Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto

# Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Carla Luísa Cunha Alves

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

Orientador Institucional

Professor Doutor Rui Marcelino Maciel Oliveira

julho, 2022

**Carla Luísa Cunha Alves**

**N.º 31735**

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nos termos do Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio e do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro.

**Trabalho realizado sob a supervisão do Prof.º Doutor Rui Marcelino Maciel Oliveira na Universidade da Maia e Orientação do Mestre Gabriel Silva – Didáxis Escola Cooperativa de Ensino**

**Julho de 2022**

## Ficha de Catalogação

Alves, C. (2022). 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; Educação Física; Estudante Estagiário

## Agradecimentos

O culminar desta etapa é sem dúvida um momento marcante e não teria sido possível sem a colaboração e o contributo de vários intervenientes que se tornaram fulcrais no decorrer deste meu percurso.

Ao escrever este relatório já se sente nostalgia de tudo o que aconteceu até aqui. É um reviver de momentos que marcam e que deixam memórias para o resto da minha vida e, por isso, é o momento de agradecer àqueles que fizeram parte desta caminhada e me ajudaram a ser melhor como estudante, profissional, professora e acima de tudo como pessoa.

Em primeiro lugar, um agradecimento especial a toda a minha família por estarem sempre presentes, pelo carinho, motivação e confiança que me depositaram. Aos meus pais e aos meus avós que me deram um apoio incondicional e que fizeram os possíveis e impossíveis para eu estar aqui. A eles devo tudo o que sou hoje. À minha irmã, que apesar dos seus dez anos, sempre me deu força para nunca desistir e acreditou sempre em mim.

Aos colegas que passaram a amigos, que me acompanharam desde o primeiro dia nesta aventura. Aos amigos de sempre, que mesmo com a distância não deixaram que a ligação se perdesse e me ajudarem nos mais pequenos detalhes, sabendo sempre o que precisava de ouvir em determinados momentos.

Ao meu núcleo de prática de ensino supervisionada, Catarina Oliveira e Marcelo Pacheco, por todo o companheirismo, entreajuda, cooperação e apoio. Um agradecimento especial para a Catarina pela excelente pessoa, profissional e amiga que é. Até este ano nunca tinha trabalho com ela e foi, sem dúvida a minha sorte grande. Uma pessoa tão igual a mim, que desde o primeiro dia soube que tinha tudo para dar certo. Uma pessoa com os objetivos bem definidos, com uma bagagem incrível de vida e com o coração na boca. Obrigada do fundo do coração.

A todo o corpo docente e não docente da Didáxis de Riba de Ave, pelas oportunidades, recetividade e ajudada diária, procurando sempre providenciar novas ferramentas e o nosso crescimento enquanto docentes.

Destaque para os Orientadores Cooperantes, o professor Jorge Gabriel Silva e a professora Luísa Monteiro, que nos guiaram de forma assertiva em todo processo. Todo o apoio, disponibilidade e sugestões foram fulcrais para a evolução durante este ano.

Ao meu Supervisor, Prof. Doutor Rui Marcelino Maciel Oliveira, pela competência e exigência que nos levou a aprimorar todo o trabalho efetuado.

Ao grupo de Educação Física, pelo apoio, amizade e experiências proporcionadas e partilhadas com o nosso núcleo ao longo de todo o ano letivo.

Aos meus alunos da turma 7.1 e 2TEM, por todos os desafios e obstáculos que colocaram ao longo do caminho. Foram estes momentos que me ajudaram a refletir e a ganhar novas skills para ser melhor profissional. Levá-los-ei para sempre comigo. A todos os alunos que mesmo não lecionando as suas turmas se cruzaram no meu caminho e deixaram as suas marcas no meu coração.

A todos os meus professores, que ao longo do meu percurso escolar e académico contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. E a todos os meus treinadores que me ajudaram a saber ultrapassar obstáculos sem nunca desistir, por mais difícil que isso fosse, porque no final todo o esforço compensa.

Obrigado!

## Resumo

O presente relatório retrata e emerge da reflexão crítica de todo o processo desenvolvido durante a Prática de Ensino Supervisionada, que integra a etapa final para a conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Maia. Este documento pretende descrever todo o trabalho, atividades e o percurso no desenvolvimento do exercício profissional da docência e da sua lecionação, que foi desenvolvido ao longo deste ano letivo de 2021/2022.

Esta prática foi realizada na Didáxis Cooperativa de Ensino de Riba de Ave, cujo núcleo da Prática de Ensino Supervisionada foi composto por três estudantes estagiários – Carla Alves, Catarina Oliveira e Marcelo Pacheco-, um orientador cooperante – Professor Gabriel Silva-, uma professora da escola cooperante – professora Luísa Monteiro-, e o professor supervisor do ISMAI – Professor Rui Marcelino. A prática pedagógica foi desenvolvida no 3ºciclo (7º ano) e no ensino profissional (11º ano).

A PES teve o objetivo de potencializar as vivências de um professor, permitindo a integração do estudante estagiário no meio educativo, possibilitando, assim, a transição de aluno para professor.

Para a realização deste documento foram seguidas as normas vigentes no Documento Orientador da Prática de Ensino Supervisionada da Universidade da Maia. O presente relatório encontra-se dividido em sete capítulos: (I) Introdução onde apresento um breve enquadramento do trabalho realizado ao longo deste percurso; (II) Enquadramento pessoal e profissional onde faço uma abordagem do meu percurso académico e desportivo e as expectativas relativamente à minha PES; (III) Importância da PES, a PES no ISMAI, a caracterização da escola cooperante e das turmas que lecionei, sendo que por fim, apresento o núcleo da PES; (IV) Prática Profissional, que consiste na organização e gestão do ensino e da aprendizagem, que aborda a conceção de ensino, planeamento, realização e avaliação; (V) Participação na escola e relação com a comunidade, diz respeito às atividades realizadas, ao impacto da minha experiência e atuação, à socialização profissional e à institucional e a componente ético-profissional; (VI) Desenvolvimento profissional, onde relembro as dificuldades e necessidades de formação; (VII) Reflexões Finais, focando no impacto que a PES trouxe este ano.



**Palavras-Chave:** Prática Ensino Supervisionada; Educação Física; Estudante Estagiário

## Abstract

This report portrays and emerges from the critical reflection of the whole process developed during the Supervised Teaching Practice, which integrates the final stage for the conclusion of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Elementary and Secondary Education, at the University of Maia. The main goal is to describe all the work, activities and the development of the professional exercise of teaching which was developed in this school year 2021/2022.

This practice was carried out in Didáxis Cooperativa de Ensino de Riba de Ave. The group of Supervised Teaching Practice was made up of three trainee students - Carla Alves, Catarina Oliveira and Marcelo Pacheco-, a cooperative supervisor - Professor Gabriel Silva-, a teacher from the cooperative school - Professora Luísa Monteiro-, and the ISMAI supervisor teacher - Professor Rui Marcelino.

The pedagogical practice was developed in 3rd cycle (7th grade) and in vocational education (11th grade).

The Supervised Teaching Practice aimed to enhance the experiences of a teacher, allowing the integration of the student trainee in the educational environment, thus enabling the transition from student to teacher

The guidelines of the Guiding Document for the Supervised Teaching Practice of the University of Maia were followed to write this document. This report is divided into seven chapters: (I) Introduction where I present a brief overview of the work done. (II) Personal and professional framework where I approach my academic and sportive journey and the expectations regarding my STP. (III) Importance of STP, the STP in ISMAI, the characterization of the cooperating school and the classes I taught, and finally, I present the group of students of the STP. (IV) Professional Practice, where the organization and management of teaching and learning can be found, as well as the conception of teaching, planning, implementation and evaluation. (V) Participation in school and relationship with the community, concerning the activities carried out, the impact of my experience and performance, professional and institutional socialization and the ethical-professional component. (VI) Professional Development, where I recall the difficulties and training needs. (VII) Final Reflections, focusing on the impact that the STP brought this year.

**Keywords:** Supervised Teaching Practice; Physical Education; Trainee Student

# Índice de Siglas e Acrónimos

2TEM – Turma do 2º ano do Curso de Manutenção Industrial -Eletromecânica

AD- Avaliação Diagnóstica

AEC – Atividade de Enriquecimento Curricular

AF – Atividade Física

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

EC- Escola Cooperante

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

EFC – Educação Física Criativa

ISMAI- Universidade da Maia

MEEFEBS- Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NPES – Núcleo de Prática de Ensino Supervisionada

OC – Orientador Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PLA- Plano de Aula

SV- Supervisor

TD- Técnico de Desporto

UC- Unidade Curricular

UD- Unidade Didática

# Índice Geral

**1. Introdução** ..... 1
**2. Enquadramento pessoal e profissional** ..... 3
2.1 Uma decisão a partir do percurso ..... 3
2.2. Expectativas iniciais *09 de Setembro de 2021* ..... 6
**3. Enquadramento Institucional** ..... 8
3.1 A importância da PES ..... 8
3.2 A PES no ISMAI ..... 10
3.3. A escola cooperante: lugar de prática ..... 11
3.3.1. As minhas turmas ..... 14
3.4. O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional ..... 17
**4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção** ..... 18
4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem ..... 18
4.1.1 Conceção de ensino ..... 18
4.1.2. Planeamento (Anual, Período, Unidades Didáticas, Plano de Aula/Reflexão) ..... 22
4.1.3. Realização ..... 29
4.1.4. Avaliação ..... 33
**5. Participação na escola e Relação com a comunidade** ..... 37
5.1 Atividades realizadas ..... 37
5.2. Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação ..... 40
5.3. Socialização profissional e institucional ..... 42
5.4. A Componente ético-profissional ..... 42
**6. Desenvolvimento profissional** ..... 43
6.1. Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão ..... 44
**7. Reflexões Finais** ..... 45
**8. Referências bibliográficas** ..... 48

## Índice de figuras

Figura 1- Planeamento Anual_Turma7.1 ..... 25
Figura 2- Planeamento Anual_Turma2TEM ..... 26
Figura 3- Exemplo de uma Unidade Didática ..... 27
Figura 4- Exemplo de um Plano de Aula ..... 29

## Índice de anexos

Anexo 1- Ficha de caracterização do aluno .....53
Anexo 2- Ficha de Observação de Aula.....54
Anexo 3- Diploma de Reconhecimento (EFC) .....55

## 1. Introdução

O presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (RPES) foi concebido no âmbito da unidade curricular (UC) de Prática de Ensino Supervisionada (PES) no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), da Universidade de Maia (ISMAI).

O presente documento, relata todo o processo de formação enquanto futura professora de Educação Física (EF), e reporta experiências e vivências adquiridas ao longo da PES.

A PES decorreu durante o ano letivo 2021/2022 e foi realizada na Didáxis Cooperativa de Ensino, situada em Riba de Ave, Vila Nova de Famalicão, contando com o acompanhamento diário por parte de um orientador cooperante (OC) que é um professor de Educação Física (EF), uma professora de EF da escola e com a supervisão de um professor do ISMAI, o supervisor (SV). A prática pedagógica foi desenvolvida no 3ºciclo (7º ano) e no ensino profissional (11º ano).

Este ano permitiu-me desenvolver novas aptidões, de forma gradual e orientada e iniciou-nos, enquanto Estudantes Estagiários (EE) na experiência da docência enquanto profissionais do ensino da EF. Os professores de EF vão construindo os seus saberes ao longo da sua vida profissional, edificando-a gradualmente à sua ação pedagógica, por meio da mobilização dos seus saberes teóricos e práticos (Bermudes et al., 2013). Durante este período foi possível aplicar aquilo que foi estudado durante o percurso académico. Foi um ano de experiências, onde existiu a oportunidade de vivenciar na prática a aplicação de vários modelos de ensino, de articular a postura de acordo com as várias turmas encontradas e a passagem de aluno para professor, onde ganhamos novas responsabilidades. Somos nós que estamos na posição de ensinar, de passar/transmitir conhecimentos e não de "aprender". Todas as aulas são um momento de aprendizagem para nós, EE, dado ser aqui que percebemos aquilo que funciona e o que pode ser melhorado, até chegar a um nível exímio e idóneo.

O objetivo primordial da PES, consiste em que o EE aplique os conhecimentos da sua formação prévia, que crie condições que promovam o seu desenvolvimento pessoal e intelectual para que assim possa auxiliar os outros na resolução dos deles. Segundo Caires (2001, p. 118-119), o período de estágio é interpretado, muitas vezes, como "a primeira abordagem do mundo profissional, [...] uma etapa de transição na qual o iniciante tem a

oportunidade de aplicar o conhecimento e experiência adquiridos nos bancos da Universidade a um contexto real". Todo o percurso é de aprendizagem, o ano da PES é a grande oportunidade para experienciarmos o papel de docente para, posteriormente, iniciarmos esta função. Garantidamente que este ano, ao conseguir conciliar a teoria com a prática foi o culminar de todo o processo, e foi aqui que aprendemos, na realidade, o que é ser professor, o que é ajudar e acompanhar no processo de ensino/aprendizagem.

A orientação de conteúdos do RPES segue o regulamento da PES do ISMAI, retratando as dimensões pessoais e profissionais, o enquadramento institucional, a prática profissional, a participação na escola e a relação com a comunidade escolar e o desenvolvimento profissional e as reflexões consequentes.

Este documento visa a narração de sete pontos. O primeiro é referente à Introdução onde se expõe a estrutura do documento, e onde apresento um breve enquadramento do trabalho realizado ao longo deste percurso. No ponto dois, retrato o enquadramento pessoal e profissional onde faço uma abordagem do meu percurso académico e desportivo e as expectativas relativamente à minha PES.

Posto isto, exponho a minha opinião relativamente à importância da PES, a PES no ISMAI, faço, ainda, a caracterização da escola cooperante e das turmas que lecionei, sendo que por fim, apresento o núcleo da PES.

O quarto ponto refere-se à Prática Profissional, que consiste na organização e gestão do ensino e da aprendizagem, que aborda a conceção de ensino, planeamento, realização e avaliação. O quinto ponto, intitulado de participação na escola e relação com a comunidade, diz respeito às atividades realizadas, ao impacto da minha experiência e atuação, à socialização profissional e à institucional e a componente ético-profissional.

O penúltimo ponto refere-se ao desenvolvimento profissional, onde relembro as dificuldades e necessidades de formação. Por último, apresento as reflexões finais, focando no impacto que a PES trouxe este ano.

## 2. Enquadramento pessoal e profissional

### 2.1 Uma decisão a partir do percurso

Sou a Carla Luísa Cunha Alves, nasci no dia 18 de Janeiro de 1998, no Hospital de S. João de Deus (Vila Nova de Famalicão), atual Unidade Hospitalar de Famalicão. Atualmente licenciada em Educação Física e Desporto pelo Instituto Universitário da Maia.

Falando da minha ligação ao desporto, começo por salientar que os meus pais sempre foram ligados ao desporto, o meu pai ao motociclismo e a minha mãe ao atletismo. A meu ver não existiu nenhum fator marcante que me levasse para a prática desportiva federada, mas sim um conjunto de acontecimentos que me conduziram até à mesma. O exercício físico e as atividades extracurriculares incutidas pelos meus pais e pela escola, fizeram a primeira ligação a este mundo, tendo sido um fator inicial crucial.

Desde que me lembro, e pelo que os meus pais me contam sempre disse que "quando fosse grande queria ser professora de ginástica" e parece que a ideia não foi deixada para trás, porque na verdade já me licenciei em Educação Física e Desporto e atualmente, frequento o 2º ciclo do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Tal como muitos pais fazem, os meus também me inscreveram na adaptação ao meio aquático aos 6 meses de idade para que começasse a adaptar-me a outros ambientes, já que é não é o nosso meio habitual. Mais tarde, foi-me diagnosticado um problema ortopédico nos pés o que me levou à prática do ballet para ajudar a corrigir, quando tinha cerca de 3 anos. E desde então, pratiquei as duas modalidades em simultâneo.

