



# **Aprender a Ser Professor – Um percurso cheio de Curvas e Contracurvas**

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL**

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

**Orientadora:** Mestre Mariana de Sena Amaral da Cunha

**Bruno António Peixoto Esteves**  
**Porto, Setembro de 2013**

### **Ficha de Catalogação:**

Esteves, B. (2013). Relatório de Estágio Profissional. Porto: B. Esteves. *“Aprender a Ser Professor – Um percurso cheio de Curvas e Contracurvas”* - Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVES:** FORMAÇÃO INICIAL, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR EDUCAÇÃO FÍSICA, REFLEXÃO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO.

## DEDICATÓRIA

*“Para o bem e para o mal estão sempre comigo,...*

*Pai, Mãe, esta música é dedicada a vocês.”*

### **HINO DA FCDEF (TUNA MUSICATTA CONTRACTILE)**

*“Ai que saudade  
Saudade da vida  
Passada em estudante,  
De capa e batina  
Coração errante.  
Saudade do povo  
De olhar em diante,  
De ter no meu porto  
A cidade eterna como minha amante.*

**A FCDEF  
Que falta me faz  
e vivo pensando se seria capaz.  
Capaz de estar longe...  
E de te não ver, por ti capaz de morrer,  
Ai eu não pude escolher o amor que me faz viver.**

*E um dia pensando...  
Que terei de te deixar  
Não te ter perto de mim  
Sufoca a minha alma, aqui  
Ai não te quero deixar*

**A FCDEF...  
Que falta me faz  
e vivo pensando se seria capaz.  
Capaz de estar longe  
E de te não ver, por ti capaz de morrer,  
Ai eu não pude escolher o amor que me faz viver.”**

**Autor: Fernando Santos “Padrini Espiga” (2009)**



## Agradecimentos

Aos meus Pais, por me apoiarem e amarem incondicionalmente nos bons e maus momentos, nas boas e más decisões. Por me ajudarem a levantar quando “caio”. Por serem quem são...

À minha Orientadora de Estágio, Professora Mestre Mariana Cunha, pelo conhecimento, apoio, dedicação e profissionalismo demonstrados durante o Estágio profissional. Foi um grande orgulho tê-la como Orientadora.

À professora cooperante, Mestre Maria José Cardoso, pelas lições, apoio e orientação fornecidos.

Aos meus colegas de estágio, Rui, Diana, Afonso pela partilha e amizade. Convosco tudo ficou mais fácil.

À Escola Secundária Clara de Resende, por me ter permitido crescer enquanto professor.

Ao meu alunos, através dificuldades criadas e dores de cabeça que me deram, contribuíram para que me torna-se num bom profissional. “Puxaram” por mim e obrigaram-me a dar o meu melhor. Aprendi muito convosco.

Ao “grupinho do costume” (Pedro, Teresa, Perfeito, Ana Sofia, Dany, Iolanda, Inês), pela vossa amizade.

Ao *Sensei* Lino, *Sensei* Fernando, *Sensei* Zé “Mau”, *Sensei* Castro por tudo que me ensinaram durante estes 16 anos ligado ao *Karaté*.

Ao Tiago e ao Pedro por terem apostado em mim quando estava “verdinho”.

À Tuna Musicatta Contractile, pela escola de vida que é, pelos valores que me transmitiu. Por ter contribuído para a minha formação pessoal e profissional. Por todas as experiências que me proporcionou de estandarte em punho ao sabor do vento. E que ainda proporcionará... *“Unum tempus Tuno... In sempiternun Tuno.”*

Ao Randy, Mouts, Faria, Pico, Enduro, por me terem partilhado esta aventura comigo lado a lado. *Mighty Ducks FOREVER!*



# ÍNDICE

Índice de quadros.....	VII
Índice de figuras.....	IX
<b>Índice de Anexos.....</b>	<b>XI</b>
Resumo.....	XIII
Abstract.....	XV
<b>Abreviaturas.....</b>	<b>XVII</b>
<b>1 Introdução.....</b>	<b>3</b>
<b>2 Enquadramento Biográfico.....</b>	<b>7</b>
<b>3 Enquadramento da Prática Profissional.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1 Enquadramento Legal e Institucional.....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 Enquadramento Funcional.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.1 A Escola.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.2 O Núcleo de Estágio.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2.3 A Turma.....</b>	<b>25</b>
<b>4 Realização da Prática Profissional.....</b>	<b>29</b>
<b>4.1 Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....</b>	<b>29</b>
<b>4.1.1 Conceção.....</b>	<b>29</b>
<b>4.1.2 Planeamento.....</b>	<b>31</b>
<b>4.1.3 Realização da Prática.....</b>	<b>39</b>
<b>4.1.3.1 Primeiras Aulas: Estádio de Sobrevivência.....</b>	<b>39</b>
<b>4.1.3.2 Gestão e Organização da Prática e Controlo da Turma.....</b>	<b>43</b>
<b>4.1.3.3 Instrução.....</b>	<b>49</b>
<b>4.1.4 Avaliação.....</b>	<b>59</b>
<b>5 Área 2 e 3 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade ...</b>	<b>69</b>
<b>5.1 Torneio “Compal Air”.....</b>	<b>69</b>

5.2	Torneio de Futebol – “Clara Champions League .....	70
5.3	Desporto Escolar – “Tag Rugby”.....	72
5.4	Projeto “Clara Solidária” .....	75
5.5	Visita de Estudo à FADEUP .....	76
5.6	Projetos Idealizados.....	79
6	Área 4- Desenvolvimento Profissional.....	85
6.1	Importância da Reflexão: Antes, Durante e Após o Estágio Profissional .....	85
6.2	Potenciação da Aprendizagem Através do Instrumento “Observação” .....	89
7	Conclusões Finais .....	93
8	Expetativas para o Futuro.....	99
9	Referências Bibliográficas.....	103
10	Anexos .....	107

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Matérias Nucleares do Plano Curricular de atividades do 9º ano....	32
Quadro 2 – Dimensões do Feedback. (Sarmiento; 1993) .....	53



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Modelo de Estrutura e Conhecimento (Vickers 1990, p. 6).....	36
Figura 2 - Média das Avaliações Sumativas .....	64



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Cartaz do Torneio “Compal Air” .....	109
Anexo II – Cartaz do Torneio “ <i>Clara Champions League</i> ” .....	111
Anexo III – II Torneio <i>Tag Rugby</i> .....	112
Anexo IV – Exemplo de Plano de Aula.....	113
Anexo V – Plano Anual de Atividades .....	114



## RESUMO

O presente relatório tem como objetivo relatar as experiências vividas durante o Estágio Pedagógico. Assume-se como a última reflexão sobre a reflexão na ação, como tal, deve ser visto como uma análise crítica sobre o trabalho desenvolvido e de que modo contribuiu para a aquisição de competências profissionais que são imprescindíveis na profissão docente.

O Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária Clara de Resende juntamente com 3 estudantes estagiários. O acompanhamento e supervisão foi efetuado por uma professora da escola, designada por Professora Cooperante e, uma professora da faculdade designada por Orientadora de Estágio.

O Relatório de Estágio está organizado em 6 capítulos fundamentais. O primeiro, Introdução em é feito um breve enquadramento sobre o Estágio Profissional e o propósito do Relatório de Estágio. O segundo, diz respeito ao Enquadramento Biográfico, onde apresento o meu percurso pessoal, académico, desportivo, e as minhas expectativas iniciais face ao Estágio Profissional. O terceiro capítulo assenta-se no enquadramento legal e institucional e funcional do Estágio Pedagógico. O quarto capítulo, “Realização da Prática Profissional engloba as quatro dimensões pedagógicas previstas na Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem que engloba a Conceção, Planeamento, Realização e Avaliação, onde é atribuída maior importância à realização da prática onde procurei elencar dificuldades que surgiram, estratégias que foram implementadas e resultados obtidos; O quinto capítulo “Áreas 2 e 3 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade”, relato todas as atividades que eu e os restantes colegas de estágio estivemos envolvidos na comunidade escolar. No sexto capítulo “Desenvolvimento Profissional identifico algumas “ferramentas” que foram cruciais para o desenvolvimento das competências da docência. Os dois últimos capítulos designados por “Conclusões” e “Expectativas para o Futuro”, onde faço um resumo do que foi percorrido durante o RE e identifico as vantagens que retirei do EP e como as irei aplicar profissionalmente.

**PALAVRAS-CHAVE:** FORMAÇÃO INICIAL, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR EDUCAÇÃO FÍSICA, REFLEXÃO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO



## **ABSTRACT**

This report aims to describe the experiences during the Professional Internship. It stands as the last reflection about the reflection in action, as such, should be viewed as a critical analysis of the work developed and how it contributed to the acquisition of professional skills that are essential in the teaching profession.

The Professional Internship was held at High School Clara de Resende along with three student interns. Monitoring and supervision was conducted by a teacher from the school, designated as Cooperating Teacher and a Faculty teacher known as the Internship Supervisor. The Internship Report is organized into six fundamental chapters. The first "Introduction" is done brief backgrounder on the Professional Internship and the purpose of the Internship Report. The second relates to the "Biographical Background" where I present my personal, academic, sportive, journey and my initial expectations towards the Professional Internship. The third chapter "Professional Practicum Framework" is based on the legal, institutional and Functional framework of the Professional Internship. The fourth chapter, "Realization of Professional Practice" encompasses the four dimensions of pedagogic intervention expected in Area 1 - Organization and Management of Teaching and Learning: Conception, Planning, Realization of Practice and Evaluation, which is attributed greater importance to realization of practice where I tried to list the difficulties encountered, the strategies that have been implemented and results obtained. The fifth chapter "Area 2 and 3 - Participation in School and Community Relations", reports to all the activities that I and other colleagues were involved in the school community. In the sixth chapter "Professional Development" I identify some "tools" that were crucial for the development of teaching skills. The last two chapters called "Final Conclusions" and "Expectations for the Future", it's where I do a summary of what was discoursed during the Internship Report and identify the advantages that retrieved from the Professional Internship and how I will apply them professionally.

**KEYWORDS:** INITIAL TRAINING, PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION TEACHER, REFLECTION, INTERNSHIP REPORT



## **ABREVIATURAS**

**EF – Educação Física**

**EP – Estágio Profissional**

**GRD – Ginástica Rítmica Desportiva**

**JDC – Jogos Desportivos Coletivos**

**MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento**

**NE – Núcleo de Estágio**

**RE – Relatório de Estágio**

**PFI – Projeto de Formação Individual**







# 1 INTRODUÇÃO

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP) do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).. O EP é composto pela Prática de Ensino Supervisionada (PES), realizada num contexto real de ensino, e pelo relatório final denominado de Relatório de Estágio (RE) sobre a mesma; ambas as componentes com o mesmo peso avaliativo, correspondendo, à fase final da formação inicial do estudante.

A escola cooperante que fui colocado e realizei a PES foi a Escola Secundária Clara de Resende inserida no Agrupamento Vertical Clara de Resende juntamente com três estudantes estagiários (EE). Todo este processo foi supervisionado “por um docente da FADEUP, com o grau de Doutor ou especialista com mérito reconhecido pela Comissão Científica na área científica do ciclo de estudos, o orientador da faculdade, em colaboração com um professor da escola cooperante onde tem lugar a PES, designado orientador cooperante.”<sup>1</sup> Nesse sentido todas as tarefas supracitadas contaram com a supervisão, orientação e cooperação do Orientador de Estágio (OE) e Professor Cooperante (PC), formando-se assim o Núcleo de Estágio (NE).

O EP corresponde ao momento de mobilização para a prática de tudo o que se foi aprendeu ao longo dos anos de formação inicial. “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

---

<sup>1</sup> Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre, e, Ensino em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Matos, Z. (2012-2013)

e exigências da profissão”<sup>2</sup>(p.3). Através da prática reflexiva, das causas e consequências das nossas decisões, existe um desenvolvimento das competências profissionais. As competências a obter estão organizadas em quatro áreas de desempenho: Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área 2 e 3 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade; e Área 4 - Desenvolvimento Profissional.

O RE tem como objetivo resumir e transmitir, através análise crítica e reflexiva de todas as experiências vividas, atividades realizadas e todo o trabalho desenvolvido ao longo do EP da melhor forma possível. Para o efeito o RE está dividido em vários capítulos. O primeiro diz respeito ao Enquadramento Pessoal e Profissional, onde apresento o meu percurso pessoal, académico, desportivo, e as minhas expectativas iniciais face ao EP. O segundo capítulo engloba as quatro grandes áreas de desempenho previstas para o EP - Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem: Conceção, Planeamento, Realização e Avaliação, onde é atribuída maior importância à realização da prática onde procurei elencar dificuldades que surgiram, estratégias que foram implementadas e resultados obtidos; Áreas 2 e 3 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade onde relato todas as atividades que eu e os restantes colegas de estágio estivemos envolvidos na comunidade escolar. Área 4 – Desenvolvimento Profissional em que identifico algumas “ferramentas” que foram cruciais para o desenvolvimento das competências da docência.

Os dois últimos capítulos designados por Conclusão e Expetativas para o Futuro, onde faço um resumo do que foi percorrido durante o RE e identifico as vantagens que retirei do EP e como as irei aplicar profissionalmente.

---

<sup>2</sup> Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP. Matos, Z. (2012/2013)

## **Enquadramento Biográfico**



## 2 ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

O presente capítulo tem como objetivo enumerar os momentos e experiências que foram significativos ao ingresso na área das Ciências do Desporto e, mais especificamente, pela docência da disciplina de Educação Física. Também irei discorrer sobre as minhas expectativas iniciais relativas à unidade curricular de Estágio Profissional (EP).

Por outras palavras, aproveitarei este momento para fazer uma análise introspetiva do meu passado, de modo a entender quais foram os momentos chave da minha vida que influenciaram a minha decisão presente de ser professor de Educação Física. Procurarei identificar também que “ferramentas” fui adquirindo ao longo do tempo, indispensáveis a esta fase da minha formação inicial, bem como retirei proveito delas.

À semelhança de muitas outras pessoas ligadas à área do Desporto o interesse nesta área começou como praticante. Com sete anos, foi a minha professora primária que aconselhou os meus pais a colocar-me numa modalidade desportiva. Por influência de séries e filmes da altura com atores como Bruce Lee, Jean Claude Van-Damme, Chuck Norris, decidi enveredar pelo Karaté. Modalidade que mantive ligado até ao momento não só como praticante, mas também como treinador, que acabou por ser a minha primeira experiência como docente.

Outro momento fulcral para seguir a área do desporto foi a transferência para escola Secundária Infante D. Henrique no 9º ano. Fui inserido numa turma onde encontrei pessoas que tinham objetivos semelhantes, pretendendo na sua maioria seguir para o ensino superior. Nessa mesma turma, tinha um colega que também tinha o mesmo objetivo de ingressar no mundo do Desporto. Wentzel (1998, p. 207) afirma que *“a percepção dos adolescentes das suas relações com os pares desempenha um papel bastante singular na motivação para ajudar e cooperar uns com os outros”*. Deste modo, acredito

que este grupo de pares foi fulcral para o meu ingresso na Faculdade de Desporto tendo em conta o ambiente de entreaajuda, cooperação e, de certo modo, de competição saudável, que me ajudou a manter motivado e focado na obtenção de resultados escolares que me permitissem atingir os meus objetivos.

Nesta altura tive alguns professores da disciplina de Educação Física que me inspiraram e que, por seu turno, se induziram pelo desejo de dois jovens quererem seguir um percurso semelhante, onde procuraram preparar física e mentalmente para atingiremos seus objetivos.

Em 2007 ingresso na faculdade na minha 1ª opção, na altura ainda denominada Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, sou simultaneamente convocado para representar a seleção nacional de Karaté no campeonato da Europa.

Contudo, este percurso não foi harmonioso. Existiram alguns percalços que influenciaram bastante a minha vida académica e desportiva.

No primeiro mês de faculdade sofro uma lesão muito grave, que exigiu duas cirurgias num período de três anos. Para além de me impedir de competir ao mais alto nível até ao momento, também adveio uma enorme desmotivação em relação aos estudos, chegando inclusive a pensar desistir do curso. Graças aos meus pais e ao seu apoio incondicional, permaneço na faculdade e luto contra esses pensamentos, concentrando-me em concretizar os meus objetivos. Para além da lição de perseverança que recebi da vida, esta fase foi importantíssima para deixar de ver o desporto como aluno/atleta e começar a considerá-lo como um futuro professor/treinador.

Dentro da Faculdade de Desporto apercebo-me que existem muitas outras possibilidades para além da vertente do ensino e começo a desenvolver um maior interesse pelo treino de alto rendimento (área que me especializei durante a licenciatura). No 3º ano da licenciatura inicio o estágio de atletismo onde me foi permitido, em simultâneo, ser avaliado também num estágio de Karaté.

No ano seguinte, surge a oportunidade de trabalhar na área do Karaté como selecionador equipa de Karaté da Universidade do Porto que é composta na sua maioria por atletas da seleção nacional. Também início a minha prática profissional como professor de atividades de enriquecimento curricular com faixas etárias dos 3 aos 10anos. É durante estes dois anos de contacto com o papel de professor que me apercebo que apesar de ter um bom conhecimento sobre treino e condição física, existiam lacunas na minha formação, nomeadamente, ao nível da pedagogia do desporto e didáticas geral e específicas. Reconhecendo essa lacuna, ressurgiu o interesse pela área do ensino.

Olhando também para o panorama socioeconómico do país, vejo que cada vez mais necessitamos de ser polivalentes nos conhecimentos teórico e prático que possuímos, bem como nas nossas áreas de intervenção, para conseguirmos integrar no mercado de trabalho. Tendo esse facto em mente e sendo a docência uma área em que acabou por surgir profissionalmente, achei pertinente ingressar no mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário.

Dos pontos enunciados, procurei demonstrar não só os momentos que despertaram o interesse pelo desporto e pela docência, mas também os que permitiram que os atingisse, conseqüentemente reconheço a sua importância no desenvolvimento do “EU”.

Não só influenciaram nas minhas decisões, mas também permitiram desenvolver uma personalidade própria. Desde o Karaté que por ser um desporto que me ajudou a fomentar o espírito de equipa, cooperação e autossuperação, entre outros... Também por ser uma disciplina pertencente ao nicho das “artes marciais tradicionais” leva a que sejamos envolvidos por uma cultura muito própria, elevando valores como a sinceridade, a disciplina, o rigor o auto controlo. Cultura que vivo, sinto e que se tornou indissociável daquilo que sou hoje, nomeadamente na minha intervenção pedagógica junto dos alunos enquanto professor.

Durante este período tive duas pessoas que me orgulho de chamar de Pai e Mãe que sempre me apoiaram, ajudaram, motivaram e guiaram na consecução dos meus objetivos. Através dos seus conselhos, ações, palavras e também sermões, procuraram que eu me tornasse numa pessoa empenhada, dedicada e justa.

Em simultâneo com o meu percurso académico a Tuna Musicatta Contractile também assume um papel importante, pelas vivências, conselhos, partilha de conhecimentos experiências transmitidas sobre um percurso que já foi realizado pelos seus elementos mais antigos e que agora sigo as mesmas pegadas. Associado a um conjunto de valores e ideais, que são raros nos dias de hoje, fui “educado” como uma pessoa perseverante, empenhada, com um cariz ético muito definido; características que considero que se refletem na minha postura profissional.

Todas estas experiências foram fulcrais na obtenção do sucesso na Prática de Ensino Supervisionada (PES) e EP. O facto de já ter sido aluno e atleta, facilitou o entendimento sobre o que os meus alunos pensavam, como reagiam a certas situações, e que situações resultavam ou não. Das características que afirmo possuir, acredito que se enquadram nas características de um bom professor de Educação Física (EF).

