

José Alberto Vaz Pires

n.º 27705

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nos termos do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio e do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a Supervisão da Professora Doutora Luísa Maria Aires e orientação da Mestre Luísa Magalhães

Instituto Universitário da Maia

## Agradecimentos

Queria agradecer em primeiro lugar à minha família, por me ter proporcionado a possibilidade de seguir aquilo que eu mais gosto e por me ter apoiado em todos os momentos da minha vida.

À minha namorada por me ajudar em tudo o que eu precisei e por estar sempre ao meu lado.

Aos meus amigos, pela sua amizade, pela preocupação e por todos os momentos que passamos juntos. Em especial aos meus colegas de licenciatura e mestrado, com os quais aprendi muito.

À professora Luísa Magalhães, por me ter ensinado o que é ser um professor e como lidar com os alunos, por ao longo do ano me ter corrigido e exigido sempre mais de mim o que me levou a crescer muito enquanto professor, pela paciência que teve comigo e pela compreensão e ajuda aquando da minha operação.

À professora Luísa Aires, por me ter ajudado sempre que precisei e por me receber sempre com um sorriso.

A todos os professores do meu percurso académico que de alguma forma contribuíram para a minha evolução a nível pessoal e profissional.

A todo o corpo docente da escola onde realizei o meu estágio, um obrigado pelo bom acolhimento e pelo apoio disponibilizado.

Ao Miguel Cunha e ao Tiago Maia que foram sem dúvida os melhores colegas de estágio que poderia ter encontrado e com os quais passei momentos inesquecíveis.

Por último, queria fazer um agradecimento a todos os alunos de quem tive o privilégio de ser seu professor, em especial à turma do 6º.B com quem tive um contacto mais duradouro.

## Resumo

O presente relatório de estágio é elaborado no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionado, presente no Plano de Estudos do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Universitário da Maia. O estágio decorreu na Escola Básica de Soares dos Reis, com as turmas do 6.º B e 7.º D, com o objetivo de aplicar os conhecimentos adquiridos na formação académica, através da prática docente em situação real.

Neste relatório pretendo transmitir a experiência vivida ao longo deste ano letivo, com um relato de todas as atividades relacionadas com a docência, das dificuldades verificadas neste primeiro contacto como professor estagiário junto da realidade escolar e de que forma se tornaram desafios ultrapassados que me permitiram desenvolver e aperfeiçoar as competências profissionais no âmbito do ensino da Educação Física.

**Palavras-chave:** Processo Ensino-Aprendizagem. Motivação. Experiência.

## Abstract

This internship report is prepared within the framework of the Supervised Teaching Practice course, present in the 2nd year Master's Degree Program in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, from the University Institute of Maia. The internship took place at the Soares dos Reis elementary School, with the 6th and 7th grade classes, with the objective of applying the knowledge acquired in the academic graduation, through the teaching practice in a real situation.

In this report, the aim is too transmitting the experience of this school year, describing all activities related to teaching, of the difficulties experimented in this first contact as a trainee teacher in the school situation and in what form I overcome all challenges, that allowed me to develop and to improve professional skills in the field of Physical Education teaching.

**Keywords:** Teaching-Learning Process. Motivation. Experiencie.

## Índice Geral

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Agradecimentos                                                   | ii |
| Abstract                                                         | iv |
| Índice de Siglas e Acrónimos                                     | 2  |
| Introdução                                                       | 3  |
| I- Dimensões: pessoal e profissional                             | 5  |
| 1- Uma decisão a partir de um percurso                           | 5  |
| 2- Expectativas iniciais                                         | 7  |
| II- Prática em contexto                                          | 8  |
| 1- A importância da PES                                          | 8  |
| 2- A escola cooperante: lugar de prática                         | 9  |
| III- Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção | 12 |
| 1- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem              | 12 |
| 2- Participação na escola e Relação com a comunidade             | 21 |
| 3- Desenvolvimento profissional                                  | 25 |
| IV- Reflexões finais                                             | 27 |
| 4.1- Experiência pessoal e profissional                          | 27 |
| 4.2- A componente ético-profissional                             | 27 |
| 4.3- Realidade do contexto escolar: impacto da PES               | 28 |

## Índice de Siglas e Acrónimos

EBSR- Escola Básica de Soares dos Reis

FEE- Foundation for Environmental Education

ISMAI- Instituto Universitário da Maia

MPM – Mexer para Melhorar

PES- Prática de Ensino Supervisionada

## Introdução

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Universitário da Maia.

Ser professor é uma tarefa com uma grande responsabilidade e tem momentos altos e baixos, sendo que este ano de formação académica foi o mais exigente até agora de toda a minha formação. Neste ano surgiu o primeiro impacto sobre o que é ser mesmo professor de Educação Física nos dias que correm.

Foi um desafio diário ter de lidar com diversos alunos, todos eles com as suas características próprias e o seu carácter e procurar chegar a cada um, motivando-os e despertando neles o gosto pela atividade física, fazendo com que cada um se sentisse único e especial. Foi uma adaptação constante a situações sempre distintas com que me ia deparando, e procurei sempre encontrar as melhores soluções, em prol do bem dos alunos.

De acordo com Machado (1995), o professor, no desempenho da sua função, pode moldar o carácter dos jovens e, portanto, deixar marcas de grande significado nos alunos em formação. Ele é responsável por muitas descobertas e experiências que podem ser boas ou não. Como facilitador, deve ter conhecimentos suficientes para trabalhar tanto aspetos físicos e motores, como também as componentes sociais, culturais e psicológicas.

Para além da capacidade de ensinar conhecimentos específicos, é também papel do professor transmitir valores, normas, maneiras de pensar e padrões de comportamento para se viver em sociedade (Galvão et al., 2002).

Ao longo deste documento vou procurar realizar um enquadramento da Prática Supervisionada que desenvolvi, dissertando sobre as situações mais marcantes deste ano letivo 2017/2018.

O presente relatório de estágio está dividido em quatro partes. Na primeira parte debruço sobre as minhas expectativas em relação ao estágio, bem como o percurso que realizei durante esse período. Na segunda parte, abordo a importância da PES e apresento uma caracterização da Escola onde decorreu o estágio. Na terceira parte, os temas em foco passam pela organização e planeamento das aulas ministradas, tanto na prática como na teoria, bem como as atividades realizadas no âmbito da comunidade escolar. Finalmente refiro as dificuldades com que me deparei e a importância de me manter atualizado pelas novas práticas, através de uma formação contínua.

Na quarta e última parte realizo as minhas reflexões finais, focando o impacto que a PES teve como complemento da minha formação académica.

## I- Dimensões: pessoal e profissional

### 1- Uma decisão a partir de um percurso

Eu, José Alberto Vaz Pires, comecei por gostar de desporto muito cedo na minha vida, já que desde pequeno sempre gostei de correr, saltar e de praticar futebol, basquetebol, andebol, entre outras modalidades.

Foi na Escola Básica das Pedras, onde começou o meu fascínio pelas aulas de Educação Física, visto que foi nesta escola que fiz a minha primeira aula desta disciplina. Desde logo gostei dessas aulas e sentia-me muito mais feliz, livre e realizado do que nas outras. Por isso a Educação Física começou a ser a minha disciplina favorita.

Um dos fatores que me marcou muito nesta disciplina, foi o facto de no meu quarto ano de escolaridade, ter participado nos jogos inter-escolas. Esta foi uma experiência que me marcou e da qual ainda tenho muito boas recordações.

Do quinto ao nono ano de escolaridade frequentei a Escola Básica Soares dos Reis. É curioso ser a escola em que estagiei; por vezes parece que o mundo é tão pequeno...