Quando entrei para a escola de ballet "Além da Dança", já existia "competição". No final de cada ano, existia uma prova, onde estavam presentes examinadoras inglesas certificadas pela Academy Real School. Além do ballet clássico, a escola deixava-nos voar mais alto, lecionando aulas de dança contemporânea e caráter. Tínhamos, ainda, ateliers de teatro, expressão corporal, entre as mais diversas atividades relacionadas com a dança e aprendizagem motora. Para que nos sentíssemos reais bailarinos, todos os anos realizávamos um espetáculo pela escola de dança, na Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão, onde a nossa magia era levada para o palco como um verdadeiro conto de fadas em cada história que apresentávamos. Na época do Verão, a nossa escola realizava

um workshop com uma companhia inglesa, o EDGE, com professores de vários países, onde, posteriormente apresentávamos um espetáculo.

Relativamente, ao 1º ciclo, tive um professor que me marcou, talvez por ser o da disciplina pela qual eu demonstrava mais entusiasmo, a Educação Física. Professor este, que ainda hoje mantenho o contacto. Na altura em que entrei para o 2º ciclo (11 anos) foi-me feito um convite para fazer captações para ingressar no Grupo Desportivo de Natação de Vila Nova de Famalicão, ao qual recusei, porque além de já estar no ballet, num nível avançado, ia entrar numa nova fase da minha vida, a passagem da escola primária para o 2º ciclo (Externato Delfim Ferreira). No entanto, os convites continuavam a ser feitos, até que em Abril de 2009 decidi experimentar. Fui, então, para o Vitória Sport Club-Natação e estive lá durante uma semana, pois não me consegui adaptar. Posto isto, fui experimentar um treino no Grupo Desportivo de Natação de Vila Nova de Famalicão, clube que represento até hoje (apesar de já não o fazer a 100% há alguns anos, por questões de força maior), no entanto o meu coração vai pertencer sempre a este magnífico clube que tenho a honra de representar.

O gosto pelo ballet nunca desapareceu, mas, aos meus 11 anos, sensivelmente, tive de optar entre uma das modalidades dado que já não era possível conciliar os treinos de natação e de ballet porque existiam horários que se sobrepunham e no meio disto tudo ainda existia a componente escolar.

O interesse pela natação falou mais alto e esta foi a opção, e tenho a consciência tranquila de que fiz a escolha certa, visto que foi aqui que adquiri uma verdadeira "história/carreira" desportiva. Aprendi o que era o esforço, a dedicação, o empenho, o que era uma equipa, o espírito de grupo e de sacrifico, o que era verdadeiramente o mundo desportivo!

A partir daqui começa a aventura da competição! Posso dizer que, aqui, encontrei os melhores profissionais, os melhores amigos, a melhor equipa para que tudo fosse possível e agradeço a cada um daqueles que lutaram a meu lado.

Tal como em todas as modalidades, passamos por vários escalões e por diferentes treinadores. Todos eles me marcaram positivamente, mas existiu um que teve um grande impacto para que não desistisse facilmente. Ele sempre nos passou uma mensagem de superação, um lema de vida que trago até hoje sempre comigo, " Vivo porque existo, existo porque sofro, sofro porque luto e luto porque quero VENCER", e isto não se aplica somente a nossa vida desportiva, mas sim a tudo o que vai surgindo durante a viagem da vida, sendo este o lema que nos devemos agarrar para ultrapassar e vencer todos os

obstáculos que nos aparecem, tentando que sejamos sempre melhores naquilo que concretizamos, para que o sucesso seja a palavra-chave das nossas vidas.

Os treinos começaram e o gosto por aquilo que fazia crescia cada vez mais e a dedicação era cada vez maior. Apesar de me encontrar no clube há pouco tempo, isso não impediu que os resultados começassem a surgir. Resumindo estes dois anos no escalão de infantil, consegui vários títulos de: Campeã regional, zonal e nacional; 9 recordes nacionais e várias participações pela seleção regional do Norte de Portugal (ANNP).

Durante as férias para o início da próxima época, comecei a ter aulas de surf e, aqui, nasceu outra paixão. Modalidade que ainda hoje pratico, mesmo sendo como hobbie. Com tudo isto, percebi que afinal o meu mundo era "dentro de água".

Chegou, então a época de juvenil (2011/2012), com novos treinadores, treinadores estes que também me marcaram muito, pois dado os problemas que sucederam durante várias épocas sempre acreditaram em mim e nunca desistiram.

Sensivelmente a pouco tempo do início desta, tive uma rutura muscular no supra espinhoso, e pensei de imediato que a época estava perdida. Foram sete meses a treinar condicionado, com sessões de fisioterapia (todos os dias) e sessões de ondas de choque (1x por semana). Durante este período não me foi possível tentar várias qualificações para provas internacionais e surgiram problemas por causa do sistema imunitário estar em baixo. Para mim não fazia sentido, parecia que quando mais precisava, quanto mais queria, algo menos bom acontecia sempre, mas apesar de tudo não desisti totalmente e segui para a próxima época ainda com mais vontade de me superar.

Na época 2013/2014 subimos para a primeira divisão nacional feminina, o que foi sem dúvida a melhor sensação do mundo saber que tinha ajudado a minha equipa e que esta vitória era de todas nós e de todos aqueles que nos acompanharam até ali e que lutaram ao nosso lado para que aquilo fosse possível!

Desde 2012 que sempre participei no desporto escolar (em Natação), mas o auge desta participação foi em 2015, quando coletivamente a escola que representava conseguiu classificar-se para o Swimming 2015 World Schools Championship, o ISF, mundial de desporto escolar, na Polónia, prova esta que me proporcionou momentos de aprendizagem fantásticos e de que trago as melhores recordações, não só desportivas, mas também de vivências de interação com outros países.

Em 2015 já a minha participação no clube era quase nula, visto me ter sido diagnosticado desalinhamento rotuliano bilateral, não me impedindo de treinar, mas como a

dor era constante não existia rendimento. Outro fator que me levou a ir deixando de frequentar os treinos foi a carga horária escolar mais a carga de treino (9 treinos semanais).

E como disse, anteriormente a minha ligação com a "água" sempre foi forte e, por isso, em 2016 tirei o curso de nadador-salvador, trabalhando assim neste ramo há 6 verões. A paixão pela água não desapareceu, tanto ao cheiro do cloro como da maresia do nosso mar.

E porque Educação Física? Acho que a resposta não é muito difícil…. Admito que a fisioterapia também suscitou o meu interesse, se calhar numa fase em que a minha vida passava por tratamentos de fisioterapia, no entanto caso esta fosse levada avante, gostaria de me especializar, mais tarde, em fisioterapia desportiva. Mas a Educação Física nunca foi deixada para trás, apesar de tudo o que aconteceu o interesse nunca desapareceu e o carinho por este ramo foi sempre aumentando. Desde sempre encontrei no meu percurso profissionais (escola e clube) de excelência que me cativavam para um dia estar no papel deles, a seguir as suas pisadas, pois não existe profissão mais bonita que a de ser professor. Ser professor não é só estar lá a debitar matéria, é saber transmitir conhecimentos, é saber ler os outros, é saber ouvir e ajudar, ser psicólogo, é ser um porto seguro, é estar sempre a aprender!

Se não fosse em Educação Física, eu não me via em mais nenhum curso e nunca me iria sentir suficientemente realizada, porque a minha casa é o desporto!

Neste momento também leciono AEC´s (Atividades de Enriquecimento Curricular) em várias escolas do Agrupamento de Pedome e aulas de natação nas Piscinas de Mindelo.

### 2.2. Expectativas iniciais *09 de Setembro de 2021*

*Nesta nova etapa do Mestrado em Ensino da Educação Física, o estágio é um momento muito aguardado por mim, pois acredito que seja o crucial deste ciclo, aquilo mais marcante e relevante deste percurso. Sendo este ano um ano de uma nova experiência, confesso que estou um pouco assustada com o que se avizinha, mas só assim é que conseguimos perceber a realidade das nossas escolhas, pois até agora estivemos em simulações da realidade...*

*Esta semana começa a grande aventura e sem dúvida que isso nos inquieta, acho que aqui posso falar pelo meu grupo de estágio.*

*Durante este ano quero provar que sou capaz e ter ainda mais certezas que é isto que quero para o meu futuro! Sei que vou errar, faz parte do processo e é com os erros que se aprende, apesar de que não gosto de "falhar", outro aspeto que me atormenta. Acredito que a maior aprendizagem venha de experiências vividas, assim como de falhas e essas mesmas constituem uma formação íntegra de qualquer área do conhecimento.*

*Coloco as expetativas deste ano no topo, vai ser um ano cansativo, trabalhoso e talvez das maiores aventuras das nossas vidas, uma verdadeira mistura de emoções, mas também o ano de recompensas e de consolidação! O patamar está alto e é assim que o quero manter, estamos aqui para trabalhar e dar o nosso melhor.*

*Espero uma boa relação com os alunos e com todo o núcleo escolar pois considero-me uma pessoa bastante sociável, e por isso a comunicação com as pessoas é algo que me deixa com um certo à vontade. Espero motivar os alunos para que estes apostem mais nas modalidades desportivas assim como na prática do exercício físico, conseguir captá-los para uma adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Desenvolver as minhas capacidades de comunicação e transmissão de conhecimentos sobre as práticas desportivas assim como, pôr em prática os conhecimentos teóricos adquiridos durante a licenciatura e mestrado.*

*Penso que vou ter uma boa adaptação às rotinas de um professor, assim como às suas responsabilidades do quotidiano. Ter uma perceção mais específica de como é estar do outro lado da "bancada", criar estratégias de sensibilização aos alunos, para aumentar assim a motivação dos mesmos e conseguir estimulá-los ao máximo. Espero por fim poder colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos e por consequência ampliar o meu conhecimento através de experiências com os alunos e restante corpo docente.*

## 3. Enquadramento Institucional

### 3.1 A importância da PES

A PES constitui a última etapa do nosso percurso enquanto EE, sendo entendido como um processo complexo e rigoroso que conduz a passagem de conhecimentos teóricos para a prática, sendo assim, um dos primeiros contactos com a realidade na nossa área de formação profissional de uma forma gradual e orientada. É a transferência de conhecimentos que adquirimos até então para a escola cooperante. Para Freire (1996) não há docência sem discência, as duas se explicam (…). Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender" (p. 25). No entender de Sá e Carreiro da Costa (2009), no período do ensino supervisionado são solicitadas uma diversidade de exigências do foro pessoal, social, institucional e formativa, resultado do confronto com diferentes transições ecológicas que se prendem com a passagem da instituição de formação para a escola, de aluno para professor e da teoria para a prática (Cunha, 2008).

A formação inicial é o momento em que nos deparamos com a realidade onde vamos intervir, conhecendo os alunos, a escola, contribuindo para a recolha de informações necessárias para a elaboração do planeamento, implementação e a gestão das prática pedagógicas (Marcon et al., n.d.). Com isto, é essencial que o EE sinta que está a ser acompanhado. É necessária uma reflexão diária das suas práticas, assumindo as críticas de forma construtiva para alcançar o objetivo de se tornar mais idóneo na sua área. A PES é o momento em que estamos em contacto com as várias funções de um professor, onde encontramos os desafios constantes que a profissão apresenta, dando-nos mais skills e responsabilidade para fazer sempre melhor.

O relato da experiência formativa confirma a importância que a PES apresenta como espaço formativo por excelência de desenvolvimento profissional e pessoal, responsável pela construção de uma identidade própria, decorrente das diferentes perceções e vivências integradas durante as etapas que a constituem (Albuquerque et al., 2005; Batista et al., 2014; Caires et al., 2010; Cunha, 2008).

Durante todo o processo da PES devem ser criadas condições para que o EE consiga contruir a sua identidade profissional criando, assim, um caminho idealizado pelas suas crenças. A entrada na carreira docente configura-se como um processo de formação permanente de desenvolvimento pessoal e profissional (Farias, Shigunov, & Nascimento, 2012; Hargreaves & Fullan, 1992). Por desenvolvimento profissional entende-se um processo a longo prazo a concretizar na escola, no qual se integram diferentes tipos de

oportunidades e experiências planificadas para promover o crescimento e desenvolvimento das competências profissionais (Marcelo Garcia, 2009) que permitam o domínio da realização de duas faces de uma mesma moeda, a de ser ator e autor, possibilitando a tomada de decisões nos domínios estratégico, científico, pedagógico, administrativo e organizacional, no quadro de um projeto educativo da sua escola.

A passagem de estudante para professor traz várias diferenças. Passamos a sentir uma maior exigência ao longo do processo, pois é aqui que sentimos uma necessidade de construirmos a nossa identidade, de sermos um ser transmissor de conteúdos, de sermos alguém que vai auxiliar na formação de outrem. O que significa que é durante a PES que ocorrem as nossas maiores transformações, tanto a nível profissional como a nível psicológico.

O papel do Orientador Cooperante (OC) e do Supervisor (SV), neste sentido, tem uma importância extrema, pois são estes que nos asseguraram uma melhor inclusão profissional e desenvolvimento socioprofissional.

Ao longo da licenciatura e o primeiro ano de mestrado fui adquirindo conhecimentos trabalhados em sala de aula, contruindo assim um alicerce fundamental para transpor para um contexto prático adaptados à realidade encontrada. Entendi que, mesmo com todo o processo teórico, aquando da passagem para a prática não foi o mais utilizado, apesar da sua importância, tendo sido valorizadas todas as áreas práticas e experiências vivenciadas até aqui.

Segundo Pacheco (1995) e Piéron (1996), a passagem de EE a professor dá-se da instituição de formação para a escola e da teoria para a prática, sendo a PES o momento de convergência, onde o EE passa por situações desconfortáveis, assumindo grande responsabilidade no momento pedagógico, existindo, por vezes, confronto entre a formação teórica e o mundo real do ensino. Até aqui, só tinha relatos dos professores do ISMAI e professores externos do que era o contexto real. A passagem para a escola, ao qual chamamos de "choque com a realidade", foi onde passei a conhecer o dia a dia de um docente, vivenciando simultaneamente o papel de estudante e professor. Deste modo, a PES permite interligar as competências adquiridas até então com o domínio das mesmas, no complexo processo de ensino e aprendizagem, bem como através das vivências impostas durante a atividade docente. Esta é uma oportunidade de aprendizagem que permite uma formação polivalente e integral dos EE estimulando o desenvolvimento de atitudes e comportamentos que possibilitam uma maior integração social, o desenvolvimento da sua responsabilidade e iniciativa, organização pessoal, criatividade, ação em situações de

ambiguidade e imprevisibilidade, atitudes proactivas na identificação e resolução de problemas.

De um ponto de vista mais pessoal, a PES não é a linha da meta na formação de professores, mas sim o processo final na formação destes. É o culminar de uma etapa extremamente importante, de grande responsabilidade e continuação da minha formação. O caminho não é fácil, mas no final vale a pena todo o esforço, o nervosismo, os sorrisos e até mesmo as noites sem descanso. Sem margem de dúvida que é uma experiência recompensadora e carregada de aprendizagens a nível profissional e pessoal, que me aproxima da autenticidade do dia a dia da escolha profissional que fiz.

### 3.2 A PES no ISMAI

A PES, UC inserida no 2º ano do MEEFEBS do ISMAI, e respetivo RPES encontram-se adaptados e regulamentados pelas normas da instituição formadora e pela legislação especifica do artigo no 11 do Decreto-Lei 79/2014 de 14 de maio, que determina as condições de obtenção de habilitação profissional para a docência. A importância do ISMAI na minha formação é de salientar, dado ser o vínculo para a nova etapa de aprendizagem, tendo uma grande influência no desempenho da mesma.