Através do conhecimento teórico que adquiri na licenciatura, no primeiro ano de mestrado e no EP, posso afirmar que possuo os conhecimentos de base necessários para vir a ser um bom profissional no âmbito da docência, e neste momento, é uma das áreas do desporto em que estou mais à vontade e com melhor formação. Nascimento (1999) e Feitosa e Nascimento (2003) cit. Por Nascimento (2006) refere que a competência profissional é uma emergência da interação de conhecimentos específicos, de conhecimentos pedagogicamente relevantes, de capacidades, habilidades e hábitos necessários ao professor na atividade de direção e condução do processo pedagógico. O que me leva a refletir em que medida é que essas experiências contribuíram para a construção do ser professor em contexto de estágio.

Na formação da licenciatura e primeiro ano de mestrado adquiri um conjunto de ferramentas de cariz, técnico, cultural e pedagógicos imprescindíveis à conceção, planeamento e operacionalização da prática.

A minha experiência enquanto treinador e professor também proporcionou que a minha intervenção nas aulas fosse mais eficaz, nomeadamente ao nível das dimensões ecológicas da aula. Como já referi anteriormente, as pessoas, grupos e experiências importantes ao longo da minha vida ajudaram-me na construção de um ser social, moral, ético e cívico que na minha opinião são imprescindíveis para a prática docente. Sendo estas as pessoas e grupos significativas para mim, é normal que sejam os principais agentes a quem recorri face às dificuldades, problemas e adversidades encontradas, sendo estas as fontes na busca de conhecimento, soluções e apoio.

Os professores de educação física que foram significativos também contribuíram para a construção de um “manual do professor ideal”, que de certo modo me permitiu criar um modelo de professor que eu gostaria de ser. A sua postura não era de apenas ensinar, mas também perceber quais os interesses e objetivos dos alunos face à disciplina e face ao futuro. Tendo uma intervenção não só direcionada para os domínios motor e cognitivo, mas também para domínio psicossocial. Mantinham uma relação próxima com os alunos. Ajudavam-nos com problemas que nem sempre estavam ligados à disciplina em questão. De certo modo possuíam uma postura ativa no crescimento e aprendizagem dos alunos utilizando como veículo a EF. Este tipo de modelo de professor também influenciou a minha intervenção no EP.

Contudo, a aquisição dos fundamentos teóricos de ensino, a experiência que possuo enquanto professor, a interiorização de valores que são importantes para ser um bom professor, e a perceção do tipo de professor que pretendo ser não é suficiente para afirmar que serei um bom professor. Matos (1993) refere que a formação da competência pedagógica não pode ser entendida como um processo de apropriação de comportamentos mas como um processo que o

torne capaz de produzir a atividade desejada. Foi através dos acontecimentos da prática que pude perceber que ainda tinha um longo caminho a percorrer. Apesar de achar que já possuía uma boa formação de base, e alguma experiência profissional e de vida, a transição para o contexto escolar não foi tão fácil como esperava.

Durante este período do EP muitas das crenças, concepções e ideologias que possuía face ao ensino na escola foram reestruturadas e modificadas. A postura e intervenção foram-se moldando face às situações que ocorriam, procurando corresponder às exigências da prática, eficazmente. A análise e reflexão das aulas a foi crucial para a realização de um ensino eficaz e contextualizado à realidade que onde me encontrava. Foi só através da vivência no campo, análise e interpretação das situações do quotidiano, que consegui dar respostas eficientes aos problemas e melhorar a nossa atuação. Vamos adquirindo um vasto leque metodologias e estratégias que pelo facto de já terem sido experimentadas sabemos ou podemos prever os resultados e respostas a uma determinada situação.

Nessa linha de pensamento o EP foi útil no processo de experimentação de métodos e estratégias de ensino, dando resposta a como e quando mobilizar, e qual será o efeito da sua implementação.

Neste ano letivo, olho para trás e vejo uma pessoa completamente diferente, tanto a nível pessoal como profissional. Acima de tudo sinto que cumpro com o meu papel de professor de uma forma competente. Adquiro competências que me permitiram desenvolver uma prática de qualidade e com significado para os meus alunos. Ao mesmo tempo sinto que estes foram o motor da minha construção e transformação como professor proveniente das dificuldades e potencialidades dos recursos que solicitei durante a prática.

Acredito que as minhas experiências como atleta e como estudante, que o conhecimento adquirido durante a licenciatura e primeiro ano de mestrado e as experiências profissionais foram mobilizadas, desenvolvidas, potencializadas e aprimoradas no EP. Leva-me a afirmar que possuía uma base de

conhecimento que foi transformado num saber prático que será a base para a realização de um bom trabalho como professor no futuro, e que serão também transversais a todas as áreas de intervenção a nível profissional.

Reconheço neste momento que o EP correspondeu à altura em que me permitiu identificar as minhas potencialidades e lacunas, colocou à prova os meus conhecimentos, que me permitiu aprender com os meus sucessos e com os meus erros, com as minhas alegrias e frustrações.

Admito que nem todas as falhas foram colmatadas, no entanto, possuo perceção desse mesmo facto e considero que não é num ano letivo que atingimos a nossa performance ideal. Será através de um trabalho contínuo, assente numa prática reflexiva e experiência situada que continuarei a melhorar a minha atuação enquanto professor.

No início do Mestrado em Ensino em Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários dizia que a profissão como professor de EF não era o meu grande objetivo a nível profissional, contudo sempre possuí o sonho de ser um profissional do Desporto o mais completo e polivalente possível. Neste momento, após este primeiro contato com a profissão, a busca por uma carreira na vertente do ensino é prioritária e de maior interesse na qual espero poder ingressar. Espero tornar-me num profissional polivalente que é apaixonado pelo que faz e que se sente realizado, que faz da sua profissão um estilo de vida, pretendo ir para além dos sonhos e das palavras, tornando-me num bom representante da minha profissão no âmbito teórico-prático e ético e, ao mesmo tempo, que me defina como Ser Humano, como Pessoa. O EP sendo a primeira experiência na profissão, conseguiu estimular o meu interesse e paixão pela docência e forneceu-me bases que serão transversais em todas as áreas de intervenção, o que me leva a afirmar que cumpru com as expectativas que tinha no início do ano e, em alguns aspetos, superou!



**Enquadramento da Prática Profissional**



### 3 ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

#### 3.1 ENQUADRAMENTO LEGAL E INSTITUCIONAL

O EP está inserido no 2º ano do 2º ciclo em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Esta unidade curricular é composta pela Prática de Ensino Supervisionada (PES), realizada num contexto real de ensino - a escola, e pelo relatório final sobre a mesma; ambas as componentes com o mesmo peso avaliativo, correspondendo, à fase final da formação inicial do estudante.

A sua estrutura e funcionamento consideram os princípios decorrentes das orientações legais, nomeadamente as constantes do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro<sup>3</sup> (p.2). Em termos locais, o EP é sustentado pelo Regulamento Geral dos segundos Ciclos da Universidade do Porto, o Regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física integra o Estágio Profissional, o documento de Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP e o Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP.

A Normas Orientadoras<sup>1</sup> desta unidade curricular entende-se “o *Estágio Profissional como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento*

---

<sup>3</sup> Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP. Matos, Z. (2012/2013)

*no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação” (p.3).*

Tais competências remetem para o Perfil Geral de Desempenho do Educador e do Professor (Decreto-lei nº 240/2001 de 30 de agosto) que, por sua vez, se encontram descritas no documento das Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP (2012/2013), em que o EE tem que desenvolver e adquirir para cumprir com as respetivas tarefas que se encontram agrupadas em quatro áreas de desempenho:

Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.

Lecionar as aulas da turma atribuída pelo professor cooperante.

Elaborar documentos para os três níveis de planeamento (anual, unidade temática e aula).

Elaborar os planos de observação sistemática e realizar as respetivas observações.

Elaborar a reflexão final escrita de cada aula e da unidade didática, do plano anual e das observações realizadas.

Participar nos conselhos da turma em que realiza a PES, nas reuniões do departamento curricular e do grupo disciplinar.

Construir e manter atualizado o portefólio.

Área 2 e 3: Participação na escola, relação com a comunidade e desenvolvimento profissional.

Participar nas atividades contempladas no plano educativo do departamento curricular e do núcleo de estágio.

Promover pelo menos uma Ação, no âmbito das atividades desportivas, que facilite não só a integração e a sociabilização dos alunos, como, também, promova sinergias com a comunidade.

Recolher e organizar a informação relativa à função de diretor de turma e/ou colaborar nas atividades de Desporto Escolar; Participar nos conselhos da turma em que realiza a PES; Elaborar o relatório do trabalho desenvolvido no acompanhamento da Direção de Turma.

Recolher e organizar a informação relativa ao Desporto Escolar; Colaborar nas atividades de DE da escola; elaborar o relatório desenvolvido no acompanhamento do DE.

Área 4: Desenvolvimento Profissional.

Elaborar o Projeto de Formação Individual, evidenciando uma escrita adequada e uma articulação coerente de ideias.

Recorrer à investigação como forma de entender e informar a prática que está a ser objeto de investigação.

Participar em ações de formação como forma de suprimir lacunas na sua formação.

Elaborar o Relatório de Estágio, no cumprimento das exigências plasmadas no Regulamento de Estágio.

Elaborar atas e outros documentos advindos da participação na escola (relatórios, comunicações, preparação de atividades, entre outros), como forma de adquirir competências necessárias ao exercício profissional.

Assumir uma participação ativa nos debates acerca de questões profissionais, nomeadamente as relativas ao sistema educativo e à carreira docente, às decisões da escola e do grupo disciplinar de Educação Física.

Recorrer a uma argumentação sustentada, evidenciando um discurso cuidado.

Tratando-se de uma PES, todo este processo será supervisionado “por um docente da FADEUP, com o grau de Doutor ou especialista com mérito reconhecido pela Comissão Científica na área científica do ciclo de estudos, o orientador da faculdade, em colaboração com um professor da escola cooperante onde tem lugar a PES, designado orientador cooperante.”<sup>4</sup> Nesse sentido todas as tarefas supracitadas contaram com a supervisão, orientação e cooperação do Orientador de Estágio (OE) e Professor Cooperante (PC).

---

<sup>4</sup> Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre, e, Ensino em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Matos, Z. (2012-2013)

## **3.2 ENQUADRAMENTO FUNCIONAL**

### **3.2.1 A ESCOLA**

A escola cooperante que fui colocado e realizei a PES foi na Escola Secundária Clara de Resende inserida no Agrupamento Vertical Clara de Resende.

A escola Clara de Resende surge em 1949, como escola anexa à Escola Comercial Filipa de Vilhena. Tinha como objetivo o ensino de uma população exclusivamente feminina do ciclo preparatório do ensino técnico, denominando-se nessa altura por Escola Técnica Elementar Clara de Resende.

No ano letivo de 1959/60 adquire a sua autonomia, ocupando as instalações atuais. Em 1966 é convertida em escola industrial, com o curso de formação feminina, e em escola industrial e comercial. Com as transformações verificadas na sociedade portuguesa após o 25 de abril, com a atualização de curricular, programática e metodológica, começa a funcionar o 7º ano do curso unificado em 1975.

Em 1978, passa a designar-se: Escola Secundária Clara de Resende. Mais tarde, uma nova designação se impõe: a Escola Secundária com 3º ciclo Clara de Resende. No ano letivo 2004/05, adquire o modelo que se manteve até agora e passa a ser a sede do Agrupamento Vertical de Clara de Resende constituído pela Escola Secundária com 2º e 3º ciclo Clara de Resende (sede do agrupamento) e pela escola básica do 1º ciclo João de Deus.

Atualmente a disciplina de EF encontra-se inserida no Departamento de Expressões e Tecnologias com outras disciplinas como Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Musical e Tecnologias da Informação e Comunicação. A secção de Educação Física é composta por nove professores dos vários ciclos, cinco dos quais pertencem ao quadro da escola. Os anos de prática destes professores combinada, é superior a um século. Ao evidenciar esse facto, é possível afirmar que a experiência e conhecimento destes professores é bastante elevado, como EE procurei sempre que possível,

aprender com eles, não apenas sobre a disciplina de EF, mas também sobre a cultura da escola e suas vivências e experiências enquanto professores. Ao poder aprender através das palavras destas pessoas acabou também por alimentar a vontade de ser professor. Apesar de tal possibilidade ser cada vez mais reduzido tendo em conta o panorama atual da nossa profissão.

No ano passado a escola beneficiou de uma requalificação e modernização das suas infraestruturas.

Para a disciplina de educação física contamos com um ginásio indoor, um campo coberto, um espaço ao ar livre, quatro balneários e duas arrecadações.

O Ginásio possui uma dimensão ligeiramente superior a um campo de voleibol tendo espaldares numa das paredes. Possui acesso direto para uma das arrecadações e para dois balneários (um masculino e um feminino).

O Campo exterior com cobertura possui uma dimensão semelhante ao de um campo de futsal onde possui duas balizas e quatro tabelas de basquetebol, uma bancada em seu redor. O outro espaço exterior utilizado para as aulas de educação física alberga uma dimensão estimada de 25mX8m, possuindo algumas árvores distribuídas pelo espaço, ainda anexado a este espaço existem duas pistas de 60 metros com uma caixa de areia numas das extremidades. Para os dois espaços existem dois balneários (um masculino e um feminino).

Tendo por base esta descrição relativamente às instalações desportivas da escola, existem algumas situações a considerar: a começar pela polivalência dos mesmos para abordagem das diversas matérias, na medida em que apenas o campo exterior, que pelas condições e área útil que apresenta, possui valências para quase todas as modalidades. O mesmo não acontece nos outros espaços, por exemplo na pista é muito difícil abordar jogos desportivos coletivos, e mesmo para outras modalidades individuais; já no caso do ginásio o único desporto coletivo que pode ser lecionado naquele espaço será o voleibol. Contudo, a situação agrava-se pelo facto de existirem três a

quatro turmas com horários em simultâneo, existindo portanto um *roulement* para os diferentes períodos com vista a uma utilização equitativa dos espaços.

Todos estes fatores acabam por ter algum impacto no planeamento dos conteúdos, especificamente ao nível da extensão e sequenciação das unidades didáticas, dado que apenas ficamos num espaço em cada período cerca de três semanas. Uma vez verificado que os espaços não apresentam polivalência de infraestruturas para todas as modalidades, em várias ocasiões durante o ano, levou a que a extensão das unidades didáticas fosse definida pelo número de aulas previstas no roulement no espaço que apresentava as características necessárias para as abordar.

Face a este quadro, o agrupamento efetuou um protocolo com o Boavista Futebol Clube, que nos permitiu utilizar as instalações do Estádio do Bessa. No estádio temos autorização para utilizar o campo de treinos de futebol com dimensões de um campo de futebol de 7, pavilhão de ginástica com material suficiente para abordar diversos aparelhos gímnicos e um ginásio com uma área superior a 100m<sup>2</sup>, com espaldares na parede. Esta hipótese abriu uma panóplia de possibilidades colmatando algumas das dificuldades no que diz respeito ao planeamento, na medida em que ao podermos escolher entre um espaço interior ou exterior permitiu que não houvesse constrangimentos ao nível da extensão das unidades didáticas e permitiu que houvesse outros espaços em que poder-se-ia realizar a aula independentemente do estado climatérico. Esta possibilidade proporcionou-se na minha turma a partir do segundo período nas aulas de noventa minutos até ao final do ano, o que permitiu abordar as modalidades sem as limitações temporais existentes quando apenas utilizamos os espaços da escola, podendo ajustar as unidades didáticas em função do nível dos alunos e não em função das infraestruturas.

Relativamente aos recursos materiais, na escola existe material com variedade e quantidade necessária para a elaboração e realização e abordagem de todas as matérias nucleares, e algumas alternativas como o rugby e o badmington. Também existe um grande conjunto de materiais didáticos não específicos que permitem aos professores criar todo o tipo de exercícios.

Resumindo, a meu ver com este conjunto de variáveis, a escola apresenta ótimas condições para um ensino de qualidade, com algumas limitações que formal local e pontualmente podem ser torneadas, dependendo da capacidade de gestão, organização e planeamento. Deste modo, as possibilidades para a realização de um ensino eficaz são infinitas.

### **3.2.2 O NÚCLEO DE ESTÁGIO**

O Núcleo de Estágio (NE) foi composto por uma orientadora da faculdade (OE), uma professora experiente da escola cooperante (PC), e por quatro estudantes-estagiários. Desde o início que o grupo se demonstrou unido. A comunicação e o debate foram constantes ao longo do ano, criando-se um ambiente favorável para partilha de vários assuntos. A cooperação e entreajuda e o trabalho de equipa sem dúvida que assumiu um grande papel na prática de cada um e foi benéfico para o grupo na medida que o ambiente foi propício à partilha de informações, vivências e experiências passadas durante PES e também no meio escolar em que estivemos inseridos.

As observações das aulas dos colegas (formais e informais) foram constantes, tendo um papel crucial na melhoria da nossa prestação enquanto professores. Desde a análise das aulas à identificação de problemas de cada turma, à discussão sobre a eficácia das estratégias, organização e metodologias utilizadas; houve uma postura de cada elemento do NE de querer contribuir para o sucesso dos restantes colegas. O que me leva a concordar com Nóvoa (2009, p.41) quando afirma que *“...o lugar da formação dos professores, como o espaço da análise partilhada das práticas, enquanto rotina sistemática de acompanhamento, de supervisão e de reflexão sobre o trabalho docente”, no nosso caso em particular, permitiu construir um conhecimento coletivo que procurou dar respostas e soluções a problemas específicos que foram surgindo na prática de cada elemento. O objetivo é transformar a experiência coletiva em conhecimento profissional (...)*Construído por grupos de educadores

*comprometidos com a pesquisa e a inovação, no qual se discutem ideias sobre o ensino e aprendizagem e se elaboram perspectivas comuns sobre os desafios da formação pessoal, profissional e cívica dos alunos.” O mesmo autor enfatiza a importância da prática supervisionada dizendo que “a formação de professores deve passar para “dentro” da profissão, isto é deve basear-se na aquisição de uma cultura profissional, concedendo aos professores mais experientes um papel central na formação dos mais jovens” (Nóvoa, 2009, p.36). Daí que pude contar com os conhecimentos e experiências pessoais da OE e PC, que assumiram um papel importante no processo de construção do “eu” professor. Durante este processo diário tivemos sempre presente a PC que acompanhava e supervisionava o trabalho desenvolvido, procurando com as suas intervenções e ações instruir-nos de modo a aperfeiçoarmos a nossa prestação enquanto professores. Participava ativamente neste processo e também promovia e instigava este tipo de ações de grupo.*

A OE, além de supervisionar e orientar o nosso trabalho de natureza académica, como o Projeto de Formação Inicial (PFI), o Projeto de investigação (PI), e o Relatório de Estágio (RE), nas aulas que observou fazia um levantamento da nossa evolução até ao momento nas diferentes dimensões de intervenção pedagógica do professor na aula. Para mim, estes momentos de observação formal permitiram que obtivesse uma síntese da minha prestação e que aspetos tinha que melhorar. Penso que tirei o máximo proveito destes momentos, na medida em que precederam a mudanças drásticas na minha atuação enquanto professor, o que me leva a dizer que a intervenção da OE teve um peso substancial na melhoria do meu desempenho.

### **3.2.3 A TURMA**

No que diz respeito aos alunos, estive responsável pelo ensino de uma turma do 9º ano, constituída por 28 alunos, 12 rapazes e 16 raparigas, das quais uma aluna possui Necessidades Educativas Especiais (NEE), não frequentando as

aulas de Educação Física. A turma era composta de 5 alunos repetentes e 6 alunos que tiveram um plano de recuperação no ano anterior. Nestes casos, os principais problemas enunciados como causa de mau aproveitamento foram o comportamento, assiduidade, concentração e problemas familiares.

Relativamente aos restantes elementos da turma, verificou-se que possuíam um nível médio de aproveitamento, em grande parte proveniente da falta de empenho, distração nas aulas, sendo 5 alunos que fugiram à regra pela positiva.