No quinto ano, decidi começar a jogar futebol e penso que foi um dos grandes motivos que me levou a ser professor de Educação Física, visto que o meu treinador era professor de Educação Física e sempre o admirei muito durante os cinco anos em que tive o privilégio de ser seu jogador. O que mais admirava nele era a maneira como ele conseguia lidar com todos os atletas de forma diferente, adaptando o seu comportamento às características particulares de cada um, de forma a todos se sentirem motivados e felizes durante os treinos.

Durante os quatro anos em que frequentei esta Escola tive a certeza de qual a área que queria seguir para a minha vida profissional e então, no nono ano, decidi candidatar-me a um curso profissional de desporto no Colégio de Gaia.

Consegui, então, ser admitido no curso profissional de Animação e Gestão Desportiva onde fiz o meu décimo, décimo primeiro e décimo segundo ano. Estes três anos convivi com muitos professores de Educação Física e todos eles com diferentes formas de ensinar e de se relacionar com os alunos. Este período foi essencial na minha evolução, pois foi uma aprendizagem constante e única. Como o Colégio de Gaia era muito ligado ao desporto, tive a oportunidade de participar na organização de todos os corta-matos e torneios enquanto fui lá aluno.

O décimo primeiro ano foi o ano em que lecionei a minha primeira aula de Educação Física e foi aí que percebi o quanto adorava ensinar os alunos e o prazer que tenho em observá-los a evoluir. O meu objetivo durante o secundário começou a ficar cada vez mais claro para mim, que sempre foi integrar um curso superior na área do desporto.

Depois de saírem as notas dos exames nacionais, tinha de tomar uma opção sobre a faculdade em que me queria inscrever e decidi optar pelo Licenciatura de Educação Física e Desporto no ISMAI. Os três anos que passei nesta instituição, foram sem dúvida os anos em que cresci mais a nível profissional e pessoal. Nestes três anos consegui ter várias vivências nas diferentes áreas que poderia seguir no âmbito do desporto, como por exemplo, ensino, saúde, treino, entre outras. Alguns professores também me marcaram muito pela sua paixão pelo desporto e pelos conhecimentos que têm do mesmo. No segundo ano de licenciatura devido ao meu gosto por futebol, decidi começar a envolver-me na área do treino. Esta foi uma das melhores decisões que poderia ter tomado, visto que até hoje continuo a orientar treinos e tenho um gosto enorme em fazê-lo. Apesar de já saber desde o início da licenciatura qual o mestrado que queria fazer (Mestrado em Ensino), decidi no terceiro ano escolher a área de saúde, por querer aprender mais sobre outra área, visto que já sabia que queria seguir a área do ensino e já estava envolvido na área do treino. Também neste terceiro ano de licenciatura decidi fazer o nível um de Treinador de futebol. O terceiro ano de licenciatura foi para mim o mais cansativo pois, para além de ser o culminar do curso, estava ao mesmo tempo a dar treinos e a fazer o curso de treinador. Contudo, foi o ano mais enriquecedor a todos os níveis e o esforço despendido compensava em muito as competências que fui adquirindo.

Como eu adoro a área do treino e do ensino, muitos colegas me perguntaram qual a razão de ter escolhido o mestrado de ensino em vez do de treino. A resposta é muito simples, escolhi o de ensino, por ser um curso que me dá uma garantia maior para a minha carreira futura.

O primeiro ano de mestrado de ensino, foi um ano de muitas mudanças, em que aprendi que no ensino não existe uma única forma correta de ensinar. Foi um ano de muitas mudanças, porque não tinha noção de quanto um professor tem de trabalhar para se tornar num professor de excelência. Aprendi também que o ensino da Educação Física está a evoluir e que para conseguir ter sucesso no futuro, devo ser inovador, criativo e estar sempre atualizado sobre todas as notícias e conhecimentos que estejam relacionadas com a Educação Física e o desporto, numa constante formação. Percebi também que cada professor tem uma maneira diferente de ensinar, inerente às características intrínsecas de cada ser humano, e cabe a cada um de nós melhorar a cada dia que passa, de forma a sermos sempre melhores profissionais.

Neste ano realizei o meu estágio do curso de nível um de treinador de futebol e deparei-me com períodos complicados de gerir, por um lado, com um volume elevado de trabalhos no ISMAI e, por outro, as exigências resultantes do trabalho do estágio.

Em suma, numa retrospectiva do percurso realizado até ao momento, só posso concluir que todos os momentos foram importantes, mesmo os momentos menos bons, pois permitiram-me crescer e que sem dúvida tudo valeu a pena, pois sinto-me realizado tanto a nível pessoal como profissional.

## 2- Expectativas iniciais

No início deste ano letivo tive o meu primeiro contacto a interpretar na realidade o papel de professor, neste caso de professor estagiário, o que me levou a uma dualidade de emoções: estava nervoso, mas ao mesmo tempo entusiasmado. Escolhi realizar a minha PES na Escola Básica de Soares dos Reis, visto tê-la frequentado enquanto aluno do 5.º ano ao 9.º ano de escolaridade e ter sido uma escola em que fui sempre bem-recebido, da qual tenho boas recordações e que tem uma boa reputação.

Iniciei este ano como professor estagiário, criando grandes expectativas em relação ao meu desempenho:

- Esperava que todos os alunos me respeitassem enquanto professor;
- Queria que os alunos saíssem das minhas aulas com um sorriso na cara;
- Desejava que todos os alunos se sentissem motivados para fazerem a minha aula;
- Aspirava estudar profundamente todas as modalidades, de forma a ensinar de forma segura os meus alunos;
- Pretendia criar uma relação de proximidade com os alunos, para que percebessem que estaria sempre disponível para ajudá-los em tudo que eles precisassem;
- Aspirava ter uma boa relação com os meus colegas de profissão e estar sempre disponível para ajudá-los no que precisassem e humildade para estar em contínua aprendizagem com todos;
- Desejava deixar uma marca positiva em todos os meus alunos no final do ano.

Em suma, ansiava conseguir concretizar todas as minhas expectativas e, mais importante que isso, deixar uma marca positiva na escola enquanto professor de Educação Física.

## II- Prática em contexto

### 1- A importância da PES

A PES pode ser entendida como um processo complexo, multidimensional e étápico, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional pela socialização, na escola (Seabra, Silva, & Resende, 2016).

No entender de Sá e Carreiro da Costa (2009), no período do ensino supervisionado são solicitadas uma multiplicidade de exigências do foro pessoal, social, institucional e formativo, fruto do confronto com diferentes transições ecológicas que se prendem com a passagem da instituição de formação para a escola, de aluno para professor e da teoria para a prática (Seabra et al., 2016).

Na PES reitera-se a importância que a dimensão pessoal assume ao nível intra e interpessoal. A dimensão intrapessoal é marcada pelo confronto permanente de ter de lidar com a tensão e preocupação causadas pelo ‘desconhecido’, para o qual em muito contribui o elevado número de tarefas a realizar num curto espaço de tempo. Na interpessoal, salienta-se a exigência que as relações acarretam no contacto e exposição de si ao outro, quer com os alunos, quer com os restantes agentes educativos, na qual sobressai, naturalmente, o duo da orientação/supervisão (Seabra et al., 2016).

Não obstante, a PES é importantíssima para a formação dos professores iniciantes, porque é ao longo deste processo que fazemos a transição de estudantes para professores. É neste contexto que o estudante estagiário mais socializa e constrói a sua identidade como futuro professor de EF, provocando-lhe comportamentos de adaptação (Lima, Castro, Cardoso, & Resende, 2014).

O estágio pedagógico é o processo final na formação de professores e, segundo Pacheco (1995), a passagem a estagiário significa uma descontinuidade tripartida da instituição de formação para a escola, de aluno para professor, da teoria para a prática, destacando-se como fortes e marcantes fatores de socialização o contexto prático em que se passa a atuar e os elementos que têm a responsabilidade de o avaliar (Lima, Cardoso, et al., 2014).