O MEEFEBS, 2º ciclo de estudos, onde se insere a PES, pretende aprofundar e aprimorar os conhecimentos adquiridos até então sob uma orientação maioritariamente teórica, integrando-os nos diferentes domínios da EF. O principal objetivo da PES no ISMAI visa adaptar o EE nos situações de docência, de forma gradual e conduzida através do desenvolvimento das capacidades profissionais no âmbito do ensino da EF, nas seguintes áreas de desempenho: (1) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; (2) Participação na Escola e Relações com a Comunidade e o (3) Desenvolvimento Profissional. Na PES é expectável que o EE desempenhe diferentes funções e atividades na escola cooperante, tais como o que envolve a prática do ensino (lecionação) propriamente dita, o evento, o seminário, e o relatório. Estes são realizados numa escola cooperante, supervisionados por um docente da faculdade e orientados por um docente da instituição de ensino, no nosso caso, tivemos o privilégio de trabalhar com dois orientadores cooperantes.

Segundo o Decreto-Lei nº32/2014, a operacionalização da PES realiza-se nas turmas atribuídas ao professor cooperante e inclui um conjunto de atividades, como: a participação, como observador em reuniões de órgãos da escola reservadas à programação e avaliação da atividade letiva ou noutras em que o professor cooperante possa colaborar

ou participar; a participação na planificação de atividades letivas, na preparação de instrumentos de avaliação e de materiais didáticos que o professor cooperante elege e produz para as turmas além da atuação na prática letiva supervisionada nas turmas do professor cooperante. O professor cooperante tem a função de acompanhar e orientar o aluno nas vertentes de formação e das ações pedagógicas realizadas na escola.

Ao nível da Universidade, o Despacho no 7622/2011 define que o "grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é atribuído aos estudantes que obtenham, cumulativamente, aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do respetivo ciclo de estudos e aprovação no ato público de defesa do Relatório de Prática de Ensino Supervisionada."

A avaliação durante todo o ano é contínua, sendo que os EE são avaliados em vários momentos diferentes, através da observação de aula por parte dos OC´s e do Supervisor (SP), assim como a reflexão acerca dos conhecimentos, pelo comportamento, postura, atitudes e forma como se relaciona com a comunidade escolar. Outra avaliação muito relevante, passo pela pontualidade, assiduidade, disponibilidade e proatividade do EE. Acresce ainda a realização do Seminário, juntamente com a sua preparação, o dossier da PES e todos os documentos elaborados durante o ano.

Todos os EE vivenciam experiências díspares na sua prática e por isso é que a criação da nossa identidade profissional advém do contexto onde estamos inseridos e das ações praticadas no mesmo.

### 3.3. A escola cooperante: lugar de prática

Entre 1975 e 1987, a Didáxis de Riba de Ave exerceu as suas primeiras atividades nas instalações do Externato Delfim Ferreira. No decorrer destes anos, mais precisamente, dois anos depois (1977), concretizou a compra de um terreno na Quinta da Agra, em Riba de Ave, para implantação das suas próprias instalações, o que veio a acontecer, de forma definitiva, no ano letivo de 1987/1988. A escola decidiu alargar as suas instalações e construíram uma escola em Vale São Cosme, que visavam superar as carências identificadas ao nível do 2.º e 3.º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Assim, no ano letivo de 1987/1988, entra em funcionamento a Didáxis – Vale São Cosme, porém apresentou o seu término no final do ano letivo 2018/2019. Devido a este acontecimento, cerca de 500 alunos passaram a frequentar as instalações de Riba de Ave. Esta decisão visou proteger o futuro do projeto educativo que foi afetado com o corte do Estado nos

contratos de associação com o ensino privado e cooperativo. O ensino na Didáxis era tradicionalmente gratuito, uma vez que os custos eram financiados pelo Estado no âmbito de "Contrato de Associação". No ano letivo 2017/2018, na sequência da decisão tomada pelo Ministério da Educação, aquele financiamento apenas abrangeu as turmas de 5.º, 9.º e 12.º ano de escolaridade, iniciando-se, por isso, uma turma de 7.º ano com financiamento privado. Ainda na sequência desta decisão, a Didáxis - Vale de São Cosme, em 2019, cessou funções e foram transferidos os seus recursos humanos e materiais para a Didáxis de Riba de Ave.

A escola Didáxis de Riba de Ave contém seis autocarros e três carrinhas, onde cada um realiza um percurso diferente, todos as manhãs e no final das aulas, para transportar os alunos para as aulas e às suas residências.

O seu interior, é composto por blocos de aulas, pavilhões desportivos, cantinas, polivalente, bares, zonas de lazer, oficinas, secretaria, conselho pedagógico, salas de professores, campos exteriores, parques de estacionamento. A escola apresenta diversas zonas verdes, campos de jogos e recreios ao ar livre, onde os alunos ocupam os seus tempos livres, a praticar atividades lúdico-desportivas permitindo o seu desenvolvimento motor e também social.

Quanto aos espaços desportivos, a escola também apresenta dois pavilhões gimnodesportivos, sendo que um está direcionado a todas as turmas do ensino regular e certas turmas do ensino profissional, o qual se divide em 3 partes, para a prática de modalidades de desportos coletivos e também para modalidades de desportos individuais. Contém também uma parede de escalada. O segundo pavilhão contém uma vertente mais específica, relacionado com o fitness e musculação e também uma sala de espelhos (dança). Ambos os pavilhões contêm balneários (dois masculinos e dois femininos). A escola conta também com um campo de relva sintética exterior com as dimensões de um campo de futebol 11, um campo de futsal e uma pista de atletismo, onde inclui uma caixa de areia.

No que se refere à Educação Física, a carga horária para todos os anos de escolaridade está fixada nos 110 minutos semanais, e ocorre uma vez por semana. A Escola Didáxis de Riba de Ave não possuia um roulement até ao 2º período, devido a não necessitar, pois disponibliza de vários espaços para a atividade física e o número de aulas que decorrem ao mesmo tempo, não justificava a posse do mesmo. Apesar de não existirem alterações no processo, o núcleo de Educação Física criou um para o caso de surgir alguma dúvida. Quanto ao material da escola, este permanece em bom estado e em muita quantidade, o que permite dar resposta a todas as turmas e professores.

A escola é composta por órgãos administrativos divididos em duas secções. Sendo cada uma dividida em subcategorias:

- Órgãos da Cooperativa de Ensino:
    a) Direção Administrativa
    b) Mesa da Assembleia Geral
    c) Concelho Fiscal
- Órgãos da Escola
    a) Direção Pedagógica

Para o funcionamento da Didáxis de Riba de Ave, são necessários recursos humanos onde podemos contar com um Corpo Docente (48 professores), Não Docentes (36 colaboradores) e alunos (518 – Ensino Regular: 146 / Ensino Profissional: 372)

A oferta educativa desta escola é diversificada, abrangendo o ensino regular e o ensino profissional. O ensino regular é composto pelo 1º ciclo (1º, 2º, 3º e 4º ano), 2º ciclo (5º e 6º ano), 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano) e Secundário. Para o último ciclo de ensino existem duas grandes áreas de escolha: Cursos científico-humanísticos (Ciências e tecnologias/ Ciências Socioeconómicas/ Línguas e Humanidades) e Curso científico-tecnológico (Planos Próprios-Curso Financiado pelo POCH: Desporto e Dinamização da Atividade Física). Dentro do Ensino Profissional existem sete opções de cursos que os alunos podem escolher:

- Técnico/a de Desporto;
- Técnico/a de Geriatria;
- Técnico/a de Mecatrónica Automóvel;
- Técnico/a de Manutenção Industrial, variante Eletromecânica;
- Técnico/a de Eletrónica, Automação e Computadores;
- Técnico/a de Restauração;
- Técnico/a Comercial.

Para enriquecer a comunidade escolar, a escola dispões de um “Cambridge School”, de caracter opcional, estando disponível para toda a comunidade, abrangido a idade escolar, adultos, cursos intensivos e formação Individual.

A escola rege-se por um ensino por período, à qual se juntam cinco momentos de avaliação (dependendo da disciplina), sendo estes divididos de diferentes formas. As

avaliações remetem-se para o conhecimento, quesões de aula/relatórios/ trabalhos/ atividades práticas, oralidade, portefólio e atitudes e valores. Dividem a avaliação da seguinte forma: 1º Período:igual à média dos resultados por critério;2º Período:40% (resultados por critério do 1ºperíodo) + 60% (resultados porcritério do 2ºperíodo);3º Período:25% (resultados por critério do 1ºperíodo) + 35% (resultados por critério do 2ºperíodo) +40% (resultados por critério do 3ºperíodo).

### 3.3.1. As minhas turmas

- Turma 7.1

No início deste ano de PES, foi atribuída uma turma a cada um dos EE do NPES, onde ficou decidido que ia lecionar a turma do 7º1. Das quinze fichas de caracterização analisadas, verificou-se que esta turma era constituída por 15 alunos, no entanto um deles saiu da escola e passaram a ser 14 alunos, onde 8 eram do género feminino (57%) e 6 do género masculino (43%), com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos. Deste modo, existiam quatro alunos com 11 anos (29%) e dez alunos com 12 anos (71%). As classificações atribuídas no ano letivo 2020/2021, foram altas sendo que 7% obteve de nota final 3 valores, 64% 4 valores e 29% 5 valores. Contudo existiam alunos que não se encontravam motivados para a prática do exercício, o que tornou as aulas menos dinâmicas e motivadoras. Isto pode dever-se ao ano atípico que passamos e a atividade física teve um grande impacto, sendo que 43% dos alunos reduziram, 57 % mantiveram e nenhum aumentou a prática de atividade física.

Consegui verificar que a maioria dos alunos (93%) referiu não ter qualquer problema de saúde. Porém, uma aluna (7%) apresentava problemas de saúde como asma e bronquite. Neste sentido tive de ter especial atenção com esta, porque podia ser condicionada na sua prestação. Este inquérito permitiu-me ainda aferir as disciplinas preferidas, onde se destacou o inglês. Já como disciplina que os alunos encontraram mais dificuldades, foi na matemática. Quanto à Educação Física, destacou-se como modalidade preferida o basquetebol e o futebol. A resposta coincide na pergunta das modalidades que os alunos gostariam de lecionar no decorrer do ano letivo, estando o futebol em 1º lugar e em 2º o basquetebol empatado com patinagem. Como a menos apreciada, os alunos mencionaram o futebol.

Quanto ao pequeno-almoço, 93% da turma afirmam que tomavam o pequeno-almoço todos os dias e 7% não tomava. Cerca de 43% dos alunos almoçavam todos os dias na escola e 57%, almoçavam às vezes. Na pergunta "Dormes 8 horas por dia", 93% responderam que sim e 7% (1 aluno) afirma que não dormia 8 horas por dia. Com estes inquéritos, também percebi que apenas 14% dos alunos (2 alunos) praticavam um desporto federado, sendo que um pratica Futebol e o outro Ginástica Acrobática. Todos os alunos declararam que gostam de educação física, apesar de muitos não praticarem desporto nos seus tempos livres. Apesar disso, cinco alunos remetem que o objetivo principal das aulas era aprender e quatro, melhorar a saúde, sendo estes os mais escolhidos. Para finalizar este inquérito, os alunos selecionaram as qualidades mais importantes dos professores, sendo que a qualidade que mais se destacou foi a simpatia do professor e a que menos acharam relevante foi o professor ser rigoroso.

Durante as primeiras aulas, abordei o Fit Escola e relativamente aos resultados obtidos, estes demonstraram que a turma apresentava uma média muito baixa, estando num patamar do não saudável (1,94), no entanto arredondando consideramos que a turma se encontra num patamar saudável (≅ 2), tendo que trabalhar muito para obter resultados mais positivos. Com a realização destes testes e com o decorrer das aulas pude verificar que estava na presença de uma turma heterogénea, pelo que no planeamento das aulas tive de adaptar o processo de ensino e aprendizagem a todos os alunos, de maneira a facilitar a compreensão e de forma a estes atingirem os objetivos que eram pretendidos.

A necessidade de uma EF onde haja uma maior participação dos alunos e o gosto pela prática é atualmente um desafio que a disciplina encontra e um estímulo para promover uma boa prática aos alunos.

- Turma 2TEM

No 2º período todo o núcleo teve mais turmas para lecionar, e sendo assim, foi-me atribuída uma turma de ensino profissional do curso de Eletromecânica, correspondente ao 11º ano.

Das dezassete fichas de caracterização analisadas, verificou-se que esta turma é constituída por 17 alunos, onde todos eram do género masculino (100%), com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. Deste modo, existiam oito alunos com 16 anos (47%), sete alunos com 17 anos (41%) e dois alunos com 18 anos (12%). As classificações atribuídas no ano letivo 2020/2021, foram altas sendo que 25% obteve de nota final

14 valores, 25% 15 valores, 19% 16 valores, 19% 17 valores e 12% 18 valores. Apesar do ano atípico pelo que passamos, a maior parte da turma era super motivada para a prática, apesar de que 47% dos alunos reduziram a sua atividade física nesta fase pandémica, 47% mantiveram e 6% aumentou a atividade.

Consegui verificar que todos os alunos (100%) referiu não ter qualquer problema de saúde, o que ajudou no planeamento das aulas. Este inquérito permitiu-me ainda aferir as disciplinas preferidas, onde se destacou a Educação Física (76%). Já como disciplina que os alunos encontram mais dificuldades, foi a matemática. Quanto à Educação Física, destacou-se como modalidade preferida o futebol. A resposta coincide na pergunta das modalidades que os alunos gostariam de lecionar no decorrer do ano letivo, sendo que o futebol teve uma percentagem de 70%. Como a menos apreciada, os alunos mencionaram o voleibol.

Quanto ao pequeno-almoço, 76% da turma afirmou que tomam o pequeno-almoço todos os dias e 24% não toma. Cerca de 30% dos alunos almoçavam todos os dias na escola e 70%, almoçavam às vezes. Na pergunta "Dormes 8 horas por dia", 29% responderam que sim e 71% afirma que não dormiam 8 horas por dia. Com estes inquéritos, também percebi que apenas 24% dos alunos (4 alunos) praticavam um desporto federado, sendo que um praticava Futsal e 3 Futebol. 94% (16) dos alunos declararam que gostavam de educação física, apesar de muitos não praticarem desporto nos seus tempos livres. Apesar disso, quatro alunos remeteram que o objetivo principal das aulas é melhorar a sua saúde; quatro, conviver; e três a aprovação do ano, sendo estes os mais escolhidos. Para finalizar este inquérito, os alunos selecionaram as qualidades mais importantes dos professores, sendo que a qualidade que mais se destacou foi a simpatia do professor e a que menos acham relevante foi o professor ser exigente.

A necessidade de uma EF onde haja uma maior participação dos alunos e o gosto pela prática é atualmente um desafio que a disciplina encontra, e um estímulo para promover uma boa prática aos alunos.

### 3.4. O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional

O nosso NPES é composto por três EE (Carla Alves, Catarina Oliveira e Marcelo Pacheco), um SV (Rui Marcelino) referente ao ISMAI e ainda dois OC´s (Jorge Gabriel Silva e Luísa Monteiro) pertencentes à instituição de acolhimento. O OC, destacado para nos acompanhar durante a PES esteve ausente no primeiro período, tendo sido substituído durante esse período por uma professora da escola. Como nos foram atribuídas turmas desta docente logo no início do ano letivo, foi estabelecido que iriamos acompanhar as mesmas até ao final e quando o professor regressasse reajustávamos com novas turmas, daí contarmos com a orientação dos dois professores da Didáxis de Riba de Ave.

