição Instituto do Desporto de Portugal.
- Perlman, D. (2012b). The influence of the sport education model on developing autonomous instruction. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(5), 493-505.
- Pritchard, A., & Woollard, J. (2010). *Psychology for the classroom: constructivism and social learning*. Taylor & Francis e-Library.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução*. A. Rosado & I. Mesquista, I. (Eds.), Cruz Quebrada: Edições FMH, 69-130.
- Saunders, L. (2010). The challenges of small-scale evaluation in a foreign country: Reflections on practice. *Educational Assessment, Evaluation & Accountability*, 22(3), 199-213.

ANEXOS

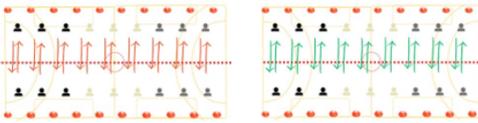
Anexo 1 – Unidade Didática voleibol

		setembro							outubro							novembro							dezembro								
Conteúdos		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Técnicas	Passo	45'	90'	I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Posição média			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Serviço			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Manchete			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Finalizamentos			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
Tática	Remate			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Comunicação			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
Formas de jogo	Diferenciação de			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Ocupação do espaço			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
Cultura desportiva	2x2			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	1x1			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
Condição física	Atuação			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Respostas			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
Caraterísticas pessoais	Capacidades condicionais			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
	Responsabilidade/A			I/E	E	E	E	E	90'	45'	E	90'	45'	C	90'	45'	90'	45'	E	E	E	E	E	E	E	E	45'	90'	45'	90'	
Cultura desportiva		Utilização de todos os regras introduzidas.																													
Condição física		Presente nas aulas através de: Circuito de Treino Funcional e restantes exercícios da aula.																													
Caraterísticas pessoais		Estes aspetos pessoais estão presentes em todas as tarefas realizadas na aula.																													

Anexo 1 – Unidade didática voleibol.

Anexo 2 – Plano de aula

Plano de aula nº9 de 9					
Professor: Germano Babo	Data:13/6/2023	Hora: 11:35/13:05	Duração: 90'	Ano/turma:	Nº de alunos: 14
Unidade Didática: Badminton	Objetivo específico: Refinamento dos batimentos; utilização de zonas delimitadas no campo para o melhoramento dos mesmos.				Local: Pavilhão campo
Função didática: Exercitação dos batimentos já abordados anteriormente.		Conteúdos: Clear, Lob, serviço curto, longo, encosto, amorti e remate		Material: Raquetes, volantes, fitas, sinalizadores.	

Situação de Aprendizagem/ Esquema	
<p>Inicial 5' Parte Inicial Breve conversa com os alunos sobre o desenvolver da aula em meia-lua sentados C.E: Compreende a organização da aula.</p>	
<p>Fundamental 5' Sustentação do volante Organização: Os alunos dividem-se em pares da mesma equipa e dispõem-se nos respetivos campos. Estes, ao sinal do professor, vão trocando entre os da mesma equipa para praticarem todos uns com os outros.</p> <p>Variante a) Lob Variante b) Clear Neste exercício, os alunos realizam só sustentação do volante. Numa primeira fase executam só batimento de lob e numa segunda fase só batimento clear.</p> <p>C.E: executa o lob e o clear de modo a colocar o volante numa trajetória alta e profunda.</p> <p>28' Torneio 1x1 Organização: Os alunos dividem-se em 5 campos. Cada campo fica com 2 alunos a jogar e outro a arbitro sendo que</p>	

Anexo 2 – Plano de aula.

Anexo 3 – Livro do capitão

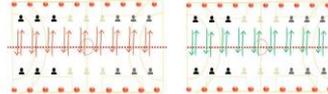
Exercício 1

Sustentação do volante

Organização: Os alunos dividem-se em pares da mesma equipa e dispõem-se nos respetivos campos. Estes, ao sinal do professor, vão trocando entre os da mesma equipa para praticarem todos uns com os outros.

Variante a) Lob Variante b) Clear

Neste exercício, os alunos realizam só sustentação do volante. Numa primeira fase executam só batimento de lob e numa segunda fase só batimento clear.

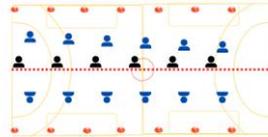


Exercício 2

Torneio 1x1

Organização: Os alunos dividem-se em 5 campos. Cada campo fica com 2 alunos a jogar e outro a arbitrar sendo que vão jogar entre equipa algumas das vezes. Serão realizados três jogos na primeira mão e outros três na segunda mão. Cada campo terá dois elementos a jogar e um árbitro. Os jogos terão duração de 4 minutos.

O objetivo deste torneio será os alunos das diferentes equipas somarem o maior número de vitórias, para no fim da classificação geral juntar os pontos à sua equipa. Se obtiverem ponto nas zonas referenciadas no campo, vale pontos diferentes. Na zona 1 vale um ponto, na zona 2 vale dois pontos e na zona 3 vale três pontos.