Na realidade é com a PES que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo este um momento crucial no processo de formação inicial, por via do choque com a realidade e com a responsabilidade total dos papéis inerentes à função de professor (Lima, Cardoso, et al., 2014).

## 2- A escola cooperante: lugar de prática

A instituição onde realizei a minha PES, no ano letivo 2017/2018, foi a Escola Básica Soares dos Reis (EBSR), escola sede do Agrupamento de Escolas Soares dos Reis.

Este Agrupamento localiza-se no concelho de Vila Nova de Gaia, mais precisamente na freguesia de Mafamude e Vilar do Paraíso, tendo sido criado a 26 de junho de 2003.

A Escola teve origem em 1969 e a designação como hoje a conhecemos – EBSR – foi utilizada a partir do ano letivo de 2009/2010, de acordo com o Decreto-Lei nº 299/2007, de 22 de agosto.

Vila Nova de Gaia é o terceiro município mais populoso de Portugal e o primeiro da Região Norte, com mais de 300.000 habitantes, muito devido à sua situação geográfica, às suas condições naturais e à facilidade de comunicações. É possível caracterizar-se e diferenciar as 24 freguesias do concelho através do mar, do rio Douro e do campo, sendo que seis delas enquadram-se na orla costeira, sete situam-se na margem esquerda do rio Douro e as restantes onze representam, ainda na atualidade, um símbolo de ruralidade, devido à sua localização mais interior.

A população escolar das escolas que integram o Agrupamento é proveniente, na grande maioria, da freguesia de Mafamude e Vilar do Paraíso e, pontualmente, de outras freguesias, estando as suas instalações bem situadas geograficamente, em locais de fácil acessibilidade.

No que diz respeito aos recursos espaciais, a EBSR apresenta distintos espaços, nomeadamente: uma biblioteca escolar, dois bufetes, um campo de jogos, uma cantina com uma cozinha, um pavilhão gimnodesportivo, dois balneários, um PBX, um polivalente, uma portaria, um recreio, uma reprografia e serviços administrativos.

Relativamente ao número de alunos e turmas, a EBSR é constituída por: dez turmas do 5.º ano, num total de 291 alunos, dez turmas do 6.º ano, num total de 293 alunos, seis turmas do 7.º ano, num total de 171 alunos, seis turmas do 8.º ano, num total de 172 alunos, e seis turmas do 9.º ano, num total de 154 alunos. No total são 38 turmas e 1081 alunos.

São 103 os membros do corpo docente referentes ao 2.º e 3.º ciclos da EBSR, sendo 78 do sexo feminino e 25 do sexo masculino.

Relativamente ao tipo de vínculo, 76 fazem parte do Quadro do agrupamento, 15 ao Quadro de Zona Pedagógica e 12 contratados.

No que concerne às suas habilitações literárias, quatro têm o Bacharelato, 79 a Licenciatura, 19 o Mestrado e um o Doutoramento.

Em todo o Agrupamento, um docente tem até 29 anos de idade, 20 têm idades compreendidas entre os 30 e os 39 anos, 57 têm idades entre os 40 e os 49 anos, 56 entre os 50 e os 59 anos e 20 professores têm mais de 60 anos de idade.

Relativamente ao tempo de serviço, não existem docentes com menos de quatro anos de trabalho, cinco têm entre 5 e 9 anos de serviço, 46 têm entre 10 e 19 anos de serviço, 55 entre 20 e 29 anos e 48 docentes têm 30 ou mais anos de trabalho.

No Agrupamento, relativamente ao número de funcionários não docentes por vínculo e categoria, existem nove Assistentes Técnicos com contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, um Encarregado Operacional, 31 Assistentes Operacionais, um Chefe de Serviços de Administração Escolar, um Técnico Superior e um Psicólogo.

No que concerne às suas idades, não existem funcionários não docentes com menos de 30 anos, quatro têm idades compreendidas entre os 30 e os 39 anos, 11 entre 40 e 49 anos, 24 têm entre 50 e 59 anos e os restantes cinco funcionários têm mais de 60 anos.

No sentido de educar os alunos para o respeito pela diversidade cultural, valores e línguas, promovendo igualmente a saúde e a educação ambiental, fomentando a sua autonomia e responsabilidade, o Agrupamento visa desenvolver os seguintes Programas/Projetos: ECO-ESCOLAS, Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), Projeto Mexer para Melhorar (MPM), JORNALÊS e DESPORTO ESCOLAR.

Relativamente ao Programa ECO-ESCOLAS, este é um Programa Internacional executado pela *Foundation for Environmental Education* (FEE) que visa desenvolver ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pelas escolas no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. Devido ao envolvimento e cooperação de toda a comunidade educativa nos últimos seis anos foi atribuída uma Bandeira Verde à EBSR, importando também referir que foi galardoada com o Diploma de Qualidade pelo trabalho desenvolvido no ano letivo de 2015/2016 e pelo seu projeto ter sido avaliado como de Excelência, galardão apenas atribuído a dez escolas em todo o país.

O Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES) visa: sensibilizar toda a comunidade escolar, principalmente crianças e adolescentes, para a aquisição de hábitos de vida saudáveis; tornar a escola num local onde cada vez mais se promovam estilos de vida saudáveis; consciencializar a comunidade discente para o perigo da obesidade, alterando, se possível, a sua dieta alimentar; alertar para o benefício, a nível físico e psicológico, da atividade física em detrimento do sedentarismo; ajudar as crianças e adolescentes na procura de meios alternativos de lidar com a ansiedade, o stress e o tédio, sem optarem por comportamentos de

risco; alertar para comportamentos de risco: consumo de drogas lícitas (tabaco e álcool) e de drogas ilícitas, relações sexuais não protegidas e infeções sexualmente transmissíveis; contribuir para que a escola seja um espaço seguro (nomeadamente, consciencializar os alunos para os efeitos negativos do *bullying*); educar os alunos para que sejam cidadãos informados.

Para que tais objetivos sejam cumpridos a EBSR tem um Gabinete de Informação e Apoio (GIA) disponível para os alunos, com caráter preventivo e de assistência, dirigido à saúde física, social e mental, mais especificamente, desenvolvendo temáticas como: Saúde Mental e Prevenção da Violência; Educação Alimentar e Atividade Física; Comportamentos Aditivos e Dependências; Afetos e Educação para a Sexualidade.

O Projeto Mexer para Melhorar é um Projeto de Intervenção cujo objetivo é aumentar os níveis de atividade física, contribuindo paralelamente para a redução da prevalência de alunos com excesso de peso/obesidade. Os seus principais objetivos são: orientar/acompanhar para um estilo de vida mais saudável os alunos que evidenciam excesso de peso/obesidade e aumentar o tempo da prática de atividade física.

No que concerne ao Desporto Escolar, este visa: dinamizar a atividade desportiva da Escola; complementar a atividade curricular com a atividade desportiva extracurricular, de acordo com as motivações dos alunos; permitir um maior aperfeiçoamento nas modalidades desportivas; incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos; promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de higiene e segurança nas atividades físicas; proporcionar condições para que os alunos se enquadrem em tarefas de organização desportiva; proporcionar aos alunos condições de convívio através da participação em torneios internos e externos; fomentar o conhecimento das implicações e benefícios de uma participação regular nas atividades físicas e desportivas escolares; contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudável.

Deste modo, a EBSR permite que todos os seus alunos estejam envolvidos e participem, voluntariamente, regularmente e gratuitamente nas diversas competições e torneios interturmas e interescolas que ocorrem ao longo do ano escolar.

### III- Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção

#### 1- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

No seu percurso profissional, um professor deve ter em conta a organização do ensino, a sua gestão e a aprendizagem, tendo em vista o sucesso dos seus alunos.