Numa etapa precoce, o ISMAI procura perceber qual a preferência de escola dos seus estudantes, de modo a perspetivar os possíveis grupos e quais as escolas com maior procura. No entanto, como estudantes do 1º ano de mestrado, decidimos facilitar o processo e perceber o melhor para cada um de nós. Mesmo sem totais certezas que conseguiria estagiar nesta escola, a Didáxis de Riba de Ave foi a minha primeira opção. Em todo o processo e, para além da distância da EC, devemos pensar no nosso NPES. Assim, e mesmo sem nunca ter trabalho com a Catarina, mas com boas referências uma da outra, decidimos tentar estagiar na mesma escola, e assim foi. Quando saiu a seriação da colocação das escolas, ficamos satisfeitas com a mesma. Relativamente ao Marcelo, já o conhecia de outras UC´s e não tinha grandes referências de trabalho, no entanto, unimo-nos para prol da nossa PES.

O funcionamento e dinâmica do núcleo foi construído e moldado ao longo de toda a PES, dando a oportunidade de intervenção de todos os elementos, refletindo de forma crítica, tanto individualmente como de uma forma conjunta, sobre as aulas lecionadas, na tentativa de fomentar a partilha de conhecimentos e competências para que a nossa atuação contribuísse para um crescimento individual e coletivo, proporcionando um exponencial máximo em prol da comunidade escolar.

Todo este processo de maturação profissional sucedeu também da relação estabelecida entre o núcleo. Deste modo, caracterizo o Núcleo da PES como um conjunto de indivíduos que se auxiliaram entre si, com o objetivo de aperfeiçoarem as suas intervenções tendo sempre como ponto fulcral o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

Este ano foi de extrema importância, pois apesar de não ser o meu primeiro contacto com a realidade, lecionar ao 3º ciclo e secundário é um desafio completamente diferente do 1ºciclo (AEC). Um ano com novas aprendizagens e ensinamentos.

Relativamente à integração na escola e com os outros docentes, foi um processo bastante fácil. Fomos incluídos na comunidade escolar com facilidade por parte de todos os agentes (Direção, corpo docente, não docente e alunos). Todos os professores e funcionários demostram abertura para ajudar no que for essencial, tal como o meu núcleo esteve disponível para contribuir positivamente para qualquer necessidade.

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

### 4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Durante a PES são várias as tarefas a executar, e na sua realização devemos partir de metodologias imprescindíveis à prática docente, de modo a construir a sua profissão. Este capítulo abrange a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino desenvolvidas durante o ano, para que o EE desenvolva as skills profissionais necessárias à sua prática. Do ponto de vista do ensino, é extremamente importante clarificar o que o professor precisa de planear, refletir sobre a sua ação, pensar sobre o que faz antes, durante e após a sua aula. Na PES, esta experiência foi vivenciada num contexto real, mas com constante supervisão e acompanhamento, tornando assim o processo mais seguro e de maior aprendizagem, pois privilegiou do acompanhamento do OC.

Segundo Matos (2014), hoje em dia é importante que o professor saiba construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da EF e que conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF.

#### 4.1.1 Conceção de ensino

O ensino é algo que está sempre em constante mudança, evoluindo de acordo com os alunos e em função daquilo que os motiva.

Na minha visão, a EF permite aos alunos desenvolverem capacidades motoras e sociais que serão imprescindíveis para o seu futuro. Esta não deveria ser considerada como uma disciplina de "menor importância" no processo curricular, mas sim como uma oportunidade de fortalecer skills fundamentais para o futuro do aluno, em diversas áreas.

A EF abrange nos seus ideais todas estas necessidade de desenvolvimento dos alunos, que através do desporto e do incentivo à prática regular de AF e desportiva, potencia a formação de normas e valores sociais e morais. Na nossa disciplina é possível educar de forma a adquirir esses mesmos valores como, a importância do trabalho em grupo a tomada de decisões no momento certo, a importância de uma boa comunicação e ainda o valor da vitória e da derrota.

Para Bento (1998), cada candidato a professor deve ter três conceitos sempre presentes ao longo do seu processo de formação: (a) a planificação; (b) a realização; e, (c) a análise (avaliação). É com estes três conceitos que o EE deve realizar um balanço do seu desempenho e verificar se os objetivos dos mesmos estão a ser alcançados.

> "Para compreendermos o ensino é necessário analisar todas as suas partes integrantes, não esquecendo, porém, a sua interdependência entre elas no seu todo. Vários autores consideram três focos de análise e de investigação no estudo do ensino: o professor e a sua actividade; e a interacção professor – aluno no contexto de ensino e aprendizagem." Silva e Pinto, (1999, p. 1329)

O poder do ensino deve ser compreendido através do recurso a modelos de instrução que forneçam uma estrutura global e racional para o ensino do desporto. Desta forma, as aulas foram sempre pensadas em função da turma e dos alunos com o objetivo de motivar e promover o gosto pela atividade física e, ainda, privilegiar skills como a responsabilidade, cooperação mútua, a criatividade e a autonomia. Para isso, procurei sempre utilizar estratégias que considerei pertinentes para trabalhar simultaneamente o desenvolvimento motor e promover o desenvolvimento psicossocial dos alunos.

#### 4.1.1.1 Modelos de Ensino

Quando me deparei com a realidade escolar, relativamente à prática da educação física, senti que existia um grande défice na motivação dos alunos e na predisposição para as aulas.

O professor ocupa um lugar de grande valor no percurso escolar do aluno, principalmente ao nível do desenvolvimento da autonomia, do pensamento crítico e criativo e do desenvolvimento da responsabilidade e competências sociais. Posto isto, as aulas de EF devem ter presentes atividades físicas que façam com que os alunos despertem o gosto pela prática, adotem comportamentos saudáveis e estilos de vida ativos. Os Modelos de Ensino são diversos e cada turma tem o seu modelo ideal. Por esta razão, durante a PES fui experienciando vários modelos de ensino, mesmo que não aplicados na sua integra, mas sinalizando características importantes de cada um.

No 1º período, o NPES juntamente com a OC, optou por introduzir o modelo MID onde trabalhou aspetos técnicos por não conhecermos a turma e, no meu caso acrescentou-se o facto da turma trazer poucas bases e ser pouco ativa.

O modelo de ensino da Instrução Direta foi concebido essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, que possam ser ensinados de forma gradual (Arends, 2008).

A realização do MID parece revelar-se como vantajosa numa fase inicial de abordagem de determinado conteúdo, pelo facto das tarefas serem estruturadas em pequenos passos, o que permite um domínio elementar dos elementos, podendo, posteriormente, possibilitar melhores níveis de desempenho (Aleixo & Mesquita, 2016).

Todavia, é importante destacar que há dois objetivos bem explícitos no MID: 1) A aprendizagem genuína: onde o aluno entende as regras da modalidade e; 2) Desenvolvimento de competências: sendo o aluno capaz de executar corretamente um gesto técnico de alguma modalidade. Assim, nesse modelo de ensino o professor seleciona e controla diretamente as tarefas a realizar pelos alunos, o ambiente encontrasse altamente estruturado para manter os alunos trabalhando ativamente nas tarefas determinadas (Marchiotto, A. C. C., & da Silva, A. F. L. F. , 2021 ).

No segundo período, com a turma do ensino básico do regular (7º ano) iniciei o projeto de intervenção que o nosso núcleo elegeu, a Educação Física Criativa, inserido no âmbito da unidade curricular de Projetos de Intervenção 1 do 2º ano de Mestrado em Ensino da

Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e supervisionado pelo professor doutor Rui Marcelino, tendo obtido resultados muito positivos.

A Educação Física, no ensino básico e secundário tem vindo a perder a sua essência. Os alunos, como já referi anteriormente apresentavam uma postura de desmotivação para a prática, o que leva à diminuição da aprendizagem dos conteúdos. O fator que o núcleo destacou como maior evidência para este problema, estende-se pelo facto de as aulas serem abordadas sempre com o mesmo método, ao longo dos vários anos letivos, tal como a abordagem consecutiva das mesmas modalidades.

A Educação Física tem sofrido alterações ao longo do tempo, alterações estas que visam estimular os alunos para que estes adquiram novas habilidades e competências, aprimorando a sua criatividade com o uso de modelos de ensino diferentes (Ferreira Da Silva et al., n.d.), e nós, como professores de EF a nossa missão também passa pelo ato de motivar e adquirir competências como a autoestima, autonomia, confiança, autoconfiança, respeito, fair-play e muitas outras características, que sentimos que os jovens têm vindo a perder.

Na turma do 11º ano profissional (2TEM) , optei por usar o MED (Modelo de Educação Desportiva) na modalidade de badminton, pois é uma turma com autonomia e percebi pela avaliação diagnóstica que tem boas bases e são capazes de trabalhar em equipa. São alunos que gostam da disciplina e acho que o MED os vai motivar ainda mais. Assim, as aulas foram idealizadas com base no Modelo de Educação Desportiva (MED), desenvolvido por Siedentop, que:

> "procura transformar a prática da EF escolar em experiências desportivas autênticas para os alunos através dos seguintes objetivos: socializar através do desporto, envolver ativamente o jovem na organização das atividades; transformar unidades didáticas em épocas desportivas de forma a aumentar a literacia desportiva; proporcionar momentos festivos, entusiasmantes e desenvolver o sentido de afiliação e o trabalho de equipa." (Soares & Antunes, 2016, p. 136).

Segundo Mesquita (2012) uma prática desportiva culta, neste modelo, simboliza que o aluno sabe e valoriza as tradições e os rituais ligados ao desporto e que reconhece a boa da má prática, em qualquer um dos papéis assumidos. Ainda Soares e Antunes (2016), referem que o êxito da sua aplicação requer uma compreensão adequada das matérias do desporto e um domínio das características e objetivos da organização do modelo a implementar. Nesta linha de pensamento, três vetores impõem-se como essenciais para suportar

uma educação desportivamente rica e autêntica para todos os alunos em EF: competência, cultura e entusiasmo (Graça & Mesquita, 2007).

Em concordância com os mesmos autores, esses três vetores têm como objetivo principal instruir alunos competentes (competência para participarem no desporto de forma satisfatória e acordo com o seu nível), cultos (alunos que compreendam o valor do desporto, regras e tradições) e entusiastas (alunos fascinados pela prática desportiva e fomentadores da qualidade e autenticidade da prática desportiva). Além destes atributos, é especificidade deste modelo um planeamento que conceba uma época desportiva, na qual se inserem: jogos do campeonato, treinos, afiliação à sua equipa durante a época desportiva, um evento culminante, onde pode existir entrega de prémios (Siedentop et al., 2011).

A investigação no MED tem fornecido um argumento positivo e inequívoco da eficácia do modelo no desenvolvimento da literacia e entusiasmo dos alunos. Em particular, no desenvolvimento pessoal e social dos mesmos (como, por exemplo, cooperação, empatia, responsabilidade e autodisciplina), assim como também nas suas atitudes e valores (entusiamo, motivação, equidade, etc.). (Araújo, 2017)

Em alguns casos, ainda existe a ideia de que quem frequenta os cursos profissionais apresenta menos capacidades, e com a aplicação deste modelo foi possível provar que todos são capazes, têm sentido de responsabilidade e autodisciplina.

Posto todos os aspetos positivos deste modelo decidi abordá-lo também noutras modalidades e em ambas as turmas.

#### 4.1.2. Planeamento (Anual, Período, Unidades Didáticas, Plano de Aula/Reflexão)

Enquanto EE na escola, o planeamento do ano letivo foi umas das primeiras funções que realizei. No início do ano letivo foi-nos distribuída apenas uma turma por estudante estagiário.

Januário (1996), defende que o planeamento é um processo pelo qual os professores empregam os programas escolares, desempenhando a função de os desenvolver e de os apropriar às condições do cenário de ensino. Este processo apesar de ser imprescindível, revela-se com uma das principais dificuldades sentidas pelos EE no seu ano de PES. Este acontecimento surge devido aos EE necessitarem de planear para uma realidade com que na maioria das vezes, não se encontram acostumados e na qual pouca experiência têm (Griffey & Housner, 1991).

Planificar passa principalmente por refletir, debater e tomar decisões fundamentadas sobre o que se pretende ensinar.

De acordo com Damião (1996), a planificação deve ser flexível e adaptada indo ao encontro das necessidades de cada turma e, em particular, cada aluno.

*"No momento que antecede a aula, muitos aspetos já foram considerados e planeados consistindo na criação e seleção ordenada de objetivos e conteúdos programáticos e, na sua elaboração, é necessário ter em conta a adaptação dos conteúdos à realidade do contexto de escola tendo em consideração as condições locais e temporais."*

*(Bento, 1987)*

4.1.2.1- Planeamento anual/por período

O planeamento anual apresenta-se como um conjunto de orientações a ser seguidas pelos professores, na medida em que organiza, tudo o que vai ser desempenhado naquele ano letivo. Para Bento (2003, p. 57):

> "a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo".

Na visão de Moretto (2007), planear trata-se de organizar as nossas ações. O planeamento é uma prática constante do cotidiano de cada pessoa. Tanto planeamos os aspetos mais básicos da nossa vida, como a hora de acordar, o que comemos, as tarefas que iremos realizar como também delineamos coisas mais complexas, como a organização de um evento, uma viagem ou uma aula. O planeamento ao longo de toda a PES foi uma mais-valia, uma vez que facilitou o meu trabalho e, consequentemente, a aprendizagem dos meus alunos. Bento (2003, p.15) define o ato de planear como "um elo de ligação entre pretensões, inerentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática". O planeamento das aulas exige uma boa preparação e

deve conter uma organização das ideias e as informações a transmitir aos alunos. As aulas devem estimular estes mesmos alunos no seu desenvolvimento e ser também "horas felizes para o professor, proporcionando-lhe sempre alegria e satisfação nas funções que exerce" (Bento, 2003, p.101). Na continuação deste pensamento, segundo Conceição et al. (2019), o planeamento é um processo de extrema importância, pois é sobretudo refletir, debater e tomar decisões fundamentadas sobre o que se pretende ensinar.

O planeamento anual (turma 7.1) foi idealizado em setembro de 2021, juntamente com os Orientadores Cooperantes, com base nas aprendizagens essenciais disponibilizadas para cada ano de escolaridade.

Durante o ano letivo (3º ciclo – 7º ano) tive 63 aulas disponíveis para lecionar conteúdos, sendo estas repartidas por várias modalidades que foram abordadas ao longo dos 1º, 2º e 3º Período. As modalidades lecionadas no 1º Período passaram pela aptidão física, basquetebol e badminton. No 2º Período: Aptidão Física, Educação Física Criativa e Atividades Rítmicas e Expressivas. Por último no 3º Período: Aptidão Física, Orientação e Atletismo.

Em reunião com o meu núcleo de PES e com a Orientadora de estágio decidimos que a primeira modalidade a ser abordada iria ser o basquetebol. Decidimos, então, escolher todos a mesma modalidade para que, nesta fase inicial trabalhássemos em equipa. A nossa orientadora referiu que algumas modalidades não poderiam ser abordadas, porque no ano anterior já o fizeram durante um longo período de tempo, devido a terem sido uma opção da escola durante a época pandémica. As modalidades seguintes foram de acordo com o planeamento da escola e com as atividades que definimos para o resto do ano.

De acordo com as aprendizagens essenciais o 7º ano, durante o seu ano letivo aborda 5 matérias no nível introdutório. No meu caso lecionei 6 matérias devido às atividades que realizamos na escola.

Tal como já referi, no 1º período as modalidades foram todas iguais. No 2º período implementei o nosso projeto da Educação Física Criativa. Relativamente às atividades rítmicas e expressivas, esta também fez parte do planeamento devido à atividade que idealizamos realizar "Didáxis Dance", mas que não foi possível a sua execução devia aos números acrescidos de infetados pelo Sars-cov-2. No último período, acrescentei assim a orientação para posteriormente realizarmos mais um evento o Peddy-paper e ainda as atividades radicais que programamos para o último dia de aulas. Para finalizar abordei o atletismo, pois as condições atmosféricas já me possibilitavam de lecionar a aula no exterior e por ser uma modalidade importante nas aprendizagens essenciais para o 7º ano.

