

Universidade da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Cláudia Sofia Mendes Guimarães

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário

Orientador Institucional

Luísa Maria Seara Moreira Carneiro Aires

Outubro de 2021



Cláudia Sofia Mendes Guimarães

Nº32357

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Luísa Maria Seara Moreira Carneiro Aires da Universidade da Maia e do Professor José Manuel Jesus Ferreira da Escola Secundária João Gonçalves Zarco

outubro, 2021

Ficha de Catalogação

Guimarães, C. (2021), Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

Palavras-chave: Prática Ensino Supervisionada; Reflexão; Ensino; Educação Física.

AGRADECIMENTOS

- Em primeiro lugar agradecer aos meus pais e irmão por estarem sempre presentes em todo o meu percurso e pelo apoio incondicional. Um obrigada especial por me permitirem realizar os meus sonhos;
- Ao meu namorado, Fernando Araújo, que mesmo longe se manteve sempre perto para me encorajar e me guiar em todos os momentos. Um enorme obrigada pelo companheirismo e dedicação;
- A todos os meus professores pela sabedoria, valores e ensinamentos ao longo do meu percurso académico e fruto da realização profissional;
- A toda a família da GTEAM Guimarães F.C., desde o Presidente José Fidalgo às minhas atletas e colegas de equipa, aos treinadores e diretores, com que tenho o privilégio de trabalhar e evoluir. A todos eles obrigada pelos bons exemplos de formar crianças e jovens;
- Às minhas amigas, Filipa Passos, Joana Lima, Manuela Fernandes, Helena Sousa e Bruna Oliveira, por estarem sempre presentes e por serem um grupo de amigas insubstituíveis;
- Aos meus companheiros, Diogo Loureiro e Margarida Osório, por estes cinco anos de caminho académico, com muitas memórias, aprendizagem, partilha e cooperação. Um enorme obrigada por me proporcionarem um ano fantástico;
- Ao Professor Orientador, José Manuel Ferreira, pela partilha de conhecimento, disponibilidade e apoio em todos os momentos. Obrigada pelo exemplo a seguir;
- À Professora Supervisora, Luísa Aires, que esteve presente na maior parte da minha formação, ao qual sempre se demonstrou uma pessoa carinhosa e sempre pronta a ajudar. É sem dúvida um marco importante no meu percurso que não me vou esquecer;
- À escola cooperante, Secundária João Gonçalves Zarco, e a todos os professores do grupo disciplinar de educação física por me acolherem e apoiarem em todos os momentos;
- Ao Instituto Universitário da Maia, por estes anos que me acolheu e por me ter preenchido de conhecimento, amigos e momentos inesquecíveis.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS.....	i
Índice de figuras	iii
Índice de quadros	iv
Índice de anexos.....	v
Resumo	vi
ABSTRACT	vii
Lista de Abreviaturas	viii
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal e profissional	3
2.1 Uma decisão a partir de um percurso	3
2.2 Expectativas iniciais	5
3. Enquadramento institucional.....	7
3.1 A importância da PES.....	7
3.2 A PES no ISMAI	8
3.3 A escola cooperante: lugar de prática	9
3.4 Caracterização do núcleo PES	10
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção	11
4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	11
4.1.1 Conceção de ensino.....	11
4.1.2 Planeamento.....	12
4.1.3 Realização	20
4.1.4 Avaliação	23
5. Participação na escola e Relação com a comunidade.....	24
5.1 Atividades realizadas	25
5.2 Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação.....	26
5.3 Socialização profissional e institucional	27
5.4 A Componente ético-profissional.....	28
6. Desenvolvimento profissional.....	30
6.1 Dificuldades e necessidades de formação contínua: um imperativo da formação	30
7. Ensino à Distância	31
8. Reflexões finais	33
9. Referências bibliográficas.....	34

Índice de figuras

Figura 1 - Núcleo PES.....	10
Figura 2 - UD Futsal - 10ºano	15
Figura 3 - UD Badminton - 7ºano	16
Figura 4 - UD Badminton - 5º ano	17

Índice de quadros

Quadro 1 - Aulas e Matérias para o ano letivo 2020/2021 - 7º ano de escolaridade.....	13
Quadro 2 - Aulas e Matérias para o ano letivo 2020/2021 – 10º Ano de escolaridade.....	13

Índice de anexos

Anexo 1 – Exemplar Plano de Aula.....	39
Anexo 2 - UD Futsal_10ºano – Manual Época Desportiva	40
Anexo 3 – Planeamento E@D	47

Resumo

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada, do 2º ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Universitário da Maia. O trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo 2020/2021 ocorreu na Escola Secundária João Gonçalves Zarco, em Matosinhos. O núcleo da Prática de Ensino Supervisionada acompanhou todo o processo e foi constituído por mim, mais dois estudantes estagiários, um professor cooperante e uma professora supervisora. Este ano sofreu muitas alterações devido à Pandemia e os estudantes estagiários desempenharam um papel diferente em comparação aos anos anteriores da Prática de Ensino Supervisionada e com alguns imprevistos que necessitaram de estratégias rápidas e criativas. A Prática de Ensino Supervisionada resulta num conjunto de vivências e experiências obtidas ao longo de todo um ano letivo. Este processo de formação é da maior importância para o estudante estagiário, pois é neste momento que se aplica toda a teoria anteriormente obtida pela formação inicial. Durante este período de aprendizagem o futuro docente desenvolve e revela um espírito reflexivo e crítico perante todas as ações que desenvolve. A realização do relatório da Prática de Ensino Supervisionada visa a desenvolver competências profissionais nas seguintes áreas de desempenho: 1) Organização e gestão do ensino e aprendizagem, através do planeamento e conhecimentos pedagógicos e curriculares dos conteúdos da matéria de ensino; 2) Participação na escola e relações com a comunidade, o conhecimento da escola e das suas características; e 3) Desenvolvimento profissional, ou seja, a procura de aprendizagens curriculares que fundamentem a prática profissional. Sendo assim, este documento representa o meu percurso com uma análise e reflexão do desenvolvimento pessoal e profissional adquirido ao longo dos anos em que frequentei a universidade.

PALAVRAS-CHAVES: PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.

ABSTRACT

This document appears in the scope of the curricular unit of Supervised Teaching Practice, of the 2nd year of the Master of Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, from the University of Maia. The work developed during this academic year 2020/2021 took place at the João Gonçalves Zarco Secondary School, in Matosinhos. The pre-service teacher group followed the whole process and was constituted by me, and two other pre-service teachers, a cooperating teacher, and a faculty tutor. This year has gone through many changes due to the Pandemic and pre-service teacher played a different role compared to previous years of Supervised Teaching Practice quick and creative strategies had to be made due to a few setbacks. Supervised Practice reflects all the experiences obtained over the course of an academic year. This training process becomes increasingly important for the pre-service teacher, as it is at this moment that all the theory previously obtained by the initial training is applied. During this learning period, the future teacher develops and reveals a reflective and critical spirit in relation to all the actions he develops. The Supervised Teaching Practice report aims to develop professional skills in the following performance areas: 1) Organization and management of teaching and learning, through the planning and pedagogical and curricular knowledge of the contents of the teaching material; 2) School participation with its community, knowledge of the school and its characteristics; and 3) Professional development, that is, the search for curricular learning that underlies professional practice. Therefore, this document represents my journey with an analysis and reflection of the personal and professional development acquired over the years in which I attended the university.

KEYWORDS: SUPERVISED TEACHING PRACTICE; PHYSICAL EDUCATION; PRE-SERVICE TEACHER.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

ESJGZ – Escola Secundária João Gonçalves Zarco

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação desportiva

MEEFEBS – Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID – Modelo de Instrução Direta

OC – Orientador Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PFIE - Projeto de Formação e Intervenção na Escola

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

RPES – Relatório Prática de Ensino Supervisionada

SV – Supervisor

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (RPES) é um documento realizado no âmbito da unidade curricular (UC) de Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no 2º ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) do Instituto Universitário da Maia (ISMAI). O presente documento irá descrever e refletir a PES no impacto da aprendizagem e no desenvolvimento profissional do Estudante Estagiário (EE). Organiza-se nos seguintes capítulos: 1) Enquadramento pessoal e profissional, as minhas expectativas iniciais para este ano letivo e com uma visão projetada para o meu futuro; 2) Enquadramento institucional, a transição do conhecimento académico para a experiência de lecionação no contexto real; 3) Prática profissional do plano da análise ao da intervenção, numa perspetiva reflexiva de todas as experiências e decisões tomadas neste ano letivo referentes à organização e gestão de ensino; 4) Participação na escola e relação com a comunidade, onde apresento as atividades realizadas e o contacto com os vários elementos da comunidade escolar; 5) Desenvolvimento profissional, onde reflito sobre todos os aspetos menos conseguidos e sobre a resolução com formações para melhorar a prática letiva; 7) Reflexões finais da PES.

A minha PES decorreu no ano letivo de 2020/2021 na Escola Secundária João Gonçalves Zarco (ESJGZ), situada em Matosinhos. O núcleo PES era constituído por mim e mais dois EE, o Diogo e a Margarida, que me acompanharam neste ano letivo. Todo este processo foi orientado pelo professor Orientador Cooperante (OC) José Manuel Ferreira e pela Supervisora (SV) do ISMAI, professora Doutora Luísa Aires. Todo o trabalho foi realizado em duas turmas, uma do 7º ano e outra do 10º ano, ocupando o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário. A rotação da lecionação entre os EE ocorreu a cada unidade didática (UD), de forma a criar rotinas de planeamento e responsabilidade pela matéria de ensino. Noutra perspetiva de ensino, em parceria com a Escola Básica Professor Óscar Lopes, cada EE teve contacto com uma turma de 5ºano durante a lecionação de uma UD, de forma a ficarmos habilitados a concorrer aos dois grupos de recrutamento, 260 e 620.

No que diz respeito à PES, os autores Seabra, Silva, & Resende (2016) afirmam que é um processo complexo pois interage com várias dimensões tanto a nível das aprendizagens como a nível do desenvolvimento profissional. É também um marco

importante para os futuros professores, sendo o primeiro contacto real com a prática (Santos, Batista, Sousa, Gomes, & Cunha, 2013).

Por fim, este documento relata todo um percurso de aprendizagem e de evolução da identidade do EE, como um ser reflexivo e crítico perante a futura profissão, considerando “... as suas crenças e tenta reconciliá-las com as expectativas da universidade, da comunidade educativa, dos alunos e seus familiares e, em última fase, consigo próprio.” (Cardoso, Batista, & Graça, 2016).

“É neste contexto prático, onde o EE mais socializa e constrói a sua identidade como futuro professor de Educação Física (EF), provocando-lhe comportamentos de adaptação.” (Lima, R., Castro, Cardoso, & Resende, 2014).

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

“Ao longo da vida, o professor constrói-se e identifica-se com a sua profissão. Este processo começa a desenvolver-se antes da formação inicial, prossegue na formação inicial e percorre toda a carreira docente.” (Resende et al., 2014).

Nasci a 21 de julho de 1997, na cidade onde nasceu Portugal, Guimarães. Foi nesta cidade que comecei o meu percurso formativo com a entrada no ensino primário na Escola EB1 do Salgueiral, transitando para o 2º e 3º ciclo na Escola EB2,3 João de Meira. Neste momento, a EF começava já a revelar-se importante na minha vida. Foi uma disciplina onde tinha sucesso com facilidade e cujos professores foram muito marcantes neste processo. Proporcionaram-me o contacto com várias modalidades que nunca tinha praticado e sempre me incentivaram para a participação no desporto escolar como para as atividades desportivas ao longo dos anos letivos. Algumas das recordações que ainda me enchem de orgulho foram as participações no corta-mato e nos torneios interturmas de várias modalidades. No ano letivo 2008/2009 participei no corta-mato pela 2º vez, ficando em 5º lugar, um resultado normal, embora sem saber que seria chamada para as provas regionais. Foi um momento com impacto na minha vida, os nomes foram anunciados durante uma aula perante a turma e a reação foi muito reconfortante, senti-me orgulhosa. Houve outros momentos com este impacto, como o 1º lugar em badminton, entre outros que foram sempre influenciados pelos meus professores de EF.