Através da PES pretende-se o desenvolvimento de competências ao nível da conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino, delineando-se competências, objetivos e metas a atingir.

A organização e gestão do processo ensino-aprendizagem no início do ano, permitiu-me estabelecer um fio condutor que me orientasse durante todo este percurso. Tendo em conta os conhecimentos que adquiri durante este ano letivo, procurei preparar as minhas aulas de forma consistente e motivadora. Fiz um planeamento diário, diversificando as atividades a ministrar às turmas, de forma a abordar todas as unidades didáticas constantes no plano anual. Por outro lado, a lecionação, a gestão das dificuldades que foram surgindo e a avaliação requereram igualmente uma constante análise e reflexão.

#### 1.1- Planeamento

##### 1.1.1- Planeamento anual

A nível do planeamento, o grupo disciplinar de Educação Física da EBSR, elabora o Plano Anual, definindo as unidades didáticas que vão ser abordadas em cada período e as suas respetivas planificações.

Segundo Bento (2003), o planeamento em Educação Física é um modelo racional, um reconhecimento antecipado e de regulação do comportamento atuante, assumindo diversas funções, tais como, de motivação e estimulação; orientação e controlo; transmissão de vivências e experiências e racionalização da ação.

O planeamento é uma necessidade em que os professores têm de encarar o ensino como um todo quer no mesocontexto (escola) quer no macrocontexto (comunidade) e não só como uma soma de todas as aulas (microcontexto) (Marcon, Graça, & Nascimento, 2013). De acordo com Bento (2003, p.67), “A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da

organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”. O plano anual é realizado logo no início do ano letivo, no entanto poderá sofrer alterações devido a algum imprevisto que surja ao longo do ano.

A escola em que desenvolvi a minha PES trabalha pelo modelo de ensino por blocos. Com este modelo há um maior controlo da turma, pois é lecionada uma só modalidade e isto cria uma maior homogeneidade das práticas, permitindo uma organização mais fácil aos professores e uma facilidade no tratamento dos conteúdos.

Para realizar o planeamento anual, primeiro foram analisadas as aulas previstas e depois disso foram distribuídas por cada modalidade. Esta distribuição foi condicionada por múltiplos fatores e, de uma maneira geral, escasseou o tempo definido para desenvolver cada matéria.

O planeamento das unidades didáticas foi ainda mais difícil, quando na mesma turma diagnostiquei três níveis de desempenho diferentes (introdutório, elementar e avançado). Isto verificou-se tanto na turma do sexto ano de escolaridade, que acompanhei todo o ano, como na turma do sétimo onde lecionei somente no primeiro período.

No sétimo ano, o facto de ter uma turma composta por trinta alunos, a realizar a aula apenas num terço de pavilhão, com três aulas semanais de cinquenta minutos (quarenta minutos de tempo útil), exigiu de mim um maior rigor no planeamento das aulas.

Apesar das dificuldades em cumprir o planeamento anual inicial, contei sempre com a colaboração dos restantes professores do grupo de Educação Física. Por um lado, sempre que lhes foi solicitado a troca de espaço eles aceitaram e, mesmo quando existia um espaço livre, os professores faziam questão de o disponibilizar para que o pudesse ocupar.

#### 1.1.2- Unidade didáticas

A elaboração de uma unidade didática evita que as grandes decisões, no que toca ao planeamento, sejam tomadas imediatamente antes de uma aula. Estas decisões prendem-se com a indicação de objetivos, a determinação da linha didático-metodológica dominante, a formulação de pontos fulcrais do conteúdo para apropriação de habilidades e desenvolvimento de capacidades (Bento, 2003).

O planeamento de uma unidade temática não pode ser só uma distribuição de matéria pelas diferentes aulas, pois assim os alunos não têm a oportunidade de consolidar devidamente os diferentes conteúdos. De acordo com o mesmo autor (Bento, 2003), a realização de uma unidade didática não se deve dirigir apenas para os conteúdos, mas também para o

desenvolvimento da personalidade dos alunos, devendo por isso contemplar as habilidades, as capacidades, os conhecimentos e as atitudes.

Procurei ser sempre cuidadoso na elaboração das unidades didáticas, procurando antecipar sempre em que modalidades os alunos revelariam mais dificuldades, apesar de só ao iniciar a sua prática é que poderia observar e diagnosticar, de forma rigorosa e concreta, o nível em que se encontravam os diferentes alunos da turma.

A conceção destas unidades didáticas foi importantíssima para a sua implementação, constituindo-se como uma preciosa ajuda em todo o processo de ensino/aprendizagem das diferentes modalidades.

No sexto ano de escolaridade, nos dois primeiros períodos, foram distribuídas três unidades didáticas por cada período, enquanto que no terceiro existiram duas. No primeiro período foram lecionadas as modalidades de voleibol, badmínton e atletismo (corrida de resistência, de velocidade e salto em comprimento). A ginástica, o atletismo (salto em altura e lançamento do peso) e o basquetebol foram as modalidades referentes ao segundo período do ano letivo. Finalmente, no último período foram abordadas as modalidades de futsal e andebol.

### 1.1.3- Planos de aula

O último passo do processo do planeamento é, o plano de aula. Segundo Bento (2003), sem se elaborar e ter em atenção o plano anual e o plano da unidade temática, sem se analisar e avaliar o ensino anterior não se pode falar propriamente de preparação das aulas, mesmo que, aparentemente, este último aspeto pareça ter lugar.

Uma aula de educação física deve ser constituída por três partes: a parte introdutória, a fundamental e a final (Bento, 2003). Na parte introdutória procurei sempre apresentar os seus objetivos e uma breve explicação daquilo que seria realizado durante a aula. Nesta parte da aula procurei motivar os alunos e realizar uma ativação geral e/ou específica, quando oportuno, com exercícios que predispuessem os alunos para a aula e modalidade que iria ser abordada.

Na segunda parte da aula, a parte fundamental, é destinada à realização dos exercícios para introduzir, exercitar ou consolidar as componentes técnicas ou táticas respeitantes aos objetivos específicos delineados para a aula. A escolha desses exercícios deve respeitar diversos pressupostos, nomeadamente e sempre que oportuno, começar por realizar exercícios mais simples e depois aumentar progressivamente o seu grau de dificuldade.

Na última parte da aula, a parte final, aproveitei geralmente para realizar uma atividade pedagógica positiva, que passava por destacar alunos para arrumar o material da aula, repondo o espaço como o encontraram e fazendo uma reflexão final sobre a aula. A parte final da aula também foi importante para esclarecer qualquer dúvida que tivesse surgido e para fazer uma breve avaliação que, simultaneamente servia também para o retorno à calma dos alunos.

Terminada a aula, realizei sempre uma reflexão escrita sobre a forma como esta decorreu, permitindo-me fazer uma análise, quer dos aspetos positivos quer negativos, que me permitiu ir evoluindo na minha prática., De facto, segundo Nóvoa (2009, p.7) “o registo escrito, tanto das vivências pessoais como das práticas profissionais, é essencial para que cada um adquira uma maior consciência do seu trabalho e da sua identidade como professor”.

## 1.2- Realização

### 1.2.1- Instrução

Segundo Graça (2006), o termo instrução aparece frequentemente confinado às intervenções verbais do professor (treinador) relativas à transmissão de informação, às explicações, diretivas, chamadas de atenção, acompanhadas ou não de demonstração.

Na minha opinião, consegui sempre fazer uma boa transmissão e exemplificação dos exercícios, mas senti a necessidade de desenvolver estratégias que me permitisse chegar com as minhas palavras aos trinta alunos e captar a atenção da totalidade da turma.