Ainda a respeito do aproveitamento escolar da turma, de um modo geral, a turma apresenta alguma heterogeneidade, contudo tendo por base as notas da turma na disciplina de Educação Física do ano anterior e a vivência que tive com a turma, verifico que essa diferença não é tão acentuada. No caso da disciplina de Educação Física penso que os alunos na sua maioria apresentaram alguma falta de motivação e empenho para a disciplina, que por sua vez também se refletiu na sua postura durante as aulas e no seu aproveitamento. Ao identificar este problema no primeiro período tomei as medidas necessárias para colmatar esta situação (tema que será desenvolvido mais adiante). Resumindo, os alunos desta turma do 9º ano de um modo geral apresentaram uma boa condição física de base, que foi importante para a aprendizagem dos conteúdos abordados ao longo do ano. No entanto, foi necessário ultrapassar várias barreiras para otimizar o seu rendimento nas aulas.

Termino este capítulo com a convicção que não mudava o contexto em que estive inserido. Adorei a escola em que pude estagiar, a turma que lecionei e as pessoas com quem trabalhei. Relembro agora todas adversidades, dificuldades e frustrações, risadas, alegrias e sucessos que tive durante este período formativo. Acabo o ano letivo com orgulho no trabalho que realizei com a minha turma e com o meu núcleo de estágio. Com um sentimento de ter proporcionado um ensino de qualidade e de ter aprendido de igual modo.





**Realização da Prática Profissional**



## **4 REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**

Neste capítulo irei refletir sobre a minha experiência de estágio, ilustrando as dificuldades e soluções encontradas na minha prática durante o EP. Esta área de desempenho, é constituída por quatro etapas sequenciadas, conceção, planeamento, realização e avaliação. Correspondem às 4 funções didáticas do professor preconizadas no documento de Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP.

### **4.1 ÁREA 1- ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

#### **4.1.1 CONCEÇÃO**

A conceção reivindica-se como uma função fundamental do professor. Este tem de “projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da EF no currículo do aluno e às características dos alunos...” Matos (2012/2013, p. 3). Por outras palavras, situarmo-nos nas crenças e conceções sobre o ensino da EF preconizadas pela escola cooperante e interpreta-las tendo em conta as especificidades das normas e regulamentos do meio escolar, dos alunos e da disciplina.

Para esse efeito, na fase inicial da Prática de Ensino Supervisionada (PES), aqui designado de estágio (EP), após saber onde a realizaria, procurei recolher dados sobre o contexto escolar, passando por: conhecer a escola e suas infraestruturas; analisar os seus documentos locais como o Projeto Educativo de Escola e o Regulamento Interno de Escola; participar nas reuniões de Departamento de Expressões e Tecnologias, de Secção de EF e conselho curricular; consultar o *website* da escola; contactar com professores, auxiliares

de ação educativa, funcionários e alunos, de modo a ter uma noção exata da cultura organizacional da escola e do meio, a comunidade escolar.

Tomado o conhecimento que iria ser responsável por lecionar um turma do 9º ano, recorri à análise do Programa Nacional de EF do 3º ciclo e Plano Anual de Atividades da disciplina de EF do 9º ano da escola cooperante. As Reuniões de Equipa Pedagógica, as fichas de caracterização individual do aluno, e documentos elaborados nos anos anteriores fornecidos pela Diretora de Turma (DT) e pela PC permitiram conhecer particularidades dos alunos, nomeadamente o seu percurso escolar, estatuto socioeconómico, contexto familiar, rotinas diárias e preferências ao nível desportivo e ocupação dos tempos livres.

O processo de análise e reflexão inicial originou a elaboração de documentos formais como a Caracterização da escola e Caracterização da Turma que permitiram estruturar estratégias face aos recursos disponíveis e contexto socio cultural no qual estava inserido. A sumula da informação disponibilizada permitiu ter uma noção base do que poderia esperar da minha turma que influenciou processo o planeamento e realização da prática. Contudo, este processo foi sendo moldado à medida que fui interagindo e conhecendo os alunos nas aulas.

A elaboração do Projeto de Formação Inicial (PFI) foi muito vantajosa nesta fase, na medida em que permitiu elencar os desafios que seriam colocados durante o EP, identificar potencialidades e lacunas que possuía e definir estratégias para as melhorar. Também possibilitou identificar quais eram as minhas expectativas face ao EP e como as conseguiria concretizar.

#### 4.1.2 PLANEAMENTO

A elaboração de um plano de ação que promova a aprendizagem eficaz, enquadrado com o perfil e necessidades dos nossos alunos é já uma tarefa difícil. Mas, conjuga-la, com o cumprimento das normas e diretrizes provenientes do Programa Nacional de EF, Plano Curricular de Atividades do 3º ciclo da escola, *Roulement* de espaços, recursos estruturais e materiais, entre outras variáveis, torna-o num processo ainda mais complexo e desafiante.

Bento (2003) advoga que *“o planeamento assume-se como o elo decisivo da ligação das exigências programáticas à situação concreta.*

*A atividade de planeamento do professor de Educação Física corporiza ainda uma antecipação mental do seu ensino, compreendendo tomadas de decisão acerca de determinadas categorias didáticas, procurando definir os contornos de um modelo de atuação no processo pedagógico.” O mesmo autor acrescenta que “a lógica da realização progressiva do ensino, da sua perspetiva sistemática e de continuidade, do seu carácter processual e do seu decurso temporal, aponta a necessidade de diferentes momentos e níveis das tarefas de planeamento e preparação do ensino do professor: plano anual, plano periódico, plano de ciclo ou unidade temática ou unidade de matéria ou unidade didática, e plano ou projeto de aula.”*

Segundo Matos (2012, p. 4) o EE deve “planificar o ensino nos três níveis, (...) tendo em conta:

- a. Objetivos (adequados às necessidades e diversidade dos alunos e contexto do processo de ensino/aprendizagem);
- b. Recursos;
- c. Conteúdos de ensino, tarefas e estratégias adequadas ao processo ensino-aprendizagem;

d. Prever formas de avaliar o processo de ensino/aprendizagem – momentos e formas;

e. Contemplar decisões de ajustamento.”

O primeiro desafio foi a elaboração do Planeamento Anual de Atividades da turma. O Plano Curricular se atividades do 3º ciclo contempla, para o 9º ano, onze modalidades de carácter obrigatório:

**Quadro 1- Matérias Nucleares do Plano Curricular de atividades do 9º ano.**

<b>Jogos Desportivos Coletivos (JDC):</b>	<b>Ginástica:</b>	<b>Atletismo</b>
Futebol;	Ginástica de aparelhos	Corrida de velocidade;
Basquetebol;	(minitrampolim);	Estafetas;
Andebol;	Ginástica rítmica	Barreiras;
Voleibol.	desportiva (GRD)- corda;	Triplo salto.
	Ginástica acrobática.	

Tendo em conta este conjunto de modalidades e com o número de horas disponíveis ao longo do ano para lecionar, considerei que para realizar um ensino de qualidade não poderia acrescentar muitos conteúdos mais. Por esse motivo, o único conteúdo que decidi acrescentar foi o karaté, dada ao conhecimento e experiência pessoal que possuo, e julgar ser interessante introduzir um desporto de combate no contexto escolar.

Após definidos os conteúdos, passei à sua distribuição pelos períodos. Nesta fase achei pertinente evitar uma aglomeração de matérias da mesma modalidade num período léxico (por exemplo, no mesmo período abordar

ginástica de aparelhos (minitrampolim); ginástica rítmica desportiva (corda) e ginástica acrobática). Assim sendo, distribuí as modalidades da seguinte forma:

1º Período - Ginástica rítmica desportiva (corda), corrida de velocidade, basquetebol e voleibol.

2º Período - Barreiras, estafetas, futebol e ginástica acrobática.

3º Período - Triplo salto, karaté, andebol e minitrampolim.

Como é possível verificar existem algumas exceções à regra indicada anteriormente, como são o caso do Basquetebol e voleibol estarem planeados para o 1º período e barreiras e estafetas no 2º período. No caso em particular dos dois desportos coletivos coexistiram dois motivos. O primeiro esteve associado ao facto de estar programado lecionar quatro desportos coletivos, e sendo o 1º período o mais extenso, permitiria a abordagem de dois desportos coletivos, e cujas componentes técnicas e táticas exigissem um período de prática prolongada para a sua aprendizagem. O segundo motivo esteve relacionado com facto do grupo de EF definir uma matéria de maior importância, dentro dos JDC para cada ano de escolaridade. Cabia aos professores da escola investirem mais afincadamente numa dessas matérias nas suas turmas. Para o 9º ano estava definido que essa modalidade era o voleibol. Sabendo também que a modalidade de maior destaque da minha turma no ano anterior tinha sido o basquetebol, decidi privilegiar a prática do voleibol em detrimento do basquetebol, refletindo-se no número de aulas disponibilizado para cada matéria.

No caso de barreiras e estafetas o principal motivo para as abordar no mesmo período letivo, prendeu-se com o *roulement* dos espaços, visto que o espaço mais indicado para a sua abordagem era a pista. Por seu turno, a corrida de velocidade dadas as suas características técnicas, poderia servir de base a estes dois conteúdos, estando, assim, justificada, a opção de lecionar estas duas modalidades em conjunto.

Relativamente ao *roulement* dos espaços, posso afirmar que foi o principal limitador para as decisões de planeamento anual feitas, tanto quanto à distribuição como à extensão dos conteúdos. Apesar da escola possuir as infraestruturas necessárias para abordar todas as matérias do programa, a polivalência dos espaços era mínima. Cada espaço estava preparado para o ensino de modalidades específicas. Por exemplo, o espaço exterior tinha duas pistas de sessenta metros e caixa da areia, automaticamente ficou definido que o atletismo seria realizado quando o espaço exterior estivesse indicado para a minha turma no *roulement*. Consequentemente, o número de sessões da UD estava condicionado ao número de sessões que tinham sido disponibilizadas no *roulement* para utilizarmos o espaço exterior. Um dos casos mais evidente é o da corrida de velocidade que foi contemplada em apenas cinco aulas. Contudo, uma vez que a corrida está presente em quase todas as restantes modalidades optei por reduzir a extensão deste conteúdo em prol dos restantes.

Dessa forma, as matérias subjacentes ao 1º período letivo ficou distribuído da seguinte forma:

1º Período: Ginástica rítmica desportiva – corda (7 aulas); corrida de velocidade (5 aulas), basquetebol (8 aulas) voleibol (12 aulas).

No 2º e 3º período, o *roulement* não influenciou de uma forma tão acentuada a distribuição e extensão dos conteúdos, dado que começamos a utilizar nas aulas de 90 minutos as instalações do estádio de futebol vizinho. O estádio possui vários pavilhões e um relvado, exponenciando a possibilidade de escolha dos conteúdos a lecionar em cada momento, devido a essa diversidade das instalações.

Ainda a respeito do planeamento anual dos dois últimos períodos letivos, a única condicionante registada foi os espaços onde ocorreram as aulas de 45 minutos. Como achei pertinente abordar a matéria de uma forma contínua sem sobreposição de conteúdos, optei por definir a distribuição dos conteúdos de

acordo com as especificidades dos espaços nas aulas de 45 minutos. Resultando na seguinte distribuição:

2º Período: Barreiras (6 aulas), estafetas (5 aulas), futebol (9 aulas) e ginástica acrobática (6 aulas);

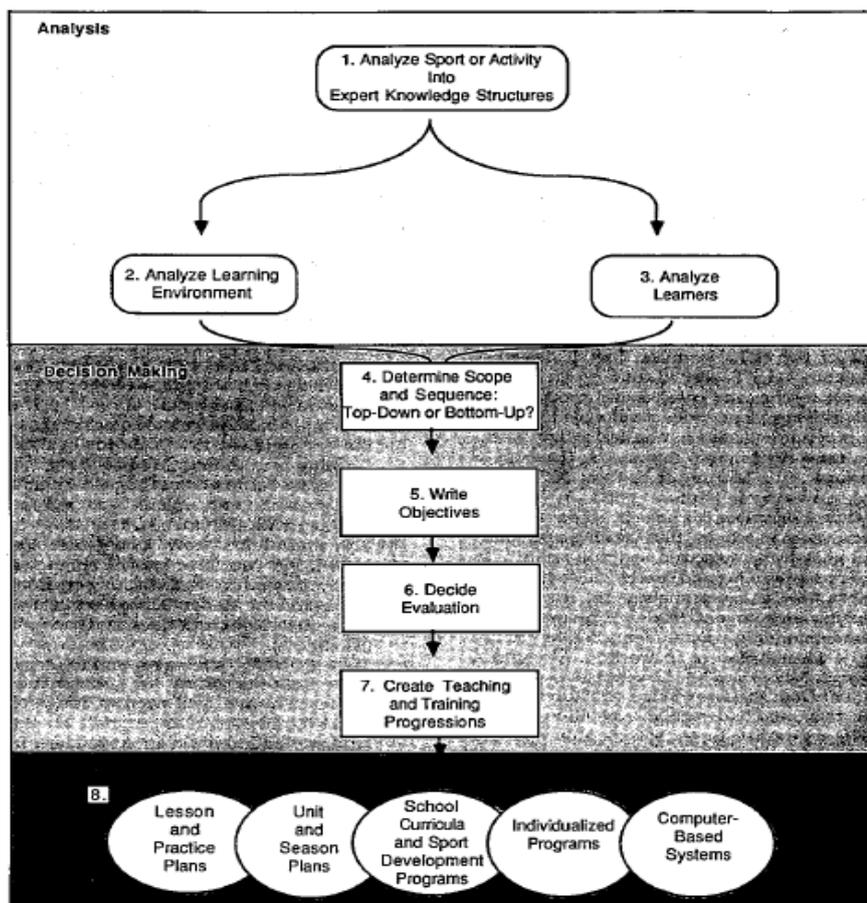
3º Período: salto em comprimento (2 aulas), triplo salto (4 aulas), Karaté (4 aulas), Andebol (9 aulas) e minitrampolim (6 aulas).

No 3º período optei por deixar três aulas por planear, designadas de “livres”, subjacentes às últimas aulas do ano, considerando que seria importante dar alguma liberdade aos alunos para escolherem dentro dos conteúdos abordados ao longo do ano, aqueles que eles gostariam de voltar a abordar/exercitar/ ou que “gostariam de consolidar”.

Um outro aspeto considerado foi a complexidade crescente dos conteúdos ao longo do ano, especialmente nos desportos individuais. Tive a preocupação, numa fase inicial, de ensinar modalidades mais simples, que servissem de base técnica para aprender os restantes conteúdos. Se repararmos os conteúdos mais exigentes no âmbito físico e coordenativos como o caso do triplo salto que o impacto no solo é muito elevado, como tal o desenvolvimento da proprioceptividade, impulsão, ritmo... foram desenvolvidas anteriormente em modalidades como o voleibol, basquetebol, ginástica rítmica desportiva - corda...

Relativamente à avaliação considerei dois a três momentos de avaliação em cada UD: avaliação inicial, avaliação formativa e avaliação sumativa, a nos desportos coletivos. Já nas modalidades individuais, optei apenas pela avaliação formativa e a avaliação sumativa (tema desenvolvido com mais profundidade no subcapítulo “Avaliação”).

Já num nível intermédio de planeamento, plano de unidade temática, socorri-me do Modelo de Estrutura e Conhecimento (MEC) de Vickers (1990) para planear os conteúdos a abordar.



**Figura 1 - Modelo de Estrutura e Conhecimento (Vickers 1990, p. 6).**

O MEC de Vickers (1990) é um guia de utilização para planeamento do ensino baseado no processo e no conhecimento. Orienta a organização do planeamento, com a intenção de que os efeitos do ensino sejam bem aceites nos alunos, traduzindo-se em ganhos de aprendizagem das habilidades e na melhoria das capacidades motoras e psicológicas. A ação do professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida, mas também orientada.

O modelo estrutura-se em três grandes fases divididas em oito módulos:

1. Fase de análise: Consiste na análise das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, de modo a intervir, posteriormente, de uma forma mais real e consistente a nível local. Estrutura o conhecimento ao nível da modalidade em questão (Módulo

1), da caracterização das infraestruturas, do material disponível (Modulo 2), e do nível de prestação inicial dos alunos (Modulo 3).

2. Fase das Decisões: Determina-se a extensão e a sequência da matéria ou conteúdos a lecionar e seu encadeamento (Módulo 4)); definem-se os objetivos (Módulo 5), configura-se a avaliação a utilizar (inicial, formativa e sumativa) (Módulo 6); e criam-se as progressões de ensino (Módulo 7).

3. Fase de Aplicação: Corresponde ao culminar de todo o processo, sua aplicação prática, com a planificação das aulas, registos e documentos utilizados (Módulo 8).

A elaboração dos MEC(s) foi muito útil no processo de ensino - aprendizagem. Em primeiro lugar, permitiu que estudasse cada modalidade de uma forma aprofundada, nomeadamente os conteúdos e regulamentos específicos de cada modalidade, reunindo informações cruciais para perceber como iria construir a unidade didática e realizar uma prática com qualidade. Em especial, nas modalidades onde os meus conhecimentos e experiência eram muito reduzidos.

Também facilitou o processo de operacionalização das aulas, considerado que já havia reunido um conjunto de dados e instrumentos, como a definição de objetivos, construção de fichas de avaliação diagnóstica e avaliação sumativa e progressões pedagógicas, contextualizados ao meio escolar e à turma em questão.

Desse modo os MEC(s) assumiram um peso substancial na construção e operacionalização dos planos de aula (o último nível de planeamento), visto que toda a informação necessária já estava reunida nesses documentos. No entanto, as aulas não foram o resultado deste planeamento inicial. Ao longo das Unidades Didáticas, foi necessário alterar variadas vezes o plano inicial, proveniente das respostas aos imprevistos que ocorreram ao longo das aulas, como é visível nos seguintes excertos de reflexão de aula:

*“Na aula anterior não foi possível avaliar todos os alunos nos elementos de corda (GRD). Portanto, esta aula teve também como objetivo terminar essa avaliação.”* (Relatório de Aula nº14 e 15, 10 de outubro, 2012; UD corrida de velocidade).

*“(…)houve problemas associados diretamente à construção do exercício, visto que só por precedermos a corrida contínua de uma ação circular, o nível de compreensão e interpretação talvez seja demasiado complexo.”* (Relatório de aula nº 16, 23 de outubro, 2012; UD corrida de velocidade).

*“Na presente aula, devido à chuva não foi possível utilizar a pista. Nestas ocasiões está prevista a divisão do campo exterior pelas duas turmas mas, mais uma vez, a chuva tornou-se um obstáculo visto que o campo exterior tinha o piso molhado, deixando um espaço viável quase insuficiente para uma só turma. (...). Já tinha definido que numa situação destas se realizaria uma aula de demonstração de Karaté.”* (Relatório de aula nº 45 e 46, 16 de Janeiro de 2013, Aula de demonstração de Karaté).

*“(…)estava definido que seria abordado futebol. Contudo, uma vez que a unidade didática de atletismo teve bastantes percalços (advindo principalmente por questões climatéricas) não foi possível cumprir com a calendarização.”* (Relatório de aula nº 52, 5 de Fevereiro, 2012; UD Futebol).

### 4.1.3 REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

#### 4.1.3.1 PRIMEIRAS AULAS: ESTÁDIO DE SOBREVIVÊNCIA

Recordo-me das primeiras quatro aulas que lecionei como se fosse hoje. As emoções sentidas neste primeiro contacto com a turma foram avassaladoras. Desde a excitação e ansiedade que senti nesse momento, quando vi os alunos a chegar à sala de aula ou pavilhão; do nervosismo constante quando me dirigia à turma, e principalmente do receio de dizer alguma coisa errada ou de cometer alguma *gaffe*, comprometendo a minha imagem enquanto professor.