Nova fase na minha vida: a entrada no ensino secundário com expectativas altas e já com objetivos traçados em relação ao desporto. A escola Secundária Martins Sarmiento era conhecida pela presença do desporto e dos vários talentos em diversas áreas, dando uma oferta formativa/educativa diversificada em relação aos cursos profissionais. Infelizmente no meu ano de transição o curso de desporto foi retirado da oferta educativa, no entanto, segui outra área que também me identifico, o curso de línguas e humanidades. Nesta transição consegui uma ligação forte com a modalidade de futsal participando no desporto escolar. Foi aqui que o meu percurso começou a ficar delineado e a presença do desporto foi cada vez mais importante para as escolhas seguintes. Sendo que o desporto escolar só tinha continuidade até ao 12º ano e os treinos nem sempre eram rigorosos, decidi procurar um clube em Guimarães. Como a oferta era quase nula, sendo que, as opções ficavam longe da minha área de residência, decidi esperar. Em 2013 foi criado um

clube de futsal feminino em Guimarães, e os cartazes de captações surgiram na minha escola. A partir deste momento começou uma nova jornada em relação à modalidade de futsal.

Desde 2014 que faço parte do clube GTEAM Guimarães F.C. que representa o futsal feminino em Guimarães. Particpei em várias provas federadas como atleta sendo a mais velha da equipa até ao último ano de juniores. Deixei de jogar quando passei para sénior porque o clube apenas era constituído por escalões de formação, mas por outro lado participei como treinadora-adjunta, o que me fez crescer e dar outro rumo na modalidade. Passado um ano foi criado o escalão de seniores e retomei à prática e com um novo cargo de treinadora do escalão de benjamins. Enquanto estas mudanças ocorriam no meu percurso, a faculdade foi outro momento desafiante da minha vida.

Ingressei no ISMAI, na licenciatura de Educação Física e Desporto. Foram os melhores 3 anos de descobertas, conhecimentos, amizades e principalmente de um objetivo, ser professora de EF. Desde sempre que tive um lado afetuoso e atencioso para as crianças e sempre quis dar o meu melhor para ajudar e acompanhar o percurso delas de forma positiva. Em 2019 terminei a licenciatura e comecei um pouco do meu percurso profissional, dei aulas de EF no programa de Atividades de Animação e de Apoio à Família, designadas por AAAF e fui monitora auxiliar em ATL. Fui chamada para aderir a um projeto com o intuito de levar a atividade física para aqueles que não tinham tantas possibilidades, tanto a nível monetário como local/transporte e realizei treinos maioritariamente para a terceira idade. Estas experiências foram muito positivas e enriquecedoras, tanto a nível profissional como pessoal. Aprendi bastante e foi sempre compensado com alegria, convívio, aprendizagem e muita partilha. Após a licenciatura, continuei o meu percurso académico com MEEFEBS com toda a minha convicção e empenho.

Atualmente sou coordenadora do departamento de formação e treinadora dos escalões de juvenis e juniores. Todas estas vivências do futsal foram uma mais valia para a realização da PES. O clube GTEAM Guimarães F.C. foi reconhecido como entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol obtendo uma classificação de 3 estrelas, sendo um dos seis clubes a nível nacional que concluíram a certificação para o futsal feminino. Este trabalho rigoroso e exaustivo da certificação como o papel de treinadora deram-me capacidades que se transferiram para o ensino, como o planeamento, a gestão, a organização, o clima e a instrução. É sem dúvida um caminho de aprendizagem

e que continuará a ser como futura professora. Ao mesmo tempo que realizei a PES, concretizei também o estágio do curso de treinadores referente ao grau 1, outra vertente que me apaixona e que se interliga com o ensino.

Por fim, identifico-me como destemida, perfeccionista e principalmente uma pessoa trabalhadora. O desporto foi sempre o meu aliado e é o que pretendo transmitir, dando a conhecer os benefícios e experiências que podemos ter ao longo da vida.

2.2 Expectativas iniciais

Com o término destes 4 anos de formação, licenciatura e o 1º ano de mestrado, iniciava o momento mais esperado com a PES: ser professora de EF. O primeiro encontro com a ESJGZ foi emocionante e elevou as minhas expectativas em relação às condições existentes, como os recursos espaciais, materiais e humanos. No que diz respeito aos espaços para a lecionação prática da EF, tivemos ao dispor um pavilhão gimnodesportivo que se destinava à prática dos desportos coletivos, um ginásio para os desportos individuais e uma sala de espelhos para a dança. A primeira tarefa do núcleo PES foi a realização do inventário do material desportivo e a perceção da quantidade, da diversidade e do estado do material foi muito positiva. O grupo disciplinar desde o primeiro contacto foi crucial para nos sentirmos como membros da escola e defino este grupo com apenas uma palavra: entreajuda. Confesso que esta primeira impressão da escola, dos docentes e dos funcionários me ajudou a perspetivar um ano trabalhoso, mas com muito apoio e ajuda por parte de todos.

No que diz respeito ao OC, senti uma boa ligação e o professor revelou-se como uma ajuda muito importante para este processo de aprendizagem. Quanto à professora SV, foi sem dúvida muito importante pois sempre reconheci desde a formação como uma pessoa disponível, dedicada e exigente perante o trabalho a desenvolver. As expectativas iniciais foram altas na partilha de conhecimento pelos dois professores, que teriam um papel muito importante nesta fase da minha vida.

Relativamente ao núcleo PES, seriam sem dúvida o melhor grupo que se poderia juntar. Recuando um pouco à seleção das escolas cooperantes, decidi que teria de realizar a PES com quem me identificava, por serem meus colegas de licenciatura e termos traçado um bom percurso até ao momento. A Margarida Osório pelas suas vivências e

amizade ao longo dos anos e o Diogo Loureiro fiel companheiro de várias aventuras em Erasmus, sem dúvida que não conseguia melhor grupo de trabalho. Pretendia ajudar sempre os meus colegas, com muita cooperação entre todos, para o ano que se avistava fosse rico em todos os aspetos. Uma verdadeira equipa tem sempre mais probabilidade de vencer.

Apesar de um ano complicado e cheio de incertezas devido à Pandemia de Covid 19, ou seja, todas as medidas necessárias para limitar os contágios, o possível confinamento e o ensino não presencial, trouxeram medos para uma jornada tão importante como a PES. Sendo assim, expectava uma etapa desafiadora com alguns constrangimentos, mas sempre com motivação e muita criatividade para os superar. Numa transição de aluna para professora, muitas das minhas decisões seriam um reflexo de todo o meu percurso e as crenças que advêm do mesmo. Com isto, quero dizer que a minha identidade foi construída com a presença das pessoas que me marcaram positivamente, família, professores e treinadores.

Por fim, expectava aplicar e demonstrar as minhas competências, o que aprendi até ao momento e principalmente ser um bom exemplo para os alunos. Aprender e reter tudo o que fosse possível para mais tarde conseguir aplicar e tornar-me uma boa profissional.

3. Enquadramento institucional

3.1 A importância da PES

A PES assume-se como uma experiência imprescindível para o ponto de partida da formação do futuro professor de EF. É neste momento que existe uma transição do conhecimento para a lecionação no contexto real. O EE é acompanhado pelo OC e SV que orientam todo o processo de ensino e aprendizagem e as exigências solicitadas, como a passagem da instituição para a escola, de aluno para professor e da teoria para a prática.

“A PES é entendida como espaço de diálogo profissional, apoiado em processos de reflexão oral e/ou escrita, partilhada com outros atores, tendo por referência as práticas educativas, o modo como os sujeitos vivenciam e interpretam o que acontece nessas práticas.” (Fialho & Artur, 2018).

Sendo assim, o foco principal é o EE que é monitorizado para adquirir todas as competências necessárias e obrigatórias na área de Ensino de EF. Os primeiros momentos são caracterizados pela euforia do contexto de lecionação e da aplicação de toda a teoria para a prática, no entanto, são facilmente difundidos pela multiplicidade de fatores que tendem a gerar alguns constrangimentos. Desde o planeamento à realização, estão implícitos fatores que são imprevisíveis, como questões climatéricas associadas às infraestruturas escolares, o material disponível ou até mesmo às características dos alunos. É nesta fase que o EE inicia a sua reflexão, discussão, partilha e negociação em consequência da formação inicial (Alarcão & Tavares, 2013).

Nóvoa (2009), identifica cinco disposições para a questão “o que é um bom professor?”, o conhecimento, a cultura profissional, o tato pedagógico, o trabalho em equipa e o compromisso social. Esta profissionalidade docente que é retratada pelo autor, é construída desde a licenciatura até ao mestrado, culminando tudo na PES, ou seja, na fase final da sua formação.

Este percurso de aprendizagem e superação é crucial para o desenvolvimento do EE, o ato de refletir é imprescindível na formação do docente e encontra espaço na PES.

3.2 A PES no ISMAI

A PES no ISMAI é concretizada no 2º ciclo de estudos no MEEFEBS, é neste momento que o EE aplica todo o conhecimento adquirido ao longo da sua formação acadêmica. O Documento Orientador fornecido pela coordenação da PES, direciona o/a EE nas suas atribuições e responsabilidades de forma que possa concluir com sucesso o grau de mestre no MEEFEBS do ISMAI. Este documento inclui o regulamento da UC, critérios de avaliação, entre outras informações uteis.

A PES visa a formação no contexto real de docência, de forma progressiva e orientada através das competências profissionais, inseridas em três áreas de desempenho: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e Desenvolvimento Profissional. Sendo assim, o ISMAI garante a existência da PES, “reconhecendo o valor e o impacto da docência na qualidade da educação, sublinha-se que a preparação de educadores e professores deve ser feita da forma mais rigorosa e que melhor valorize a função docente” (Decreto-lei nº 79/2014 de 14 de maio).

O EE ao longo desta jornada, necessita de alcançar vários objetivos definidos previamente nas normas orientadoras, tais como: elaborar e redigir o seu Projeto de Formação e Intervenção na Escola (PFIE) e RPES; participar na planificação, organização e realização das atividades do seu núcleo; assistir a todas as aulas do OC e do outros EE; prestar o serviço docente que o seu OC atribuir; participar nas atividades educativas que constem no plano de atividades do núcleo; reunir semanalmente com o OC e SV sobre a sua ação e definir estratégia de atuação; e cumprir os horários definidos e os regulamentos em vigor na escola.

A PES é constituída por um núcleo PES por norma de três EE que são auxiliados pelo OC da escola cooperante. É atribuído uma turma residente e uma partilhada, para a lecionação das aulas de EF supervisionadas por cada EE. A partir desse momento, as aulas são orientadas por um OC da escola cooperante e pelo SV, professor do ISMAI.

Com isto a PES no ISMAI,

... concede aos alunos futuros professores inúmeras oportunidades que de outra maneira não lhes seriam dadas tais como: aplicação em contexto prático das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso;

aquisição de novos conhecimentos e competências que advêm das várias experiências práticas que surgem no decorrer do estágio ou até mesmo aprimorar os já existentes; a de testarem o seu compromisso com uma carreira profissional; a oportunidade de identificarem as áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e onde se sentem mais à vontade, bem como as áreas mais frágeis que necessitam de algum aperfeiçoamento e, ainda, a oportunidade de desenvolverem uma visão mais realista do mundo do trabalho em termos daquilo que lhes é exigido e das possibilidades que o mesmo lhes poderá oferecer (Lopes & Bastos, 2017).

3.3 A escola cooperante: lugar de prática

Com a conclusão do primeiro ano de mestrado, sucedia-se a escolha da escola cooperante para a realização da PES. Todas as escolas usufruíam de boas condições, no entanto, a preocupação principal foi sempre o núcleo PES que me iria acompanhar num momento tão importante desta formação académica. Sendo assim, com a ajuda dos meus colegas, optamos pela Escola Secundária João Gonçalves Zarco (ESJGZ), que se tornou a nossa casa durante o ano letivo 2020/2021.

É uma instituição pública de ensino, localizada na zona sul da cidade de Matosinhos e é servida por uma eficaz rede de transportes públicos que lhe conferem uma excelente acessibilidade. A ESJGZ, foi criada em 1995, é hoje herdeira de uma história e de uma identidade construída ao longo de mais de 60 anos de existência. Desde sempre demonstrou a vontade e a capacidade para desenvolver uma dinâmica de qualidade e inovação que se tornaram tradição.