De facto, no início do ano senti muita dificuldade em captar a atenção de toda a turma, visto que alguns alunos estavam atentos e queriam fazer os exercícios corretamente, mas havia outros que não prestavam atenção e acabavam por desconcentrar os primeiros. Foi um desafio que me obrigou a repensar a utilização de diferentes estratégias, e reparei com satisfação que, entretanto, os alunos passaram a estar mais atentos nos momentos de transmissão. Uma das estratégias que surtiu efeito foi optar por contar uma piada ou brincar com algum aluno, de forma a captar a atenção de todos os alunos e só depois é que transmitia as técnicas que iria abordar. Muitas vezes, senti também a necessidade de, por exemplo, sentar toda a turma, à minha frente, durante esses momentos de instrução. Em todas as explicações dos exercícios tentei ser o mais rápido e sucinto possível, de maneira a que os alunos entendessem o exercício, mas reduzindo ao máximo esse tempo de instrução.

Tendo em vista a evolução dos alunos tive que estar constantemente a corrigir os seus erros nas diferentes modalidades, utilizando preferencialmente o *feedback* pedagógico que, segundo Quina & Carreiro (1970, p.735), é “dos comportamentos de ensino do professor o mais influente na aprendizagem dos alunos e, talvez por isso, o mais estudado”.

Por vezes, foi difícil e desanimador estar uma aula inteira a ensinar e motivar um aluno a realizar uma determinada técnica e este não conseguir atingir os objetivos comportamentais determinados. De facto, segundo Corrêa, Martel, Barros, & Walter (2005), a aprendizagem de habilidades motoras é um processo complexo e dependendo da tarefa, conseguir realizar uma habilidade a um alto nível, pode exigir anos de prática.

### 1.2.2- Gestão

É muito importante que o professor consiga gerir bem a sua aula, de forma a proporcionar aos seus alunos o máximo de tempo possível em empenhamento motor, evitando os comportamentos inapropriados e tempos mortos.

Procurei sempre cumprir o horário estipulado de forma a maximizar o tempo útil de aula, principalmente nas aulas de cinquenta minutos. Durante todas as aulas tentei cumprir o que estava estipulado previamente nos planos de aula, o que por vezes não foi possível, devido a imprevistos de última hora, como a ausência do espaço que pretendia ou por falta de material, entre outros fatores.

Uma das grandes dificuldades que senti, ao lecionar aulas a tantos alunos num terço do pavilhão, foi colocá-los a todos em atividade, tendo em vista a maximização do tempo em empenhamento motor dos alunos da turma. Uma das estratégias utilizadas, com êxito, foi utilizar, num grande número das aulas, a rotação por estações. Como na mesma turma tinha frequentemente três níveis de desempenho diferentes, tentei fazer grupos por níveis.

Para existir uma boa gestão da aula é necessário escolher os exercícios mais adequados e propô-los com um grau de dificuldade progressivo. Os exercícios, na maioria das vezes, eram iguais para toda a turma, mas depois, no decorrer da aula, tentava aumentar a complexidade e impor mais intensidade num grupo onde verificasse um melhor desempenho e, por outro lado, num grupo em que verificava mais dificuldades, tentava focar-me na correção dos gestos técnicos.

Nas modalidades coletivas como, por exemplo, o basquetebol e o futebol privilegiei as situações de jogo reduzido porque, de acordo com vários autores, nomeadamente Sampaio, J. (2009, p.58), “a diminuição do espaço e do número de jogadores no jogo possibilita mais contactos com a bola e maior intervenção no jogo”.

### 1.2.3- Clima/disciplina

Para que todos os alunos possam aprender e sair das aulas de Educação Física felizes e adquirindo novos conhecimentos é fundamental existir um clima de aula positivo.

Para que isto aconteça o professor precisa de demonstrar entusiasmo no que está a fazer durante toda a aula e interagir com os alunos, de forma a que todos estejam a trabalhar e sintam que estão a fazer um bom trabalho.

Durante a aula quando surgirem comportamentos inapropriados o professor tem de tomar medidas, intervindo no momento certo. Deve fazer uma advertência ao aluno que corresponda à gravidade do seu ato e deve ser coerente, agindo da mesma forma relativamente a outro aluno que apresente o mesmo comportamento.

Ao nível da relação com os alunos sinto que consegui estabelecer uma boa relação com todos e motivá-los para as minhas aulas. Em todas as aulas tentei sempre criar um ambiente divertido e positivo, apesar de algumas vezes ter sido bastante tolerante, deixando os alunos expressarem-se com mais liberdade e espontaneidade. Ao longo do ano comecei a equilibrar melhor a ténue fronteira entre ser o professor amigo e ser o professor autoritário. Consegui melhorar este aspeto com a ajuda dos *feedbacks* recebidos tanto dos meus colegas de estágio como da professora orientadora que, como refere (Lima, Cardoso, et al., 2014), é o elemento mais importante no crescimento profissional dos estudantes estagiários.

### 1.2.4- Ajustamentos

As decisões de ajustar um determinado exercício ou um plano de aula foram tomadas maioritariamente por: a) razões climatéricas (quando estava a chover); b) por alguns alunos não realizarem a aula (falta de presença, atestado médico ou falta de material) provocando uma alteração dos grupos que tinha planeado previamente para um determinado exercício; c) pelo facto de, por vezes, os exercícios serem demasiado exigentes para os alunos tendo que diminuir o grau de dificuldade, para que estes tivessem sucesso no exercício. O contrário também aconteceu algumas vezes com o planeamento de exercícios demasiado simples tendo de aumentar o grau de complexidade destes para se tornarem mais desafiantes para os alunos.

Por vezes, também se verificou ter planeado, por exemplo a duração de 15 minutos para a realização de um exercício para quinze minutos, mas sentir a necessidade de mudar para outro exercício ou variante, antes do tempo previsto no plano, porque os alunos estavam demasiado cansados ou não estavam motivados para a sua prática, entre outros fatores.

Senti ainda a necessidade de prestar uma atenção constante à mudança de comportamentos na turma, de forma a antecipar a presença de desmotivação e procurar de imediato resolver a situação, com criatividade e sem perder o ritmo de trabalho.

Apesar de ter sido necessário reajustar alguns planos de aula ao longo do ano, mantive sempre o objetivo geral da aula e abordei todos os conteúdos que tinha programado.

#### 1.2.5- Modelos de ensino

Na Escola Básica Soares dos Reis os professores de Educação Física trabalham segundo o modelo por "Blocos".

As principais características deste modelo são:

- Conjunto de aulas sobre a mesma matéria (modalidade);
- Trabalhar com objetivos definidos no fim de cada modalidade;
- Cada unidade didática tem características próprias;
- Aulas são dadas abordando apenas um só tema (modalidade);
- Existência de uma avaliação inicial para cada unidade didática;
- Sequência das unidades didáticas definidas previamente;
- Unidade didática com duração estabelecida e número de aulas por modalidade;
- Modelo ajustado às instalações da escola.

No que diz respeito à metodologia de ensino, no primeiro ano do mestrado tive a possibilidade de conhecer variados modelos de ensino e, no decorrer deste ano letivo, utilizei os seguintes modelos de: instrução direta, aprendizagem cooperativa e educação desportiva, sustentei esta decisão segundo Metzler (2011). No entanto, o método mais preponderante e mais utilizado durante este ano de estágio foi, sem dúvida, o método de instrução direta.

Por período, existem cerca de 30 aulas e foram lecionadas três modalidades em cada um (exceto no 3.º período do 6.º ano). Uma vez que em todas as modalidades é destinada uma aula para a avaliação diagnóstica e outra para a avaliação sumativa, restavam-me cerca de oito aulas para introduzir e exercitar os conteúdos da modalidade. Por outro lado, numa turma de 6.º ano de escolaridade, os alunos encontravam-se, de uma maneira geral, ainda num nível inicial nas diferentes modalidades.