Durante os dois períodos em que lecionei a turma 2TEM, correspondente ao 11º profissional, e sendo que é necessário cumprir os módulos já estabelecidos, tive 46 aulas disponíveis para lecionar conteúdos, sendo estas repartidas por várias modalidades e por dois módulos de atividade física e contextos de saúde que se baseiam em trabalhos teóricos. As modalidades abordadas no 2º Período foram o badminton, atividades de exploração da natureza, basquetebol e futebol. No 3º Período a aptidão física, atividade física e contextos de saúde ll e lll e ginástica ll.

Em reunião com o OC decidimos que a primeira modalidade a ser abordada iria ser o badminton. Devido às restrições resultantes da pandemia COVID-19, optamos por lecionar ginástica por último lugar, para que todas as condições fossem asseguradas. As modalidades seguintes foram de acordo os módulos que a turma ainda tem por lecionar.

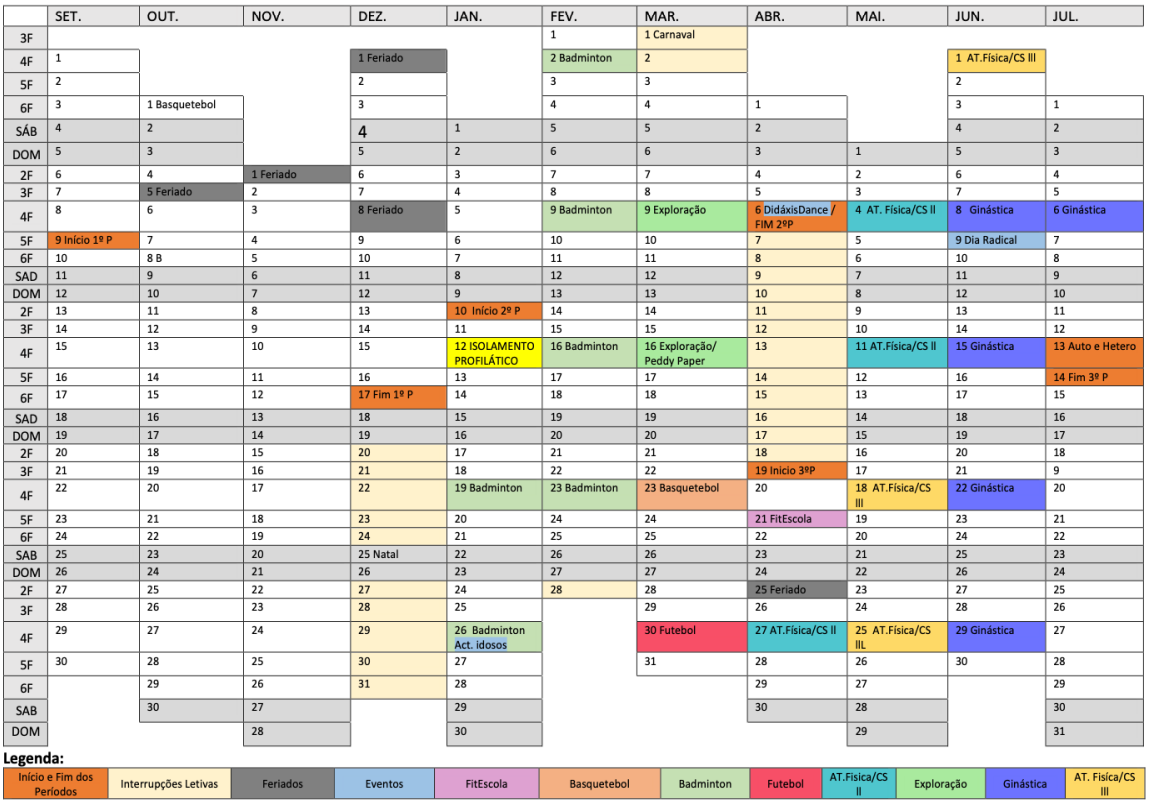
Realizar as avaliações diagnósticas em todas as modalidades, foi algo que decidi que iria fazer. É muito importante, visto que, não conhecia as turmas e isto, poderia prejudicar a aprendizagem dos alunos, dado que é importante planificar de acordo com as necessidades de cada turma.

| | SET. | OUT. | NOV. | DEZ. | JAN. | FEV. | MAR. | ABR. | MAI. | JUN. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3F | | | | | | 1 | 1 Carnaval | | | |
| 4F | 1 | | | 1 Feriado | | 2 | 2 | | | 1 |
| 5F | 2 | | | 2 | | 3 | 3 | | | 2 |
| 6F | 3 | 1 Basquetebol | | 3 Desporto Adaptado | | 4 EFC | 4 Dança | 1 AS Dança/ Auto e hétero Avaliação | | 3 AS Atletismo/ Auto e Hétero Av. |
| SÁB | 4 | 2 | | 4 | 1 | 5 | 5 | 2 | | 4 |
| DOM | 5 | 3 | | 5 | 2 | 6 | 6 | 3 | 1 | 5 |
| 2F | 6 | 4 | 1 Feriado | 6 | 3 | 7 | 7 | 4 | 2 | 6 |
| 3F | 7 | 5 Feriado | 2 | 7 | 4 | 8 | 8 | 5 | 3 | 7 |
| 4F | 8 | 6 | 3 | 8 Feriado | 5 | 9 | 9 | 6 DidáxisDance / FIM 2ºP | 4 | 8 |
| 5F | 9 Início 1º P | 7 | 4 | 9 | 6 | 10 | 10 | 7 | 5 | 9 Dia Radical/ Fim 3º P |
| 6F | 10 Apresentação | 8 Basquetebol | 5 Integrate English/ AD Bad | 10 AS Badminton Auto e Hétero Av. | 7 | 11 EFC | 11 Dança | 8 | 6 Orientação | 10 |
| SAD | 11 | 9 | 6 | 11 | 8 | 12 | 12 | 9 | 7 | 11 |
| DOM | 12 | 10 | 7 | 12 | 9 | 13 | 13 | 10 | 8 | 12 |
| 2F | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 Início 2º P | 14 | 14 | 11 | 9 | 13 |
| 3F | 14 | 12 | 9 | 14 | 11 | 15 | 15 | 12 | 10 | 14 |
| 4F | 15 | 13 | 10 | 15 | 12 | 16 | 16 | 13 | 11 | 15 |
| 5F | 16 | 14 | 11 | 16 | 13 | 17 | 17 | 14 | 12 | 16 |
| 6F | 17 FitEscola | 15 Basquetebol | 12 Badminton | 17 Act. Natal/ Fim 1º P | 14 ISOLAMENTO PROFILÁTICO | 18 EFC | 18 Dança | 15 | 13 PeddyPaper | 17 |
| SAD | 18 | 16 | 13 | 18 | 15 | 19 | 19 | 16 | 14 | 18 |
| DOM | 19 | 17 | 14 | 19 | 16 | 20 | 20 | 17 | 15 | 19 |
| 2F | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 21 | 18 | 16 | 20 |
| 3F | 21 | 19 | 16 | 21 | 18 | 22 | 22 | 19 Inicio 3ºP | 17 | 21 |
| 4F | 22 | 20 | 17 | 22 | 19 | 23 | 23 | 20 | 18 | 22 |
| 5F | 23 | 21 | 18 | 23 | 20 | 24 | 24 | 21 | 19 | 23 |
| 6F | 24 FitEscola/AD basquetebol | 22 Basquetebol | 19 Badminton | 24 | 21 EFC | 25 EFC | 25 Dança | 22 Fit Escola | 20 AD Atletismo | 24 |
| SAB | 25 | 23 | 20 | 25 Natal | 22 | 26 | 26 | 23 | 21 | 25 |
| DOM | 26 | 24 | 21 | 26 | 23 | 27 | 27 | 24 | 22 | 26 |
| 2F | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 28 | 25 Feriado | 23 | 27 |
| 3F | 28 | 26 | 23 | 28 | 25 | | 29 | 26 | 24 | 28 |
| 4F | 29 | 27 | 24 | 29 | 26 Act. idosos | | 30 | 27 | 25 | 29 |
| 5F | 30 | 28 | 25 | 30 | 27 | | 31 | 28 | 26 | 30 |
| 6F | | 29 AS Basquetebol | 26 Badminton | 31 | 28 EFC | | | 29 AD Orientação | 27 Atletismo | |
| SAB | | 30 | 27 | | 29 | | | 30 | 28 | |
| DOM | | | 28 | | 30 | | | | 29 | |

**Legenda:**

| Início e Fim dos Períodos | Interrupções Letivas | Feriados | Eventos | FitEscola | Basquetebol | Badminton | EFC | Dança | Orientação | Atletismo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

*Figura 1- Planeamento Anual_Turma7.1*



| | SET. | OUT. | NOV. | DEZ. | JAN. | FEV. | MAR. | ABR. | MAI. | JUN. | JUL. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3F | | | | | | 1 | 1 Carnaval | | | | |
| 4F | 1 | | | 1 Feriado | | 2 Badminton | 2 | | | 1 AT.Física/CS III | |
| 5F | 2 | | | 2 | | 3 | 3 | | | 2 | |
| 6F | 3 | 1 Basquetebol | | 3 | | 4 | 4 | 1 | | 3 | 1 |
| SÁB | 4 | 2 | | 4 | 1 | 5 | 5 | 2 | | 4 | 2 |
| DOM | 5 | 3 | | 5 | 2 | 6 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 |
| 2F | 6 | 4 | 1 Feriado | 6 | 3 | 7 | 7 | 4 | 2 | 6 | 4 |
| 3F | 7 | 5 Feriado | 2 | 7 | 4 | 8 | 8 | 5 | 3 | 7 | 5 |
| 4F | 8 | 6 | 3 | 8 Feriado | 5 | 9 Badminton | 9 Exploração | 6 DidáxisDance / FIM 2ºP | 4 AT. Física/CS II | 8 Ginástica | 6 Ginástica |
| 5F | 9 Início 1º P | 7 | 4 | 9 | 6 | 10 | 10 | 7 | 5 | 9 Dia Radical | 7 |
| 6F | 10 | 8 B | 5 | 10 | 7 | 11 | 11 | 8 | 6 | 10 | 8 |
| SAD | 11 | 9 | 6 | 11 | 8 | 12 | 12 | 9 | 7 | 11 | 9 |
| DOM | 12 | 10 | 7 | 12 | 9 | 13 | 13 | 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2F | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 Início 2º P | 14 | 14 | 11 | 9 | 13 | 11 |
| 3F | 14 | 12 | 9 | 14 | 11 | 15 | 15 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| 4F | 15 | 13 | 10 | 15 | 12 ISOLAMENTO PROFILÁTICO | 16 Badminton | 16 Exploração/ Peddy Paper | 13 | 11 AT.Física/CS II | 15 Ginástica | 13 Auto e Hetero |
| 5F | 16 | 14 | 11 | 16 | 13 | 17 | 17 | 14 | 12 | 16 | 14 Fim 3º P |
| 6F | 17 | 15 | 12 | 17 Fim 1º P | 14 | 18 | 18 | 15 | 13 | 17 | 15 |
| SAD | 18 | 16 | 13 | 18 | 15 | 19 | 19 | 16 | 14 | 18 | 16 |
| DOM | 19 | 17 | 14 | 19 | 16 | 20 | 20 | 17 | 15 | 19 | 17 |
| 2F | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 21 | 18 | 16 | 20 | 18 |
| 3F | 21 | 19 | 16 | 21 | 18 | 22 | 22 | 19 Início 3ºP | 17 | 21 | 9 |
| 4F | 22 | 20 | 17 | 22 | 19 Badminton | 23 Badminton | 23 Basquetebol | 20 | 18 AT.Física/CS III | 22 Ginástica | 20 |
| 5F | 23 | 21 | 18 | 23 | 20 | 24 | 24 | 21 FitEscola | 19 | 23 | 21 |
| 6F | 24 | 22 | 19 | 24 | 21 | 25 | 25 | 22 | 20 | 24 | 22 |
| SAB | 25 | 23 | 20 | 25 Natal | 22 | 26 | 26 | 23 | 21 | 25 | 23 |
| DOM | 26 | 24 | 21 | 26 | 23 | 27 | 27 | 24 | 22 | 26 | 24 |
| 2F | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 28 | 25 Feriado | 23 | 27 | 25 |
| 3F | 28 | 26 | 23 | 28 | 25 | | 29 | 26 | 24 | 28 | 26 |
| 4F | 29 | 27 | 24 | 29 | 26 Badminton Act. idosos | | 30 Futebol | 27 AT.Física/CS II | 25 AT.Física/CS IIL | 29 Ginástica | 27 |
| 5F | 30 | 28 | 25 | 30 | 27 | | 31 | 28 | 26 | 30 | 28 |
| 6F | | 29 | 26 | 31 | 28 | | | 29 | 27 | | 29 |
| SAB | | 30 | 27 | | 29 | | | 30 | 28 | | 30 |
| DOM | | | 28 | | 30 | | | | 29 | | 31 |

**Legenda:**

| Início e Fim dos Períodos | Interrupções Letivas | Feriados | Eventos | FitEscola | Basquetebol | Badminton | Futebol | AT.Física/CS II | Exploração | Ginástica | AT. Física/CS III |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

*Figura 2- Planeamento Anual_Turma2TEM*

#### 4.1.2.2 - Planeamento de Unidades Didáticas

A planificação da UD, foi realizada tendo como base o que foi estudado nas aulas de didáticas dos desportos I e II do MEEFEBS recorrendo às orientações do Modelo de Estrutura de conhecimento (MEC) para organizar todo o planeamento, pois é um modelo particularmente facilitador, especialmente para os professores menos experientes (Vickers, 1990). A UD é o nível intermédio do planeamento e serve para regular e explicar todo o processo de planeamento que se avizinha. A duração de cada UD depende do número de aulas disponíveis para a lecionação e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem. Esta grelha depende também dos princípios pedagógicos e didáticos a lecionar, acerca da organização e estruturação do processo educativo e ainda do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos (Bento, 2003). Bento (2003, p. 60) completa ainda que na sua ética as UD são "partes essenciais do programa de uma disciplina e constituem tópicos fundamentais e integrais do processo pedagógico pois apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem". O

mesmo autor refere ainda que estas poderão sofrer modificações devido às condições climatéricas e a outros agentes imprevisíveis.

Antes de se iniciar qualquer tipo de atividade, estas devem ser planeadas de forma refletida e ajustada à turma. Para tal, devemos ter em conta alguns fatores importantes: caracterização da turma, objetivos a atingir, conteúdos a desenvolver, recursos utilizados e o modo de avaliação. Assim, sendo neste ano da PES, todas as UD construídas tiveram como ponto de partida as avaliações diagnosticas realizadas, para uma melhor perceção das necessidades da turma. De acordo com Damião (1996), a planificação deve ser flexível e adaptada indo ao encontro das necessidades de cada turma e, em particular, cada aluno.

Posto isto, a elaboração das UD foram fundamentais, uma vez que em conjunto com outros planeamentos, deram uma orientação e facilitaram o ensino.