Dotada de um corpo docente e não docente estável, a ESJGZ tem conseguido, ao longo dos anos garantir a qualidade de um serviço educativo propício à obtenção de resultados académicos e sociais de elevado nível. Com um contrato de autonomia desde 2007, a escola tem vindo a disponibilizar uma oferta educativa caracterizada pela sua diversidade, passando pelo 3º ciclo do ensino caso da educação e formação de adultos, a escola, para além da oferta própria, desenvolvida em horário noturno, tem participado colaborativamente com outras entidades e escolas, desde 1998, em projetos educativos desenvolvidos no Estabelecimento Prisional do Porto (Custóias) e no Estabelecimento Prisional de Santa Cruz do Bispo.

3.4 Caracterização do núcleo PES

O núcleo PES é caracterizado por ser um grupo unido, com o objetivo geral de ajudar e aprender. Sendo assim, este grupo foi constituído por 5 elementos, dos quais os EE, OC e SV.

Os EE, os meus companheiros de todo o percurso académico até à PES, foi constituído pelo Diogo Gonçalves, Margarida Osório e por mim Cláudia Guimarães. Esta oportunidade de partilhar a PES com colegas que sempre me apoiaram e acompanharam, permitiu-me sentir mais confiante e capaz das minhas capacidades. Fomos um trio sempre disponível a ajudar e a dar soluções para os problemas de cada um.

Relativamente ao Professor OC, José Manuel Ferreira, ao longo do ano tornou-se o nosso alicerce, ajudando-nos a ser capazes e evoluir perante todas as situações de ensino e aprendizagem. Teve também um papel de acolhimento perante a escola, ajudando os EE a inserirem-se em todos os processos no quotidiano do professor.

A Professora SV Luísa Aires, foi claramente mais uma interveniente indispensável neste caminho. A simplicidade e genuinidade com que estabeleceu ligações entre os EE, com o intuito de encaminhar para o sucesso.



Figura 1 - Núcleo PES

4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Neste capítulo será descrita toda a organização do ensino e da aprendizagem e das estratégias utilizadas em cada subcapítulo, nomeadamente, a conceção de ensino que faz referência aos modelos de ensino, o planeamento nos diferentes momentos e a avaliação.

4.1.1 Conceção de ensino

4.1.1.1 Modelos de ensino

Um modelo de ensino é definido como sendo “um plano compreensivo e coerente para o ensino que inclui: sustentação teórica, pretensão em obter resultados de aprendizagem, conhecimento aprofundado por parte do professor, atividades de aprendizagem adequadas e sequenciadas, expectativas para o comportamento de professores e alunos, estruturas de tarefas únicas, avaliação do processo de aprendizagem e formas de verificar a implementação exata do modelo” (Metzler, 2017).

Sendo assim, enquanto EE encarei todos os momentos de ensino como algo novo, ou seja, há sempre necessidade de realizar novas pesquisas na literatura para de certa forma aplicar consoante as circunstâncias da prática. Como cada turma é diferente, os espaços diferem assim como os materiais, o professor tem de estar preparado antecipadamente para o contexto que vai enfrentar. Desta maneira, os modelos de ensino são uma ferramenta que pode ser utilizada em vários contextos para promover a aprendizagem do aluno (Metzler, 2017), assim sendo, perante as unidades didáticas (UD) e turmas atribuídas, defini previamente os modelos de ensino a aplicar.

Face à multiplicidade de modelos existentes, às turmas e às matérias a lecionar, pareceu-me mais adequado aplicar o Modelo de Educação Desportiva (MED) ao 10º ano de escolaridade e o Modelo de Instrução Direta (MID) ao 7º ano e 5º ano de escolaridade. Na UD de Futsal, destinada ao 10º ano, apliquei um modelo híbrido, ou seja, a junção do MID com o MED. A primeira parte da aula foi destinada para a leção do conteúdo, de uma forma mais direta e explícita, a segunda parte foi direcionada para a aplicação do MED, com o objetivo de incutir aos alunos autonomia, criatividade e espírito competitivo. Sendo o primeiro contacto da turma com o MED, elaborei um manual desportivo para guiar e ajudar as equipas. “... Modelo de Educação Desportiva define-se como uma forma de educação lúdica, procurando estabelecer um ambiente propiciador de uma experiência

desportiva autêntica, conseguida pela criação de um contexto desportivo significativo para os alunos.” (Curnow & Macdonald 1995, cit por B. Oliveira, Marques, & Cunha, 2013). Na última UD, ao 5º e 7º ano lecionei Badminton e apliquei o MID, devido às características das turmas. Este modelo é centrado no professor, ou seja, numa primeira fase existe a instrução, de seguida a demonstração e por fim a aplicação. No entanto, não limitei a minha atuação apenas à instrução, mas também ao questionamento, de forma, a tornar as aulas mais flexíveis e permitir a interação entre professor e alunos. Como referem os autores B. Oliveira, Graça, e Queirós (2017), os alunos que apresentam desmotivação ou até baixas habilidades motoras, num ambiente estruturado, como é característico do MID, executam melhor os exercícios solicitados. Sendo assim, com uma correta aplicação do MID, os alunos podem melhorar as suas habilidades.

4.1.2 Planeamento

O planeamento é fundamental para enfrentar imprevistos que possam surgir, mas também um guia para ajudar a alcançar objetivos (Januário, Anacleto, & Henrique, 2015). Sendo assim, a planificação é muito importante para que o ensino se desenvolva de forma lógica e organizada.

Plano anual

Na fase inicial, estive presente com os meus colegas do núcleo PES nas reuniões do Grupo Disciplinar de EF. As reuniões focaram-se principalmente nos procedimentos e estratégias a adotar num ano tão diferente e desafiador. O vírus que avassalou o mundo inteiro e nos deixou a cada dia com mais incertezas, trouxe também aspetos positivos, como o espírito de equipa, a cooperação entre professores, a adaptação a novas realidades e a inovação dia após dia. Em consciência ao contexto atual, o Grupo Disciplinar de EF definiu em conjunto as modalidades a lecionar por cada ano de escolaridade, tendo em conta todas as estratégias e precauções possíveis para minimizar os contágios por infeção da Sars cov 2. A ESJGZ tem aprovado um plano de inovação que lhe permite a gestão autónoma do calendário escolar, nomeadamente na divisão do ano letivo por semestres. Desta forma, foi necessário observar quantas aulas seriam lecionadas no ano letivo 2020/2021, como é apresentado nas seguintes tabelas:

*Aulas e Matérias para o ano letivo 2020/2021 – 7º Ano**Unidades de 50'*

<i>Componente Prática</i>	- Aptidão Física (testes)	6
	- Condição Física Geral	15
	- Atletismo (velocidade)	12
	- Futsal	11
	- Basquetebol	12
	- Badminton	12
	Total de aulas	68
<i>Componente Teórica</i>	- Noções sobre a bateria de testes do FITescola	2
	-Alimentação	11
	- Atividade física e estilos de vida saudável	11
	- Regulamento e princípios técnicos e táticos das modalidades abordadas	10

*Quadro 1 - Aulas e Matérias para o ano letivo 2020/2021 - 7º ano de escolaridade**Aulas e Matérias para o ano letivo 2020/2021 – 10º Ano**Unidades de 50'*

<i>Componente Prática</i>	- Apresentação	2
	- Aptidão Física (testes)	6
	- Futsal	18
	- Voleibol	16
	- Badminton	18
	- Créditos	6
	Total de aulas	68
<i>Componente Teórica</i>	- Noções sobre a bateria de testes do FITescola	2
	- Relacionar a Aptidão Física e Saúde	11
	- Sedentarismo vs. Evolução Tecnológica	11
	- Regulamento e princípios técnicos e táticos das modalidades abordadas	10

Quadro 2 - Aulas e Matérias para o ano letivo 2020/2021 – 10º Ano de escolaridade

Ao OC foram atribuídas apenas duas turmas, 10º e 7º ano, no horário escolar. Estas duas turmas foram destinadas para os três EE, por isso, todo o planeamento foi realizado de forma equitativa e benéfica para cada um. Inicialmente, com a ajuda do OC, o planeamento e a gestão das UD foram realizados de forma intercalada e com um tempo estabelecido entre matérias, em atenção ao número de aulas por semestre.

À turma do 7ºano de escolaridade foram definidas as matérias de atletismo, de futsal, de basquetebol e de badminton. Futsal, voleibol e badminton foram as matérias definidas para o 10º ano. Cada ano iniciava com a realização dos testes de aptidão física da plataforma FITescola e também no fim do segundo semestre. A condição física esteve inserida em todas as matérias de ensino, em vista às possíveis aulas à distância. Foi-nos também atribuída uma turma de 5ºano, uma escola parceira, Escola Básica Professor

Óscar Lopes para nos dar vivências e capacitar para a lecionação neste nível de ensino do grupo 260.

O núcleo PES em conjunto elaborou o planeamento anual, tendo em atenção o calendário escolar, o horário das turmas e o *Roulement*. Este documento na minha opinião foi um pouco confuso devido à organização do calendário escolar por semestres e não por períodos. Como refere Quina (2009), é um documento bastante global, sendo um planeamento a longo prazo que será discriminado consoante os vários momentos, períodos, unidades didáticas e planos de aula.

Unidades Didáticas

Neste seguimento, surgiu como complemento de organização e planeamento da UD a elaboração do Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC). Foi um documento com que não estava familiarizada e trouxe-me um pouco de constrangimentos na sua realização. No entanto, percebi com o estudo de vários MEC a sua importância e relevância para a preparação da UD. Foi um documento que não consegui realizar de uma vez só e que se manteve em construção ao longo do ano. Do mesmo modo a organização da grelha de Vickers (1990) foi sendo modificada em função dos nossos momentos de reflexão sobre a progressão das UD. A elaboração destes documentos permitiu-me organizar todas as ideias/conteúdos para focalizar nas turmas perante as suas características.

A turma do 10º ano, apresentou nas primeiras aulas, nomeadamente na avaliação diagnóstica, que era uma turma capaz de seguir as aulas de EF de forma autónoma e com responsabilidades. Sendo assim, adotei no meu planeamento a introdução do MED de forma híbrida juntamente com o MID, para apoiar os alunos e lecionar os conteúdos necessários para uma execução mais autónoma. A aplicação deste modelo de ensino foi desafiadora, sendo o primeiro contacto da turma com o MED, durante o percurso escolar, até ao momento. Este modelo perante a turma foi de difícil execução, por vezes os alunos não tinham autonomia e responsabilidade para realizar as funções determinadas. Contudo, perante o trabalho e as minhas ambições, consegui aplicar o modelo com resultados significativos no crescimento e aprendizagem dos alunos. “A planificação significa também ligar a própria qualificação e formação do professor ao processo de ensino, à procura de melhores resultados no ensino como resultante do confronto diário com problemas teóricos e práticos.”(Bento, 2003). Como EE e treinadora de futsal o

conhecimento sobre esta modalidade já era vasto, no entanto, procurei conhecer e aprofundar mais os conhecimentos realizando o Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC). Este documento é importante e serve para ajudar na planificação de uma modalidade, desde uma fase de análise, às decisões e por fim à aplicação. É um instrumento bastante completo que fui realizando ao longo da UD. A UD foi constituída por 3 aulas teóricas e 18 aulas práticas, todas com duração de 50 minutos, como é apresentado na seguinte grelha:

Dia/Mês		16	16	19	23	23	26	30	30	6	6	10	20	20	27	27	4	4	11	11	18	18			
Aulas 50'		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Conteúdos		OUTUBRO										NOVEMBRO					DEZEMBRO								
Relação com bola Habilidades Motoras	Recepção/Passo		I/E		E			E		E			E	C											
	Condução		I/E		E			E		E			E	C											
	Drible/Finta				I/E				E				E	C											
	Remate				I/E				E				E		C										
Ocupação do espaço								I/E		E	E		E	E	E	C									
Tática	Defensiva	Contenção						I/E		E			E		E	E								C	
		Cobertura Defensiva								I/E			E	E	E	C									
	Ofensiva	Penetração Ofensiva						I/E		E	E		E	E	E	C									
		Mobilidade							I/E		E			E	E	E	E	C							
Conceitos psicossociais	Cooperação	Presente em todas as aulas.																							
	Fair-Play																								
	Empenho																								
	Respeito																								
Aptidão física	Resistência																								
	Velocidade																								
	Coordenação																								
	Força																								
Cultura Desportiva	História da modalidade			I/C																					
	Leis do jogo			I				C																	
	Regras da modalidade							I/C																	
	MED												I												
																				FESTIVIDADE (MED)		Avaliação Sumativa (AS)			

Figura 2 - UD Futsal - 10ºano

Aos alunos do 7º ano de escolaridade, lecionei a UD de Badminton, que foi constituída por 13 aulas de 50 minutos cada, divididas por 3 teóricas e 10 práticas. Esta turma apresentou desde cedo várias dificuldades de aprendizagem. Com isto, o Núcleo PES decidiu ajudar os alunos e professores das restantes disciplinas, com o intuito de promover a motivação pelas diferentes áreas de ensino. Sendo assim, nas aulas teóricas, além dos conteúdos de badminton, puderam realizar jogos didáticos perante a matéria atual das disciplinas.