Tendo em conta todas estas variantes, a utilização do modelo de ensino de Instrução Direta surgiu como o mais adequado face à realidade da escola. Este modelo foi concebido

essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, que possam ser ensinados de forma gradual (Arends, 2008). Utilizei assim este método para introduzir os critérios de êxito das técnicas das modalidades, as regras de jogo, baseando-se todo o processo real de aula na qualidade da transmissão do professor.

Por outro lado, existiam alunos que eram praticantes das modalidades de forma federativa e apresentavam, portanto, maior facilidade na realização das técnicas. Por este motivo, em situação de jogo, solicitava a estes alunos o apoio na ajuda aos colegas com mais dificuldades (ensino cooperativo). Este método foi utilizado em muitas modalidades e revelava grandes vantagens para o próprio aluno (proporcionava motivação ao aluno e responsabilidade) assim como para mim, enquanto professor, uma vez que facilitava o processo de correção e evolução dos alunos com mais dificuldades.

Durante este estágio, em certas modalidades, também utilizei o Modelo de Educação Desportiva criado por Daryl Siendentop como uma forma de *play education*, isto é, educação lúdica, cujas finalidades eram “*to educate students to be players in the fullest sense and to help them develop as competent, literate, and enthusiastic sports persons*” (Siendentop et. al, 1994). Este modelo é baseado em torneios com o intuito dos alunos exercitarem as situações de jogo. Os torneios propostos tiveram sempre uma organização prévia e os alunos desempenhavam vários papéis, entre eles, serem árbitros do torneio, jogadores do torneio, capitães nas suas equipas, espectadores e adeptos do próprio torneio, tendo-lhes sido atribuída uma grande autonomia durante a sua realização. De acordo com Martins, A.G. (2005), o essencial é participar de forma leal e dando o seu melhor, respeitando sempre os outros, passando a vitória para segundo plano.

O método de educação desportiva revelou-se o método de ensino que mais motivava os alunos e que conduziu, consequentemente, ao aumento da dinâmica da aula.

Em suma, perante a realidade da escola e por todas as razões apontadas, considero que os modelos de ensino utilizados foram adequados dada a evolução demonstrada na globalidade pelos alunos, que realizaram as aulas sempre de forma empenhada e motivada.

### 1.3- Avaliação

A avaliação dos alunos foi também um processo novo no meu percurso académico, visto que nunca tinha tido a oportunidade de avaliar uma turma, sendo eu a definir os critérios, mesmo que com supervisão.

A avaliação foi dividida em três momentos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Comecei todas as unidades didáticas por realizar uma avaliação diagnóstica para poder observar em que nível se encontravam os alunos numa determinada modalidade. Esta avaliação é fundamental para que possam ser definidas metas e objetivos a alcançar para os alunos numa determinada modalidade.

De seguida, apliquei o segundo momento de avaliação, a avaliação formativa, que acompanhava todo o processo de ensino/aprendizagem do aluno. Neste tipo de avaliação o professor identifica os principais erros dos alunos para que possa posteriormente eleger os exercícios mais adequados de forma a que estes possam corrigir os seus erros. Nesta avaliação contínua não foram somente avaliadas as componentes técnicas e táticas, mas também os conhecimentos dos alunos bem como a componente das atitudes e valores, do empenho, comportamento e cooperação com os colegas.

O último momento, a avaliação sumativa, consistiu num momento de observação mais específico, de forma a tirar as dúvidas que ainda permaneciam sobre o desempenho dos alunos numa determinada modalidade. A primeira avaliação sumativa que realizei não foi fácil, porque mesmo tendo elaborado uma grelha de avaliação bem planeada e estruturada, com os critérios de êxito para cada técnica e com as percentagens respetivas, tive dificuldade em realizar uma avaliação justa, segura e coerente.

A atribuição de classificações na avaliação foi o aspeto em que senti mais dificuldades, devido ao grande número de alunos e ao pouco tempo que tinha disponível para avaliar todas as componentes técnicas e táticas em tantos alunos. Depois de ter realizado a minha primeira avaliação, em casa revi as notas e deparei-me com discrepâncias entre vários alunos que apresentavam níveis semelhantes de desempenho.

Na segunda avaliação sumativa que realizei já consegui melhorar o meu método de avaliação, ou seja, fiz-me acompanhar de algumas notas a lápis, consoante aquilo que tinha observado nas aulas e a avaliação formativa entretanto realizada, o que levou a rentabilizar melhor o tempo. Dividi a turma em seis grupos de cinco alunos e para cada grupo tinha

organizado uma grelha de avaliação. Desta forma consegui fazer uma avaliação muito mais justa e coerente para todos os alunos.

Para mim avaliar é o aspeto mais difícil do papel de um professor, mas ao longo do ano e da minha prática, consegui melhorar a capacidade de observação e tornar o ato de avaliar uma operação mais simples.

#### 1.4- Construir e (re)construir o conhecimento: impactos da minha experiência e atuação)

Ao longo deste ano letivo, ao observar o trabalho dos meus colegas do núcleo de estágio, bem como dos restantes professores da escola, fui adquirindo mais conhecimentos e competências, que se aliaram à experiência que tinha adquirido como treinador de equipas de formação num clube de futebol há cerca de 4 anos.

Inicialmente, a experiência de treinador foi muito importante, pois lidei com jovens da mesma faixa etária, preparando-me para enfrentar as diversas situações com que me deparei.

Procurei adaptar-me o melhor que consegui às diferentes circunstâncias que me surgiram no dia a dia, com a consciência que nem sempre o meu desempenho correspondia às minhas expectativas. Com o foco numa melhoria contínua, procurei sempre aprender com os erros cometidos em busca de um patamar, o mais perto possível da figura de um bom professor.

Ao longo do ano, tentei sempre partilhar experiências com os outros professores e colegas, de forma a enriquecer os meus conhecimentos, tirando partido das vivências dos mesmos que já contam com uma larga experiência profissional.

## 2- Participação na escola e Relação com a comunidade

### 2.1- Atividades realizadas

Tentei sempre ao longo do ano envolver-me nas atividades desportivas presentes na escola, porque são sempre momentos de aprendizagem com os quais poderia evoluir enquanto profissional de Educação Física.

Neste sentido, participei em diversas atividades do Desporto Escolar:

- Organização e dinamização do corta-mato escolar: no corta-mato apoiei na dinamização, tentando sempre cativar as minhas turmas para a participação no

mesmo. No dia do corta-mato colaborei na preparação do evento e durante as diferentes provas tinha como tarefa entregar as fitas aos alunos para serem confirmadas as voltas que cada aluno dava. Por fim, ajudei a arrumar o material que foi utilizado para esta atividade.

- Organização e dinamização da prova “Megasprinter”: nesta prova selecionei os alunos das minhas turmas que iriam participar nas diferentes provas e ajudei na sua dinamização. No dia da atividade, estive responsável por cronometrar as provas de velocidade. Por fim, ajudei a arrumar o material que foi utilizado para esta atividade.
- Torneios internos de intraturmas (Andebol, Badmínton, Basquetebol, Futsal e Voleibol): nestes torneios desempenhei a função de árbitro e colaborei na resolução de situações imprevistas que normalmente acontecem no decurso de uma organização.
- Integrei o grupo que se deslocou com os alunos ao MegaAtleta – fase regional. Nesta prova, fiz o acompanhamento dos alunos e prestei ajuda no que foi solicitado. Apesar da prova ter iniciado, as condições climáticas extremas que se fizeram sentir levaram ao adiamento da prova. No entanto, ficou a experiência em relação a uma atividade nova.