Apesar de me considerar uma pessoa confiante e já com alguma experiência no que concerne a estar diante de um grupo de crianças e jovens, neste contexto de escola, com uma faixa etária diferente das idades de ensino primário e pré-escola às quais estou habituado a trabalhar, sentia-me completamente inseguro. Os seguintes exemplos servem para ilustrar o desconforto sentido neste período:

*“Quanto à minha prestação durante a aula, creio que consegui manter uma postura correta e adequada à de um professor, a linguagem utilizada foi apropriada à faixa etária dos alunos e também consegui manter os alunos concentrados e interessados na aula.*

*Como pontos negativos tenho que realçar o nervosismo sentido da minha parte e que deixei transparecer para os alunos. Um dos motivos para tal acontecimento esteve associado ao facto da sessão de apresentação ser realizada numa sala de aula. Ambiente que para um professor de educação física considero ser “antinatural”, ainda para mais sendo um professor principiante.”* (Relatório de aula nº1, 18 de setembro ,2012; Aula de apresentação)

Esta sensação de insegurança foi principalmente experienciada durante as primeiras semanas e demorou algum tempo a dissipar-se, influenciando diretamente a minha prestação.

Como causadores da minha ansiedade durante as aulas realço o facto de não estar habituado a ser observado (pela PC e colegas do núcleo de estágio) quando estou a lecionar, que resultou num receio constante em cometer algum erro. Este sentimento está diretamente ligado ao estágio de sobrevivência sendo este um dos três estádios de evolução dos professores de Fuller e Brown (1975): (i) estágio de sobrevivência, (ii) estágio de mestria e (III) estágio de estabilidade.

No que reporta ao estágio de sobrevivência *“carateriza-se por preocupações relacionadas com a afirmação enquanto professor – o contacto com os alunos e a opinião que estes, os colegas e superiores poderão formar sobre si (pois nesta fase o professor sente-se constantemente avaliado) ”*, (Fuller & Brown, (1985) cit. por Braga, p. 69).

Outra preocupação constante nesta fase foi a necessidade de cumprir sigilosamente os conteúdos plasmados nos planos de aula. Apesar de ocasionalmente verificar que algumas situações não estavam a resultar ou que os alunos precisavam de mais tempo de exercitação num determinado exercício para consolidar o conteúdo em questão, não era capaz de alterar o plano durante a aula como, é possível constatar no seguinte testemunho:

*“A ambição e o risco que estava inerente a esta parte da aula não compensaram... Penso que houve um excesso de confiança da minha parte tanto ao nível do planeamento da aula como da sua aplicação tendo as consequências visíveis... Apesar de perceber que os exercícios não estavam a funcionar, não tive a coragem de alterar o exercício. Sem dúvida que este evento serviu como uma lição de humildade.”* (Relatório de aula nº5 e 6, 26 de Setembro, 2012; UD de Basquetebol).

Posso afirmar que nesta fase do ano letivo, estava muito centrado em mim e na minha prestação, consultava inúmeras vezes o plano de aula, a minha intervenção com os alunos era muito prescritiva e emitia poucos feedbacks. Tinha dificuldade em ter uma visão global do que acontecia na aula. Quando me centrava num grupo de alunos era como se não houvesse mais alunos na

aula, o que resultava em problemas de organização da turma e de indisciplina por falta de controlo da minha parte.

Penso que a melhor analogia para explicar o que senti nesta fase de aprendizagem é comparar-me com um bombeiro no pico do verão: assim que apaga um foco de incêndio tem de correr para outro, e sem se aperceber já reacendeu o anterior. Também existiram situações em que só me apercebi que haviam ocorrido quando os meus colegas de estágio e PC perguntavam ou informavam no final da aula acerca da ocorrência de uma situação anómala, à qual fui alheio, e não atuei no momento.

A pressão foi muito elevada durante este período, durante as aulas sentia-me stressado e frustrado, chegando por vezes a ter necessidade de parar de fazer o que fosse, fechar os olhos o respirar fundo.

Para ultrapassar este “estádio de sobrevivência” tive que implementar algumas estratégias. A primeira estratégia esteve relacionada com o plano de aula. Comecei por simplificar a organização dos exercícios de modo a concentrar-me mais nos alunos e nos conteúdos, em vez de estar preocupado em colocar cones, dividir grupos, entre outros aspetos organizativos da aula. Também comecei a estudar com maior cuidado o plano de aula, procurava já anteciper a aula e a questionar as minhas decisões mentalmente: Como vou instruir os alunos? Posso preparar os exercícios antes dos alunos chegarem? Se não for possível, como o farei durante a aula? Quais são os possíveis pontos críticos da aula? Mantenho ou altero? Vou arriscar! Que plano de recurso tenho caso não resulte?. O exemplo seguinte refere-se a um dos momentos de análise do plano de aula, no identifiquei um possível problema antes da sessão que poderá condicionar o cumprimento do objetivo da aula.

*“Após discussão com a PC e reflexão pessoal tendo em conta o enorme conjunto de critérios propostos neste tipo de avaliação, optei por acrescentar uma ficha de avaliação em que seriam avaliados aspetos técnicos através de exercícios critério e na grelha de identificação do nível de jogo inicial e apenas avaliar aspetos táticos em situação de jogo reduzido.*

*Esta decisão veio a demonstrar bons resultados visto que permitiu que a aula tivesse uma componente de exercitação e aprendizagem, e também simplificou um processo que por sua vez já é bastante demorado. “ (Relatório da aula nº17 e 18, 24 de outubro, 2012; UD Basquetebol)*

A minha atuação nas aulas melhorou bastante com a implementação de tais estratégias, já conseguia prever o que ia acontecer na aula, desenvolvia estratégias de operacionalização da aula, nomeadamente no âmbito da instrução e da gestão. A criação de rotinas também ajudou neste processo (aspeto que aprofundarei mais adiante neste relatório). Com o desenvolvimento desta capacidade comecei a readquirir confiança nas minhas capacidades enquanto professor e a ter uma postura próxima daquilo que considero ser a minha postura em aulas fora do contexto da PES.

O desenvolvimento da relação professor-aluno também evoluiu bastante, o que me ajudou a ter uma postura mais descontraída nas aulas sem estar preocupado se cometia algum deslize nos momentos que me dirigia à turma. Mesmo que desse espaço a risos, simplesmente desvalorizava a situação, corrigia o erro e seguia e frente.

Relativamente ao facto de ser observado, com o tempo deixei de me preocupar; comecei a ver os problemas que ocorriam na aula como uma coisa normal, (principalmente nesta fase inicial) e como indicadores de aspetos que tinha que melhorar. Pude usufruir da oportunidade única de ter pessoas a observar as aulas, que me ajudavam a identificar esses problemas e a definir estratégias para os corrigir.

Estes procedimentos foram muito importantes visto que permitiu-me descentralizar da minha pessoa e começar a ter uma ação mais focada no aspetos relacionados com o processo de ensino aprendizagem. Apesar de ter sido um período muito intenso penso que consegui ultrapassar com sucesso o estágio de sobrevivência.

#### 4.1.3.2 GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA E CONTROLO DA TURMA

Na primeira reunião de conselho de turma foi apresentado um panorama negro. A turma continha cinco alunos repetentes e seis alunos com plano de recuperação, sendo indicados como principais motivos o mau comportamento, problemas familiares, falta de empenho e assiduidade. A informação obtida, levou-me a pensar na forma que iria atuar com os alunos desde o primeiro momento e definir algumas estratégias de intervenção como é evidenciado no seguinte excerto.

*“A turma apresenta alguma heterogeneidade no que diz respeito ao aproveitamento escolar, contudo tendo por base as notas na disciplina de Educação Física verifica-se que essa diferença não é tão acentuada... No entanto, existem alguns casos de alunos mal comportados, o que torna crucial estar atento aos processos de gestão e controlo da turma, estipulando regras no primeiro contacto, mas acima de tudo que seja perseverante no cumprimento das mesmas durante o ano.”* (Relatório da 1ª reunião da turma, 16 de Setembro de 2012).

Ao olhar para este panorama, procurei desde a primeira aula manter uma postura assertiva.

Segundo Siedentop e Tannehill (2000), a este respeito, reforçam que as regras identificam comportamentos e situações apropriadas e inapropriadas que são ou não aceites pelo professor. Preocupei-me, desde o início, em definir bem as regras na aula e a desenvolver rotinas que Rink (1993) considera ser uma prática usual dos professores no início do ano. O processo de ensino aprendizagem na EF pode ser visto como um sistema ecológico composto por três sistemas primários: sistema de gestão, sistema de instrução e sistema social. O sistema de gestão está relacionado com os aspetos organizacionais e comportamentais da EF (Siedentop, 1991). Acrescenta Doyle (1986) cit. Rosado e Ferreira (2009, p. 188-189) que “a gestão de aspetos organizacionais, nomeadamente a regulação da ordem e disciplina é crucial na criação de ambientes positivos de interação e aprendizagem, e envolve a boa

gestão das regras, das rotinas, das expectativas, das consequências, bem como a monitorização e avaliação”. Nesse sentido, criei algumas regras no início do ano focando aspetos de conduta/ comportamento e segurança durante as aulas. Também defini rotinas para garantir o controlo da turma. No início da sessão os alunos sabiam que quando chegavam ao espaço da aula tinham que colocar os valores no saco e sentarem-se à minha frente, só depois de ter todos os alunos calmos e calados é que realizava a chamada e exponha os objetivos da aula. Outra rotina definida em núcleo de estágio consistiu na elaboração de um conjunto de exercícios para ativação geral que ficaram *standardizados* para todas as aulas. Ao fazer da ativação geral uma rotina consegui diminuir o grau de excitabilidade que os alunos por vezes apresentavam por virem do recreio. As rotinas estipuladas tinham como objetivo adquirir que o comportamento dos alunos na fase inicial aula de modo a que o seu efeito se mante-se durante o resto do tempo da sessão

É certo que ocorreram algumas situações de indisciplina. A turma era conversadora, houve que alunos procuraram testar os meus limites de permissibilidade, e também se registaram situações pontuais de comportamentos desviantes durante a execução de exercícios, mas consegui sempre agir em conformidade com a situação. Como é possível verificar dos excertos seguintes, a disciplina e o controlo da turma na fase inicial do ano não era uma dimensão, da minha intervenção pedagógica, à qual atribuisse grande relevo.

*“Informou-se os alunos dos comportamentos e regras a adotar durante as aulas e também dos conteúdos que serão abordados.”* (Relatório de aula nº1, 18 de setembro, 2012; Aula de apresentação).

*“Penso que houve um bom controlo da turma e não houve comportamentos de indisciplina relevantes, os tempos previstos para cada exercício foram cumpridos e o tempo de exercitação foi elevado.”* (Relatório de aula nº4, 25 de setembro de 2012, Aula de avaliação da condição física).

*“Neste momento, o controlo e gestão da turma já não é um problema, o que torna pertinente que comece a preocupar-me com outras situações que têm vindo a ser levantadas, como o rigor técnico, qualidade do feedback, e capacidade de motivar e manter os alunos empenhados nas tarefas.”* (Relatório de aula nº 16, 23, de Outubro, de 2012, UD de Corrida de velocidade)

O controlo da turma não era perfeito, mas sabia que tinha o respeito dos alunos e que cumpriam com as regras estipuladas. O maior erro que cometi foi assumir esta realidade nas aulas como um dado adquirido. Fui descentralizando o meu foco dos aspetos de índole disciplinar, principalmente nos períodos de instrução que, progressivamente, levou à perda do controlo da turma resultando num ao aumento de comportamentos inapropriados e conversas paralelas. O problema foi-se agravando e afetando outros momentos da aula. Rink (1993, p.131) salienta “muitos professores dizem aos alunos no início do ano escolar quais são as suas expectativas para o comportamento, e depois os professores vão perdendo o controlo gradualmente. Assim que o professor estabelece um ambiente de aprendizagem que é caracterizado pelo controlo, deve mante-lo. Quando atinge nível mínimo de controlo dos alunos, deve trabalhar em direção a ajudar os alunos a atingir níveis de auto controlo cada vez mais elevados.” Posso afirmar que nas primeiras 3 semanas preocupei-me bastante com o controlo e gestão da turma, mas não o mantive tal rigor daí em diante. Comecei a ser mais permissivo no que diz respeito a conversas paralelas durante os períodos de instrução e exercitação, o que originou momentos em que despendia muito tempo com a instrução inicial. Segundo Siedentop e Tannehill (2000) a investigação nos últimos 30 anos mostrou que os professores eficazes são bons gestores de aula. Mas isso não significa que um bom gestor seja um professor eficaz, mas dá a oportunidade de o ser, se possuir habilidades de ensino e motivação para as aplicar consistentemente. Muitos dos problemas disciplinares que os professores são confrontados, surgem de uma fraca gestão da aula, originando comportamentos disruptivos por parte dos alunos. Consequentemente, a gestão da aula inadequada ou pouco hábil são dois resultados negativos.

Primeiro tende a aumentar os problemas de indisciplina; segundo reduz o tempo potencial de aprendizagem.

A falta de consistência na manutenção da qualidade nos processos de gestão e organização da aula levou à perda do controlo da turma. O momento em que senti mais dificuldade nesta dimensão foi no ensino dos JDC. A inexperiência no ensino destas modalidades era reduzida, e isso refletiu-se na minha intervenção nomeadamente nos processos de gestão e organização da aula. Senti que o grau de complexidade aumentou significativamente, tinha que preparar o material, distribuir coletes, formar grupos de trabalho, expor as tarefas de, ... e ainda controlar a turma (que por vezes negligenciava para poder seguir com a aula, e não despendeu mais tempo a chamar um ou outro aluno à atenção por estar a conversar ou por estar mexer no material). Nos períodos de exercitação, os alunos também estavam mais dispersos, e não conseguia manter todos os alunos no meu campo de visão (devido à má colocação no espaço) afetando a minha capacidade de intervir atempadamente a situações em que os alunos tinham comportamentos inadequados. O trecho elencado abaixo ilustra essa situação, em que ao estar ocupado com uma tarefa num grupo de trabalho específico.

*“...Existiram algumas situações em que os alunos se encontravam fora da tarefa, principalmente nos períodos de exercitação. Um dos motivos que eu consigo apontar foi a pouca intervenção da minha parte com os alunos, que esteve diretamente associado ao facto de estar preocupado com a avaliação inicial, não prestando muita atenção às ações e comportamentos dos alunos.”*  
(Relatório de aula nº 28, 20 de Novembro de 2012, UD Voleibol)

Para corrigir os problemas de indisciplina fui implementando estratégias ao longo do ano. Os parágrafos seguintes demonstram algumas dessas estratégias:

*“...Nos períodos de exercitação penso que têm surgido alguns problemas associados ao clima de aprendizagem, não que os alunos se portem mal, mas existe um ‘burburinho’ constante durante os exercícios. Nesta fase acredito que*

*o principal fator para tal acontecimento está associado com a minha intervenção (ou falta de...). Com isto quero dizer que poderia ser mais interventivo nos períodos de exercitação, através da adoção de uma postura mais ativa e assertiva... Outra estratégia que poderei adotar será por parar por vezes os exercícios e enfatizar os comportamentos que quero que os alunos adotem, tendo não só como objetivo a concretização do propósito do exercício mas também anular com o grau de excitabilidade visível nos alunos em situação de jogo. (Relatório de aula nº 31, 27 de Novembro de 2012, UD Voleibol)*

*“O fator primordial para esta melhoria repentina esteve associado à minha postura durante a aula. Procurei estar mais interventivo durante os exercícios, fornecendo mais feedback (s) coletivos, parando os exercícios mais vezes quando não estavam a ser cumpridos os objetivos, circulando mais pelo espaço e mantendo um tom de voz mais forte e assertivo.” (Relatório de aula nº34 e 35, 5 de Dezembro de 2012; UD Voleibol).*

A primeira estratégia foi a adoção de uma postura mais rigorosa e assertiva, mas nem sempre fui consistente. Houve situações que recorria à ameaça da exclusão do exercício, mas não a cumpria. Quando o comecei a aplicar além de fazer sentir aos alunos que o seu comportamento tinha consequências desagradáveis. Os alunos ao reconhecerem este facto começaram a intervir no controlo dos colegas mais indisciplinados chamando-os à atenção quando tinham comportamentos menos apropriados. O que remete para a segunda estratégia consubstanciada na consciencialização dos efeitos do mau comportamento no aproveitamento do tempo de aula e no rendimento dos alunos. Uma outra estratégia que evidenciou ótimos resultados foi a de utilizar mais *feedback(s)* de reforço positivo (principalmente com os alunos mais problemáticos) fazendo-os entender que quando estão concentrados e empenhados nas tarefas o grau de sucesso é maior que a sua evolução é muito mais rápida.

Quando, verifiquei que começava a readquirir o controlo da turma, comecei a atribuir tarefas de gestão aos alunos, definia um capitão em cada

grupo de trabalho, este ficava responsável por fornecer o material para os exercícios, com a ajuda dos colegas e com a minha supervisão montavam os exercícios. Foi uma estratégia que demorou algum tempo a implementar mas assim que ficou consolidada obtive bastantes benefícios na medida em que desenvolveu a autonomia nos alunos e integrou-os no processo de gestão da aula, verificando-se que ficavam contentes pelo professor confiar neles para a elaboração destas tarefas. Ao mesmo tempo, evitava que os alunos não aproveitassem este período de montagem dos exercícios para entrarem em comportamentos disruptivos. Permitiu-me despende menos tempo neste tipo de tarefas e diminuir a sua complexidade. Como resultado o tempo de empenhamento motor aumentou significativamente.

Com a implementação das estratégias os comportamentos inapropriados foram diminuindo progressivamente. Mas não foi linear, durante o ano o nível de controlo e disciplina foi oscilando, só no final do 2º período é que comecei a obter respostas constantes às estratégias que fui implementando.

O parágrafo seguinte demonstra o momento em que reconheço que as estratégias implementadas começam a dar resultados.

*“No que diz respeito à minha prestação como professor, à semelhança do período passado, um dos objetivos para este primeiro período foi a aquisição do controlo da turma. Penso que tenho melhorado neste aspeto, contudo ainda não está bem consolidado. Nas últimas semanas de aulas consegui manter a turma bem disciplinada, fruto do período de ausência por doença que aproveitei o momento para refletir sobre a minha prática. Como resultado consegui ser mais assertivo e rigoroso e também tive uma intervenção mais ativa nesse sentido.” (Reflexão final 2º período, 30 de março, 2013).*

Apesar de ter sido um processo demorado consegui que o comportamento dos alunos fosse consistente. O número de vezes que tinha que repreendia os alunos reduziram drasticamente e muitas das situações foram resolvidas através do diálogo e consciencialização da importância do bom

comportamento. Deste modo, com a implementação destas estratégias, consegui responsabilizar os alunos pelos seus atos e também utiliza-los como meios para controlarem os colegas.

Sintetizando a informação deste capítulo, concluo agora, o facto de ter descurado as regras e rotinas estipuladas, afetou o nível de disciplina nas aulas, agravando-se quando fui confrontado com modalidades coletivas às quais possuía poucas “ferramentas” no âmbito da gestão e organização. Sobre esta temática chego à conclusão que a transição de uma abordagem através da imposição para uma abordagem de cooperação foi muito benéfico não só ao nível da disciplina como para o desenvolvimento da autonomia e responsabilização dos alunos nos processos organizacionais das aulas. O desenvolvimento da relação professor aluno também permitiu que isso fosse possível. Contudo isto apenas foi possível através da reaquisição de um nível mínimo de controlo da turma que foi muito mais difícil do que na fase inicial do ano. Como benefícios, houve uma melhoria enorme na disciplina, na rentabilização da aula tendo consequências na qualidade do ensino ministrado de um forma global.

#### **4.1.3.3 INSTRUÇÃO**

Segundo Mesquita e Rosado (2009,p.73) o “termo “instrução” é comumente utilizado no contexto de ensino quando se pretende comunicar informação substantiva. Os mesmos autores referem que “a capacidade de comunicar constitui um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica (...) Dela fazem parte todos os comportamentos (e.g., exposição, explicação, demonstração, feedback, entre outras formas de comunicação, nomeadamente não verbal) que estão intimamente ligados aos objetivos de aprendizagem.”