Como EE, pretendi motivar os alunos, propondo exercícios que requeriam uma grande densidade motora e que permitiam proporcionar evolução individual e de grupo.

O modelo de ensino, que na minha opinião foi o mais indicado devido ao contexto do número de aulas e do facto de ser a última UD do ano letivo, foi o Modelo de Instrução Direta. É um modelo centrado no professor, ou seja, instrução - demonstração - aplicação e no contexto da turma foi o mais adequado para garantir o processo de ensino e aprendizagem. Com isto, não queria inculcar aos alunos apenas instrução, mas também o questionamento para tornar as aulas mais flexíveis e permitir a interação entre professor e alunos. Pretendi potenciar o pensamento crítico dos alunos e desenvolver novos padrões de movimento.

Segundo o Programa Nacional de educação Física (PNEF) (Jacinto, Carvalho, Comédias, Mira, & Carvalho, 2001) para a modalidade de badminton, o nível de aprendizagem associado a este ano de escolaridade é o nível introdutório, sendo assim, a grelha de Vickers apresenta os conteúdos indicados no programa. Com a realização da avaliação diagnóstica da modalidade e perante o nível da turma a grelha pode e deve ser sempre modificada.

Dia/Mês		6/4	9/4	9/4	13/4	16/4	16/4	20/4	23/4	23/4	30/4	30/4	7/5	7/5
Aulas 50'		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Conteúdos		ABRIL											Maio	
Familiarização raquete/volante		Avaliação Diagnóstica (AD)	I		E				C				Avaliação Sumativa (AS)	
Posição base e deslocamento			I		E				E	C				
Pega esquerda e direita			I		E				C					
Clear							I			E				C
Lob									I		E			C
Serviço curto						I						C		
Serviço comprido						I						C		
Jogo 1x1						I			E			C		
Cultura desportiva	Regras da modalidade	I			E			C						
	Leis do jogo				I			C						
	História da Modalidade	I/C												
Conceitos psicossociais	Cooperação	Presente em todas as aulas.												
	Fair-Play													
	Empenho													
	Respeito													
Aptidão Física	Resistência	Presente em todas as aulas.												
	Velocidade													
	Coordenação													
	Força													

Figura 3 - UD Badminton - 7ºano

Por último, depois do plano e realização da aula foi necessário refletir sobre os acontecimentos para dar estrutura ao plano seguinte. No meu ponto de vista, a reflexão das aulas é um momento de retrospeção importante para desenvolver e melhorar as aulas seguintes. Numa parte inicial e com pouco sentido crítico, apenas relatava a aula sem realizar qualquer reflexão dos acontecimentos. Com necessidade de melhorar assumi um carácter reflexivo, com capacidade de identificar os pontos positivos/negativos e os momentos mais relevantes da aula.

Numa outra perspetiva de planeamento e contexto, lecionei uma UD de badminton ao 5º ano da Escola EB2,3 Prof. Óscar Lopes. Em comparação à turma de 10º e 7º ano identifiquei uma disparidade maior a nível de contexto social dos alunos. Os alunos não tinham mais dificuldades, no entanto, mostraram mais necessidade de acompanhamento comportamental, o que por várias vezes implicava alterações ao planeamento. Como ponto de partida para a lecionação das aulas recorri novamente aos PNEF, sendo um documento que deve ser analisado perante a modalidade e o ano de escolaridade. A realização da gralha da Vickers mostrou-se fundamental para qualquer UD sendo um fio condutor para todas as aulas.

Dia/Mês		5	7	7	12	14	14	19	21	21	26	28	28
Aulas 50'		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Conteúdos		JANEIRO											
Familiarização raquete/volante		I	I		I/E								
Posição base e deslocamento		I	I		I/E								
Pega esquerda e direita					I	I		E					
Clear									I	I/E	E		
Lob								I	I/E		E		
Serviço curto/comprido						I		E					
Conceitos psicossociais	Cooperação	Presente em todas as aulas.											
	Fair-Play												
	Empenho												
	Respeito												
Aptidão Física	Resistência												
	Velocidade												
	Coordenação												
	Força												

Figura 4 - UD Badminton - 5º ano

Planos de aula

Segundo os autores Oliveira, Rocha, e Oliveira (2018) os planos de aula permitem um momento de reflexão e análise sobre as melhores maneiras para alcançar os objetivos pretendidos e obter critérios para possíveis avaliações a fim de aprimorar o processo de ensino e aprendizagem em diferentes sentidos. Refletindo sobre os planos de aula que já realizei tanto em contexto acadêmico como da PES, consigo comparar e admitir a dificuldade de o aplicar. A realidade da escola é completamente imprevisível e o professor tem de estar preparado para qualquer situação que possa acontecer. No decorrer das primeiras aulas, refleti e percebi que o plano de aula é um guião e que deve ser modificado perante várias situações como, o comportamento dos alunos, o nível de aprendizagem da turma ou até mesmo o espaço da aula que pode sofrer alterações. Nestes momentos, o professor tem de ser capaz de se adaptar e demonstrar uma postura proativa para que mesmo com imprevistos os objetivos gerais da aula sejam cumpridos. Contudo, esta é uma competência que o professor vai desenvolvendo com a experiência.

O planeamento é um processo de orientação para determinados fins. Consiste em prever acontecimentos futuros e determinar estratégias em função das previsões. Sendo assim, Inácio (2015) define “planeamento como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino e aprendizagem”. Os planos de aula eram constituídos por três partes: fase inicial, fase fundamental e fase final da aula.

Realizado todos os planeamentos até ao momento, a minha prestação tornou-se mais autónoma e com uma visão mais geral e crítica. Lecionei ao 10º3 a UD de futsal constituída inicialmente por 19 aulas que se tornaram em 21 devido à minha ausência por infeção da Sars-cov 2. Numa primeira fase analisei o semestre consoante o *Roulement* para identificar os espaços atribuídos e definir um plano sobre o seguimento das aulas e consequente elaboração da grelha de Vickers. Os conteúdos foram aplicados consoante o PNEF e ajustados perante o nível da turma.

O futsal é uma modalidade que eu estou inserida há alguns anos o que facilitou o planeamento dos conteúdos, por isso, como referi anteriormente apliquei o MED como um desafio e uma nova realidade para mim EE, mas com o principal objetivo de dar aos alunos um papel ativo com maior responsabilidade e autonomia. No entanto, como refere Araújo (2017) há uma necessidade de aliar o MED com outros modelos que sejam

específicos para dar uma estrutura didática ao conteúdo a lecionar. Sendo assim, abordei o MED de uma forma híbrida aliado ao Modelo de Instrução Direta (MID), o primeiro bloco da aula foi destinado a ensinar os conteúdos e o segundo bloco mais independente para treinarem os conteúdos anteriormente abordados. Para que as aulas seguissem uma boa progressão pedagógica realizei um manual sobre a época desportiva destinada a cada equipa, mas com acesso para todos os alunos. O manual foi dividido em três manuais dirigidos à equipa (identificação dos elementos), ao treinador (Funções e alguns exercícios para utilizar nos treinos) e ao árbitro (regras de jogo e sinalética). As fichas de jogo e de observação estavam também inseridas no manual para a realização das jornadas. No momento da implementação deste modelo, surgiram alguns constrangimentos em relação ao espaço da aula, ao comportamento dos alunos e a interrupções no fim da UD. No fim da UD o espaço atribuído para a prática foi o Exterior 2 em dezembro e devido às condições climáticas, por vezes, o piso tornava-se escorregadio, tendo que, diminuir o espaço para a segurança dos alunos. O aspeto mais relevante e menos positivo foi a integração dos alunos nesta abordagem do MED que nunca tinham experienciado. A modalidade foi um fator de desinteresse para quase todas as raparigas da turma. No entanto, as funções com mais autonomia e responsabilidade como é o treinador, foi a função mais escolhida pelas raparigas e o desempenho foi muito positivo.

Sobre as aulas teóricas, a preparação didático-pedagógica do 1ºano do Mestrado foca-se essencialmente na leção prática das modalidades, não destacando a abordagem teórica na EF, no entanto exige outro tipo de planeamento e conteúdos mais aprofundados. Nesta UD lecionei 3 aulas de 50', abordei a história da modalidade, as leis de jogo e o MED. Realizei 2 kahoot como forma de avaliação dos conhecimentos.

Em relação aos planos de aula elaborados em toda a UD, a dificuldade da realização e posteriormente aplicação foi diminuindo ao longo das mesmas. O plano de aula é apenas um guião para o professor aplicar na sua aula, uma vez que já foi elaborado com antecedência (J. M. R. Lopes, Silva, & De Medeiros Filho, 2020). Além de ser um guião, a preparação da aula é fundamental para seguir uma sequência lógica e definir objetivos específicos. Sendo assim, o plano serve para colmatar falhas que possam existir com a elaboração prévia e também tem o propósito de ajudar na gestão e organização da aula. Por isso, todos os imprevistos foram encarados de forma espontânea e simples de forma a seguir a progressão pedagógica da aula. Numa outra perspetiva, o plano exige ao professor muito conhecimento sobre as modalidades.

4.1.3 Realização

4.1.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica

Depois da fase de planeamento segue-se a parte de realização, mais propriamente a ação na aula. Segundo Quina (2009), existem quatro fatores fundamentais que dependem da eficácia das aprendizagens dos alunos, que são os seguintes: tempo de empenhamento motor, instrução, organização e disciplina/clima relacional. Sendo que o empenhamento motor e a instrução, são fatores que estão relacionados diretamente na aprendizagem dos alunos.

Em relação ao tempo de empenhamento motor, podemos alargar este conceito para as variadas disciplinas, isto é, todas necessitam de tempo para aprender. Na educação física e pela essência da disciplina, o aluno deve ter tempo para se movimentar e exercitar. O tempo útil da aula deve ser aproveitado para os alunos estarem realmente em atividade, para isso é importante fazer um planeamento prévio. Contudo, nas aulas de futsal e com aplicação do MED, verifiquei que o tempo de empenhamento motor foi reduzido.

Apesar de o modelo ser integrador e inclusivo, porque procura promover a aprendizagem e o desenvolvimento de competências na equipa, pode haver alunos mais proficientes que não apresentam evolução significativa. Para estes, pode utilizar-se o papel de capitão e de gestor de equipa por forma a atribuir e desenvolver competências de liderança e de gestão associadas ao treino e à competição desportiva. Contudo este processo deve ser ajustado às competências dos jovens e deve ser supervisionado pelo professor.

(Soares & Antunes, 2016)

Neste caso, as raparigas tendiam a ter um papel mais passivo o que originava pouco tempo de empenhamento motor, no entanto, desenvolveram outras competências com as funções desempenhadas como a realização de um trabalho mais aplicado, genuíno e motivante.

No que concerne à instrução, “é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite aos alunos informações sobre as atividades objeto de aprendizagem, nomeadamente sobre “o quê, o como e o porquê fazer””, como afirma o autor Quina (2009). A instrução revelou-se difícil com a utilização de máscara obrigatória, tendo sido um dos entraves pois impedia a projeção de voz e por vezes a

mensagem não era clara para os alunos. Como estratégia, a demonstração foi o maior aliado durante as aulas, realizada tanto por mim como por um aluno bom executante. A demonstração oferece uma imagem global do que é pretendido e dá ganhos de tempo importantes, evitando explicações prolongadas e por vezes confusas. Nas minhas aulas e após a demonstração, a atenção focava-se na realização e resultados da tarefa motora pelos alunos de forma a analisar e gerar feedbacks pedagógicos. É necessário o professor ter conhecimento das atividades para conseguir observar e analisar a prestação do aluno e de seguida intervir, sempre com uma linguagem simples e específica. O MED, como ferramenta de ensino, tornou-se numa estratégia para uma instrução com sucesso, aproveitando as equipas para oferecer aos alunos a informação completa e direta por grupos. Por fim, nos últimos minutos das aulas focava numa instrução mais reflexiva sobre os conteúdos abordados e eventuais dúvidas. A instrução é fundamental para a aprendizagem, por isso, o professor tem o papel de fornecer informações aos alunos do que têm de realizar na aula, de justificar e fundamentar os seus conhecimentos e muito importante manter os alunos motivados para a prática.