UNIVERSIDADE DA MAIA – ISMAI Didáxis Cooperativa de Ensino, CRL

**Unidade Didática Basquetebol**

| Basquetebol 7º ano | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Conteúdos | | | Aulas – 85 minutos | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Regras | Estes fatores serão desenvolvidos ao longo de todas as aulas através de metodologias de questionamento e aplicação em contextos formais de aula. | | | | | | | | | | | | |
| Passe e Receção | Passe de peito | AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA | | I/E | E | E | C | | | | | AVALIAÇÃO SUMATIVA / TORNEIO | |
| | Passe picado | | | I/E | E | E | C | | | | | | |
| | Receção com as duas mãos | | | I/E | E | E | C | | | | | | |
| Drible | Drible em progressão | | | I/E | E | E | C | | | | | | |
| | Mudança de direção | | | | | I/E | E | C | | | | | |
| Lançamento | Lançamento em apoio | | | | | I/E | E | C | | | | | |
| | Lançamento na passada | | | | | | I/E | E | C | | | | |
| Ataque/Defesa | 1x1 | | | | | | | I/E | E | C | | | |
| | Ressalto defensivo/ofensivo | | | | | | | | I/E | C | | | |
| | Ocupação racional do espaço | | | | | | | | | I/E | C | | |
| | 2x2 (passe e corte) | | | | | | | | | I/E | C | | |
| Aptidão Física | Resistência | | | x | x | x | x | x | x | x | x | | |
| | Velocidade | | | X | x | x | x | x | x | x | x | | |
| | Flexibilidade | | | X | x | x | x | x | x | x | x | | |
| | Equilíbrio | | | X | x | x | x | x | x | x | x | | |
| | Coordenação geral | | | X | x | x | x | x | x | x | x | | |
| | Agilidade | | | X | x | x | x | x | x | x | x | | |
| | Força | | | x | x | x | x | x | x | x | x | | |

1º Período

*Figura 3- Exemplo de uma Unidade Didática*

#### 4.1.2.3 – Planeamento dos Planos de Aula

A elaboração do Plano de Aula (PLA) é o último a ser realizado no ato de planear. Para Bento (2003), antes de se lecionar uma aula, esta já deve estar totalmente planeada e estruturada. Assim sendo, se o plano de aula estiver bem estruturado, pensado e realizado pode facilitar muito a tarefa do professor.

O PLA detém um conjunto de informações que são cruciais para o desenvolvimento da aula. Na EC, já existia uma estruturação pré-definida para o plano de aula, diferente daquilo que estava habituada a utilizar, mas de fácil adaptação, onde existe lugar para definir: o domínio, subdomínio e objetivo da aula; objetivo/competências/aprendizagem, domínios/conteúdos, experiências de aprendizagem (descrição e esquema), palavras-chave, recursos técnicos-pedagógicos (material), duração e qual o tipo de avaliação para cada exercício definido, para que assim os alunos possam atingir de forma positiva os objetivos propostos para cada aula. Este está estruturado de forma a facilitar a compreensão de quem o lê para transpor os objetivos do mesmo para o contexto real de prática. É de salientar que o PLA constitui por si só, um plano de intenções suportadas por decisões pedagógica devidamente ponderadas, mas sempre suscetível a ajustamentos considerados oportunos pelo professor. Esta planificação foi sempre organizada de uma forma cuidada e refletida, com exercícios adaptados à capacidade dos alunos, respeitando uma perspetiva de desenvolvimento em junção com os objetivos definidos no plano da UD. A realização desses planeamentos previa uma ordem para as nossas ações e procedia com a consciência de que é sempre necessário ter um "plano B" de forma a solucionar qualquer problema que pudesse existir durante a aula, adaptando os exercícios ou fazendo diferentes abordagens, de forma a garantir o progresso dos alunos e a aumentar o tempo útil da aula, tendo em conta que podem ocorrer alguns imprevistos que exigem uma adaptação desse mesmo planeamento. Hashweh (2005) afirma que o professor deve ter uma grande variedade de conhecimentos pedagógicos adquiridos através da prática do ensino e uma boa bagagem de conhecimentos didáticos para poder assim adaptar-se às mais diversas situações que possam emergir. Segundo Quina (2009), é ainda apropriado estar sempre atento aos diferentes tipos de participação dos alunos a fim de se poderem prever e controlar melhor os comportamentos indesejados e que devemos ter sempre preparada uma resposta adequada, mostrando uma capacidade de improviso capaz de reorganizar toda a planificação.

No âmbito das decisões pós-interativas, a reflexão assume um papel essencial. Como revela Nóvoa (2009), deve-se criar nos futuros professores hábitos de reflexão e de autorreflexão. Nesta linha de pensamento, era valorativo para o EE realizar uma reflexão após as aulas de lecionação, fazendo com que o mesmo conseguisse contornar lacunas que surgiram e até mesmo enfatizar de alguma forma aquilo que correu bem.

Didáxis - Riba de Ave

UNIVERSIDADE DA MAIA – ISMAI

**ANO LETIVO:** 2021/2022 | **DISCIPLINA:** Educação Física
**ANO-TURMA** 7.1

**PLANO DE AULA**

**AULA N.º:** 11 e 12 **DATA:** 15/10/2021 **DURAÇÃO:** 85 m
**DOMÍNIO:** Basquetebol.
**SUBDOMÍNIO:** Drible, passe, Lançamentos, ressalto e 1x1.
**SUMÁRIO:** (10) Basquetebol: Consolidação do passe, drible e lançamentos. (11) Basquetebol: iniciação ao jogo 1x1 e ressalto.
**OBJETIVO CENTRAL DA AULA:** Iniciação ao 1x1 e ressalto.

| Objetivos / Competências / Aprendizagens | Domínios / Conteúdos | Experiências de Aprendizagem | Palavras-Chave | Recursos técnico-pedagógicos | Duração (min.) | Avaliação |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apresentar o procedimento da aula<br>Relembrar o cumprimento das distâncias de segurança em toda a aula | Apresentação:<br>Ativação geral | Os alunos estarão dispostos à frente do professor para uma breve conversa com a turma. Apresenta o procedimento da aula e de seguida relembra o cumprimento das distâncias de segurança. | "Atenção à máscara"<br>"Mantenham a distância" | - | 5' | - |
| Predispor os alunos para a atividade física<br>Ativar os principais grupos musculares | Ativação geral:<br>Mobilidade articular, resistência aeróbia de baixa intensidade, força média e força dos MI e MS. | **Ativação geral dada pelo aluno.**<br>Um aluno, por ordem alfabética, vai conduzir a ativação geral. Nesta aula será a aluna Ana Monteiro. | - | - | 10' | - |
| Predispor os alunos para a atividade física<br>Ativar os principais grupos musculares | Ativação geral:<br>Mobilidade articular, resistência aeróbia de baixa intensidade, força média e força dos MI e MS. | **Jogo da bola ao capitão**<br>Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, e o capitão dentro de um arco. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão", colocado no círculo do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" recebe a bola sem a deixar cair, a equipa marca um ponto.<br>Regras:<br>Só podem realizar dois passes com a bola na mão;<br>Podem driblar;<br>O capitão não pode sair do arco.<br> | "Recebe com as duas mãos";<br>"Passe tenso";<br>"Desmarca-te";<br>"Driblar abaixo da cintura". | Bolas de basquetebol, 2 arcos, coletes | 10' | - |

*Figura 4- Exemplo de um Plano de Aula*

### 4.1.3. Realização

Após analisarmos que o planeamento é algo crucial e fundamental nas aulas de EF, verificamos que é na fase de realização do processo de ensino que o professor põe em prática todo o plano teórico. Segundo Bento (2003), na realização do ensino da EF a aula integra uma reunião no processo de educação e formação.

No que diz respeito à realização, no processo de ensino e aprendizagem, não se manifestaram grandes dificuldades no que respeita ao controlo das turmas, proporcionou-se sempre um ambiente favorável para a aprendizagem, como resultado da transmissão de regras e de medidas de segurança adequadas.

Importa, por esse motivo, descrever como foi a realização da minha experiência da PES. Siedentop (2008) acrescenta que o docente eficiente é aquele que encontra meios de manter os seus alunos empenhados de modo apropriado sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer ao uso de técnicas ou intervenções coercivas negativas ou punitivas.

A fase da realização divide-se em quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo elas: a instrução, a gestão, o clima e a disciplina. Estas quatro dimensões estão

plenamente ligadas à aula e ao seu desenrolar, revelando uma grande importância para que exista uma boa intervenção pedagógica.

Inicialmente a EC Didáxis de Riba de Ave não disponha de um roulement, pois não sentia que existisse essa necessidade devido ao número de espaços disponíveis. No entanto, no segundo período, o núcleo de Educação Física criou um roulement, para os espaços de aula. Contudo, não tivemos consequências no planeamento, pois todos os espaços possuem as mesmas condições. A escola dispõe de vários espaços para a prática e o número de turmas que têm aula ao mesmo tempo é reduzido.

#### 4.1.3.1. Dimensões da intervenção pedagógica

Apesar dos PLA (Plano de aula) serem planeados e pensados, num contexto de prática tudo pode mudar. Muitas das vezes a aula não corre como o planeado e cabe ao professor saber contornar e realizar alguns ajustes e alterações que sejam pertinentes e que melhorem o processo de ensino. Estas, podem ser realizadas em apenas uma aula, mas também podem resultar em ajustes na UD de forma a corresponder aos objetivos da mesma, ou até mesmo ao nível do planeamento anual. Tal como refere Bento (2003), o ensino é concebido duas vezes, primeiro na conceção, depois na realidade. Alguns ajustes também surgem devido ao espaço/material disponível e por questões climatéricas.

Neste sentido as aulas nem sempre foram de encontro ao planeado, obrigando-nos a desenvolver capacidade de reflexão, autonomia e comportamentos de ação, que ajudaram, significativamente, no nosso crescimento como profissionais de ensino.

1. Instrução

A instrução e a forma como captamos os nossos alunos são, sem dúvida, uma parte fundamental da aula, sendo essencial que estes estejam atentos e que as nossas orientações sejam claras e de fácil compreensão. Siedentop e Tannehill (2000) indicam que a apresentação da informação deve ser apresentada de forma clara, de modo a tornar-se eficaz e eficiente.

A palavra instrução é vista frequentemente associada às intervenções verbais do professor, relativas à transmissão de informação, explicação, diretivas e chamadas de atenção, acompanhadas ou não de demonstração (Graça, 2001).

No início da PES, senti maior dificuldade na instrução das aulas, algo que classifico como natural. Uma experiência nova, com uma realidade diferente daquilo que já

tinha vivido. O nervosismo tomou conta de mim nas primeiras aulas e penso que isso que observou pelas minhas instruções. Tentava que tudo fosse perfeito e a explicação era mais alongada, o que levava a um desgaste de atenção por parte dos alunos. Com o tempo, consegui evoluir neste sentido e a passagem de informação passou a obter melhores resultados. Dado aos défices da minha primeira turma, em todos os exercícios além da explicação mais verbal, realizei sempre demostração dos mesmos e, na passagem para a prática, se existisse necessidade voltava a explicar o conteúdo.

A instrução compreende a comunicação dos conteúdos da matéria de ensino, sendo evidenciado na explicação, demonstração, questionamento e feedback (Rosado & Mesquita, 2011). Os mesmos autores consideram que o feedback pedagógico é um elemento essencial que auxilia o docente no processo de interação pedagógica. Este é enunciado por Januário (1996), como uma reação, verbal ou não, por parte do professor a uma ação do aluno com a intenção de descrever e avaliar ou questionar o aluno em relação à sua prestação. Sendo assim, existem vários tipos de feedbacks e que podem ser aplicados em diferentes momentos da aula. Deste modo, procurei ser interventiva durante a aula, priorizando o recurso a feedbacks verbais, imediatamente após as execuções dos alunos e, apesar de haver momentos em que a aula foi interrompida para se transmitir um feedback geral ou em pequenos grupos, procurei, sempre que possível utilizar os feedbacks dirigidos a cada aluno de forma individual, para poder fazer face às suas necessidades específicas, apresentando a função de reforço e elevando assim os níveis motivacionais para a prática. Rosado e Mesquita (2009) admitem que a utilização de diferentes estratégias instrucionais, especialmente o recurso da demonstração como apresentação de tarefas motoras, de acordo com sua natureza específica, se revela particularmente eficaz. Na prática, a demonstração era planeada previamente e aliada à instrução, tendo em consideração o posicionamento em relação à turma e o posicionamento dos alunos. Como forma de proteção, quando não se sentia tão à vontade para, coloquei em diversos momentos a demonstração a cargo dos alunos, à medida que explicava determinado exercício e/ou gesto técnico.

Quanto ao questionamento, Rosado e Mesquita (2009) são da opinião que no processo de ensino e aprendizagem, a otimização dos momentos de instrução passam pela utilização do questionamento como forma de garantir a correta transmissão dos conhecimentos e o grau de compreensão da mesma, facto que tentei implementar nas aulas, de forma a perceber o nível de entendimento dos alunos relativamente às matérias lecionadas e ao conhecimento acerca das matérias que iriam ser lecionadas.

2. Gestão

A gestão da aula refere-se à capacidade que o professor tem para manter um ambiente propicio à aprendizagem. Uma aula bem conduzida leva a um empenho motor mais elevado por parte dos alunos e também a um maior tempo útil de aula. Neste sentido e de acordo com Resende et al, (2015) a gestão das regras é um dos focos principais para que a participação, motivação e o controlo dos alunos na atividade, seja feita de forma correta e organizada.

A gestão do tempo e do espaço foi sempre pensada antecipadamente, para que a aula tivesse uma maior fluência desde início. Apesar da gestão do tempo ser um dos fatores que mais dificuldade me trouxe, isto por só termos uma aula por semana e os alunos mostrarem algumas dificuldades (turma 7.1). Com a turma 2TEM as rotinas de gestão foram gradualmente melhorando, havendo mais flexibilidade na negociação de novas regras e valorização da autonomia e liberdade dos alunos para discutir possíveis.

3. Disciplina

A disciplina diz respeito às condutas relacionadas com a promoção de ações adequadas na aula. Segundo Aranha (2004), esta dimensão abrange os comportamentos e técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para modificar e promover comportamentos apropriados. Desta forma, sempre que um aluno apresente algum comportamento inapropriado, o professor deve intervir prontamente, de forma a não prejudicar o normal e bom funcionamento da aula.

Inicialmente, as aulas eram iniciadas com a chamada para começar a conhecer melhor os alunos, sendo também uma forma de controlo sobre os mesmos. Assim, estavam sentados e calmos sem que existissem comportamentos inadequados. Quando já os conhecia e senti que já não existia esta necessidade de controlo inicial, deixei de o fazer. Posto isto, com a turma do 7º ano tinha uma rotina inicial posterior à chamada. No início disponibilizei um caderno orientador com exemplos de exercícios para a ativação geral que era dirigida pelos alunos por ordem alfabética. Isto trazia uma maior responsabilidade e autonomia individual e consequentemente uma maior aprendizagem de cada elemento da turma.

Sentarem-se aquando de uma explicação foi uma das estratégias iniciais definidas, para conseguir uma maior atenção de todos, assim sempre que fosse necessária uma

modificação ou passagem para um novo exercício, os alunos já o faziam automaticamente. Ao longo do tempo, senti que com isto, a densidade motora diminuía significativamente e passei a realizar estas alterações por grupo.

Depois de implementar várias rotinas e a EFC, a liberdade e autonomia dadas aos alunos teve um impacto positivo. A sua motivação aumentou e percebi assim que, todos se mostraram mais disponíveis e empenhados nas aulas.

4. Clima

Esta dimensão surge como uma constituinte do processo educativo intrínseca ao próprio professor no que diz respeito às características pessoais e profissionais, mas não depende exclusivamente deste, existindo condicionantes como a faixa etária dos alunos ou até as suas carências afetivas (Cardoso, 2014). O clima da aula, contribui para um ambiente psicossocial favorável em que ocorre a aula e na transmissão de valores a nível da cidadania, como professores de EF (Albuquerque et al., 2014).

O clima dos alunos foi algo que sempre prezei muito, pois um bom clima faz uma boa aula. Tentei ser sempre justa com todos, estando sempre disponível para conversar com os alunos sobre qualquer tipo de situação ocorrida, percebendo sempre o seu lado, mas também mostrando sempre o meu.

Ao longo deste ano, fui construindo uma ligação mais forte com os alunos, tanto com as minhas turmas como com as turmas dos meus colegas de estágio, estabelecendo assim uma relação saudável com todos.