Exercício 3

Teste "FITescola" – 40m



Exercício 4

Teste "FITescola" – Miha



Tabela Classificativa

Nome	Grito	Jogo	J. Lúdicos	Fair-Play	Cooperação	Total	Dia
Pretos	-	49	-	2	2	53	23/5
Branços	-	32	-	2	0	34	23/5
Pretos	-	27	-	2	0	29	26/5
Branços	-	21	-	2	2	25	26/5
Pretos	-	50	3	2	2	57	30/5
Branços	-	47	1	2	2	52	30/5
Pretos	-	25	-	2	2	29	2/6
Branços	-	23	-	2	2	27	2/6
Pretos	-	30	-	2	2	34	6/6
Branços	-	20	-	0	2	22	6/6
Pretos							13/6
Branços							13/6

Branços

Nome, Grito, Jogo, J. Lúdicos, Fair-Play, Cooperação, Total, Dia

Pretos

Nome, Grito, Jogo, J. Lúdicos, Fair-Play, Cooperação, Total, Dia

Pontuações:

Grito – 2 pontos.

Jogo – Vitória 3 pontos; 2 pelo empate; 1 ponto pela derrota.

Jogos lúdicos – 3 pontos vitória; 1 ponto pela derrota.

Fair play – 2 pontos.

Equipa mais cooperante – 2 pontos.

Sequências – 2 pontos

Anexo 4 – Ficha de jogo

Jornada 1. Campo 1

Ficha de jogo		EQUIPA 1 <u>Estrelas cadentes</u> X EQUIPA 2 <u>Cristiano Ronaldo FC</u>										
Golos Marcados		Mantem os Corredores		Bola Passa todos		Equilibrio Equipa		Grito/Apoio		Equipa + Fair-play		Total
Vitória 3 pontos		2 pontos		2 pontos		2 pontos		2 pontos		2 pontos		
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	

Anexo 4 – Ficha de jogo.

Anexo 5 – Cartões de tarefa

Cartão de tarefas- Parte fundamental

<p>Tarefa 1 Técnica de crol: Faz o batimento dos membros inferiores utilizando uma placa até $\frac{1}{2}$ da piscina.</p> <p>Pista 1: Se necessário utilizam um chouriço.</p> <p>No final da tarefa realizar 10 respirações.</p>	 <p style="text-align: right;">2x</p> <p>Realiza a ação dos MI em movimento alternado; Membros superiores esticados e cabeça em imersão.</p>
<p>Tarefa 2 Técnica de crol: Faz a rotação do membro superior realizando respiração lateral, utilizando uma placa à frente e um <i>pullbuoy</i> entre as pernas até $\frac{1}{2}$ da piscina.</p> <p>Pista 1: Se necessário utilizam um chouriço.</p> <p>No final da tarefa realizar 10 respirações.</p>	 <p style="text-align: right;">4x</p> <p>Realizam propulsão contínua dos MS; Realiza braçada unilateral rodando corretamente a cabeça para o lado.</p>
<p>Tarefa 3 Técnica de crol: Faz propulsão dos membros inferiores coordenada com respiração de 3 em 3 braçadas até $\frac{1}{4}$ da piscina, usando o <i>pullbuoy</i> entre as coxas.</p> <p>Pista 1: Se necessário utilizam um chouriço.</p> <p>No final da tarefa realizar 10 respirações.</p>	 <p style="text-align: right;">4x</p> <p>Realiza movimentos alternados dos MI em extensão. Realiza movimentos alternados e coordenados dos MS respirando durante as braçadas. Realiza a respiração lateral.</p>

Anexo 5 – Cartões de tarefa.

Anexo 6 – Funções e registos

Torneio			
Campo 1			
Jogos			
Árbitro	Jogadores	Resultados	
Vitórias			
1	2	3	
Campo 2			
Jogos			
Árbitro	Jogadores	Resultados	
Vitórias			
1	2	3	
Campo 3			
Jogos			
Árbitro	Jogadores	Resultados	
Vitórias			
1	2	3	
Campo 4			
Jogos			
Árbitro	Jogadores	Resultados	
Vitórias			
1	2	3	
Campo 5			
Jogos			
Árbitro	Jogadores	Resultados	
Vitórias			
1	2	3	
Pontuação			
Vitória	3 pontos		
Empate	2 pontos		
Derrota	1 ponto		

Ativar o Wind
Aceda a Definições

Anexo 6 - Funções e registos.

Anexo 7 – Autoavaliação

EQUIPA: Os pretos					
Dia	Alunos	Autoavaliação			
		I	S	B	MB
12/6/2023					

Parâmetros a avaliar:
 Participo na aula;
 Coopero com os meus colegas;
 Demonstro fair-play;
 Realizo os gestos técnicos.

- I. 0-49 com alguma dificuldade;**
- S. 50-69 de forma razoável;**
- B. 70-89 com facilidade;**
- MB. 90-100 com muita facilidade.**

Anexo 7 – Autoavaliação.