No decorrer das aulas, a instrução foi sempre acompanhada de *feedbacks* positivos e apropriados ao momento, no entanto, uma das minhas dificuldades foi conseguir transmitir os conteúdos para a turma toda. Como solução optei por criar grupos que, neste caso, foram as equipas determinadas para a realização do MED. A instrução por grupos torna-se mais acessível e também mais rica, os alunos têm mais capacidade para perceber o que têm de realizar. Este fator da instrução está também relacionado com a linguagem do professor que deve ser simples e específica com a utilização das palavras-chaves de forma a conseguir a compreensão rápida e eficaz por parte dos alunos. No entanto, muitas vezes nas minhas aulas os alunos tiveram dificuldades em entender o que era necessário realizar, por isso, optei por outra estratégia, a de demonstração. Ao longo das aulas vários momentos de instrução foram realizados de forma inconsciente, como por exemplo, de reunir os alunos em locais adequados para captar a atenção, a motivação e o incentivo. Devido às várias reflexões após a realização, consegui identificar nas primeiras aulas que faltaram momentos de instrução, nomeadamente a conclusão, ou seja, a breve síntese do que mais importante se passou na aula e a motivação para as seguintes.

A gestão está relacionada a vários fatores como o tempo, os espaços, os materiais e os grupos de trabalho durante as aulas. É necessário implementar regras na turma, para que a gestão se torne mais fácil e para evitar alguns problemas. Com isto, optei por

algumas estratégias para minimizar as perdas de tempo. Utilizei muitas vezes o apito para reunir a turma, devido principalmente à utilização de máscara que dificulta a comunicação e percepção por parte dos alunos. Implementei a regra que só começava a instrução quando houvesse silêncio, o que por vezes não resultou, por isso utilizava novamente o apito. Nas aulas teóricas apresentei e esclareci as regras da modalidade. Antes das aulas se iniciarem colocava o material já predisposto para a utilização e contava com a ajuda dos alunos para arrumar o material no fim de cada aula. Apesar desta tarefa ser difícil de desempenhar com perfeição, considero ser uma rotina importante e para isso foi necessário algum tempo para os alunos se adaptarem, sem esquecer que os imprevistos poderiam acontecer e teríamos que estar preparados para eventuais acontecimentos. A gestão da aula foi realizada de forma a favorecer um ambiente favorável às aprendizagens. Na minha opinião é de extrema importância o professor, organizar o material antes dos alunos chegarem ao pavilhão, para que o tempo de organização seja diminuído e dar mais tempo de prática. Este aspeto verificou-se em todas as aulas com a ajuda dos alunos para preparar o espaço de realização dos exercícios e recolher o material para novamente minimizar as perdas de tempo. Uma vez mais o MED ajudou na organização dos alunos, pois as equipas foram sempre as mesmas de início ao fim.

A disciplina ou o controlo da turma é um fator preponderante para um bom clima de aula entre alunos e professores. Numa perspetiva geral, consigo identificar que a EF assume aspetos muito diferenciados em comparação com as restantes disciplinas. Existe uma maior interação com os alunos, mais contacto físico, mais liberdade no espaço e por vezes pode gerar conflitos. Para isso o professor tem de manter uma atitude diferente, ou seja, ser constante nas interações com os alunos para criar um clima positivo. O controlo e disciplina da turma resume-se em promover comportamentos apropriados. Para isso, o professor tem de ter capacidade de controlar a sua turma e proporcionar um clima positivo. As regras das aulas devem ser recordadas regularmente. Na minha experiência com o 5º e 7º ano, o controlo da turma e disciplina foram difíceis, os alunos tinham muitos comportamentos inapropriados e para resolver essas situações usava estratégias de repreensão, assim como, privar o aluno da atividade durante um tempo determinado ou a perda de privilégios como a participação em competições. Estes procedimentos ajudaram a controlar a turma e a gerar um bom clima de aula. Por outro lado, o professor tem de ser capaz de se relacionar de forma empática com os alunos para produzir um clima agradável, motivante, de aplicação e superação.

Em suma, a realização é um “momento fulcral do processo de ensino e aprendizagem”, pois influencia os resultados obtidos pelos alunos relacionados com os acontecimentos gerados nas aulas (Quina, 2009).

4.1.4 Avaliação

“Avaliar é, então, um processo que se relaciona não só com o esforço do aluno de aprender, mas também com o do professor de mudar suas práticas, caso os alunos apresentem dificuldades de aprendizagem.” (Darido, 2012).

A avaliação é um elemento em qualquer processo de aprendizagem, uma vez que, serve de controlo do que está ou não a ser apreendido quer para o professor, quer para o próprio aluno. A finalidade da avaliação, inicialmente, passa por analisar e avaliar para diagnosticar um nível inicial dos alunos perante os parâmetros dos domínios motor, cognitivo e socioafetivo. O professor avalia para diagnosticar o aluno e a turma, sendo o primeiro momento de avaliação. Esta avaliação inicial ou diagnóstica (AD) é realizada quando se inicia um ciclo de aprendizagem, com o intuito de determinar o nível da turma relacionado a vários parâmetros dos domínios motor, cognitivo e sócio afetivo. Este momento permitiu ajustar e desenvolver vários conteúdos da grelha de *Vickers* a serem abordados e consequentemente, adequar o processo de ensino e aprendizagem relativo a cada turma com o planeamento dos planos de aula. Ao longo das aulas deve ser realizada a avaliação formativa que permite identificar a evolução do aluno e da turma. Este momento foi realizado no decorrer das várias aulas por observação, de forma a identificar dificuldades tanto nos alunos como no professor. A reflexão foi um instrumento que ajudou na avaliação formativa porque permitiu conhecer as necessidades dos alunos.

Ao longo de toda a UD, é realizada a avaliação formativa que permite ao professor refletir e tomar decisões sobre os resultados dos alunos. Sendo uma avaliação informal e que está presente em todas as aulas, tem como principal objetivo ajudar o aluno e o professor na evolução pedagógica. É neste momento que o professor tem de deter a capacidade de ajustar o processo de ensino e aprendizagem para assegurar o alcance dos objetivos.

Por último a avaliação sumativa (AS) foi realizada no final de cada UD em contexto similar da AD. Esta avaliação permite classificar os alunos sobre os conhecimentos,

capacidades e atitudes. A avaliação é sem dúvida o momento mais exigente devido à atribuição de um número aos alunos, que por norma pode ser ingrato.

Por último, “A autoavaliação permite ao aluno tomar uma posição diferente, fazendo dele não um mero executor de ordens, mas alguém que tem clareza das metas do projeto, das críticas ao seu trabalho, do domínio do seu caminhar”(Darido, 2012). Com esta afirmação a autoavaliação é um momento importante para o aluno, pois este tem de refletir todo o seu desempenho nas aulas e para isso realizei uma ficha de heteroavaliação e autoavaliação para o fim de cada semestre, que serviu para desenvolver nos alunos o espírito reflexivo e crítico.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

A minha participação na escola envolveu a lecionação das aulas, reuniões com o núcleo PES, orientador cooperante e grupo disciplinar. Além destas atividades, o núcleo PES tentou sempre ajudar e participar nas atividades dos restantes departamentos, tais como: a semana da leitura e o desenvolvimento de um “Campeonato das Disciplinas”. Houve uma boa cooperação e trabalho de equipa com todos os professores e a aprendizagem foi constante.

Sobre as atividades que o núcleo PES poderia desenvolver, tornou-se complicado devido a organização da escola e ao contexto atual de pandemia. No entanto, eu e os meus colegas EE tivemos um papel participativo na comunidade escolar, ajudando os professores com estratégias perante este ano anormal.

A participação do EE na escola não se deve limitar à lecionação das aulas, deve abranger toda a comunidade escolar desde professores, funcionários, pais e alunos para que a realidade escolar seja mais perceptível e os momentos de aprendizagem mais enriquecedores. Contudo, a minha participação na escola neste ano atípico não foi a desejada e cingiu-se à lecionação, reuniões com o Grupo Disciplinar e com o OC, à concretização do Projeto de intervenção e realização do Evento Anual e Seminário. No entanto, todos estes momentos foram uma mais-valia para a minha formação.

Em relação ao Núcleo PES, as atividades realizadas, foram um pouco vagas devido à pandemia e às incertezas do planeamento geral. No entanto, apresentamos a nossa proposta para a realização do Evento Anual. Foi uma atividade importante em relação ao contexto atual e à falta de atividade física regular.

5.1 Atividades realizadas

Nas atividades realizadas na PES, juntamente com os meus colegas do núcleo PES, apenas realizamos as atividades obrigatórias, nomeadamente, o desenvolvimento de um Seminário, a aplicação e defesa do Projeto de Intervenção e o Evento Anual. Estas atividades foram realizadas em formato online, exceto o Evento Anual que se concretizou em aula prática.

Este ano letivo 2020/2021, tornou-se dificultoso devido a todas as recomendações e precauções necessárias para criar e manter um bom funcionamento escolar e seguro. Sendo assim, todas as atividades realizadas seguiram todas as instruções do Plano de Contingência elaborado pela ESJGZ.

A primeira atividade realizada pelo núcleo PES, foi a elaboração do Projeto de Intervenção que se encontrou enquadrado na unidade curricular de Projetos de Intervenção II do segundo ano do MEEFEBS, do ISMAI. O núcleo PES procedeu à seleção do projeto “Implementação de um Programa de Treino Integrado de Força e de Condição Física em Alunos do ES em tempos de Pandemia”. A eleição deste projeto sucedeu-se do entendimento de que é inegável a importância da atividade física na vida de qualquer indivíduo, pois ela contribui consideravelmente para o bem-estar físico, social e cognitivo (Ruas, Brown, & Pinto, 2014). Diversos trabalhos têm surgido, nos últimos anos, a respeito da segurança e da eficácia do treino de força para crianças e para adolescentes e também demonstrado a aceitação e a difusão desse tipo de treino por diferentes organizações (Faigenbaum, Lloyd, & Myer, 2013). Sendo assim, este projeto iria ser realizado em contexto escolar em turmas do secundário, com o objetivo de obter resultados que corroborassem com os benefícios de o treino de força e condição física nos jovens. No entanto, devido ao confinamento decretado, a implementação do projeto não foi concretizada. O projeto resumiu-se aos primeiros dados obtidos dos testes físicos aos alunos do 10º e com um vasto enquadramento teórico sobre a temática. Por fim, procedeu-se à apresentação do Projeto de Intervenção.

O Seminário foi desenvolvido como uma progressão do Projeto de Intervenção, o núcleo PES elegeu como tema “A influência das tecnologias num estilo de vida ativo”, foi apresentado e dinamizado em formato online com um público-alvo desde os alunos do 10º ano que participaram no projeto, até ao grupo disciplinar 620. Esta abordagem teve

como objetivo, apresentar e dar algumas estratégias em momentos de Ensino à Distância, com algumas tecnologias para um melhor aproveitamento das aulas e estimulação dos alunos para manter um estilo de vida ativo e saudável. Foram apresentadas aplicações móveis que promovem a melhoria da condição física e estimulam os alunos por incluir a vertente da competição.

Por fim, realizamos o Evento Anual, presencialmente em aula teórica com a temática “Jogos tradicionais”. O núcleo PES tinha como objetivo dar a conhecer alguns jogos tradicionais e também a partilha de conhecimento entre alunos, assim como, dar momentos insubstituíveis de convívio, coesão social e inserção do aluno na comunidade. Consideramos os jogos tradicionais como meio educativo, em relação à ordem motora, psicomotora e sócio motora.

Além destas atividades, o núcleo PES tentou sempre ajudar e participar nas atividades dos restantes departamentos, tais como: a semana da leitura e o desenvolvimento de um “Campeonato das Disciplinas”, com o principal objetivo de ajudar os alunos de forma lúdica e recreativa a resolver algumas dificuldades das restantes disciplinas.

Estas atividades podem ser entendidas como aquelas que são realizadas sem carácter obrigatório (Fior & Mercuri, 2009), constituem um conjunto de experiências e estímulos que os alunos recebem, informalmente.