Mostrei interesse, também, na dinamização de três sessões semanais no âmbito do Projeto “Mexer Para Melhorar” (MPM), promovido pelo Grupo Disciplinar de Educação Física. Este é um projeto que tem como objetivo aumentar o tempo de prática de atividade física, especialmente a alunos que mais possam beneficiar (com excesso de peso e obesidade), proporcionar uma melhoria do Índice de Massa Corporal e, desta forma, contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis. Neste projeto está sempre presente um percurso ou circuito de condição física e depois é realizada uma ou mais atividades físicas lúdicas, normalmente um desporto coletivo, para os alunos se divertirem enquanto estão a realizar exercício físico mais intenso e a trabalhar as suas capacidades físicas.

O núcleo de estágio procurou dinamizar, ainda, um jogo de final de ano, na modalidade de futsal, entre alunos e professores/assistentes operacionais. O objetivo desta iniciativa foi

proporcionar um convívio mais próximo entre a comunidade escolar e promover o convívio e o *fairplay*.

No decorrer deste ano letivo, participei nas reuniões do conselho de turma (intercalares e de final de período), reuniões do grupo de Educação Física e reuniões gerais de professores, nas quais estive sempre presente e tentei intervir sempre que achei oportuno.

Para além destas participações, eu e o núcleo de estágio, proporcionámos à comunidade escolar, um seminário no âmbito do nosso projeto “Family in Move”. O seminário teve o nome de “Pais e Filhos em Ação” e teve como objetivo sensibilizar os pais para a importância de uma prática de atividade física regular. De facto, a atividade física é importante, tanto para os filhos como para os pais e procuramos assim sensibilizar para a sua prática conjunta, pois verificámos os seus grandes benefícios através do estudo realizado.

## 2.2- Socialização profissional e institucional

Ao participar nas atividades da escola como o corta-mato, o “Megasprinter” e os torneios interturmas consegui socializar mais com os professores durante estas atividades, de forma a trocar algumas ideias com profissionais de Educação Física. No projeto Mexer Para Melhorar (MPM) a socialização foi mais centrada nos alunos e não tanto nos professores. Por isso o meu objetivo neste projeto foi tentar criar a melhor relação possível com os alunos e principalmente incentivá-los à prática do desporto e à aquisição de hábitos de vida saudáveis. Os intervalos entre as aulas e as reuniões também foram uma boa forma de poder comunicar com os outros professores e de discutir ideias. Os almoços de grupo no final dos períodos também foi uma boa maneira de passar mais tempo com os colegas de profissão.

## 2.3- Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação

Durante todo o ano tentei sempre passar os melhores valores aos meus alunos. O professor deve ser sempre um exemplo a seguir. Assim, devemos estar sempre conscientes que os alunos observam atentamente todos os nossos gestos, atitudes, comportamentos e formas de estar e de nos relacionarmos com os demais.

Os alunos passam muito tempo em contexto escolar, e durante uma semana normal de aulas, o contacto com os professores pode ser superior ao contacto com a restante família e assume assim um maior impacto na vida dos alunos. É essencial que os alunos vivenciem e presenciem atitudes corretas, comportamentos adequados, principalmente por parte das suas principais referências que são os professores.

Não tolerei comportamentos inapropriados, nem atitudes desagradáveis para com os colegas, dando primazia a valores como o respeito e o espírito de entreajuda entre todos. Segundo Mendes, A.C. (2005, p. 22), “O desporto, em qualquer das suas formas, é uma das maneiras mais eficazes para unir o mundo, pois com ele aprendemos, sofremos e tornamo-nos saudáveis ao praticá-lo”

Tendo em conta as minhas características pessoais, considero-me uma pessoa de trato fácil e consigo facilmente estabelecer um bom relacionamento com os alunos. Procurei lidar com os alunos adaptando-me às suas peculiaridades, de forma a não fazer distinções entre eles, por um lado, mas ajustando o meu comportamento à maneira de ser de cada um, para os conseguir motivar. Nem sempre foi uma tarefa fácil, pois estamos perante dezenas de personalidades distintas e como refere Arribas (2002, p. 9) “o principal requisito para ser um bom professor é conhecer os alunos”.

O facto de ter participado com os alunos inúmeras vezes nos exercícios que propunha, passava de ser um professor meramente observador, para um professor mais ativo e interventivo. Esta maior proximidade com os alunos, resulta na obtenção de melhores resultados (Arribas, 2002).

No âmbito do meu estágio, participei no projeto MPM, que já estava implementado na Escola há algum tempo o que me proporcionou a oportunidade de passar a mensagem de boas práticas desportivas e estilos de vida saudáveis aos alunos.

### 3- Desenvolvimento profissional

#### 3.1- Dificuldades e necessidade de formação

Segundo Lima, Castro, et al., (2014), os estudantes estagiários sentem dificuldades na autoridade e controlo da turma, por ainda se percecionarem, numa fase inicial, como alunos e não professores.

Apesar de ter já alguma experiência a lidar com crianças e jovens, senti por vezes alguma dificuldade em controlar a turma, devido a vários fatores como, por exemplo, ter trinta alunos confinados a um terço de pavilhão, não ser mais assertivo em alguns momentos em que deveria ser, não conseguir cativar a atenção dos trinta alunos da turma, entre outros.

Na EBSR onde realizei a minha PES, existem ações promovidas pelo Centro de Formação para os professores da escola, mas os professores estagiários não têm acesso. Na minha opinião, todos os professores, com mais ou menos experiência, retiram vantagens da frequência de ações de formação ao longo do seu percurso profissional.

Mais concretamente, no caso da disciplina de Educação Física, há sempre novos modelos de ensino e exercícios a que todos os professores deveriam ter acesso, no intuito de poderem atualizar-se e diversificar as aulas de Educação Física nas escolas, para além da importância de manter o currículo da disciplina atualizado.

Penso que hoje em dia os alunos não gostam tanto de Educação Física como há uns anos atrás tendo notado que alguns alunos estão a perder o interesse nestas aulas e penso que deveria ser criada uma ação de formação para todos os professores de Educação Física, no sentido de obter mais competências e conhecimentos para conseguirem aumentar a motivação dos alunos para a prática de atividade física. Atualmente, com o grande impacto das novas tecnologias, entre outros fatores, a vida dos jovens tornou-se mais sedentária, muitas vezes acompanhada de hábitos alimentares muito nocivos para a saúde. É importante promover programas de intervenção que ajudem a combater esses maus hábitos e saber cativar os alunos para os benefícios da prática da atividade física e de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Na minha opinião, se os professores frequentarem ações de formação regularmente, poderão tornar-se profissionais ainda mais competentes para exercerem a sua profissão de forma mais atualizada, diversificada e de forma a motivarem mais os seus alunos para a prática da atividade física.

### 3.2- Formação contínua: um imperativo da profissão

Todos os professores deveriam ter formação regular, visto que a Educação Física está sempre em constante evolução, os regulamentos técnicos atualizados e a cada dia que passa surgem novas e inovadoras estratégias. Por outro lado, há uma grande diversidade de modelos de ensino e cabe aos professores manterem-se atualizados e optarem pelo que acharem mais adequado para as suas turmas, consoante as características e especificidades de cada um.

Segundo Nóvoa (2009, p.6), “ao longo dos últimos anos, temos dito (e repetido) que o professor é a pessoa, e que a pessoa é o professor. Que é impossível separar as dimensões pessoais e profissionais. Que ensinamos aquilo que somos e que, naquilo que somos, se encontra muito daquilo que ensinamos. Que importa, por isso, que os professores se preparem para um trabalho sobre si próprios, para um trabalho de auto-reflexão e de auto-análise.”.

De facto, na minha opinião, um professor deve em primeiro lugar reger-se por valores e princípios éticos e de respeito pelo outro. Se assim não for penso que nenhum professor está capacitado para exercer integralmente a sua profissão e transmitir bons ensinamentos aos seus alunos.