Siendentop (1991) faz referência a três momentos em que a informação é transmitida: antes da prática, nos momentos de exposição da matéria,

explicação e demonstração; durante a prática recorrendo aos *feedbacks*; depois da prática resultando da análise do professor sobre o desempenho dos alunos.

No início do ano tive dificuldades com a instrução, principalmente, nos momentos antes da prática. A linguagem que utilizava nem sempre era a mais adequada à faixa etária dos alunos, carecia de clareza e objetividade. Vários autores como Werner e Rink (1987) e Silverman (1994) referem que a qualidade da aprendizagem está diretamente ligada à eficácia dos professores enquanto comunicadores. O professor deve ser capaz de apresentar com clareza a informação de modo a que a sua retenção seja eficaz. Mesquita e Rosado (2009, p.73) acrescentam: *"muitos dos procedimentos aconselhados para otimizar a comunicação orientam-se no sentido de cumprir objetivos de persuasão (...) Nesse contexto, particular atenção deve ser dada à paralinguagem (volume de voz, ressonância, articulação, entoação) e, de uma maneira geral, aos aspetos não verbais da comunicação (contacto visual, expressões faciais entusiasmo do professor), bem como à congruência entre mensagens verbais e não verbais"*

Nesse sentido, a eficácia da instrução foi algo que tive que trabalhar intensamente. O tom de voz utilizado nem sempre mostrava segurança no que estava a dizer. Proveniente da falta de assertividade e capacidade de "agarrar" a concentração dos alunos surgiam muitas vezes conversas paralelas nos períodos de instrução. Para mim houve um momento significativo em que percebi que conseguiria melhorar substancialmente a eficácia do processo ensino aprendizagem. O exemplo utilizado abaixo, ilustra o momento em que reconheço a relevância do aprofundamento do conhecimento pedagógico do conteúdo para elaboração de estratégias de ensino e dos seus efeitos, para levar a cabo uma instrução eficaz.

*"Na presente aula, devido à chuva não foi possível utilizar a pista. Já havia definido que numa situação destas se realizaria uma aula de demonstração de Karaté. (...)*

*Relativamente à minha prestação penso que a experiência na modalidade foi o principal fator para o sucesso da aula, pelas situações de aprendizagem que utilizei, pela forma que expus a matéria aos alunos, e pelo bom clima de aprendizagem que foi criado (...)*

*É certo que nesta modalidade o conhecimento que possuo já está num nível de mestria, em que a sua exposição é tácita. No entanto, apesar de ainda não ter esse conhecimento noutras modalidades, ideologicamente devo procurar os mesmos resultados. O que me leva a pensar no valor da preparação de cada unidade didática, de cada aula, necessário para atingir os mesmos resultados.*

*A preparação no planeamento permite que o ensino seja bem-sucedido, mas também permite ao professor ter uma maior confiança, assertividade, e objetividade quando está à frente da turma (parâmetros que tenho que ser mais consistente ao longo das aulas).*

*Nesse sentido nas próximas aulas terei como objetivo conseguir aumentar a minha assertividade e objetividade não só na preparação das aulas, mas também na exposição da matéria com vista a obtenção de resultados semelhantes.” (Relatório de aula nº 45 e 46, 16 de Janeiro de 2013, Aula de demonstração de Karaté).*

O reconhecimento situação levou a que investisse mais no estudo específico de cada matéria. Contudo, aquisição do conhecimento não é suficiente, para sermos eficazes, segundo Harari et al.(1995) o professor consegue adquirir a eficácia no processo ensino aprendizagem se for capaz de conciliar o conhecimento específico com as estratégias de ensino e o recurso a técnicas específicas de apresentação de conteúdos. Já Siedentop (1991, p.8) acrescenta que “ganhar conhecimento através de leituras, livros, filmes é importante – mas não é um substituto da prática”. A elaboração dos MEC’s foi fundamental para reunir o conhecimento específico dos conteúdos. Mas só através da pratica que desenvolvi estratégias específicas de apresentação do conteúdo. Quando elaborava o plano de aula idealizava formas (estratégias de ensino) para expor e realizar os exercícios, recorri a vivências anteriores

fossem estas positivas ou negativas para prever se as estratégias definidas resultariam. Estratégia que me permitiu ser mais claro e objetivo períodos de instrução. Progressivamente, este processo passou a ser consolidado e já era algo que fazia com naturalidade sem ter que pensar muito no assunto antes da aula. Ao sentir-me mais confiante e seguro desenvolvi, uma postura assertiva e intransigente nos momentos de instrução.

O efeito destas estratégias foi positivo. Tornei-me mais interventivo na eliminação de conversas paralelas durante a instrução. Todavia, senti que passava grande parte da aula a repreender os alunos, gerando um clima de aula negativo, refletindo-se numa postura defensiva. Não era algo que pretendia, queria com os alunos sentissem motivados e empenhados nas aulas, no entanto, o facto de estarem constantemente a ser chamados à atenção não ajudou nesse processo.

Mesquita e Rosado (2009, p. 73) afirmam que *“não importa que o aluno ou atleta esteja atento e receba a informação em boas condições; não importa, também, unicamente que compreenda a informação e a retenha; é preciso que a aceite, que seja persuadido, que adira afetivamente às atividades propostas. Essa persuasão é a melhor preditora da ação”*. Neste sentido, o desenvolvimento das minhas capacidades verbais e não verbais foi fundamental para conseguir persuadir os alunos. A minha instrução era muito descritiva e pouco dinâmica. Comecei a ser mais entusiasta, não só nos períodos de exposição da matéria, mas também, nos meus *feedback(s)*. Ademais, no início do ano as minhas intervenções durante os exercícios eram muito reduzidas, e centradas principalmente em aspetos organizativos e disciplinares. Werner e Rink (1987) afirmam que o tipo de *feedback* emitido, constitui uma variável importante para o ensino eficaz.

Segundo Sarmiento (1993), o *feedbacks* podem ser catalogados analisados em diferentes categorias:

## Quadro 2 – Dimensões do Feedback. (Sarmiento; 1993)

Dimensão	Classificação
Objetivo	<b>Avaliativo:</b> professor reage à prestação emitindo um simples juízo ou apreciação dessa execução sem qualquer referência à sua forma.
	<b>Prescritivo:</b> O professor reage à prestação do aluno informando-o da forma que deverá realizar a execução seguinte, ou ainda, a forma como a deveria ter realizado.
	<b>Descritivo:</b> O professor descreve a prestação, informa o executante como a realizou.
Direção	<b>Interrogativo:</b> o professor interroga o aluno acerca da prestação motora do aluno.
	<b>Individual:</b> a reação do professor à prestação dirige-se, a um aluno.
	<b>Grupo:</b> a reação a mais de que um aluno mas não à totalidade da turma.
Forma	<b>Classe:</b> a reação à prestação dirige-se à totalidade dos alunos da turma.
	<b>Auditivo:</b> a reação do professor manifesta-se, exclusivamente de forma oral
	<b>Visual:</b> a reação do professor manifesta-se de uma forma não verbal, como sejam as formas gestuais de aprovação, desaprovação ou de demonstração.
Forma	<b>Quinestésico:</b> a reação do professor prestação do aluno manifesta-se sob a forma de contacto ou manipulação corporal do aluno
	<b>Mista:</b> A reação do professor à prestação do aluno inclui pelo menos 2 das formas descritas acima

**Positivo:** reação do professor à prestação do aluno que exalta, elogia, encoraja, essa prestação, cuja intervenção se apresenta sob a forma de expressão gramatical positiva

#### **Afetividade**

**Negativa:** reação do professor à prestação do aluno que deprime essa prestação, cuja intervenção se apresenta sob a forma de expressão gramatical negativa

---

Durante a tarefa, além de ter feito um esforço para melhorar a quantidade e qualidade dos *feedback(s)*. Inicialmente a minha emissão de *feedbacks* era principalmente de caráter avaliativo e descritivo, que progressivamente comecei a emitir *feedbacks* descritivos seguidos de prescritivos (por exemplo, no ensino do salto engrupado no mini trampolim, “*fizeste o salto corretamente, mas “fechaste” muito cedo, agora vais manter o corpo em extensão durante mais tempo e só no ponto mais alto é que fazes a figura...*” muitas vezes além de emitir de forma auditiva combinava-o com uma demonstração parcial do movimento. Nesta fase o *feedback* avaliativo só era emitido como resposta à nova ação do alunos (utilizando o exemplo anterior: *fizeste o salto corretamente, mas “fechaste” muito cedo, agora vais manter o corpo em extensão durante mais tempo e só no ponto mais alto é que fazes a figura... isso mesmo!*” O *feedback* interrogativo, utilizava-o principalmente quando era dirigido a um grupo de trabalho ou à turma. Quando verificava que era um erro comum aos alunos, parava os exercícios e questionava a turma esperando obter resposta de algum aluno. Estas paragens para além de terem como objetivo a correção de erros coletivos da turma, tinha outras funções uma er introduzir novos objetivos à tarefa, a outra era como uma estratégia de controlo, quando via que os alunos estavam a desviar-se da tarefa e era necessário acalma-los. Mais uma vez o estudo dos conteúdos foi importante para melhorar a qualidade do *feedback*, a outra estratégia resultou da substituição expressão “componentes críticas” por “palavras chave” no plano de aula. Muitas vezes, ao elaborar as componentes críticas dos exercícios

escrevia frases enormes, que por um lado, na prática confundia os alunos ( e por vezes a mim) por outro por serem extensas não as conseguia decorar. Ao trocar pelo termo “palavras chave” com apenas duas a três palavras conseguia dizer mesmo facilitando memorização das mesmas e a forma como eram emitidas aos alunos era muito mais eficaz. Com o aumento da frequência e qualidade dos *feedback(s)* senti que os alunos se empenhavam mais, que os problemas de motivação e empenho aos poucos se ia dissipando. O excerto seguinte reflete essa situação.

*“Há que realçar três alunos que normalmente são muito conversadores nas aulas que tiveram um desempenho acima da média, sendo estes o alunos A, B e C. Estes alunos estavam bastante motivados, senti que através de alguns feedback(s) consegui que se centrassem na tarefa o que foi bastante positivo.*

*Conseguí centrar-me nos aspetos pertinentes dos exercícios e retirar o máximo de rendimento dos alunos fazendo ajustamentos quando necessário. Existe, algumas situações que ainda podem ser melhoradas como a forma de estar dos alunos nos tempos de espera e isso poderá passar pela forma que me dirijo aos alunos e consigo mante-los concentrados na tarefa em mãos. (Relatório de aula nº 47, 23 de Janeiro de 2013, UD corrida de velocidade)*

Ainda associado ao feedback ao nível da dimensão da afetividade decidi abolir expressões de conotação negativa (por exemplo, "estás a fazer mal, não é assim que se faz... foi assim que demonstrei?..." ) e optei por uma estratégia de valorização e reconhecimento execuções corretas (por exemplo, "este pormenor já está corrigido agora, vamos preocupar-nos com outro aspeto;). Muitas das vezes que recorria a feedbacks negativos era com o objetivo de consciencializar os alunos que estavam a cometer erros porque não estavam atentos quando expus a tarefa ou porque não se empenhavam. Assim que verifiquei que esta estratégia não estava a resultar, optei por tentar melhorar este aspeto pelo espectro oposto.

A valorização da melhoria no comportamento de alguns alunos e dos efeitos que isso tinha na sua aprendizagem; a definição de objetivos de performance pretendida no momento da avaliação sumativa desde a primeira aula da UD, permitiram tornar as aulas muito mais significantes para os alunos.

### Demonstração

A demonstração também teve um papel fundamental neste processo. Considero-me um bom executante, e acredito que um professor deve saber fazer para saber ensinar. Considerando que a turma é do 9º ano o grau de dificuldade das habilidades motoras exigidas no programa eram acessíveis para mim, atrevendo-me a afirmar que conseguia realizar corretamente todos os conteúdos que ensinei. Utilizei isto a meu favor, a maior parte das vezes fui eu quem demonstrava o exercício, primeiro para garantir que fazia um gesto técnico correto, em segundo para criar maior interesse nos alunos visto que eles ficavam surpresos quando o professor demonstrava. Este modelo de demonstração é designado na literatura por modelo “correto” uma vez que este modelo garante informação precisa e correta McCullag e Meyer (1997). No entanto, Pollock e Lee (1992) que este modelo omite a detecção e correção do erro, devendo-se privilegiar um modelo que faça referência aos erros (denominado por modelo de “aprendizagem”). Já Laguna (1996) argumenta que ambos os modelos têm vantagens e desvantagens, e que ambos têm validade desde que sejam utilizados em momentos distintos no processo de aprendizagem das habilidades motoras.

Efetivamente, comecei a utilizar mais frequentemente os alunos para demonstrar, mas não foi pelo motivo supracitado (até porque quando demonstrava os exercícios tinha a preocupação de demonstrar a execução correta e os principais erros). Verifiquei que quando demonstrava não podia estar atento à turma nem fornecer informações em simultâneo. Como tal, a decisão de utilizar mais frequentemente os alunos nas demonstrações surgiu da necessidade de focar nos aspetos importantes da demonstração

aumentando a sua qualidade por sem complementada pela instrução. Em simultâneo permita-me manter o controlo da turma.

Considero que no final do 2º período consegui melhorar os aspetos da instrução, antes dos exercícios conseguia ser claro e objetivo na instrução refletindo-se na diminuição do tempo de instrução e do tempo que os alunos demoravam a organizar-se para executar os exercícios. Durante os exercícios os *feedback(s)* eram muito mais objetivos e personalizados para cada aluno. Esta melhoria evidenciou grandes resultados no nível de empenho e motivação, tendo consequências positivas no comportamento. Julgo, que um dos maiores sucessos que tive foi o de assistir a alunos, inicialmente desinteressados e mal comportados, dirigirem-se a mim, e pedirem-me para os observar durante a tarefa com o propósito de lhes informar acerca do que tinham de corrigir. O relatório de aula a seguir ilustra o momento em que eu reconheço que começo a evidenciar consistência na dimensão da instrução.

“Tendo em conta só haver dois aparelhos o grau de concentração dos alunos foi muito bom e o seu comportamento foi exemplar. Por vezes, iniciavam algumas conversas paralelas. Mas penso que intervi de forma correta nesses momentos. Quando os alunos evidenciavam alguma excitabilidade parava o exercício, enfatizava que por motivos de segurança era necessário que estivessem concentrados na tarefa e aproveitava o momento para fornecer alguns *feedback(s)*. (...) Em suma, penso que esta aula foi um sucesso, consegui rentabilizar ao máximo o tempo disponível. As habilidades motoras foram abordadas de eficazmente verificando-se ótimos desempenhos por parte dos alunos. O comportamento, empenho e concentração dos alunos foi muito boa (à semelhança das últimas aulas) que em parte é resultado das maior motivação para a prática desta modalidades, mas também pela postura mais assertiva e incisiva que tenho vindo a assumir.” (Relatório de aula 71 e 72, 10 de Abril de 2013 triplo salto).

No 3º período posso afirmar que consegui consolidar estes processos e pude usufruir dos resultados obtidos. Tive imenso prazer em ensinar no último período. Tenho pena de não ter conseguido atingir este nível de instrução mais cedo, considerando os problemas que tive no âmbito disciplinar e de empenho dos alunos. A melhoria da instrução associado ao desenvolvimento da afetividade com os alunos permitiu corrigir estes aspetos. A ajuda da PC foi crucial, neste processo, pela chamada de atenção e reflexão crítica constante sobre estes aspetos. A observação das aulas dos meus colegas também me ajudou substancialmente não só para ter uma perspetiva de fora dos erros que eu cometia, mas também do que tinha de fazer para os corrigir.

#### 4.1.4 AVALIAÇÃO

Bento (2003) afirma que à semelhança do planeamento e realização do ensino, a avaliação é uma das tarefas centrais do professor. No caso específico da EF, Ribeiro (1991), Rink (1993) e Siedentop (2000) acrescentam, ainda, que permite identificar e hierarquizar os alunos conforme as suas capacidades; perceber níveis de rendimento; justificar unidades didáticas; motivar os alunos e oferecer-lhes melhores circunstâncias para obterem sucesso. “ A reflexão posterior à aula, o controlo e análise do processo de ensino e do rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a sua planificação e realização. Através desta análise determina-se o grau de realização dos objetivos, das intenções educativas e metodológicas, e inventariam-se os resultados mensuráveis da ação de aprendizagem dos alunos” (Bento,2003 p.174). O mesmo autor considera que na análise e avaliação do ensino por vezes, mistura-se a sua abordagem com a discussão da questão da operacionalização dos objetivos de aprendizagem, ou seja, que apenas tem o papel de facultar esclarecimentos acerca do levantamento de resultados para a atribuição de uma classificação.

Todavia, o processo de avaliação não se centra exclusivamente no aluno, apesar de este ter como objetivo o classificar a evolução dos alunos também permite ao professor retirar informações sobre a qualidade do ensino, que através da reflexão potencia a mudança do processo de ensino aprendizagem com vista à sua melhoria.

De acordo com o Decreto -Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, *“a avaliação, constituindo-se como um processo regulador do ensino, é orientadora do percurso escolar e tem por objetivo a melhoria da qualidade do ensino através da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico. Esta verificação deve ser utilizada por professores e alunos para, em conjunto, suprir as dificuldades de aprendizagem. A avaliação tem ainda por objetivo conhecer o estado geral do*

*ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas em função dos objetivos curriculares fixados.” (p. 65)*

Nesta medida, o ato de avaliar é extremamente complexo, para garantir o rigor e qualidade este também deve ser planeado e estruturado de modo a garantir a objetividade e veracidade das elações que se retiram, não só para garantir a qualidade da avaliação dos alunos mas também da atividade pedagógica do professor (Bento,2003).

Relativamente aos momentos de avaliação, optei por definir que nos desportos coletivos seria realizada uma avaliação inicial e uma avaliação final, sumativa. Isto porque, estas modalidades têm vindo a ser desenvolvidas ao longo dos anos, logo a realização da avaliação inicial tornou-se pertinente, na medida que permitiu identificar o nível inicial dos alunos, quais os conteúdos que já estavam consolidados e que teriam que ser desenvolvidos. A avaliação sumativa teve como objetivo verificar o grau de evolução dos alunos ao longo da unidade didática.

No que diz respeito às modalidades individuais optei, em sede de núcleo de estágio, por apenas se realizar uma avaliação final de carácter sumativo. Esta escolha deveu-se ao facto de muitas destas modalidades nunca terem sido abordadas anteriormente. Consequentemente, os alunos não tinham qualquer tipo de experiência ou conhecimento acerca dessas matérias sendo passível de se prescindir da avaliação inicial.

Vickers (1990) apresenta dois sistemas para configurar a avaliação, sendo estes o sistema de avaliação criterial e normativa. A avaliação criterial caracteriza-se pelo estabelecimento de critérios por níveis de sucesso de acordo com os padrões baseados na natureza da tarefa de modo a ajustar às condições locais da turma. A mesma autora entende que para avaliar o desenvolvimento nas habilidades motoras específicas o sistema de avaliação criterial é o mais indicado. Tendo em conta a variabilidade e heterogeneidade que se encontra nas escolas, este sistema considera as situações contextuais e o grau de evolução do aluno.

A avaliação normativa baseia-se na comparação de alunos tendo como referência padrões *standardizados* para determinada população, ou a *scores* nacionais. Caracterizam-se por possuírem uma estrutura formal e dispendiosa no que diz respeito à quantidade de tempo necessária na sua aplicação.

Relativamente à avaliação referenciada à norma, Vickers comenta que este tipo de avaliação é utilizado nas escolas maioritariamente para avaliar a aptidão física (como por exemplo o teste de fitness AAHPERD) dos alunos.