### 4.1.4. Avaliação

*"Longe de ser instrumento de pressão e castigo, a avaliação deve mostrar-se útil para as partes envolvidas – professores, alunos e escola – contribuindo para o autoconhecimento e para a análise das etapas já vencidas, no sentido de alcançar objetivos previamente traçados."*

(Darido, 2012)

A avaliação é uma ação de grande importância, sendo esta uma tarefa de elevada responsabilidade pois necessita de conhecimento específico de capacidade ao nível do comprometimento por parte do professor. Para Roldão (2008) a avaliação é o conjunto organizado de processos que visa o acompanhamento regulador das aprendizagens pretendidas, incluindo a verificação da sua consecução.

A definição de avaliação como sendo uma etapa necessária do processo de ensino aprendizagem, identificando nela três fases importantes: a diagnóstica, que permite observar as condutas de entrada ou de início do processo; a formativa, que permite observar como o processo está acontecendo; e a acumulativa, em que é avaliado o resultado do processo. (Ferreira Da Silva et al., n.d.).

A EC (Escola Cooperante) apresenta um ensino por período, onde a avaliação está dividida de várias formas. As grelhas de avaliação definidas dividem-se em: conhecimento, questões de aula/relatórios/trabalhos/atividades práticas, oralidade, portefólio e atitudes e valores. Dependendo de cada disciplina a avaliação varia o número de parâmetros aplicados. No caso da Educação Física divide-se em duas parcelas onde 70% pertencem às questões de aula/relatórios/trabalhos/atividades práticas e os restantes 30% às atitudes e valores.

Relativamente à percentagem da avaliação atribuídas em cada período para as turmas do ensino regular, guia-se da seguinte forma:

- **1º Período:** igual à média dos resultados por critério;
- **2º Período:** 40% (resultados por critério do 1º período) + 60% (resultados por critério do 2ºperíodo);
- **3º Período:** 25% (resultados por critério do 1º período) + 35% (resultados por critério do 2ºperíodo) +40% (resultados por critério do 3ºperíodo).

Para o ensino profissional a avaliação é efetuada por módulos, não existindo qualquer ligação entre módulos.

A minha turma do 7º ano era composta por 14 alunos e, mesmo sendo uma turma pequena, foi um grande desafio avaliar todas as componentes que estabeleci para a avaliação diagnóstica, sendo a primeira vez que o estava a fazer em contexto real de aula. Nas avaliações seguintes, por já os conhecer, o processo é muito mais fácil. Relativamente à turma 2TEM, sinto que existiram menos dificuldades em avaliar tudo o que pretendia.

Durante todas as aulas existiu uma avaliação contínua de cada aluno, o que facilitou no processo final de avaliação sumativa, dado que já existia uma ideia prévia daquilo que cada aluno era capaz. Outro parâmetro de avaliação aplicado foram as atitudes e valores, no final de cada período. Nesta fase foi avaliado o comportamento, as atitudes, o empenho, e os valores dos mesmos. Para os alunos que não realizaram as aulas práticas, o NPES criou uma ficha de observação que era facultada sempre que necessário.

No final de cada modalidade abordada e concluindo a mesma, existia uma avaliação prática sumativa, com todos os conteúdos lecionados.

A avaliação em EF deve expor um caracter participativo com ênfase nos aspetos quantitativos e qualitativos abordados no processo de aquisição de conhecimentos e competências (Silva et al., 2012). Deste modo, a avaliação "pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções" (Ribeiro, 1997, p. 75). Assim sendo, Tenbrink (2011) evidencia que o papel do professor se torna preponderante quando este, define os objetivos de aprendizagem, de forma clara e transmite o que pretende que estes sejam capazes de realizar no final de cada matéria de ensino, melhorando assim o ensino e a avaliação e por consequência, a aprendizagem.

#### 4.1.4.1 Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica (AD) é uma ação fundamental no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões visados para o seu nível de ensino. Neste sentido a AD é um processo determinante pois permite orientar o trabalho na turma; assumir compromissos coletivos; apropriar o nível de objetivos e proceder a alterações ou reajustes, caso considerem necessário. Deste modo, as modalidades eram iniciadas com uma aula de AD, que representava um papel vital na planificação e abordagem das aulas. Após esta avaliação conseguia obter uma noção prévia do nível da turma e, consequentemente, elaborar estratégias em prol do enriquecimento individual e coletivo, compreendendo assim qual o ponto de partida de cada turma.

As AD foram um desafio, não na sua parte teórica, mas na prática, principalmente no início do ano, pois ainda não conhecia as turmas e era das primeiras vezes a avaliar em contexto real.

*"Relativamente à avaliação senti dificuldades em fazê-lo pois foi a primeira vez, e também porque os nomes de todos ainda não estão 100% consolidados. Senti que a turma na modalidade de basquetebol tem muitas dificuldades."*

(Aula nº 5 e 6, Sessão de Basquetebol- Turma7.1)

Com a aplicação das grelhas efetuadas para a AD, verificamos que por vezes menos é mais, pois devemos sintetizar e focar apenas nos pontos fundamentais para a avaliação, porque em exagero não vamos conseguir obter sucesso no processo.

#### 4.1.4.2 Avaliação Formativa

Em concordância com Karpicke, et., (2012), a Avaliação Formativa (AF), é um processo contínuo, e ajustado às características da turma, assumido em diferentes formatos. Esta ocorre durante uma UD, e expõe uma função pedagógica, de reflexão e tomada de decisão, adotando um papel fulcral no processo de ensino e aprendizagem. Na Didáxis, os alunos encontram-se em avaliação todas as aulas, através de uma observação contínua do seu desempenho, de forma a averiguar se existe algum tipo progressão. Esta avaliação era constantemente revigorada, na medida em que sentia a necessidade de transmitir aos alunos que estes estavam a ser constantemente avaliados para obter um impacto no comportamento e desempenho dos mesmos.

Este tipo de avaliação é muito útil, pois caso o aluno falte nas aulas de Avaliação Sumativa (AS), conseguimos atribuir uma nota em função do desempenho dos alunos ao longo das aulas. Acho esta, um tipo de avaliação bastante imprescindível, pois basta na aula de AS o aluno não estar a 100%, para obter um resultado menos valorativo, assim com este tipo de avaliação o aluno nunca sai prejudicado, pois o seu percurso vai sendo sempre alvo de avaliação, colmatando assim alguns acontecimentos que possam surgir futuramente.

> *"A aula de avaliação não é o que vai ditar a nota final, pois esta é feita de forma contínua e pensada previamente."*
>
> (Aula nº 27 e 28, Sessão de Badminton- Turma 7.1)

#### 4.1.4.3 Avaliação Sumativa

Segundo Ribeiro (1999, p. 89), "a avaliação sumativa corresponde, pois, a um balanço final, a uma visão de conjunto relativamente a um todo sobre que, até aí, só tinham sido feitos balanços parcelares". A AS proporciona a comparação dos resultados iniciais com os finais, permitindo aplicar uma retrospetiva ao longo do processo de ensino e aprendizagem, podendo-se apurar a taxa de sucesso (Aranha, 2004).

As grelhas utilizadas para a AS eram idênticas às utilizadas na AD, facilitando assim todo o processo e uma análise mais rigorosa da taxa de sucesso final. Com o facto de existir uma AF durante todas as aulas, a avaliação sumativa foi um processo muito mais fácil de realizar na prática.

*"Senti mais facilidade nesta avaliação, por já os conhecer e por saber aquilo que são capazes."*

(Aula nº 39 e 40, Sessão de Badminton- Turma 2TEM)

## 5. Participação na escola e Relação com a comunidade

A escola é descrita como um lugar responsável por educar, prepara e formar os alunos para as exigências que a sociedade acarreta. Segundo Batista e Queirós (2013), a participação na escola e a relação com a comunidade educativa abarca atividades não letivas e tem como principal objetivo a inclusão do EE na comunidade educativa.

O professor tem o papel de transmissor de conhecimentos, mas também tem a função de promover aos alunos bases e suportes para que estes sejam capazes de desenvolver autonomia e tomar decisões conscientes. Assim a participação na escola desempenha um papel de grande importância e impacto para o EE, pois o contacto com os docentes, discentes e pessoal não docente, faz-nos ter novas perspetivas.

### 5.1 Atividades realizadas

O NPES desde o início da PES idealizou a realização de várias atividades, para proporcionar oportunidades diferentes aos alunos e a toda a comunidade escolar.

#### 5.1.1 Projeto de Integrate English

Este projeto, já implementado na escola cooperante, visa promover um contacto próximo, em todas as disciplinas, com a língua inglesa.

Com esta iniciativa, a escola fomenta uma maior ligação a diversos assuntos das várias disciplinas. Existe um documento orientador com a carga horária definida para cada disciplina. No caso da EF, os alunos dispõem de duas aulas por período.

É uma atividade reservada ao 2º e 3º ciclo do ensino regular, daí so o ter lecionado na turma do 7º ano de escolaridade.

Iniciei com um Quiz sobre o badminton, posto isto foi preparada uma atividade de estafetas relativas ao basquetebol e badminton e, por último, uma prova de orientação.

### 5.1.2 Dia Mundial das Pessoas com Deficiência

No dia 3 de dezembro de 2021, o nosso núcleo organizou uma atividade para marcar o Dia Internacional de Pessoas com Deficiência. Com vista a perceberem as dificuldades que estas pessoas encontram e como podem ser integradas no desporto, os alunos experienciaram a prática de modalidades adaptadas como o Goalball, Voleibol Sentado e Boccia. O pavilhão foi dividido em três espaços, onde em cada um se praticava uma modalidade, existindo rotação dos alunos por todos os espaços. Cada espaço era orientado por um EE. Esta atividade contou com as turmas do 2º ciclo, 3º ciclo e secundário.

Porque, "No final de tudo, somos TODOS IGUAIS nas diferenças" e sinto, que conseguimos passar esta visão.

### 5.1.3 Flashmob e Torneio de Ténis de mesa

No dia 17 de dezembro de 2021, último dia de aulas, o nosso núcleo de estágio, juntamente com o professor Marco, organizamos a atividade de Natal. Esta atividade consistiu num torneio de ténis de mesa destinado ao ensino profissional, organizado pelo professor Marco e pelo EE Marcelo Pacheco, onde o premiado recebeu uma raquete de ténis de mesa, e um flashmob, que consistiu numa coreografia natalícia criada por mim e pala EE Catarina, para uma posterior publicação nas redes sociais da escola. No final ainda dinamizamos todos os envolvidos, para que todos juntos, escrevêssemos a palavra "NATAL" no chão.

### 5.1.4 Visita de vereador da Câmara de Vila Nova de Famalicão, Dr. Augusto Lima

No dia 26 de janeiro de 2022, a nossa escola teve o privilégio de receber a visita do vereador da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. Para sinalizar a mesma, realizamos mais uma atividade. O nosso núcleo de estágio ficou responsável, pela atividade com os idosos e contou com a presença do curso de geriatria da escola. Realizamos vários jogos didáticos e danças coreografadas.

### 5.1.5 Didáxis-Dance

Este seria um dos nossos eventos no decorrer da PES, no entanto não foi possível a sua realização, devido a muitos alunos não conseguiram estar presentes e, pela incerteza

das regras da DGS na altura, pois este evento teria a presença dos pais e de toda a comunidade escolar.

Nas aulas de atividades rítmicas e expressivas, os alunos criaram na mesma as coregrafias, por grupos, servindo então para a avaliação sumativa.

### 5.1.6 Peddy-paper

Esta atividade foi idealizada para o dia 13 de maio, no entanto foi realizada nas várias turmas em dias diferentes. O Peddy-paper foi idealizado levando ao pensamento, criatividade e ligação com o desporto os alunos envolvidos. Nesta prova de orientação a turma foi dividida em quatro equipas, onde cada uma possuía um mapa com um percurso idêntico, mas com as perguntas em ordens diferentes. Em cada ponto existia um QR CODE com uma pergunta, aqui, os alunos tinham de adivinhar qual a modalidade e recriar a modalidade numa fotografia.

### 5.1.7 Seminário

No dia 25 de maio de 2022, realizamos o nosso seminário na sala AG da Didáxis de Riba de Ave. Esteve presente um membro da direção pedagógica, Sr. Engenheiro Paulo Sérgio; o nosso OC, professor Gabriel Silva, a professora Susana Costa e as turmas 2TD e 3TD.

A elaboração deste seminário surge no âmbito da PES, no 2º ano de MEEFEBS, tendo como objetivo primordial demonstrar em que se baseia o modelo de Educação Física Criativa.

Depois de uma discussão sobre o tema a presentar no seminário, o NPES, considerou que seria interessante falar sobre a Educação Física Criativa, sendo o que foi o projeto de intervenção aplicado nas turmas do 3º ciclo.

O projeto de intervenção acima mencionado, consiste na aplicação do modelo educativo Educação Física Criativa nas aulas de Educação Física, sendo que este se assenta num modelo inovador que não se aplica numa modalidade concreta, mas sim na criação de um jogo por parte de equipas da turma, onde se procura a criatividade e a autonomia dos alunos.

Ao entrar neste ano letivo, no início do nosso estágio, percebeu a realidade escolar nos dias de hoje. Entendemos que existe uma desmotivação acentuada por parte dos alunos para as aulas em geral. Posto isto, o nosso núcleo acreditou que com a aplicação da

Educação Física Criativa, como um modelo de ensino diferenciado dos outros, a escola e, consequentemente, os alunos beneficiariam deste processo. Pretendíamos que os alunos adquirissem uma maior motivação e entusiamo para a prática. Como professores de educação física, a nossa missão também passa pelo ato de motivar e adquirir novas skills.

#### 5.1.8 Sup Paddle e Jumpers

No dia 15 de junho, o núcleo da PES organizou uma atividade onde os alunos do 7º e 8º ano tiveram a oportunidade de experimentar a prática de Sup Paddle em Vila do Conde (Rio Ave) com a colaboração da escola UP_AND_GO_SUPSURF. Uma experiência onde os alunos se divertiram imenso e que até ultrapassaram o medo de entrar dentro de água. Na hora de almoço realizamos um piquenique na praia da Azurara, aproveitando assim o bom tempo para um mergulho no mar, antes do mesmo. Posto isto, na parte da tarde, fomos até aos Jumpers, no Porto, promovendo assim um momento saltitante nos trampolins disponíveis. O espaço dispõe de várias zonas com diferentes atividades, onde todas foram exploradas de uma forma divertida.

A atividade surgiu no culminar do nosso estágio, promovendo um sentimento de nostalgia e saudade das turmas.

### 5.2. Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação

"*Todas as profissões têm a necessidade de ser aperfeiçoadas e uma forma de o fazer é através das interações com aqueles que a exercem e se inserem em contextos semelhantes, para levar ao aprimoramento do seu trabalho, desenvolvendo as capacidades necessárias ao bom exercício de uma profissão e a isto denomina-se profissionalidade*"

(Gorzoni & Davis, 2017)

É de conhecimento geral que a escola assume cada vez mais um papel influente na formação e educação dos jovens. O professor contacta com o aluno um grande número de horas por dia, assumindo assim um papel importante no seu desenvolvimento. Mesmo já tendo um contacto com o ensino nas escolas primárias, este ano trouxe-me novas experiências que me levaram a acreditar, ainda mais, na importância do papel do professor, pois este vai muito além de ser um mero transmissor de conhecimentos, é alguém que nos transmite valores, competências e que nos auxilia nas escolhas futuras. Senti que para

além de professora, eles me viram como uma amiga em quem podiam confiar, não só enquanto estive na escola, mas para o seu futuro.

O Ensino é mais do que instruir, é mais do que transmitir, é saber captar a atenção, é saber motivar, é saber contornar os imprevistos é saber comunicar. Para Hashweh (2005), o professor deverá possuir uma bagagem diversificada de conhecimentos didáticos e pedagógicos e ter uma variedade de caminhos pedagógicos no seu ensino, para que deste modo se adapte às mais variadas situações que possa encontrar. A EF é uma disciplina muito significativa, no entanto ainda pouco valorizada. É uma disciplina que desempenha um papel essencial na formação do aluno, é a disciplina através do qual eles mantêm um relacionamento mais próximo com os colegas, têm situações mais propícias para a cooperação, criam laços e fomentam o espírito de equipa, aprendem a controlar e a gerir as emoções, e aprendem a lidar com frustrações.