5.2 Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação

O professor é intitulado por aquele que ensina e que transmite conhecimentos, no entanto, o papel do docente é também predominante no desenvolvimento e na educação dos jovens. A atuação do professor é essencial para os alunos, é por isso indispensável a transmissão e partilha de valores durante toda a formação. Sendo assim:

... 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.

(Nóvoa, 2009)

Com isto, cabe ao professor educar com capacidade de relação e de comunicação, conquistando os alunos para o trabalho escolar com serenidade de quem é capaz de se dar ao respeito. “No ensino, as dimensões profissionais cruzam-se sempre, inevitavelmente, com as dimensões pessoais.”(Nóvoa, 2009).

Como EE e futura professora, tentei sempre transmitir o melhor conhecimento sobre cada matéria de ensino e sincronicamente transferir princípios, valores e incitar a inclusão social. A minha relação com os alunos foi bastante positiva, senti que os conseguia ajudar a evoluir tanto na vida pessoal como no futuro profissional de cada. Penso que o papel de educar, traz a esta profissão um valor grandioso de ajudar os alunos a ultrapassar fronteiras, que muitas vezes são traçadas como destino pelo nascimento, pela família ou pela sociedade.

5.3 Socialização profissional e institucional

A socialização é um processo de integração dos indivíduos em grupo, sendo assim, a escola tem um papel muito importante em promover valores, ideias, crenças, comportamentos e ainda conhecimento. Como referem os autores Bonadiman e Romagnoli (2017), os fatores pessoais da história de vida de cada professor, os percursos formativos, a compreensão da cultura institucional, as regras e as formas de funcionamento, são os principais elementos da etapa de socialização. Sendo assim, no que diz respeito à socialização profissional e institucional, mantive um bom relacionamento com todos os docentes e não docentes, primando sempre pela simplicidade, educação, respeito e consideração por todos os elementos da comunidade educativa.

No que concerne, aos meus colegas da PES, Diogo Gonçalves e Margarida Osório, foram sem dúvida importantes pela partilha de conhecimento e amizade, que sempre demonstraram desde o primeiro ano da faculdade. A dinâmica do grupo foi sempre de união e entajuda, em todas as atividades e trabalhos organizados. É de realçar a rotina que mantivemos durante todo o ano letivo, em reunir antes e depois de cada aula com o objetivo de criarmos momentos de reflexão e estratégias posteriores. Ainda assim, todos estes procedimentos foram debatidos em conjunto com o OC.

Analogamente, o OC foi também um elemento enriquecedor assumindo a responsabilidade de formar futuros professores, e que se destacou "...como uma peça fundamental e dinamizadora de todo o processo formativo que ocorre na prática real de ensino, sob a égide da função de supervisão que assume." (Batista, Silveira, & Pereira, 2014). O OC foi o principal interveniente no processo formativo, acompanhou toda a prática pedagógica e ajudou no desenvolvimento das competências e atitude necessárias para uma prática docente de qualidade, em contexto real.

Os momentos em contacto com a Professora SV Luísa Aires, foram valorosos na minha formação, participando nas observações e análises das aulas.

O Grupo Disciplinar de EF, desde o primeiro contacto, demonstrou empatia e disponibilidade para ajudar o núcleo PES em todo o seu percurso. É de realçar a importância que advém desta socialização profissional em partilhar as experiências de aprendizagem desde estratégias a adotar ao convívio frequente, que proporcionou um excelente ambiente de trabalho e cooperação.

Durante a PES, os maiores intervenientes e sem dúvida com o papel principal, foram os alunos. Ao longo de todo o ano letivo, foram desenvolvidos climas de afetividade, amizade e aprendizagem.

Nesta área de aprendizagem, o professor deve estar envolvido num processo social, participando nas várias experiências de trabalho autênticas e fidedignas durante a sua prática de ensino (A. da Cunha, Batista, & Graça, 2014).

5.4 A Componente ético-profissional

Conforme o Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto, na dimensão profissional, social e ética, o professor deve promover aprendizagens curriculares, fundamentando a sua função específica de ensino, utilizando os seus conhecimentos profissionais. Sendo assim o desenvolvimento pessoal e profissional do EE, baseia-se numa responsabilidade cívica e educativa das suas funções nas dimensões profissional, social, e ético, e a de participação na escola e da relação com a comunidade.

Numa perspetiva geral,

Os professores orientam-se maioritariamente por uma perspetiva contextualista e consequencialista que considera, no particular, a proteção do outro e o cuidado, através do diálogo e da análise de situações concretas, mas também são orientados por valores como o respeito e a solidariedade, a liberdade e autonomia, a justiça, imparcialidade e igualdade, a honestidade e verdade, a responsabilidade e dignidade humanas, o rigor e a competência

(Caetano & De Lurdes Silva, 2016).

No decorrer deste ano letivo, de realização da PES, tentei me envolver com todos os participantes da comunidade escolar e segundo o autor A. Nóvoa (2009), a formação de professores e consequentemente a ética profissional, é desenvolvida através do diálogo com os outros colegas. Para o EE este momento é a oportunidade para conseguir desenvolver outras capacidades, como a partilha e a reflexão dos vários momentos de lecionação e também de reter alguns ensinamentos. Assim foi, a partilha e a entajuda entre o grupo disciplinar de EF e juntamente com OC, tornaram possível um envolvimento positivo, com as vivências dos problemas reais da escola, a liberdade de planificar e aplicar, as reflexões conjuntas, todo um momento fulcral de trabalho de equipa.

Ainda assim, os alunos foram o mais importante para a construção da nossa identidade, é sem dúvida um papel determinante para o EE ao concederem respostas às dúvidas que iam surgindo. “A noção de ética gira em torno de princípios e valores, orientando a ação o estabelecimento de regras para o bem do aluno.”(Caetano & De Lurdes Silva, 2016). É importante que o aluno veja o professor mais do que um educador, um modelo a seguir, uma pessoa na conquista de objetivos.

Esta passagem pela ESJGZ, proporcionou-me crescer a nível pessoal, como a nível profissional. Um marco importante para crescer como futura professora.

6. Desenvolvimento profissional

6.1 Dificuldades e necessidades de formação contínua: um imperativo da formação

“O desenvolvimento profissional docente pode ser entendido como uma atitude permanente de indagação, de formulação de questões e procura de soluções.”(Marcelo, 2009). Desta forma, a PES tornou possível encarar a vida profissional, de forma supervisionada e progressiva ao longo do tempo, como uma evolução desde o que aprendemos até ao que ensinamos.

A formação continuada dos professores ocupa um papel central na atividade profissional docente pois o educador necessita constantemente de repensar e aperfeiçoar a sua prática (C. R. C. Lima, 2015). Sendo assim, entendo que o meu desenvolvimento profissional se deve principalmente ao contexto real de lecionação das aulas, mas também a todos os trabalhos e documentos realizados para a PES. A realização do Plano de Formação e Intervenção na escola (PFIE) foi um documento que abrangeu os momentos mais importantes da PES e também me fez refletir, pesquisar e inovar o meu trabalho. Procurei entender os meus conhecimentos, capacidades e as dificuldades perante cada momento de intervenção.

Numa outra perspetiva e fora do contexto escolar, é necessário criarmos valências noutros temas da mesma área. Assim sendo e como atleta e treinadora de futsal, decidi ampliar o meu desenvolvimento profissional e alcançar o curso de treinadores de futsal – Grau 1. Realizei o Plano Individual de Estágio (PIE) em conjunto com a PES, que se manifestou uma mais-valia para o desenvolvimento dos vários aspetos como o planeamento, a organização e principalmente a reflexão.

Um dos fatores para o meu desenvolvimento profissional foi sem dúvida os meus colegas do núcleo PES, sempre fomos uma boa equipa de trabalho, por isso, as nossas dinâmicas foram fluídas e genuínas, mas também o OC foi o pilar de todo o conhecimento, ajuda e evolução de cada EE.

Por fim, encaro a aprendizagem como um processo contínuo para o meu percurso profissional, reconhecendo que a PES me permitiu progredir e evoluir como futura professora.

7. Ensino à Distância

O Ensino a Distância (E@D), como modalidade de oferta educativa é regulamentado pela Portaria 359/2019, de 8 de outubro, conforme previsto na alínea a) do n.º 1 do artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. A Portaria 359/2019, de 8 de outubro, define as regras e procedimentos relativos à organização e operacionalização do currículo, bem como o regime de frequência.

Perante a situação de pandemia que encaramos desde março de 2020 e tendo em conta o início do ano letivo que se previa complexo em vários domínios, o E@D foi sempre uma realidade constante. Foi necessário planear e criar estratégias para eventuais paragens das aulas presenciais.

O E@D é uma modalidade que se constitui como uma alternativa de qualidade para os alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola, alicerçada na integração das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos processos de ensino e aprendizagem como meio para que todos tenham acesso à educação.

A passagem de aulas presenciais para o E@D, privou às crianças e jovens o acesso às aulas práticas de EF e obrigou, tanto aos EE como aos restantes professores, a uma adaptação de conteúdos e estratégias a aplicar em diferentes plataformas digitais (Resende et al., 2020).

O E@D concretizou-se através de uma plataforma digital, constituída por salas de aula virtuais, organizadas por público-alvo, ano e ciclo de escolaridade, com recurso a formas de trabalho síncronas e assíncronas. A ESJGZ possui do serviço Google Workspace, que permite aos alunos e professores um acesso a várias recursos, como o Email, o Classroom, o Google Meet. Estes são alguns exemplos de métodos de fácil uso e interação fora da escola.

O período de confinamento além de acarretar muitos aspetos negativos, desde a falta de socialização à redução dos níveis de atividade física, foi por outro lado um processo positivo, no que diz respeito à capacidade de adaptação, inovação e “...de aprendizagem de outras competências importantes da profissionalidade docente (flexibilidade, adaptabilidade, proatividade, criatividade, conhecimento e manuseamento de novas ferramentas digitais) de agenciamento e de crescimento profissional.” (Resende et al., 2020).

O Grupo Disciplinar de EF, recorreu a estratégias que garantissem a manutenção da AF com conteúdos como GAP, HIIT e Full Body. Em concordância o núcleo PES aplicou todos os conteúdos no E@D, no entanto, procuramos encontrar outras estratégias e conteúdos, de forma a proporcionar momentos de motivação para os alunos. Sendo assim, abordamos várias modalidades, como: Educação Criativa; Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza; Aeróbica; Golfe e Condição Física. Com estas modalidades conseguimos criar um impacto positivo nos alunos, desafiando-os a explorar a criatividade para desenvolverem capacidades futuras para os constrangimentos que possam surgir.

Relativamente à avaliação, o Grupo Disciplinar de EF realizou um treino AMRAP (As Many Rounds/Reps As Possible) que consistia num tempo pré-definido de 4 minutos, para o aluno executar o maior número de repetições/rondas de uma série de exercícios. Consoante o número de repetições realizadas era atribuída a nota definida no intervalo de execução. Esta avaliação foi realizada em momento presencial. Por outro lado, o núcleo PES definiu vários sistemas de avaliação, como Kahoot, vídeos e formulários para as modalidades.

Apesar de todos os constrangimentos que surgiam, como a falta de internet ou de computador, até mesmo a falta do contacto e proximidade com os alunos, o balanço foi positivo nas estratégias aplicadas e todos demonstraram motivação e interesse nas aulas de EF. Todo o trabalho e dinamização do E@D foi recompensado pelo envolvimento de todos os intervenientes neste processo, alunos e professores.

8. Reflexões finais

A finalização da PES e conseqüentemente o RPES, anunciam o fim de uma etapa e o início de um novo percurso. Foi sem dúvida um marco importante e das experiências mais enriquecedoras de todo o meu caminho acadêmico e profissional. A realização da PES tornou-me mais autônoma, responsável e uma futura professora mais reflexiva sobre todos os momentos de atuação.

Ao longo deste ano, foi possível aplicar em contexto real os conhecimentos adquiridos durante o MEEFEBS, como o planejamento, as dimensões da intervenção pedagógica e a avaliação. São momentos de gestão e organização complexos e muito trabalhosos que necessitam de reflexões e pesquisas sobre a área. Deste modo, é necessário estar em permanente atualização, de forma a conseguir transmitir todo o conhecimento pretendido.