Assim sendo, nas avaliações iniciais e sumativas utilizei maioritariamente o formato de avaliação criterial. Pareceu-me ser a melhor opção visto que para cada momento foram elaborados instrumentos de observação e de registo, sob a forma de escalas de apreciação e/ou definição de critérios de êxito para cada conteúdo *estilo check list* correspondentes aos conteúdos e objetivos específicos de cada UD.

No entanto, no caso de algumas disciplinas do atletismo para realizar a uma avaliação sumativa eficaz, senti necessidade de recorrer a uma tipologia mista entre os dois sistemas para atribuir uma classificação aos alunos permitisse avaliar a técnica desenvolvida pelos alunos através da definição de critérios de execução, mas que também que contemplasse o rendimento dos alunos. A forma que me pareceu ideal era através da utilização de valores de referência para a faixa etária do alunos. (por exemplo, na UD de triplo salto realizei uma avaliação criterial para avaliar a técnica de salto, e recorri ao sistema de avaliação normativa para converter a distância de salto numa classificação quantitativa. Para o efeito, pretendia utilizar tabelas de normativas com valores médios das distâncias obtidas no triplo salto por crianças com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos. Como não encontrei, criei uma tabela referenciada à norma da turma, para o efeito baseei-me nas distâncias máximas, mínimas e médias por género.

Um dos aspetos que tive mais problemas nas primeiras avaliações foi o grau de complexidade das fichas de avaliação, como é visível no próximo excerto.

*“Penso que nos momentos de avaliação prática, esta será uma das batalhas mais difíceis, onde queremos realizar uma avaliação de qualidade sem recorrer a fichas muito extensas ou complexas que acabem por influenciar a dinâmica e qualidade da aula.*

*“Uma das formas mais óbvias para solucionar este problema passará por simplificar as fichas avaliação, todavia este processo tem de ser feito sem prejudicar a qualidade da mesma sendo necessário encontrar o equilíbrio perfeito. “ (Relatório de aula nº 23 e 24, 7 de Novembro de 2012, UD Basquetebol)*

As fichas de avaliação continham imensos conteúdos para avaliar e cada um com um número elevado de critérios. Como conseqüências tinha que consultar inúmeras vezes a ficha de critérios (dado que não os conseguia decorar na sua totalidade), e muitas vezes tinha que pedir ao aluno para repetir a avaliação, o que me fazia despender muito tempo nas avaliações chegando algumas vezes a ter que avaliar a turma na aula seguinte. Com o tempo e com estas experiências comecei a elaborar instrumentos de registo mais simples, permitindo-me ser mais eficiente e observar os alunos com mais atenção (uma vez que não estava concentrado na ficha de registo).

Quanto à minha capacidade de análise da *performance* dos alunos penso que consegui aferir corretamente a prestação dos alunos. O facto das minhas experiências profissionais na modalidades de karaté e atletismo ajudou-me a desenvolver ótimas capacidades de observação e atenção a pormenores técnicos, que foram muito úteis nestes momentos visto que conseguia identificar com facilidade erros de índole técnica e tática.

A avaliação formativa, durante as aulas foi feita de modo informal, sob a forma de registo em jeito de reflexão após as aulas, momento em que apontava situações relativamente ao desempenho, empenho e motivação, e comportamentos dos alunos como é possível verificar nos excertos abaixo apresentados.

*“Tenho evidenciado um maior empenhamento por parte de alguns alunos, a aluna X e Y. Apesar de terem enormes dificuldades têm-se esforçado bastante. Estes dois exemplos são os mais flagrantes mas penso que tem ocorrido uma melhoria geral”. (Relatório de aula nº 43, 15 de janeiro de 2013 UD; Corrida de estafetas)*

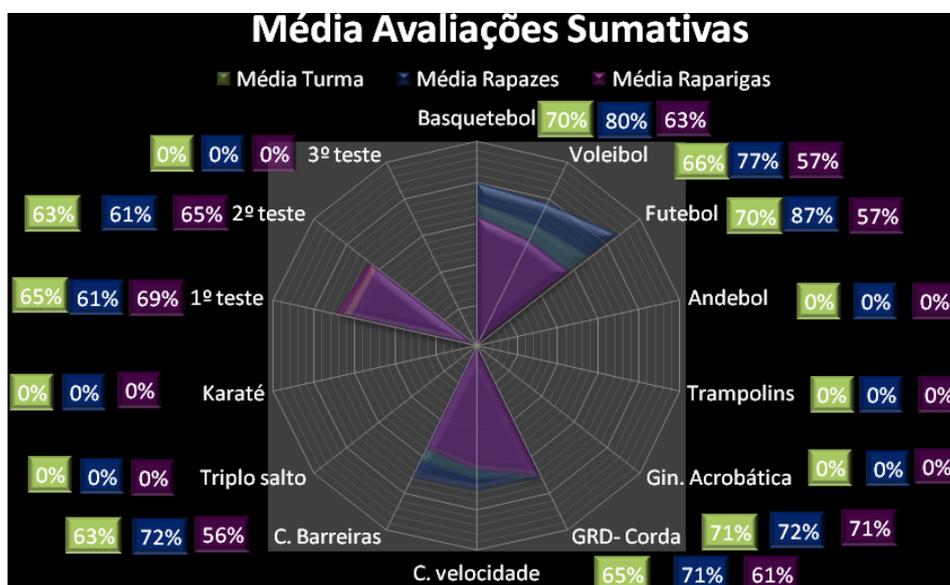
*“O nível de evolução técnica na própria aula foi positiva, existem alguns casos que excepcionais como a aluna U, V, W, X, Y e Z que apresentam algum receio em “atacar a barreira”, o que condicionada de imediato a sua prestação...No outro verso da moeda há que realçar três alunos que normalmente são muito conversadores nas aulas que tiveram um desempenho acima da média, sendo estes o aluno A, B e C. Estes alunos estavam bastante motivados, senti que através alguns feedback(s) consegui que se centrassem na tarefa o que foi bastante positivo.” (Relatório de aula nº 47, 23 de Janeiro de 2013, UD corrida de Barreiras)*

Portanto, tenho que afirmar que os momentos de reflexão após as aulas, no final de uma UD, de um teste teórico ou no final do período foram alturas de reajustamento do processo ensino aprendizagem que me permitiram melhorar enquanto professor. Pude verificar que existia uma correlação entre os resultados dos alunos e a minha atuação enquanto professor.

Um dos momentos de maior reflexão foi quando realizei a reflexão o 2º período acerca da prática realizada até ao momento incluí uma análise intermédia da do desempenho turma, fazendo um levantamento estatístico do desempenho global da turma e de cada aluno em particular, também aproveitei para fazer um levantamento da evolução da turma. Neste excerto do documento ilustro essa situação.

*Para esta reflexão optei por compilar alguns dados dos momentos avaliativos deste período e também do 1º. Pretendo com esta compilação obter dados precisos sobre o estado atual da turma identificando as potencialidades e lacunas, numa primeira fase do processo de ensino-aprendizagem, seguido*

da análise individual de cada aluno.(Reflexão final 2º período,30 de março, 2013).



**Figura 2 - Média das Avaliações Sumativas**

Considero que este documento resultou numa avaliação formativa. Dele pude verificar quais foram as modalidades em que alunos tiveram melhores e piores resultados. Percebi que esses resultados não estavam apenas relacionados com a aptidão dos alunos para a modalidade ou, o grau de envolvimento. Uma das relações que retirei foi que nas modalidades em que eu tinha maior experiência ou melhor domínio dos conteúdos, os alunos apresentavam melhores resultados, identificando desse modo uma relação direta com a qualidade de ensino realizado por mim e a qualidade da aprendizagem dos alunos. O que me levou a reajustar esta situação no 3º período. Procurei ser mais objetivo do planeamento e realização das UD's e planos de aula. Também pretendi aproximar os critérios ao nível de desempenho motor dos alunos e não ao meu grau de conhecimento ou capacidade de ensino de uma dada matéria.

Sem dúvida que a elaboração deste documento ajudou-me a reconhecer que havia alguns problemas e levou a que fizesse grandes alterações nas aulas, na medida em que conseguia identificar e prever com mais facilidade o a

Da análise individual dos alunos pude identificar os principais problemas de cada aluno e a definir estratégias individuais. Uma das principais mudanças no 3º período foi a capacidade que desenvolvi de conseguir personalizar a minha intervenção com os alunos, isto ocorreu de uma forma natural, mas acredito que só foi possível devido ao estudo realizado na reflexão final do 2º período.

Como foi referido no início do capítulo, tirando problemas de gestão de tempo. Nos momentos de avaliação sumativa, não tive grandes problemas no ato de avaliar. Mas reconheço ao longo do ano fui melhorando a minha capacidade de adequar as avaliações ao nível da turma.

Também tenho realçar que os momentos de avaliação precederam mudanças na minha atuação enquanto professor, proporcionado pelas informações fornecidas nestes momentos que fizeram que eu refletisse sobre a minha prática pedagógica e retirasse elações importantes para melhorar.



**Área 2 e 3 – Participação na Escola e Relação com a**  
**Comunidade**



## **5 ÁREA 2 E 3 – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Um dos momentos mais marcantes no EP foi sem dúvida a participação nas atividades extracurriculares da escola. Como já foi dito anteriormente a escola Secundária Clara de Resende não possui uma grande cultura a nível desportivo. Todavia, existe uma grande aposta em atividades no âmbito de apoio social. Não obstante, durante o ano tanto eu como os restantes colegas estagiários estivemos envolvidos na organização e execução nas atividades desportivas, nomeadamente nos torneios escolares e no desporto escolar - modalidade de Tag Rugby. No âmbito social, também participamos no projeto escolar “Clara Solidária”.

### **5.1 TORNEIO “COMPAL AIR”**

O evento “Compal Air” é um torneio de basquetebol organizado a nível nacional nas escolas. Têm como objetivo a promoção da modalidade e está organizado em competições intra escola, distritais e nacionais.

A organização deste evento foi proposto pela PC com o nosso auxílio, professores estagiários. Tivemos pouco tempo disponível para a organização e planeamento do torneio. Como resultado o tempo de promoção do evento e inscrição das equipas foi muito reduzido. Para ultrapassar este problema, recorreremos ao auxílio dos restantes professores de educação física para informarem os seus alunos e distribuírem as fichas de inscrição, desse modo conseguimos que a informação do torneio chegasse a todas as turmas. Mesmo assim, houve pouca adesão dos alunos, principalmente do sexo feminino. Outra opção que não resultou muito bem foi a de realizamos o torneio na hora de almoço, uma vez complicou a organização dos jogos visto que as turmas têm horas de almoço diferentes.

Pensamos que também foi um obstáculo à inscrição / participação dos alunos, ao participarem não tinham tempo para almoçar. Também pensamos que foi um dos motivos a que tivéssemos um número elevado de equipas que foram desclassificadas por falta de comparência. Como consequência foi necessário alterar no momento o modelo de organização dos jogos que foi planeado. Inicialmente os jogos seriam disputados por grupos, depois meia-final e final, no entanto, devido às variáveis supra citadas optamos por reformular os grupos, realizar menos jogos e menor tempo por jogo.

Apesar de todos estes aspetos menos positivos, após estes problemas terem sido resolvidos conseguimos que o torneio fosse realizado dentro do tempo previsto garantindo assim que todos os participantes pudessem almoçar e que não faltassem às aulas (sendo este o principal motivo para realizar o torneio à hora de almoço). Além disso, foi importante realizar este evento porque só assim poderiam se qualificar equipas para disputarem a fase distrital.

Foi também uma experiência enriquecedora a responsabilidade de organizar um evento e ultrapassar todos os problemas que surgem no momento. Permitiu que desempenhasse a função de árbitro (algo que tinha experienciado com aluno de um modo muito informal) e também possibilitou um contato com alunos que habitualmente não interagimos.

## **5.2 TORNEIO DE FUTEBOL – “CLARA CHAMPIONS LEAGUE**

O torneio de futebol foi uma das atividades que estava inserida no Plano Anual de Atividades. A sua organização foi da inteira responsabilidade da PC e do núcleo de estágio. O torneio decorreu em duas fases, a primeira fase do evento “Clara Champions League” decorreu a 7 de Junho de 2013, com os alunos dos 6, 9, 11, 12º anos e a 12 de Junho de 2013 com a participação dos alunos dos 5, 7, 8 e 10º anos, entre as 8:30 e as 13:00 horas, correspondendo ao último dia de aulas de cada ano.

A adesão dos alunos no torneio foi muito elevada, para conseguirmos realizar o torneio dentro do tempo previsto tivemos que solicitar a instalações do Estádio do Bessa. Os jogos do 7º, 8º, 11º e 12º anos decorreram no estádio do Bessa, enquanto os restantes anos jogaram no campo exterior da escola, nos dias respetivos.

O núcleo dividiu-se em dois grupos ficando o EE “A” e a EE “D” responsáveis pela coordenação e organização do torneio no estádio do Bessa, enquanto eu e o colega de estágio “R” ficamos responsáveis pelo campo exterior. Ainda contamos com a ajuda de alguns alunos e professores de educação física que assumiram papéis de arbitragem e secretariado. Na primeira fase do torneio houve alguns problemas no estádio do Bessa principalmente pela falta de recursos humanos.

*“No estádio do Bessa os jogos iniciaram-se às 9.40, houve um atraso porque as equipas não estavam todas presentes na hora prevista (09.00) para acederem ao estádio. (...) Os recursos humanos eram compostos por 3 alunos que eram árbitros e jogadores, mais 3 professores. Foram inferiores ao necessário, eram necessários mais alunos para desempenharem o papel de árbitros e para ajudarem na gestão dos jogos e controlo do público.”*

#### Relatório do Torneio “Clara Champions League”

Já no campo exterior já tínhamos pessoas a mais a ajudar, como tal houve uma má distribuição do staff. Outro aspeto que também podia ter sido melhorado foi a falta de identificação do staff, na primeira fase do torneio apenas os árbitros é que estavam identificados com coletes.

Todos estes percalços foram corrigidos na segunda fase fazendo com que o torneio decorre-se sem quaisquer problemas.

Como balanço final, o torneio foi um grande êxito, houve uma grande adesão dos alunos enquanto participarem e também como assistência. Os alunos selecionados para desempenhar papéis de secretariado e logística assumiram

com responsabilidade e integridade os papéis que lhes foram dados e estiveram à altura.

As equipas tiveram um comportamento de *fairplay*, houve exaltações por parte de alguns jogadores mas foram rapidamente resolvidas pelos árbitros. Os professores supervisionaram todo o processo e intervinham quando necessário.

Associado ao facto de não terem ocorrido lesões, problemas disciplinares ou outro tipo de ocorrências anómalas, leva-nos a afirmar que a “Clara Champions league” foi um sucesso.

### **5.3 DESPORTO ESCOLAR – “TAG RUGBY”**

Como já referi anteriormente, não existe grande investimento no desporto escolar por parte da escola. Neste momento a escola apenas oferece duas modalidades para o desporto escolar, o Tag Rugby e o Boccia para os alunos com necessidades educativas especiais. Por opção da coordenadora do desporto escolar ficou definido que a nossa intervenção estaria ligada apenas ao Tag Rugby.

O Tag Rugby está inserido num projeto promovido pela Câmara Municipal que tem como objetivo a promoção e sensibilização para a prática da modalidade. O projeto teve o seu início em Março com o convite aos alunos para assistirem a um jogo de Rugby da seleção nacional masculina sénior, e com a realização de um treino orientado por um treinador da modalidade.

A segunda fase do projeto consistia na realização de dois torneios entre escolas. O núcleo de estágio ficou responsável pelo acompanhamento dos alunos nos torneios, pela promoção da modalidade na escola e pela orientação dos treinos de preparação dos alunos para a competição.

Os treinos ocorriam à Quinta-feira à hora de almoço com uma participação média de 15 a 20 alunos do 5º ao 7º ano de escolaridade.

Para planejar os treinos de Tag Rugby baseamo-nos no “Tag Rugby na Escola - Dossier de Professor”. Este documento possui uma estrutura parecida a alguns módulos do Modelo de Estrutura e Conhecimento de Vickers (1993), reunindo as informações sobre a modalidade, recursos materiais, regras, modelo de ensino, propostas de unidades didáticas e planos de aula, que utilizamos de modelo base e adaptamos ao contexto e realidade escolar.

O primeiro torneio foi realizado numa fase muito precoce em relação ao início dos treinos na escola (apenas tínhamos realizado um treino), apesar de já termos 10 alunos na primeira sessão apenas 5 alunos trouxeram as autorizações dos encarregados de educação para participar. Tendo uma equipa que continha o número mínimo para participar, associado ao facto dos alunos possuírem uma experiência muito reduzida na modalidade pensamos que teriam grandes dificuldades em competir com as outras equipas.

Muito nos enganamos, o primeiro jogo serviu de estudo, apesar do resultado ter sido desfavorável, permitiu termos noção da dinâmica de jogo, em que aspetos técnicos e táticos tínhamos que focar com os alunos para serem mais eficazes. Os alunos com a experiência adquirida no primeiro jogo e com os feedbacks fornecidos pelos professores melhoraram drasticamente a sua prestação, de jogo para jogo conseguiam marcar mais ensaios, e chegamos a ver algum tipo de organização ofensiva e defensiva o que foi muito positivo de assistir.

Este primeiro torneio acabou por ser a nossa “avaliação diagnóstica”, percebemos que os alunos tinham um enorme potencial, identificamos que habilidades motoras e conteúdos táticos teriam de ser desenvolvidos durante os treinos, sendo este o primeiro passo impulsionador para definirmos uma estratégia de intervenção.

Mais importante ainda permitiu que criássemos grande empatia com aqueles alunos. Apesar de chover durante todo o torneio, este ocorreu lindamente isso não abalou a vontade de jogar.

O cariz competitivo foi muito benéfico ao nível da motivação para os alunos e também para os professores. Pessoalmente, adorei o evento, vibrei imenso com os jogos, saltei, berrei, festejei,... apesar de ser apenas um torneio para “miúdos” senti-me como um treinador de uma equipa de elite numa final de um campeonato. No final do torneio apesar dos “atletas” e “técnicos” estarem completamente molhados não nos importamos. Sentimos que a equipa deu o seu melhor e representou bem o seu “clube”.

O ambiente competitivo foi excecional, como tal, procuramos transferir este ambiente para os treinos.

No treino seguinte ao torneio a adesão foi muito mais elevada, os alunos que participaram no torneio falaram com os colegas sobre a experiência que viveram naquele e evento e conseguiram recrutar-los.

À semelhança do colega de estágio “A”, estive presente em todos os eventos relacionados com o tag-rugby. Antes de cada treino, reuníamos-nos para planear a aula. A estrutura das aulas foi similar durante o ano. Trabalhamos primeiro aspetos técnicos, seguido de trabalho tático e por fim aplicação em situação de jogo em mini torneios. Com esta estrutura conseguimos que houvesse uma boa evolução dos alunos e em simultâneo conseguimos manter o aspeto lúdico e competitivo muito elevado, e sendo uma atividade que não existe obrigatoriedade dos alunos aparecerem foi fulcral para manter o interesse dos alunos em participar no desporto escolar.

No último torneio, já fomos com uma equipa muito mais composta, a qualidade de jogo também foi muito superior, os alunos já sabiam organizar-se no campo, atacar espaços vazios, fazer coberturas ofensivas e defensivas. Como consequência a equipa conseguiu ficar em segundo lugar neste torneio o que foi muito motivante inspirador.

Supostamente, a atividade de Tag Rugby terminaria com o ultimo torneio mas uma vez que os alunos demonstraram interesse em continuar os treinos nós não podemos rejeitar, prolongado assim as aulas de deporto escolar até ao final do ano.

O envolvimento no desporto escolar foi muito importante para mim. Pude interagir com alunos com uma faixa etária diferente da minha turma, desenvolvi um sentimento de filiação à escola proveniente do meu papel de representante nos torneios. Também alertou-me para a importância da competição e da definição de objetivos de performance na motivação das crianças. Estratégia que comecei a implementar mais nas minhas aulas, e que teve ótimos resultados. Portanto posso afirmar que esta experiência foi muito benéfica não só no ponto de vista da socialização e relação com a comunidade escolar mas também permitiu que torna-se a minha prática docente mais eficaz.