As formações deveriam ser dadas por professores conceituados e com muita experiência de acordo com Nóvoa (2009, p.9) que advoga “uma formação de professores construída dentro da profissão, isto é, baseada numa combinação complexa de contributos científicos, pedagógicos e técnicos, mas que tem como âncora os próprios professores, sobretudo os professores mais experientes e reconhecidos.”

## IV- Reflexões finais

### 4.1- Experiência pessoal e profissional

O contacto que tive com os professores da escola, durante este período, enriqueceu os meus conhecimentos como profissional de educação física, pois procurei sempre ouvir as suas opiniões e grande experiência no ensino e discutir todos os pontos de vista. É importante mantermo-nos abertos a novas ideias, mesmo que inicialmente discordemos de alguns conceitos que nos transmitam, pois por vezes ao aplicarmos as nossas ideias na prática, verificamos que temos de melhorar e seguir outros caminhos.

Por outro lado, procurei sempre participar em todas as atividades realizadas na escola, no âmbito da educação física, o que valorizou e diversificou as minhas competências. Nessas atividades tive oportunidade de participar com funções diferentes o que me permitiu adquirir mais conhecimentos e novas responsabilidades.

No plano pessoal, foi um ano cheio de novas emoções para gerir, com algumas frustrações pelo meio, mas que fazem parte do processo e me ajudaram a crescer enquanto pessoa. Tive de aprender a lidar com diversos tipos de personalidades e a saber responder a situações imprevistas e comportamentos inesperados. Foi um desafio constante, com momentos muito gratificantes que prevaleceram sobre os menos bons.

### 4.2- A componente ético-profissional

Segundo a FENPROF (2004) “a educação pública de qualidade, pedra angular de uma sociedade democrática, tem o dever de proporcionar a todas as crianças e jovens as mesmas oportunidades educativas e é fundamental para o bem-estar da sociedade ao contribuir para o seu desenvolvimento económico, social e cultural. Os professores e o pessoal de apoio têm a responsabilidade de fomentar a confiança da comunidade na qualidade dos serviços que se espera que ofereçam todos os que trabalham nesta importante tarefa.”

Sem dúvida que todos os jovens devem ter direito às mesmas oportunidades educativas, por forma a se transformarem em adultos responsáveis, informados e com valores, elementos importantes para uma sociedade justa e equilibrada.

À experiência e ao empenho dos professores e pessoal de apoio devem associar-se boas condições de trabalho, o apoio da comunidade e políticas capazes de proporcionar uma educação de qualidade. Só quando todos os componentes necessários estão nos seus devidos

lugares é que é possível aos professores e ao pessoal de apoio cumprir totalmente suas responsabilidades para com os estudantes e a comunidade onde trabalham (FENPROF, 2004).

Efetivamente para os professores poderem desempenhar os seus papéis adequadamente e com profissionalismo, é fundamental que os locais onde exerçam a sua atividade lhes facultem os meios necessários para tal e tenham o apoio de toda a comunidade escolar e social.

#### 4.3- Realidade do contexto escolar: impacto da PES

Todo o meu percurso académico foi importante pelos conhecimentos que adquiri, mas sem dúvida que este último ano se revelou o mais desafiador, pois ao tomar contacto direto com a prática de ensino, fiquei com uma ideia real do que é verdadeiramente “ser professor”.

Durante os primeiros quatro anos de curso (três de licenciatura e o primeiro ano de mestrado) a teoria prevaleceu, o que é natural, pois para conseguirmos passar à prática, temos de adquirir previamente os conhecimentos necessários para tal. A componente prática neste período passava essencialmente por lecionar para os colegas da turma, o que resultava na realização dos exercícios sem qualquer dificuldade, situação muito diferente da realidade escolar com que me deparei posteriormente.

Com o início do estágio, tive efetivamente o meu primeiro contacto com o ensino dentro de uma escola, onde prevaleciam turmas excessivamente numerosas e com um espaço reduzido para a prática da atividade física. Para além destas dificuldades, deparei-me com turmas bastante heterogéneas, em que cada aluno tinha as suas próprias características, sendo por isso necessária uma adaptação do comportamento do professor a cada um, de forma a cativá-los, motivá-los e fazê-los sentir-se únicos e especiais.

No entanto, depois de um ano de muito trabalho, dedicação e, sobretudo, de muita aprendizagem, posso referir que fui ultrapassando os desafios e cresci bastante enquanto pessoa e professor.

## Referências bibliográficas

- Arends, R. (2008). *Aprender a Ensinar*. Madrid: McGraw-Hill (7ª ed.).
- Arribas, L. T. (2002). *A educação física de 3 a 8 anos*. (7ª edição). Editorial Paidotribo.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª Edição). Lisboa: Livros Horizonte.
- Corrêa, U. C., Martel, V. D. S. A., Barros, J. A. D. C., & Walter, C. (2005). Efeitos da frequência de conhecimento de performance na aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(2), 127–141.
- FENPROF (2004). Ética Profissional. FENPROF, Federação Nacional de Professores. Acedido Maio 26, 2018, em <http://fenprof.pt>.
- Galvão, Z., Presbiteriana, U., Universidade, M., Castelo, C., Letpéf, U., Pedag, T., ... Good, T. H. E. (2002). Educação física escolar: a prática do bom professor. *Filosofia*, 1(1), 65–72.
- Graça, A. (2006). A Instrução como Processo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 169–170.
- Lima, R., Cardoso, S., Resende, R., Albuquerque, A., Castro, J., & Pimenta, N. (2014). Formação Inicial de Professores de Educação Física: A perspectiva dos Estudantes Estagiários. *Formação Inicial de Professores: Reflexão e Investigação Da Prática Profissional*, 77–92.
- Lima, R., Castro, J., Cardoso, S., & Resende, R. (2014). A Prática de Ensino Supervisionada : As dificuldades dos estudantes estagiários. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, (5), 68–74.
- Machado, A. A. (1995) Interação: um problema educacional. In: DE LUCCA, E. *Psicologia educacional na sala de aula*. Jundiai: Litearte.
- Marcon, D., Graça, A. B. dos S., & Nascimento, J. V. do. (2013). O conhecimento do contexto na formação inicial em educação física. *Rev Bras Fís Esporte*, 27(4), 633–645. Retrieved from <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/77917>.
- Martins, A.G. (2005). Uma Filosofia de Vida. In Saavedra, A., Oliveira, P. (2005). *Educação pelo Desporto: Testemunhos, Cidadania e Valores*. (1ª) 29-31. Porto. Campo das Letras.
- Mendes, A.C. (2005). O Justo Equilíbrio. In Saavedra, A., Oliveira, P. (2005). *Educação pelo Desporto: Testemunhos, Cidadania e Valores*. (1ª) 22. Porto. Campo das Letras.
- Metzler, M.W. (2011). *Instructional models for physical Education*. Third edition. Scottsdale: Holcomb Hathaway.

- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista de Educación*, (350), 1–17. Retrieved from [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/670/1/21232\\_1681-5653\\_181-199.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/670/1/21232_1681-5653_181-199.pdf), 18 de Maio de 2012%5Cn[http://www.revistaeducacion.mec.es/re350/re350\\_09por.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re350/re350_09por.pdf), em 17 de Fevereiro de 2011.
- Quina, J., & Carreiro, F. (1970). O feedback pedagógico. Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física, 735–747.
- Sampaio, J., & Abrantes, C., & Leite, N. (2009). Potência, Frequência Cardíaca e Perceção de Esforço em Jogos Reduzidos de Basquetebol 3x3 e 4x4. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (9ª) 58.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32–47.
- Siedentop, D.; Doutsis, P.; Tsargaridou, N.; Ward, P.; Rauschenback, J. (1994). Don't sweat gym! An analysis of curriculum and instruction. In O'Sullivan (Ed.), *High school physical educators: their world of work* [Monograph]. *Journal of Teaching in Physical Education*, (13), 375-395.