Num olhar mais focado no professor de EF, este necessita de ter uma capacidade de inovação e criatividade para eventuais problemas que possam surgir para posteriormente refletirem sobre o seu trabalho. Em consideração a estes aspetos, consigo identificar esta vivência da PES como um desenvolvimento pessoal e profissional. Este ano foi vivido com muitas incertezas e teve tendência a diminuir a interação entre aluno e professor, no entanto, são nestes momentos mais difíceis que surgem as melhores oportunidades, assim foi, a união, a ajuda e a superação tornaram tudo mais fácil e emocionante. Afinal, os alunos são e sempre serão os maiores intervenientes deste processo.

Com o término deste ano letivo, que se demonstrou muito complexo, não deixa dúvidas do caminho a seguir: Ser Professora de Educação Física. Ainda há um longo caminho a percorrer, novas aprendizagens e vários objetivos, porém esta etapa será o começo da minha vida profissional.

9. Referências bibliográficas

- A. da Cunha, M., Batista, P., & Graça, A. (2014). Pre-Service Physical Education Teachers' Discourses on Learning How to Become a Teacher: [Re]Constructing a Professional Identity Based on Visual Evidence. *The Open Sports Sciences Journal*, 7(1), 141–171. <https://doi.org/10.2174/1875399x01407010141>
- Alarcão, I., & Tavares, I. (2013). Supervisão da prática pedagógica: uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem - 2.^a Edição revista e desenvolvida (3^o ed.) Coimbra: Amedina. *Ciências Da Educação e Pedagogia*, p. 166.
- Araújo, R. (2017). A aprendizagem dos alunos e as dinâmicas operantes no seio das equipas no Modelo de Educação Desportiva: Evidências da investigação e direções futuras. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2017(S1A), 39–49. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.s1a.39>
- Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2014(S1A), 353–375. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.s1a.353>
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física (3 ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bonadiman, H. L., & Romagnoli, R. C. (2017). Socialização profissional de professores universitários iniciantes: uma revisão. *Educação Unisinos*, 21(3), 297–305. <https://doi.org/10.4013/edu.2017.213.03>
- Caetano, A. P., & De Lurdes Silva, M. (2016). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo - Revista de Ciências Da Educação*, (8), 49–60.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). a Identidade Do Professor De Educação Física: Um Processo Simultaneamente Biográfico E Relacional. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 22(2), 523. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.54129>
- Darido, S. C. (2012). A Avaliação da Educação Física na Escola. In: *UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA*, 16, 127–140.
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Myer, G. D. (2013). Youth resistance training: Past

- practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 591–604. <https://doi.org/10.1123/pes.25.4.591>
- Fialho, I. B. B., & Artur, A. (2018). APRENDER A SER EDUCADOR DE INFÂNCIA COM A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA. *Poiésis - Revista Do Programa de Pós-Graduação Em Educação*, 12, 57–77.
- Fior, C. A., & Mercuri, E. Formação universitária e flexibilidade curricular: importância das atividades obrigatórias e não obrigatórias. , 0 *Psicologia da Educação*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação: Psicologia da Educação. ISSN 2175-3520 29 (2009).
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
- Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de planeamento e de ensino. *Formação e Saberes Em Desporto, Educação Física e Lazer*, pp. 339–419.
- Lima, C. R. C. (2015). Formação Continuada de Professores de Educação Física: uma análise da Semed-Maceió. *Saberes Docentes Em Ação*, 1(1), 122–137.
- 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.
- Lopes, J. M. R., Silva, F. F., & De Medeiros Filho, A. E. C. (2020). Desafios dos estagiários em Educação Física na elaboração do plano de ensino e de aula. *Revista Triângulo*, 13(3), 59. <https://doi.org/10.18554/rt.v13i3.5059>
- Lopes, N., & Bastos, A. M. (2017). A prática de ensino supervisionada na formação inicial de professores do 1º ceb: dinâmicas na UTAD. *Revista Practicum*, 2(2), 69–83. <https://doi.org/10.24310/revpracticumrep.v2i2.9859>
- Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. *Sísifo: Revista de Ciências Da Educação*, 08, 7–22. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=2951760&orden=222165>

- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models in Physical Education*. In *Taylor & Francis* (3rd ed.). <https://doi.org/10.4324/9781315213521>
- Nóvoa, A. (2009). *Professores: Imagens Do Futuro Presente*. In *Lisboa: Educa*. Retrieved from [https://www.colegiosantanna.com.br/formacao/downloads/Professores imagens do futuro presente - Leitura Congresso 2015.pdf](https://www.colegiosantanna.com.br/formacao/downloads/Professores%20imagens%20do%20futuro%20presente%20-%20Leitura%20Congresso%202015.pdf)
- Oliveira, B., Graça, A., & Queirós, P. (2017). Dos modelos de ensino centrados no professor aos centrados no aluno: Um estudo de caso. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 17(3), 14–25. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.03.14>
- Oliveira, B., Marques, P., & Cunha, M. A. da. (2013). Modelos de Ensino na Disciplina de Educação Física : Estudo-Caso com Professores de um Colégio Privado. *Olhares Sobre o Estágio Profissional*, 239–254.
- Oliveira, F. C. B. de, Rocha, M. T. S., & Oliveira, E. C. de. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a percepção discente. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1), 185–192. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n1.p185>
- Quina, J. do N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. (Estudos). Bragança: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.
- Resende, R., Aires, L., Araújo, R., Gomes, P., Sarmiento, F., & Cunha, M. (2020). Confinamento Covid-19: Um olhar dos estudantes- estagiários de Educação Física [Covid-19 Confinement: A glimpse of Physical Education pre-service teachers]. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 7(2), 52–60. <https://doi.org/10.47863/vryu8806>
- Resende, R., Carvalho, M., Silva, E., Albuquerque, A., Lima, R., & Castro, J. (2014). Identidade Profissional Docente: Influência do Conhecimento Profissional. *Formação Inicial de Professores: Reflexão e Investigação Da Prática Profissional* (Pp., 145–164.
- Ruas, C. V, Brown, L. E., & Pinto, R. S. (2014). Treinamento de força para crianças e adolescentes: adaptações, riscos e linhas de orientação. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v8i1.50>

- Santos, F., Batista, P., Sousa, T., Gomes, J., & Cunha, M. A. da. (2013). Percepções dos Estudantes-Estagários acerca do Processo Formativo vivenciado em Estágio e seu contributo para a Profissão. *Olhares Sobre o Estágio Profissional Em Educação Física*, 193–205.
- 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.
- Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas Da Educação Física LI*, 136-147, 1–36.
- Vickers, J. N. (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities. *A Knowledge Structures Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Legislação consultada

Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio, que Aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, que Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios da avaliação das aprendizagens.

Decreto-Lei n.º 240/200, de 30 de agosto, que aprova o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário.

Anexos

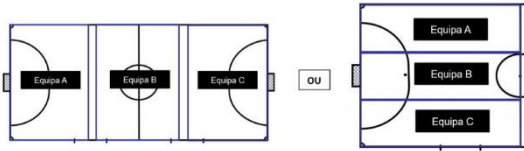
Anexo 1 – Exemplar Plano de Aula

Aula n.º:		Tipo de aula:		Ano/Turma:		Número de Alunos:		
Duração:		Local:			Hora:		Data:	
Material:								
Unidade Didática:				Aula da U. D. n.º:				
Objetivos Gerais da Aula:								
Estagiário:								
Orientador Cooperante:								
Supervisor:								
Parte	Tempo	Objetivos Específicos	Descrição / Organização Metodológica /Esquema			Critérios de Êxito	Palavras-Chave	
Inicial								
Fundamental								
Final								

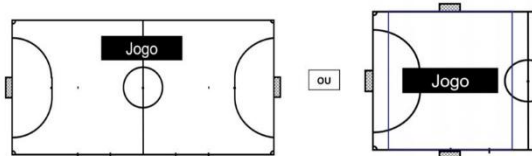


Representação dos espaços disponíveis para cada equipa

Durante a fase de treino:



Durante a Competição:



Núcleo PES – ISMAI 2020/2021



Manual do Treinador/Capitão

O treinador é um líder, pelo que só um aluno responsável pode assumir esta função. A responsabilidade, calma e a tranquilidade, são fundamentais na explicação dos exercícios. O treinador/capitão tem também função de ajudar e orientar todos os colegas no desempenho das suas funções e incentivar/apoiar e liderar o grupo. Não te esqueças, dá o teu melhor e dignifica esse posto.

Os treinadores/capitães têm a obrigação e o dever de saber que os elementos da equipa terão de fazer e saber no desempenho dos seus cargos (árbitro, jornalista, estatístico e oficial de mesa).

- o Ser treinador/capitão é uma responsabilidade e uma Honra!

O Futsal é um jogo desportivo coletivo tal como o Basquetebol, o Andebol e o Voleibol, e estes possuem algumas características em comum: Em todos eles há finalização, há um adversário (oposição), tem de haver cooperação entre todos os colegas de equipa, há situações em que a tua equipa defende e outras em que ataca.

O jogo - O objetivo final do jogo é a conquista do golo existindo na prática um objetivo prévio, tentar conseguir uma posição e situação que permita alcançar o objetivo final: o golo.

O golo - Como em muitos outros desportos, este elemento é quantificável, é o elemento de pontuação para ganhar ou perder um jogo. **Para o nosso quadro competitivo vai ser contabilizado o número de golos marcados por jogo (5 pontos por cada golo)**. Só é efetivamente concretizado quando a bola ultrapassa completamente os limites da baliza.

"Liderar não é impor. Liderar é despertar nos outros a vontade de fazer"



Núcleo PES – ISMAI 2020/2021



Conteúdos a trabalhar durante as aulas

Passe	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a cabeça levantada de modo a ver o posicionamento dos colegas e adversários; - Sentir que o pé de apoio está firme (pé contrário ao que executa o passe); - Controlar a força de modo a permitir uma boa receção do colega. 	
Receção	<ul style="list-style-type: none"> - Amortecer a bola quer surja em trajetória aérea ou junto ao solo; - Manter os olhos na bola durante toda a sua trajetória; - Manter a bola no raio de ação (pronta para ser jogada). 	
Condição de bola	<ul style="list-style-type: none"> - Levantar a cabeça de modo a ver o posicionamento dos colegas e adversários; - Proteger a bola com o corpo; - Bater a bola com a parte interior, exterior, planta ou peito do pé. 	
Drible/Finta	<ul style="list-style-type: none"> - Executar com velocidade controlada; - Executar uma ou várias oscilações para desequilibrar e transpor o adversário; - Manter a bola dentro do seu espaço motor, protegendo-a com o corpo; - Sair do drible com a bola controlada; - Libertar a visão para observar o jogo. 	
Remate	<ul style="list-style-type: none"> - O remate pode ser feito com o pé (peito, parte anterior interna, parte anterior externa, biqueira, parte interior, parte exterior, calcanhar), com a coxa o peito ou a cabeça. Utiliza-se preferencialmente o pé (peito ou parte anterior interna); - O pé de apoio deve estar ao lado da bola; - O pé executor deve estar tenso; - Coordenar a corrida, a paragem (ou não) e o remate; - Adequa a energia e direção imprimida à bola. 	
Posição defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Manter o centro de gravidade baixo; - Membros inferiores ligeiramente fletidos; - Posicionamento diagonal em relação ao atacante. 	
Interceção/Desarme	<ul style="list-style-type: none"> - Estar atento aos deslocamentos que da bola quer dos adversários; - Intervir (interceptar a bola) com confiança só quando se tem a certeza de êxito; - Colocar o pé perpendicular à direção do deslocamento da bola de modo a bloquear a ação do adversário. 	



Núcleo PES – ISMAI 2020/2021



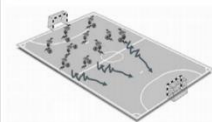
Exercícios que poderás utilizar para a tua equipa

1.

Conteúdos:

Condição e controlo da bola

Esquema:



Organização:

Condição de bola num espaço limitado (dentro da área). Ao sinal do Professor dirigem-se para uma baliza (orientar condução para um objetivo). Colocar várias balizas, zonas de pontos, etc.

Comportamentos Desejados:

- Não perder o domínio da bola, orientar rápido a ação para a baliza!

2.

Conteúdos:

Passe, receção, contenção, posicionamento defensivo

Esquema:



Organização:

Grupos de três ou quatro com um defeso que tenta interceptar a bola

Comportamentos Desejados:

- Não perder o domínio da bola. Procura de linhas de passe livres, preciso no passe



Núcleo PES – ISMAI 2020/2021



3.