#### **5.4 PROJETO “CLARA SOLIDÁRIA”**

O projeto Clara Solidária tem como objetivo a recolha de bens para doar a instituições de solidariedade localizadas na comunidade em que a escola está inserida. Embora o objetivo inicial fosse ajudar as famílias carenciadas de alunos da escola, verificou-se que não havia essa carência. Optaram portanto por ajudar a sua comunidade. Este projeto já faz parte da tradição da escola, há uma grande envolvência de alunos, professores, associação de estudantes, associação de pais, funcionários e direção. Neste segundo ano de realização, foi marcada uma reunião com os responsáveis pelo projeto para apurar os bens a recolher, os destinatários, as datas. Esteve presente um membro da direção, a PC, outra professora responsável pelo projeto e o núcleo de estágio. Foi decidido que haveria dois momentos de recolha (semana antes do Natal e da Páscoa), selecionadas foram duas instituições. Uma de apoio social a idosos e outra que acolhe crianças órfãs em que algumas delas frequentam a escola. Após uma pesquisa foram estas selecionadas porque fazem parte da comunidade, têm uma filosofia que se enquadra com os valores da escola e estão em carência. Com base na informação dos responsáveis pelas instituições foi determinado que seriam recolhidos bens alimentares, produtos de higiene e vestuário (meias). A recolha foi realizada nas escolas do Agrupamento: primária e secundária. A organização e supervisão da recolha na

primária eram da responsabilidade dos seus professores, apenas disponibilizarmos material promocional e caixotes.

A organização do evento incidiu essencialmente sobre a promoção do evento na escola, junto dos pais e no site da escola. Foram ainda selecionados alunos para supervisionarem o local de entrega dos bens. A colaboração do núcleo de estágio deu-se na preparação do local de entrega (caixotes, material de promoção), na contagem dos bens e no transporte dos mesmos para as instituições.

O balanço final é muito positivo, a primeira recolha foi mais proveitosa possivelmente porque houve maior promoção nesse momento. Os benefícios foram muito elevados, a ajuda a instituições de solidariedade, a sensibilização dos alunos para o gesto solidário, a envolvência de toda a comunidade para um bem comum. Foi uma experiência muito gratificante, especialmente pelo agradecimento dos responsáveis das instituições.

## **5.5 VISITA DE ESTUDO À FADEUP**

A visita de estudo à FADEUP foi realizada com as duas turmas do 9º ano que foram atribuídas a mim e ao meu colega de estágio Rui. A visita de estudo consistiu na visita às instalações da faculdade e mais especificamente ao novo laboratório de biomecânica, foi dada a possibilidade de os alunos realizarem uma atividade de escalada.

A visita de estudo teve como principal operacionalizadora a PC. Foi a professora que propôs a atividade para o planeamento anual de atividades das turmas e que efetuou os contactos necessários com a faculdade e com as entidades responsáveis pelo laboratório de biomecânica para realizar a respetiva visita. O núcleo de estágio sugeriu a atividade de escalada à qual obtivemos uma resposta positiva. Todas as visitas escolares na Escola Clara de Resende têm de possuir objetivos transdisciplinares em várias disciplinas:

#### Geografia:

- Informar os alunos sobre a rede de transportes da zona metropolitana do porto;
- Aplicar os conhecimentos leitura de mapas e orientação ensinados nas aulas;
- Instruir os alunos sobre a importância histórica da Avenida dos Aliados.

#### Física e Química:

- Enquadrar formas de aplicação leis e conceitos da Física no âmbito da investigação e suas aplicações no desporto.

#### História:

- História dos Jogos Olímpicos;
- Visualização da exposição de artefactos desportivos da FADEUP.

#### Educação Física:

- Promover a prática desportiva e recreativa
- Informar os alunos sobre as ofertas curriculares existentes na FADEUP;
- Visualizar as instalações desportivas da faculdade e informar os alunos sobre o trabalho desenvolvido nas mesmas;
- Instruir os alunos sobre a importância da biomecânica para o ser humano e para o desporto especificamente.
- Visualizar instrumentos de análise de biomecânica e sua aplicação.

Coube ao núcleo de estágio o planeamento e organização da atividade. A faculdade já possui um programa para receber alunos estando este à responsabilidade do Gabinete de Relações Internacionais da FADEUP.

O programa consiste numa palestra informativa sobre o trabalho desenvolvido na faculdade nas suas diferentes áreas, a oferta curricular da faculdade e saídas profissionais.

Foi realizada uma palestra sobre biomecânica ministrada por um professor da área que se disponibilizou também para e dirigir a visita no Laboratório de Biomecânica.

A visita de estudo teve o seu início na escola depois do almoço. Os alunos foram acompanhados pelo núcleo de estágio, PC e restantes professores das disciplinas que estavam enquadradas na visita.

A viagem foi realizada de metro, com uma paragem na Trindade. Nesse local a professora de geografia ministrou uma palestra sobre os meios de transporte e principais pontos de acesso aos mesmos. De seguida dirigimo-nos para a Avenida dos Aliados onde a professora realizou uma atividade de orientação com os alunos. Também falou sobre a importância da Avenida dos Aliados quando esta era a principal estrada rodoviária que ligava o norte do rio Douro com o Sul. Achei esta parte extremamente fascinante e surpreendente não só para os alunos como para mim visto que aprendi um pouco mais sobre a cultura e história da cidade onde nasci.

Terminada esta parte da visita, dirigimo-nos para a FADEUP. Fomos recebidos por um responsável do Gabinete de Relações Externas da instituição que nos encaminhou para o auditório. O professor de história aproveitou a exposição que se encontra à porta para falar da História Jogos Olímpicos.

No auditório foram realizadas as palestras de apresentação da FADEUP e de Biomecânica.

Após as palestras dividimos o grupo pelas turmas. Uma turma iniciou a visita no laboratório de biomecânica enquanto que outro conhecia o resto das instalações da faculdade e realizava a atividade de escalada.

Cada turma foi acompanhada pelo respetivo professor estagiário e parte dos restantes professores. O professor estagiário Afonso e Diana ficaram responsáveis pela atividade de escalada.

Algo que me surpreendeu foi o comportamento exemplar dos alunos durante a todo o tempo (surpreendente até...), notou-se que o facto de estarem numa

instalação de ensino superior teve o impacto muito grande nas suas cabeças, também demonstraram enorme interesse em tudo que viam, questionavam constantemente os professores sobre a funcionalidade dos espaços, dos aparelhos e instrumentos de análise no caso do Laboratório.

Penso que para os alunos a experiência foi muito positiva, puderam enquadrar os conhecimentos que aprenderam nas aulas em contextos práticos.

Também tínhamos muitos alunos interessados em seguir desporto, e sendo o 9º ano o ano precedente ao secundário em que os alunos já têm de fazer algumas decisões a nível da sua formação, penso que foi bastante esclarecedor na medida que lhes deu mais informação sobre uma das áreas de interesse e poderão fazer as suas decisões com melhor conhecimento e informação.

A nível pessoal a atividade ultrapassou as expectativas que tinha. Pude aprender um pouco mais sobre esta grande cidade que nos acolhe, vi pela primeira vez o novo Laboratório de Biomecânica, pude partilhar algumas experiências de faculdade com os meus alunos que me fez sentir orgulho na instituição onde passei seis anos da minha vida. Este contacto com os alunos num período não letivo penso que foi muito positivo, permitiu-me conhece-los melhor e aproximar-me deles, ajudou a perceber como eles são fora das aulas e porque às vezes têm certas atitudes nas aulas. Também deu para eles conhecerem-me melhor. Foi uma experiência muito gratificante que permitiu estreitar a relação professor aluno e que foram transferíveis para as aulas de educação física.

## **5.6 PROJETOS IDEALIZADOS**

Sempre vi o de professor de educação física como uma entidade promotora de inovação, principalmente pela possibilidade que tem de poder proporcionar aos

seus alunos e ao meio escolar envolvente experiências desportivas diferentes daquilo que está estabelecido no Programa Nacional de Educação Física.

Estando inserido numa escola este ano, pretendia utilizar as minhas vivências desportivas e contactos profissionais para proporcionar tais experiências à comunidade escolar. Para esse efeito idealizei três atividades de enriquecimento escolar, que pretendia implementar na escola.

A primeira atividade enquadrava-se o projeto “Karaté na Escola” da Federação Portuguesa de Karaté – Portugal que visa a implementação do karaté como Desporto Escolar.

A atividade consistia numa demonstração e de uma pequena aula aberta de karaté ministrada pelo Seleccionador Nacional para os alunos da escola. Contava também com a participação de alguns atletas da Seleção Nacional e com alguns alunos dos escalões de formação do clube do seleccionador.

Também contemplava um *workshop* de quarenta e cinco minutos para os professores de educação física da escola e também para a estudantes de desporto com o objetivo dar formação técnica e didática para poderem introduzir o karaté com os seus alunos como modalidade alternativa aos Programas Nacionais de Educação Física ou como desporto escolar.

A segunda atividade consistia na realização de um evento denominado “Dia Radical”. O evento tinha como objetivo dar a possibilidade aos alunos da escola experimentarem um conjunto de atividades ligadas aos Desportos Radicais e de Aventura contando com atividades como escalada, *rappel*, *skateboard*, *slackline*, tiro com arco e zarabatana, percurso com paralelas e tirolesa e insufláveis.

Todo o material necessário seria fornecido pelo Grupo Múltipla Escolha gratuitamente ficando à minha responsabilidade. Como recursos humanos teríamos como principais responsáveis das atividades de corda seriam os elementos do núcleo de estágio considerando que todos têm formação técnica

em manobras de cordas e nas restantes atividades contaríamos com a ajuda dos restantes professores de EF.

A organização do evento ficaria à responsabilidade do núcleo de estágio.

A última atividade foi denominada “Cavalo na Escola” e consistia na possibilidade de os alunos poderem andar a cavalo. Os alunos teriam que se inscrever na atividade com um custo de 4€.

Para este projeto contaríamos com o apoio técnico do Clube Hípico do Norte que forneceria os cavalos e monitores qualificados para acompanhar os alunos. A promoção e organização do evento ficaria à responsabilidade do núcleo de estágio.

Penso que estas propostas seriam um grande sucesso, são atividades diferentes e aliciantes para os alunos e que lhes permitiria ter experiências desportivas e de lazer que talvez nunca mais na vida poderão vir a ter.

Infelizmente, estas ideias não avançaram devido a um conjunto de constrangimentos ligados ao funcionamento da escola.



**Desenvolvimento Profissional**



## **6 ÁREA 4- DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**

### **6.1 IMPORTÂNCIA DA REFLEXÃO: ANTES, DURANTE E APÓS O ESTÁGIO PROFISSIONAL**

Sempre fui muito crítico no que diz respeito à qualidade do meu trabalho enquanto professor. Mesmo antes de ingressar no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários já possuía uma postura reflexiva em relação às minhas aulas de karatê com crianças dos 3 aos 10 anos. Como já referi em capítulos anteriores, ao refletir sobre a qualidade do ensino ministrado, identifiquei lacunas graves na minha formação especificamente o âmbito didático e pedagógico. Ao assumir que poderia melhorar nestas dimensões surge o interesse pela área do ensino. Sabendo eu que no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários poderia adquirir um leque de ferramentas que poderiam ser uteis na minha vida profissional e saber que poderia testá-las na prática durante o EP não hesitei em candidatar-me.

*“O Estágio Profissional entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.”*<sup>5</sup> Tais diretrizes enquadram-se no modelo de professor reflexivo. Durante o primeiro ano de mestrado, proveniente da formação inicial, desenvolvi uma atitude crítica e reflexiva que

---

<sup>5</sup> Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP. Matos, Z. (2012/2013)

de que foi muito importante na realização de um ensino de qualidade e na diminuição do desfasamento entre a teoria e a prática durante o EP.

No meu percurso desenvolvi um conjunto de valores e crenças provenientes das minhas vivências e experiências enquanto atleta, alunos, estudante universitário e treinador face ao ensino da EF na escola, influenciando a forma como atuei no EP. Evidentemente que muitas dessas concepções e crenças foram se reconfigurando quando confrontadas com a realidade escolar em que realizei o EP e com os problemas que surgiam na prática. Silva (2009, p. 25) afirma que *“O conceito de reflexão sobre a prática surge como um modo possível dos professores interrogarem as suas práticas de ensino”*. O mesmo autor ainda acrescenta: *“É unanimemente aceite que o professor reflexivo procura o equilíbrio entre a ação e o pensamento. Neste sentido, uma nova prática implica uma reflexão sobre a experiência, as crenças as imagens e os valores, o que por sua vez, aporta novos entendimentos e conseqüentemente práticas distintas das anteriores.”* Através da reflexão da minha prática pude identificar problemas, elaborar estratégias e com vista a melhoria do processo de ensino aprendizagem em todas as dimensões.

Schön (1987) define três momentos de reflexão: (i) reflexão na ação; (ii) reflexão sobre a ação; (iii) reflexão sobre a reflexão na ação. Reflexão na ação em o professor reflete e procura reformular o problema sobre o que o aluno faz ou diz na ação. Reflexão sobre a ação: Professor reconstrói mentalmente a ação para tentar analisá-la retrospectivamente tendo um caráter avaliativo. Reflexão da reflexão da ação: é uma reflexão proactiva que ajuda o profissional a determinar as suas ações futuras, a compreender futuros problemas ou a descobrir novas soluções.

Os primeiros momentos referidos, foram são momentâneos, a reflexão na ação ocorria de forma intuitiva quando era questionado pelos alunos ou com alguma situação anómala. Este tipo de intuição foi o que permitiu identificar quando uma tarefa não estava a ser eficaz e que promovia a decisão de tomar medidas no momento para solucionar o problema. Já a reflexão sobre a ação permitiu-me identificar pontos positivos e negativos de cada aula. Que posteriormente

serviam como ponto de partida para reflexão da reflexão da reflexão na ação que era feita através de documentos formais (como relatórios de aula, reflexões de final de período, de atividades, entre outros...) e de diálogos com PC, OE, núcleo de estágio e outros agentes da comunidade escolar. Resumidamente, através da autorreflexão, reflexão coletiva, e orientação foram ferramentas importantes para a conseguir melhorar enquanto professor. Dito isto, considero que a reflexão sobre a reflexão na ação foi a principal ferramenta de potenciação para a minha aprendizagem.

Contudo, houve um parâmetro técnico que afetou a qualidade das minhas reflexões formais, falo especificamente da escrita. Penso que sou um bom comunicador, contudo, quando se trata de escrever e mais concretamente “*tapear*” no computador constatei durante o EP que a minha capacidade de me expressar ficava consideravelmente condicionada, tendo repercussões diretas na qualidade das minhas reflexões. Foi algo que tive que melhorar bastante para conseguir refletir com qualidade, neste processo a ajuda da PC foi crucial na medida me permitiu não só melhorar no âmbito gramatical, utilização de terminologia específica, mas também no conteúdo das reflexões.

Hatton e Smith (2006) cit. por Silva (2009), ao alisarem a reflexão de professores por recurso à análise de relatórios escritos, identificam quatro tipos de escrita: reflexão *não reflexiva*, reflexão *descritiva*, reflexão *dialógica* e reflexão *crítica*. “A reflexão não reflexiva consiste em *“relatos onde não há qualquer tentativa de apresentar uma fundamentação ou justificação do evento ou acontecimento (...)”* A reflexão descritiva *“apresenta-se como um relato que vai além da simples descrição, incorporando uma justificação sob a forma e relatos para os eventos ou ações(..)*. Já a reflexão dialógica, representa um *“voltar atrás” nos acontecimentos e ações, recorre a juízos de valor acerca das experiências, eventos ou ações, na tentativa de encontrar explicações e hipóteses. Esta reflexão é analítica e/ou integrativa de fatores e perspetivas, sendo que neste processo de racionalização e de análise crítica, pode conduzir à identificação de inconsistências. Por último, a reflexão crítica revela a existência de uma consciência de que as ações e eventos não são apenas*

*explicáveis por referência a múltiplas perspectivas sendo necessário reportá-las aos contextos e históricos e sociopolíticos.”*

Durante o EP considero que as minhas reflexões formais, foram maioritariamente descritivas, porem verifico que aos poucos o meu discurso começa a enquadrar-se com a tipologia de reflexão dialógica. Nada disto teria sido possível se não tivesse investido nesse aspeto. Acredito que a evolução na escrita foi o principal catalisador de mudança. É certo que a reflexão não ocorre quando escrevemos, existem vários veículos para comunicar, mas através da escrita permiti-nos registar, estruturar e catalogar a nossa linha de pensamento, que podemos consultar inúmeras vezes e verificar porque numa determinada altura optamos por solucionar ou ultrapassar determinada dificuldade de uma forma e se calhar noutro momento optamos por estratégia diferentes para uma situação semelhante. Apesar de continuar a ter dificuldades na escrita acredito que já não é um fator que me impede de retirar elações concretas da minha prática. Consequentemente penso que a minha capacidade reflexiva evoluiu bastante o que me permite retirar novas ou diferentes conclusões neste relatório sobre o EP.

Neste momento já não passo sem um pequeno bloco de notas para apontar ocorrências ou incidentes críticos das minhas aulas em contexto profissional. Ao qual recorro posteriormente para elaborar estratégias e soluções. Dito isto penso que o EP contribuiu bastante para tornar a reflexão como uma prática implícita ao meu trabalho, fornecendo-me instrumentos, técnicos / práticos para o fazer com qualidade e veracidade.

## 6.2 POTENCIAÇÃO DA APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO INSTRUMENTO “OBSERVAÇÃO”

Segundo Sarmiento (2004, p.15) “A observação é um instrumento integrado na eficácia global do processo pedagógico e humano e a sua prática denota exatamente a continuidade da aprendizagem como parte integrante do processo de desenvolvimento. Constitui um instrumento de aprendizagem, mas também um meio para os profissionais atuarem criticamente sobre os comportamentos”. A observação foi um instrumento essencial para a melhoria enquanto professor. Em primeiro lugar, a observação foi utilizada diariamente nas aulas. Para que os alunos aprendam é necessário que tenham respostas ao seu desempenho, sendo o professor o principal emissor, através do *feedback*. Contudo para que o *feedback* seja eficaz o professor tem de ser capaz de observar o desempenho do aluno e analisa-lo de modo a poder fornecer informações indicativas da sua performance atual e no nível que é pretendido.

Para esse efeito é necessário sabermos o que temos de observar, em cada conteúdo, situação de aprendizagem e habilidade motora. Durante a prática esta tarefa foi realizada na elaboração dos MEC's e planos de aula em que eram definidos os critérios de êxito para cada conteúdo.

No início do ano penso que este processo de definição dos conteúdos afetou a minha intervenção dos alunos visto que faltava “foco” na elaboração dos critérios de êxito, ou seja, muitas vezes procurava corrigir tudo ao mesmo momento, o que acabava por dificultar o que tinha que observar. Assim que comecei a centrar-me em um ou dois aspetos de um determinado movimento, conseguia ser mais eficaz a observar os erros dos alunos e a transmitir dos *feedbacks*. A informação fornecida aos alunos era muito mais reduzida o que facilitava o processo de retenção.

Após resolvido este problema penso que conseguia observar os alunos com bastante rigor e facilidade, a minha experiência no karaté e atletismo ajudou-me neste processo, visto que estas modalidades possuem um elevado grau

técnico, o que exige que professor ou treinador possua excelentes capacidades de observação para corrigir os seus alunos pormenorizadamente.