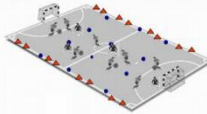
Conteúdos: <i>Penetração, contenção e cobertura ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: Jogo 2x2 + JOKER em que 1 jogador da equipa que defende é sempre guarda-redes. Criam-se situações de 3x1.	
Comportamentos Desejados: - Portador da bola procura dirigir-se para a baliza. Defensor tenta impedir essa progressão. Colega do portador da bola participa na ação oferecendo uma solução.	

4.

Conteúdos: <i>Penetração, contenção e cobertura ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: Jogo 1x1 em cada zona do campo com dois jokers que auxiliam o portador da bola.	
Comportamentos Desejados: - Portador da bola procura dirigir-se para a baliza. Defensor tenta impedir essa progressão. Colega do portador da bola participa na ação oferecendo uma solução.	



5.


Conteúdos: <i>Penetração, contenção e cobertura ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: 1x1 + JOKER, o JOKER é solução de passe ao portador da bola.	
Comportamentos Desejados: - Portador da bola deve dirigir-se para a baliza. Defensor deve esperar o melhor momento para desarmar o atacante. JOKER deve estar sistematicamente a criar linha de passe ao atacante.	

6.


Conteúdos: <i>Controlo e condução da bola, Penetração, contenção e cobertura ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: Grupos de dois com bola, tentam passar com a bola controlada nas balizas que têm um defensor.	
Comportamentos Desejados: - Não perder o domínio da bola. Passar na baliza com a bola controlada. Escolher o melhor momento para passar.	



7.

Conteúdos: <i>Penetração, contenção e cobertura ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: Jogo 2x2 + 2 jokers, cada equipa defende 1 baliza, jokers jogam na equipa que tem a posse de bola.	
Comportamentos Desejados: - Portador da bola deve direccionar-se para a baliza. JOKER deve dar solução ao portador da bola. Defensores evitam a progressão dos atacantes.	

8.

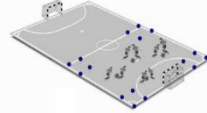
Conteúdos: <i>Penetração, contenção e Cobertura Ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: Jogo 2x2 em que 1 jogador da equipa que defende é sempre guarda-redes. Criam-se situações de 2x(1+GR).	
Comportamentos Desejados: - O atacante com bola procura dirigir as ações para a baliza adversária. O atacante sem bola efetua cobertura ofensiva ao colega. O defensor revela comportamentos defensivos impeditivos de progressão do adversário.	



9.

Conteúdos: <i>Penetração, contenção e cobertura ofensiva</i>	Esquema: 
Organização: Jogo 2x2 + 1 pivot cada equipa. Pivot joga nos últimos 6 metros. Podemos dificultar obrigando a bola a ir ao pivot para finalizar.	
Comportamentos Desejados: - Atacantes procuram orientar as suas ações para a baliza adversária, atacante sem bola realiza cobertura ofensiva ao colega. Defesas devem evitar a progressão e finalização dos atacantes.	

10.

Conteúdos: <i>Condução, drible/friso, controlo de bola e penetração, contenção</i>	Esquema: 
Organização: 1x1, cada grupo faz ponto quando coloca a bola numa zona(s) pré-definida(s) <i>Mais zonas menor dificuldade!</i>	
Comportamentos Desejados: - Orientar a condução de bola para uma baliza em função do posicionamento do defensor. O defensor deve impedir a progressão do atacante para as balizas.	



11.

<p>Conteúdos: Controlo e condução da bola. Penetração e contenção</p>	<p>Esquema:</p>
<p>Organização: Jogo 1x1 em que o aluno tem várias balizas. Iniciar o exercício com passe entre os dois e ao sinal jogar 1x1.</p>	
<p>Comportamentos Desejados: Não perder o controlo da bola na sua condução e finalização. Orientar a condução de bola para a baliza mais adequada, em função do posicionamento do defensor.</p>	

12.

<p>Conteúdos: Penetração, contenção e cobertura ofensiva</p>	<p>Esquema:</p>
<p>Organização: 3x3, cada equipa defende e ataca 2 balizas. Podemos pedir para marcar na baliza central (maior) ou nas duas laterais!</p>	
<p>Comportamentos Desejados: Partidar da bola deve direccionar-se para uma das balizas que pode atacar. Melhor ocupação do espaço de jogo de forma a poderem atacar e defender as 2 balizas, evitando a aglomeração de jogadores em torno da bola.</p>	



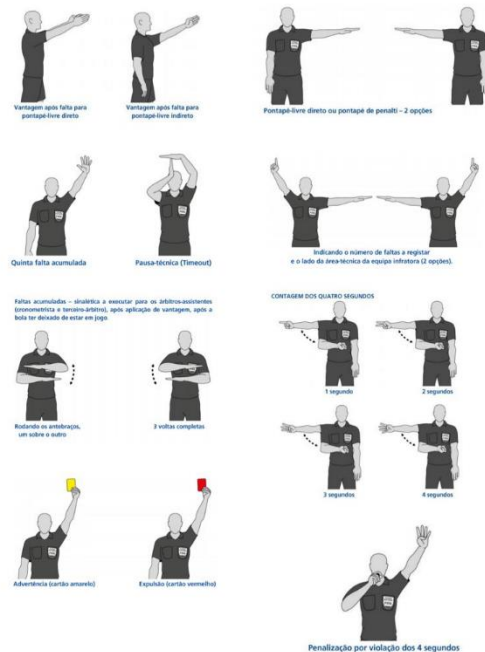
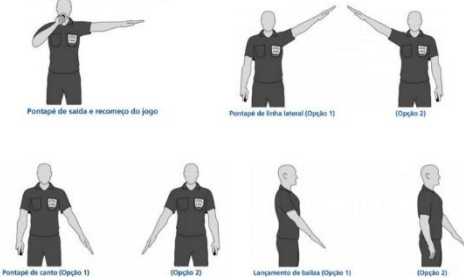
Área - Os jogadores podem entrar na área e os guarda-redes pode sair dessa zona, mas estes não podem voltar a tocar na bola até que ela tenha passado para o meio-campo adversário ou tocado num rival. As reposições de bola têm de ser feitas com a mão.

Reposição da bola em jogo - A bola é reposta em jogo com o pé se ultrapassar nas linhas laterais (mas não a linha de golo) ou sempre que toca no teto. Não podem ser marcados golos diretamente a partir de uma reposição.

Regra dos quatro segundos - Na reposição de bola em jogo, marcação de livres, reposição do guarda-redes e pontapés de canto, o jogador na posse da bola tem quatro segundos para reiniciar o jogo, uma contagem feita pelo árbitro com os dedos no ar. Se o jogo não for reiniciado dentro de quatro segundos, será atribuído um livre indireto à equipa adversária. O

Sinalética equipa de arbitragem

1 Sinalética feita por um dos árbitros





Grelha de observação para cada equipa

Equipa: _____ Data: ____/____/____

Jornada: _____

Jogo: _____

Índices		Ocorrências				Total
Passes: realizam mais de 3 passes antes de chegar à baliza.						
Remate: remata com eficácia (marca gol).						
Táticas: os alunos que não possuem a bola demarcam-se.						
Táticas: se há um colega sozinho, o portador da bola passa imediatamente.						
Táticas: todos os jogadores marcam individualmente um adversário.						
Observações:						



Aspectos Psicossociais		Nota
Comportamento – O jogador:		
Cumpriu as regras do jogo		
Aceitou as decisões do árbitro		
Encorajou e ajudou os colegas		
Respeitou os colegas da equipa adversária		
Jogou com esforço e lealdade		
Não gerou nem participou em conflitos		
Comportamento – O jogador:		
Cumpriu as regras do jogo		
Aceitou as decisões do árbitro		
Encorajou e ajudou os colegas		
Respeitou os colegas da equipa adversária		
Jogou com esforço e lealdade		
Não gerou nem participou em conflitos		
Comportamento – O jogador:		
Cumpriu as regras do jogo		
Aceitou as decisões do árbitro		
Encorajou e ajudou os colegas		
Respeitou os colegas da equipa adversária		
Jogou com esforço e lealdade		
Não gerou nem participou em conflitos		
Comportamento – O jogador:		
Cumpriu as regras do jogo		
Aceitou as decisões do árbitro		
Encorajou e ajudou os colegas		
Respeitou os colegas da equipa adversária		
Jogou com esforço e lealdade		
Não gerou nem participou em conflitos		
Comportamento – O jogador:		
Cumpriu as regras do jogo		
Aceitou as decisões do árbitro		
Encorajou e ajudou os colegas		
Respeitou os colegas da equipa adversária		
Jogou com esforço e lealdade		
Não gerou nem participou em conflitos		
Comportamento – O jogador:		
Cumpriu as regras do jogo		
Aceitou as decisões do árbitro		
Encorajou e ajudou os colegas		
Respeitou os colegas da equipa adversária		
Jogou com esforço e lealdade		
Não gerou nem participou em conflitos		

Classificação:

- 1- Mau
- 2- Medíocre
- 3- Suficiente
- 4- Bom
- 5- Muito Bom



Calendarização dos treinos

Dia 30 de outubro

- Organização das equipas;
- Atribuição das funções a cada aluno.

Dia 6 de novembro

- Treino das equipas;
- Jogos de treino.

Jogos de treino

Forma de Competição: (2 + GR x 2 + GR)

Jogos de 6 minutos!

Jornada	Árbitro	Cronometrista/Delegado	Observador
1ª	B X A	C	C
2ª	A X C	B	B
3ª	B X C	A	A



Jornadas da Época Desportiva

Dia 20 de novembro

Forma de Competição: (2 + GR x 2 + GR)

Campo inteiro ou meio campo.

Jogos de 6 minutos!

Jornada	Árbitro	Cronometrista/Delegado	Observador
1ª	B X A	C	C
2ª	A X C	B	B
3ª	B X C	A	A

Dia 27 de novembro

Forma de Competição: (2 + GR x 2 + GR)

Campo inteiro ou meio campo.

Jogos de 6 minutos!

Jornada	Árbitro	Cronometrista/Delegado	Observador
1ª	A X C	B	B
2ª	B X C	A	A
3ª	B X A	C	C

Dia 4 de dezembro

Forma de Competição: (2 + GR x 2 + GR)

Campo inteiro ou meio campo.

Jogos de 6 minutos!

Jornada	Árbitro	Cronometrista/Delegado	Observador
1ª	B X C	A	A
2ª	B X A	C	C
3ª	A X C	B	B



Sistema de Pontuação

Durante as Aulas/Treinos:

- **Assiduidade** – 10 Pontos (Todos os elementos presentes)
- **Equipamento** – 10 Pontos (Todos com t-shirt da mesma cor)
- **Pontualidade** – 10 Pontos
- **Extras** – A definir consoante a atividade

Durante os jogos:

- **Participação** – 15 Pontos (Todos os elementos participam nas funções)
- **Vitória** – 40 Pontos
- **Empate** – 20 Pontos
- **Derrota** – 10 Pontos
- **Golos** – 5 Pontos por cada

Tabela classificativa por equipa

Data	Vitória	Empate	Derrota	Golos M.	Golos S.	Pontos	Total

BLOCO DE NOTAS

BOA ÉPOCA DESPORTIVA! 😊



Anexo 3 – Planeamento E@D

	7º1		10º3	
Semana 1 (15/02)	Tabata	Educação Criativa	Tabata	Aeróbica
Semana 2 (22/02)	Tabata	Educação Criativa	Tabata	Aeróbica
Semana 3 (01/03)	Tabata	Atividades Ar Livre e Exploração Natureza	Tabata	Golfe
Semana 4 (08/03)	Tabata	Atividades Ar Livre e Exploração Natureza	Tabata	Golfe
Semana 5 (15/03)	Tabata	Material doméstico	Tabata	Atividades Ar Livre e Exploração Natureza
Semana 6 (22/03)	Tabata	Material doméstico	Tabata	Atividades Ar Livre e Exploração Natureza
Semana 7 (29/03)	Tabata	Aeróbica	Tabata	Condição física
Semana 8 (5/04)	Tabata	Aeróbica	Tabata	Condição física
Semana 9 (12/04)	Tabata	Escalada	Tabata	Dança
Semana 10 (19/04)	Tabata	Escalada	Tabata	Dança

Todos os documentos referentes à realização da PES:

<https://app.box.com/s/k5zhp54p0m9tj7hqfp9ynlf6mgh1dzb1>