**Conclusões Finais**



## 7 CONCLUSÕES FINAIS

A realização do EP foi uma experiência de crescimento profissional e pessoal. Pude vivenciar o que é o ensino numa escola pública, com todas as suas particularidades no âmbito, institucional, burocrático e pedagógico que são indissociáveis para a lecionar. No início do ano abordei o EP com algum excesso de confiança, pensava que por já ter alguns anos de experiência que já possuía grande parte do leque de *skills* necessárias para realizar um ensino eficaz. Rapidamente percebi que estava muito enganado, senti bastante insegurança e nervosismo nas primeiras aulas, verifiquei que muitas das aulas o resultado final estava muito longe do que era esperado na fase de planeamento. Percebi que tinha dificuldade em ser eficaz na instrução e que a organização utilizada nas aulas não era a mais adequada.

A minha atuação enquanto professor evoluiu bastante, reconheço que melhorei em todas as dimensões de intervenção pedagógica. O confronto com a realidade foi crucial para o conseguir, nomeadamente pela necessidade de ultrapassar os desafios encontrados nas aulas. Nunca vi os problemas que foram surgindo como algo negativo, via-os sim como *feedback(s)* sobre a minha prestação enquanto professor, através delas pude melhorar o ensino que realizei e melhorar enquanto profissional. O investimento no domínio dos conteúdos específicos, o maior rigor no processo de planeamento e o desenvolvimento de uma atitude crítica e reflexiva sobre a realização foram fulcrais para melhorar a qualidade das aulas e do processo ensino aprendizagem.

Ao as primeiras aulas do ano letivo com as ultimas identifico grandes diferenças, verifico que no início do ano passava grande parte do tempo centrado em aspetos de organização e controlo da turma, tinha uma postura muito “nervosa” e por vezes parecia que estava perdido no meio de tantas tarefas que tinham de ser realizadas, no final do ano a diferença foi abismal, a minha intervenção era muito mais objetiva e descontraída, o controlo da turma não era feito através da imposição mas pela negociação, o que me levou a

centrar de forma mais eficaz no processo de ensino aprendizagem refletindo-se na evolução dos alunos.

No início do ano tinha receio que por ser um professor iniciante ira prejudicar a aprendizagem dos meus alunos. Agora olho para trás e vejo que esse receio não se traduziu em efeitos práticos. Apesar de terem ocorrido situações em que poderia ter abordado um ou outro conteúdo de uma forma mais eficaz, considero que a qualidade do ensino realizada nunca pôs em causa a aprendizagem dos alunos. Neste aspeto a minha batalha foi desenvolver estratégias e um estilo de ensino que potencia-se a qualidade do processo ensino aprendizagem num ambiente que fosse motivante para os alunos e que os estimula-se para a disciplina de EF. Para mim, o facto de sentir que consegui realizar um trabalho com qualidade em que fui o “veículo de aprendizagem” para 27 adolescentes foi uma das maiores recompensas que tive durante o EP.

Recordo também os longos debates que tínhamos em núcleo de estágio diferentes questões. Por exemplo, “Qual é a melhor forma para avaliar os desportos coletivos, como é que vamos ensinar os alunos a aferir a corrida no triplo salto? Como é que vamos desenvolver a condição física ao longo do ano? Como é que vamos cumprir com o programa com tantas matérias para ensinar”. A partilha de ideias, definição de estratégias, conselhos fornecidos, análises que eram feitas sobre as minhas aulas... ajudaram-me ultrapassar as dificuldades encontradas. Nesse sentido reconheço a importância dos meus colegas de estágio, da PC e da OE na minha formação.

Este documento também revelou-se como um excelente instrumento de constatação da minha evolução durante o EP. Tratando-se da última “reflexão sobre a reflexão na ação” formal sobre o EP, permitiu-me ter uma visão mais alargada e ao mesmo tempo mais aprofundada sobre o meu percurso durante o ano letivo. Permitiu-me constatar alguns factos e retirar novas relações, através da auto reflexão e do enquadramento com a literatura. Permitiu-me também estruturar e esclarecer conceitos que ainda não tinham sido balizados. Dito isto, o RE teve um papel fundamental para a melhor compreensão no âmbito teórico e no enquadramento com a minha prática.





**Expetativas para o Futuro**



## **8 EXPETATIVAS PARA O FUTURO**

Como referi nos primeiros capítulos a profissão de professor de educação física não é meu principal objetivo de carreira. Contudo, durante este ano tive imenso prazer em ensinar na escola. Reconheço que é trabalho difícil e complexo, temos várias matérias a abordar, várias turmas que possuem características específicas, às quais temos que dar resposta. Ao mesmo tempo é bastante aliciante, o que me leva a afirmar que se surgisse a oportunidade que a aproveitaria.

Tendo em conta o panorama atual da profissão sabemos que para um recém-formado ingressar no ensino público é uma tarefa de dificuldade astronómica. No entanto, o ato de ensinar não ocorre apenas no ensino público.

Apesar de vivermos tempos de dificuldades socioeconómicas, o desporto faz parte da nossa cultura, o que torna necessária a existência de profissionais qualificados na área, e as suas vertentes o ato de ensinar está sempre presente.

Dito isto, existem inúmeras áreas onde poderei exercer a minha prática enquanto professor.

Considero-me um sonhador, mas ao mesmo tempo tenho os pés bem assentes na terra. Com isto pretendo dizer nesta fase já equacionei as minhas potencialidades formativas de modo a tentar encontrar o meu “nicho” profissional. Possuo inúmeras ideias e projetos que me poderão fazer sentir realizado.

Nesta fase inicial, o karaté será a minha primeira área de intervenção. Irei continuar a exercer o meu trabalho enquanto professor de atividades extra curriculares em instituições privadas, e de coordenação da seleção nacional universitária. Atualmente estou prestes a iniciar o meu primeiro projeto que consiste na formação de um clube desportivo de karaté.

A médio prazo pretendo aprofundar o meu conhecimento na modalidade, mais especificamente na área da investigação. Apesar de já existir alguma literatura sobre o ensino do karaté e das artes marciais no geral, ainda não existem modelos de ensino específicos. Na vertente competitiva também não existem modelos de periodização e planeamento do treino. Como tal, um dos meus objetivos a longo prazo procurar a aprofundar os meus conhecimentos nestas duas áreas e se possível conseguir adquirir o conhecimento necessário para elaborar estes modelos.

Não pretendo que a minha carreira profissional esteja exclusivamente dirigida para o karaté, inclusive já tenho alguns projetos em vista ligados ao Fitness e aos Desportos de Aventura, todavia a curto e médio prazo será a minha pista de arranque profissional.

## **Referências Bibliográficas**



## 9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Braga, F. (2001). *Formação de Professores e identidade profissional*. Coimbra: Quarteto

Harari, N., Lidor, R., Harari, I. (1995). Modeling: A teaching Strategy Based in Integrative Knowledge. Abstract Book of the World sport Science Congress (AIESEP) Israel.

Laguna, P.L. (1996). The effects of Model Demonstration Strategies on Motor Skill Acquisition and Performance. In *Journal of Human Movement Studies*, 30, 55- 79.

Matos, Z. (1993) Características Gerais da Formação da Competência Pedagógica. In *Desporto a cultura do Homem. / 3º Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa* (p. 483 – 492). Porto : Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Matos, Z. (2012/2013) Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Matos, Z. (2012/2013) Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

McCullagh, P., & Meyer, K.M. (1997). Learning versus correct models: Influence of model type on the learning of a free-weight squat lift. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 68,1, 56-61.

Mesquita, I. e Rosado, A (2009). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Ministério da Educação (2012). Despacho Normativo nº 24-A/2012, 6 de Dezembro. *Diário da República*, 2.<sup>a</sup> série n.º 236, pp 38904- (4) – 38904 – (5).

Nascimento, J. V., (2006) *Preparação Profissional em Educação Física e Desportos: Novas Competências Profissionais*. In *Pedagogia do Desporto* (p. 194-195). Rio de Janeiro : Guanabara Koogan

.Nóvoa, A. (2009). *Professores – Imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa

Pollock, B. J., & Lee, T.D. (1993) *Effects of the Model's Skill Level on Observational Motor Learning*. In *Journal of Human Movement Studies*, 30, 55 – 79.

Ribeiro, L. (1991). *Avaliação da Aprendizagem* (3<sup>a</sup> ed.). Porto: Texto Editora.

Rink, J. E.(1993). *Teaching physical education for learning* - St. Louis: Mosby

Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). *Promoção de ambientes positivos de aprendizagem*. In *Pedagogia do desporto* (p. 188-189). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Sarmiento, P. (1993). *Pedagogia do desporto instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto* (2<sup>a</sup> ed ed.). Lisboa: Universidade Técnica de 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* (3rd ed ed.). Mountain View: Mayfield.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Developing teaching skills in physical education (4 ed.). California: Mayfield Publishing Company.

Silva, T. (2009). Elementos para a compreensão do processo de reflexão em situação de estágio pedagógico : estudo de caso de um estudante-estagiário de educação física. Porto: Faculdade de desporto da Universidade do Porto

Silverman, S. (1994). Communication and motor skills learning: what we learn from research in the gymnasium.[Abstract] Journal: Quest, 46, p.345-p.355.

Shulman, L.S. e Shulman, J.H. (2004). How and what teachers learn: A shifting perspective. In Journal of Curriculum Studies. 36(2). 257-271.

Vickers, J. N. (1990). Instructional Design For Teaching Physical Activities: A knowledge structures approach. Canada: Human Kinetics Books.

Wentzel, K. (1998) - Social Relationships and Motivation in Middle School: The Role of Parents, Teachers, and Peers. [versão eletrónica] In Journal of Educational Psychology 1998, 90(2), 202-209.

Werner, P., & Rink, (1987) Case studies of teacher effectiveness in second grade physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 8, 280-297.



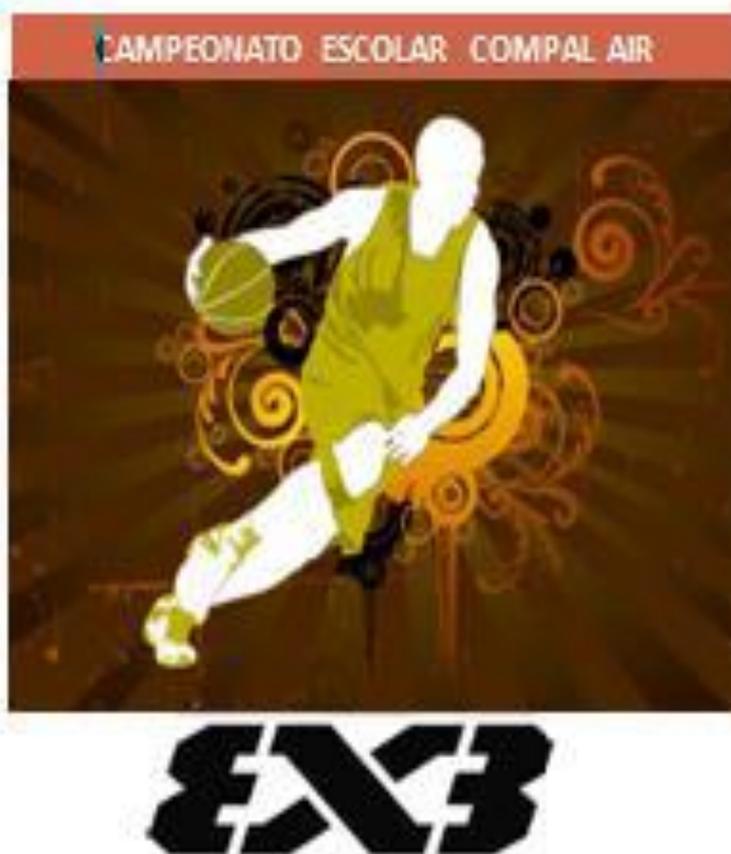
## **10 ANEXOS**



## Anexo I – Cartaz do Torneio “Compal Air”



ESCOLA SECUNDÁRIA CLARA DE  
RESENDE





**Anexo II – Cartaz do Torneio “Clara Champions League”**



The poster features a dark blue background with a glowing white soccer ball at the top center. Below the ball is the text "CLARA CHAMPIONS LEAGUE" in white. The main title "TORNEIO DE FUTEBOL" is written in large, white, outlined letters, followed by "5x5" in a similar style. The dates and grade levels are listed in white text: "DIA 07 de Junho" for "6° - 9° - 11° - 12° Ano" and "DIA 14 de Junho" for "5° - 7° - 8° - 10° Ano". At the bottom, a black box contains white text: "Solicita a ficha de inscrição junto ao teu professor de Educação Física." and "Data limite de inscrição: 24 de Maio". The background image shows a large, illuminated stadium at night.

**CLARA  
CHAMPIONS  
LEAGUE**

**TORNEIO DE FUTEBOL**

**5x5**

**DIA 07 de Junho**  
**6° - 9° - 11° - 12° Ano**

**DIA 14 de Junho**  
**5° - 7° - 8° - 10° Ano**

Solicita a ficha de inscrição junto ao teu professor de  
Educação Física.

Data limite de inscrição: 24 de Maio

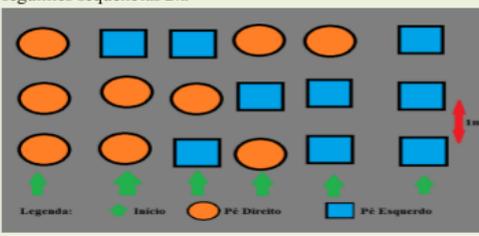
### **Anexo III – II Torneio Tag Rugby**



## Anexo IV – Exemplo de Plano de Aula

Escola Secundária 2 - 3 de Clara de Resende  
COD. 346 779

 AGRUPAMENTO DE  
CLARA DE RESENDE

<b>Professor:</b> Bruno Esteves		<b>Ano/Turma:</b> 9ºD		<b>Data:</b> 9, de Abril de 2013	
<b>Local:</b> Agrupamento Vertical Clara de Resende		<b>Nº Alunos:</b> 26		<b>Hora:</b> 11h30- 12h15	
<b>Aula nº</b> 70		<b>Espaço:</b> Pista		<b>Duração:</b> 45' (40')	
<b>Unidade Didática:</b> Atletismo (triplo salto) Sessão nº 1 de 4		<b>Material:</b> 18 tapetes			
<b>Objetivo da Aula:</b> Introduzir a técnica de salto “jump” e queda, e corrida de aproximação; Exercitar da técnica de triplo salto. Desenvolver a força explosiva, resistência anaeróbia, flexibilidade geral, coordenação, ritmo, orientação espacial, e equilíbrio. Promover a superação, motivação, cooperação e respeito pelos colegas.					
Parte da Aula	Horas	Conteúdos / Situações de Aprendizagem	Organização Didático – Metodológica / Esquema	Palavras Chave	
Inicial	11h35 4'		Realização da chamada e verificação do material dos alunos		
	11h39 5'	Ativação geral/ mobilização circular	Alunos distribuídos pelo espaço e orientados para o professor. Realizam: 1. Jumpingjacks 30'' 2. Mobilização da articulação dos MS 30'' 3. Cúbito ventral, alternar MS e MI (nadar) 30'' 4. Mobilização da articulação do pescoço 30'' 5. Abdominais em Tesoura 30'' 6. Mobilização da articulação da anca 30'' 7. Burpies 30'' 8. Mobilização da articulação dos joelhos 30''	Frequência rápida e ritmo constante, Não Parar, MS e MI estendidos, Grande amplitude de movimento.	
	11h42 4'	Flexibilidade	Alunos distribuídos pelo espaço e orientados para o professor. Realizam: 1. Flexão e extensão do tronco com MI à Largura dos ombros 2. Afastamento lateral dos MI 3. Sentados no solo com MI afastados; Flexão do troco sobre os MI.	Grande amplitude. Manutenção da posição durante 10segundos Membros em extensão	
Fundamental	11h46 10'	Triplo Salto	Com a mesma organização do exercício anterior realizam as seguintes sequências 2x:  Legenda: Início (seta verde) Pé Direito (círculo laranja) Pé Esquerdo (retângulo azul)	Voo rasante Ataque ao solo rápido Manter-se suspenso na fase aérea.	
	11h56 10'	Triplo salto	Alunos distribuídos por 4 colunas: Realizam corrida de aproximação de 5 apoios c/ salto completo.  As distâncias de cada salto serão delimitadas com sinalizadores, ajustando-se as distâncias de acordo com o nível médio de cada grupo de trabalho.	Voo rasante; Manter a postura vertical durante os três saltos; Realizar os saltos de forma contínua (sem quebras de ritmo)	

Prof –Estagiário Bruno Esteves Núcleo de Estágio de Educação Física 2012/2013

	12h06 7'	Jump / Queda	Alunos distribuídos pelas duas pistas. Em vaga realizam:  Salto a pés juntos para a caixa de areia. 2x Corrida de aproximação de 3 apoios + jump para a caixa de areia 2x	Queda: Pés juntos e à frente do corpo. Fechar o tronco (avançar o tronco e MS) Os pés são a 1ª parte do corpo a contactar a areia. Jump: Tronco vertical Perna de impulsão em extensão Perna livre fletida e elevada durante o "voo".
Final	12h13 2'		Reflexão com os alunos	

## Anexo V – Plano Anual de Atividades

1º período			2º período			3º período		
Data	Espaço	Conteúdo	Data	Espaço	Conteúdo	Data	Espaço	Conteúdo
18-09-2012	1	Apresentação	08-01-2013	P	Velocidade/estafetas	02-04-2013	Pista	67
19-09-2012	2 e 3	Aula Teórica	09-01-2013	i	Velocidade/estafetas	03-04-2013	Bessa	68 e 69
25-09-2012	4	Condição Física	15-01-2013	s	velocidade/ estafetas	09-04-2013	Pista	70
26-09-2012	5 e 6	Cond. Física / Ritmica	16-01-2013	t	Barreiras/ voleibol	10-04-2013	Bessa	71 e 72
02-10-2012	7	Ritmica	22-01-2013	a	Barreiras	16-04-2013	Pista	73
03-10-2012	9 e 10	Cond. Física / Ritmica	23-01-2013	a	Barreiras/ voleibol	17-04-2013	Bessa	74 e 75
09-10-2012	10	Ritmica	29-01-2013	Exterior	Velocidade	23-04-2013	Pista	76
10-10-2012	11 e 12	Corrida de velocidade / ritmica	30-01-2013	Bessa	Futebol	24-04-2013	Bessa	77 e 78
16-10-2012	13	Ritmica	05-02-2013	Exterior	Futebol	30-04-2013	Exterior	79
17-10-2012	14 e 15	Corrida de velocidade	06-02-2013	Bessa	Acrobática	07-05-2013	Exterior	80
23-10-2012	16	Corrida de velocidade	19-02-2013	Exterior	Teste escrito	08-05-2013	Bessa	81 e 82
24-10-2012	17 e 18	Basquetebol	20-02-2013	Bessa	Futebol	14-05-2013	Exterior	83
30-10-2012	19	Basquetebol	26-02-2013	Ginásio	Voleibol	15-05-2013	Bessa	84 e 85
31-10-2012	20 e 21	Basquetebol	27-02-2013	Bessa	Futebol	21-05-2013	Ginásio	86
06-11-2012	22	Basquetebol	05-03-2013	Ginásio	Voleibol	22-05-2013	Bessa	87 e 88
07-11-2012	23 e 24	Basquetebol	06-03-2013	Bessa	Futebol	28-05-2013	Ginásio	89
13-11-2012	25	Teste Escrito	12-03-2013	Ginásio	Acrobática	29-06-2013	Bessa	90 e 91
14-11-2012	26 e 27	Corrida de Velocidade/voleibol	13-03-2013	Bessa	Acrobática	04-06-2013	Ginásio	92
20-11-2012	28	Voleibol				05-06-2013	Bessa	93 e 94
21-11-2012	29 e 30	Voleibol						
27-11-2012	31	Voleibol						
28-11-2012	32 e 33	Voleibol						
04-12-2012	34	Voleibol						
05-12-2012	35 e 36	Voleibol						
11-12-2012	37	Voleibol						
12-12-2012	38 e 39	Corta-mato						