Sinto que, todo o trabalho para lá da sala de aula, contribuiu muito para o meu crescimento enquanto futura professora de EF.

É reconfortante quando os alunos reconhecem o nosso trabalho e nos mostram aquilo que somos para eles, demostrando a marca que deixamos enquanto professores e acima de tudo seres humanos.

Para sinalizar a minha passagem na escola, os alunos escreveram na minha fita académica, onde deixaram mensagens como as seguintes:

*"Algumas pessoas marcam a nossa vida e você é uma delas. Obrigada por tudo aquilo que me ensinou e lembre-se que o coração de um professor de Educação Física é o amor incondicionado pelo desafio. (...)"*

(Mensagem de um aluno da 2TEM)

*"Obrigada por ter sido, não apenas uma professora incrível, mas também uma amiga"*

(Mensagem de uma aluna da 7.1)

*"(...) obrigada por ajudar a ser uma pessoa melhor!"*

(Mensagem de uma aluna da 7.1)

*"(...) Espero que no próximo ano ainda esteja connosco! (...)"*

(Mensagem de uma aluna da 7.1)

## 5.3. Socialização profissional e institucional

A socialização profissional e institucional, ou seja, a integração na escola foi um processo bastante fácil, pois o NPES foi integrado desde início na comunidade escolar, apesar do meio educativo ser muito amplo. Todos os órgãos envolvidos (direção, corpo docente, não docente, discentes) demostram abertura para ajudar no que for necessário, tal como o meu núcleo esteve disponível para contribuir positivamente para qualquer necessidade. O professor apesar de lecionar, conhecer e instruir os alunos também é envolvido em outros intervenientes. Segundo Mesquita e Bento, (2014), é nesta convivência que o EE aprende os contornos da profissão, tornando-se, pouco a pouco, um membro dessa comunidade educativa.

Durante a PES, passamos por várias experiências novas como corpo docente, como por exemplo os conselhos de turma, onde observamos e experienciamos o papel dos professores e respetivo diretor de turma. Os orientadores cooperantes sempre nos passaram funções no sentido de vivenciarmos e de nos responsabilizar enquanto futuros professores de Educação Física, o que foi algo muito positivo.

## 5.4. A Componente ético-profissional

Durante a nossa formação académica são-nos transferidas metodologias e estratégias na abordagem da disciplina de EF de maneira a aplicar em contexto real, ou seja, na PES. Segundo Queiroz (2014), o EE quando se vê em contexto real de ensino sofre um "choque na realidade". Assim, durante toda o meu estágio, procurei direcionar a minha prática com princípios associados à ética, ao profissionalismo e aos valores inerentes à escola de realização da PES.

Entendemos a ética como um conjunto de princípios e valores que, de certa forma, vão orientando a atuação do profissional e o estabelecimento de regras para o bem do aluno. Valores como o respeito, a liberdade, a autonomia, a justiça, a imparcialidade, a igualdade, a honestidade, a verdade, a responsabilidade, o rigor e a competência, devem ser considerados durante toda a atividade docente, particularmente na relação com os alunos, na organização curricular e na atuação deste dentro e fora da escola (Caetano & Silva, 2009). Nesse sentido, os mesmos autores complementam dizendo que a educação tem um papel fulcral no crescimento da ética dos alunos, pois o papel do professor não se fundamenta apenas na transmissão de conhecimento e que este deve agir na observância de um conjunto de princípios de natureza moral, recorrendo a estratégias e métodos ajustados

nas diferentes interações, de modo a dispor de recursos que promovam a formação ética dos alunos. Segundo Perrenoud (2000) enfatiza a necessidade de "adotar e induzir uma relação pedagógica positiva e assim espaço para a história e o projeto pessoal do aluno".

Um professor de EF, deve sempre honrar e respeitar o desporto e todo o espírito desportivo envolvente. Deve respeitar os seus valores éticos, sendo uma referência para os seus alunos. Assim, nestas circunstâncias a ação educativa só pode ser realizada por quem acredita que colabora de alguma forma para a formação integral das pessoas e que não se limita apenas a transmitir conteúdos.

Este ano foi um desafio, trouxe-me mais responsabilidade, mais aprendizagens e acima de tudo proporcionou-me um crescimento profissional diferenciado.

## 6. Desenvolvimento profissional

*"O desenvolvimento profissional é um processo que se vai construindo à medida que os docentes ganham experiência, saber e consciência profissional."*

Marcelo (2009)

Um bom professor do século XXI será aquele que, além da competência científica, habilidade interpessoal e equilíbrio emocional, tem também a perceção de que mais importante do que o desenvolvimento cognitivo é o desenvolvimento humano e que o respeito das diferenças está acima de toda a pedagogia (Martins, 2001).

Ao longo da PES foram várias as tarefas executadas que contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto futura profissional de EF. A Didáxis permitiu desenvolver a PES de uma forma enriquecedora e marcante. Esta promoveu o desenvolvimento de competências tanto a nível profissional como pedagógico e até mesmo a nível pessoal.

Apesar de toda a formação adquirida no ISMAI, a PES é onde acontece o culminar de todos os conhecimentos. É onde aplicamos na prática tudo que aprendemos e é onde vivemos o contexto real. Na minha opinião, é onde somos verdadeiramente postos à prova.

Com isto, acho necessário refletir para melhorar, dia após dia, as nossas competências e potencializar o nosso crescimento nos mais variados níveis.

## 6.1. Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão

O ano de estágio é o culminar de todos estes anos de formação, por isso tem uma importância acrescida para mim enquanto futura professora. Este ano é aquele em que colocamos em prática tudo aquilo que simulamos no ISMAI até ao momento. Neste percurso do meu desenvolvimento pessoal, refiro como aspeto positivo o facto de ter boas bases de formação adquiridas na Licenciatura e particularmente no 1º ano de Mestrado em Ensino. No entanto, existem sempre algumas dificuldades, sendo inevitável que tudo seja perfeito.

No início da PES o primeiro impacto pelo que passamos, e em concordância com Lima et al., (2014), foi a transição do "ser aluno" para o "ser professor".

Uma das dificuldades que encontrei, foi a minha insegurança quando iniciei a lecionação das aulas, o nervosismo notório que com o passar das semanas foi desaparecendo e cada vez me sentia mais confiante e com certezas do que quero ser no futuro.

Esta foi uma fase de adaptação que rapidamente se tornou uma normalidade. Foi importante ter perceção das minhas novas responsabilidades, preparar-me para a prática pedagógica, explorando ferramentas para a mesma e refletir sobre todas as minhas ações.

Aprender a ser professor é um processo contínuo, no qual o diálogo e a prática, são essenciais para o EE melhore as suas práticas diárias, de acordo com o meio envolvente.

Apesar de já ser professora no 1º ciclo e de já apresentar algumas destrezas a este nível, senti que era algo totalmente diferente. O 3º ciclo tem outra visão, pede outra atuação enquanto professora, algo que constatei novamente quando comecei a lecionar a 2TEM. Cada turma pede uma adaptação diferente, pois as faixas etárias são díspares, tal como a personalidade de cada elemento da turma. Este desafio, a constante modificação e adaptação a contextos diferentes, faz com que a profissão de professor seja, sem dúvida cativante e a mais bonita de se viver.

Na turma do 7º ano encontrei algumas dificuldades, como o défice de habilidades motoras numa parte significativa da turma, no entanto fui estudando estratégias para um maior aproveitamento dos mesmos. Com a utilização de jogos e feedbacks, e posteriormente com a aplicação da EFC, a turma teve uma evolução positiva notória. Quanto ao 11º ano arranjei estratégias para colmatar o facto de nem todos apresentarem um comportamento exemplar, sendo que me comprometia a, por exemplo, colocar música em alguns

momentos da aula, caso eles colaborassem nos restantes momentos. Estratégia que funcionou muito bem com esta turma.

A escola também é um espaço que nos possibilita crescer de acordo com as necessidades de cada turma. As suas estruturas abrangem um leque diversificado de condições que nada é impossível de se realizar nesta temática.

O núcleo de estágio e os orientadores cooperantes também foram um aspeto importante para este desenvolvimento, acrescentando sempre discussões que trazem benefícios e críticas construtivas ao processo.

Sinto que foi um ano de trabalho árduo, de satisfações e frustrações, mas que todos estes momentos contribuíram para uma aprendizagem enquanto futura docente.

## 7. Reflexões Finais

*"Professor não é apenas aquele que está na escola para ensinar, mas sim é aquele que ensina inovando e aprende a cada dia com os seus alunos"*

(Anderson Davidye)

Nas expectativas iniciais, escritas logo em setembro de 2021 afirmei que sentia que este era o ano crucial para o fim deste ciclo, que seria o mais marcante e relevante deste percurso académico.

Concluo assim mais uma etapa, mais um objetivo atingido e com um enorme orgulho daquilo que foi feito até aqui. Nem tudo foi perfeito, mas isso é positivo, pois foi aqui que aprendi a ser melhor, foram os erros que também me fizeram crescer enquanto professora e ser humano. No início deste ano surgiram algumas dificuldades como o nervosismo notório, que se foi dissipando, mas que em certos momentos dificultava a performance na lecionação da aula. Contudo, sinto que foi precoce e que rapidamente me consegui abstrair do mesmo. O facto de termos sempre alguém a observar-nos foi um constrangimento inicial, mas é algo necessário para a melhoria das nossas capacidades enquanto docentes. Ao longo das aulas e de todo este ano, com a docência de turmas dispares aprendi a "ler" as turmas e a perceber como agir em cada uma delas. Cada turma, cada aluno tem características diferentes e isso, foi sentido durante o ano. A explicação dos exercícios, a preparação dos mesmos e a sua lecionação foram planeados de acordo com as mesmas, mesmo que fosse a mesma modalidade, pois numa turma é possível agir de uma forma e na outra já não teria sucesso ao fazê-lo. É com um sentimento de satisfação que me recordo deste ano, da escola e em especial dos meus alunos. Termino este

ano com a sensação de dever cumprido com o feedback positivo da minha evolução enquanto professora pelos orientadores cooperantes, o carinho dos alunos e de todos aqueles que estiveram ao meu lado neste ano memorável. A oportunidade de lecionar duas turmas de anos diferentes foi bastante compensador, pois é importante termos a perspetiva das várias faixas etárias, e das várias personalidades que poderemos encontrar ao longo desta caminhada, que é ser professor. Foi na PES que compreendi que a docência é uma atividade complexa, que precisa de formação contínua e atualização com novas aprendizagens, com o objetivo de sermos professores inovadores e competentes. Funções como planear, organizar, executar, avaliar e refletir tornaram-se pontos-chave para a dinâmica de toda a atividade da PES, fundamentais para alcançar o êxito pessoal. Na minha perspetiva, sem este percurso teria sido muito difícil interligar os conhecimentos que obtive na formação inicial com o contexto escolar.

Recordo-me das minhas primeiras aulas, o nervosismo sentido, a pouca interação com os alunos, com receio de não conseguir alcançar as expectativas, a preocupação constante em controlar o comportamento da turma, o cuidado de cumprir todos os objetivos propostos e a correta explicação, foram todos fatores que no início pareciam impossíveis na sua realização, mas que ao longo do tempo fui aprimorando, tornando-se assim numa realidade de ensino.

A prévia execução dos planeamentos foi um processo fundamental na minha organização e para o sucesso nas aulas. É um processo que deve ser bem delineado, mas ao mesmo tempo adaptável e flexível às circunstâncias.

Consigo dizer, sem qualquer tipo de hesitação, que este ano foi único e gratificante, sendo um gatilho crucial para o meu autoconhecimento, consciencializando-me das minhas dificuldades bem como das minhas capacidades. Foi um ano de superação conjunta e individual.

Ambiciono ser a professora que os meus alunos vejam como um exemplo alcançável, que tanto adota uma postura mais vincada, como mais serena, objetivando sempre o bem-estar e a evolução dos alunos enquanto indivíduos da sociedade. É importante modificar e refletir para ser sempre melhor que ontem.

Foi sem dúvida, o ano da minha vida, o ano que dita o futuro do meu sonho. O ensino é melhor do que aquilo que imaginei. Se no início não tinha a certeza se seria isto que queria fazer para o resto da minha vida, neste momento todas as dúvidas se dissiparam.

*"A suprema arte do professor é despertar a alegria na expressão criativa do conhecimento, dar liberdade para que cada estudante desenvolva sua forma de pensar e entender o mundo, assim criamos pensadores, cientistas e artistas que expressarão em seus trabalhos aquilo que aprenderam com seus mestres."*

(Albert Einstein)

## 8. Referências bibliográficas


Albuquerque, A., & Graça, A. (2005). *A supervisão pedagógica em educação física: a perspectiva do orientador de estágio*.

Albuquerque, A., Teixeira, R., Lima, R., Gonçalves, F., & Resende, R. (2014). *As perceções dos futuros professores de educação física sobre a sua influência social.* In P. Batista, P. Queirós, & Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional* (pp. 109-126). Educar.

Aleixo, I. M. S., & Mesquita, I. (2016). Impacto de diferentes estratégias de ensino no desenvolvimento do conhecimento declarativo de iniciantes na ginástica artística. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, *38*(4), 349–357. https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.009

Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física*. UTAD.

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.

Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar* (7a ed.). McGraw-Hill.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 33-52). Editora FADEUP

Bento, J. (1987). *Desporto: Matéria de ensino.* Lisboa.

Bento, J. (1998). Análise e Avaliação do Ensino. In: BENTO, J. (Org.). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (pp. 174-189). Livros Horizonte.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3aed.) Livros Horizonte.

Bermudes, R., Ost, M., & Afonso, M. (2013). Avaliação em educação física escolar: Da mobilização dos saberes à construção das práticas avaliativas para a intervenção pedagógica. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 12*(1), 95-116.

Caetano, A. P., & Silva, M. (2009). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo. Revista de Ciências Da Educação,* (8), 49–60.

Caires, S. (2001). *Vivências e percepções do estágio no Ensino Superior*. Grupo de Missão para a Qualidade do Ensino Aprendizagem.

Cardoso, I., & Batista, P., & Graça, A. (2014) Aprender a ser professor em comunidade da prática: Um estudo em estudantes estagiários de Educação Física. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp.181-207). Editora FADEUP

Conceição, J. S., Santos, J. F., Sobrinha, M., & Oliveira, M. (2019). A importância do planejamento no contexto escolar. Faculdade São Luís de França

Cunha, A. C. (2008). *Ser professor – base de uma sistematização teórica.* Caso do Professor.

Damião, M. H. (1996). Pré, inter e pós acção. *A planificação e avaliação em pedagogia.* Coimbra: Minerva.

Darido, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. Universidade Estadual Paulista. *Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica*, *16*, 127-140.

Farias, G., Shigunov, V., & Nascimento, J. (2012). Prática pedagógica dos professores de Educação Física nos diferentes ciclos de desenvolvimento profissional. In A. Folle & G. Farias (Eds.), Educação física: prática pedagógica e trabalho docente (Vol. 1, pp. 151-170). Florianópolis: UDESC.

Ferreira Da Silva, J., Dalla, A., & Bankoff, P. (n.d.). *Métodos de avaliação em educação física no ensino fundamental* (issue 1).

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática docente (25th ed.)*. São Paulo: Paz e Terra.

Gorzoni, S. D. P., & Davis, C. (2017). O conceito de profissionalidade docente nos estudos mais recentes. *Cadernos de Pesquisa*, *47*(166), 1396–1413.

Graça, A. (2001). Breve Roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1 (1), 104-113.

Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de ciências do Desporto*, 7(3), pp. 401-421.

Griffey, D. C., & Housner, L. D. (1991). Differences between experienced and inexperienced teachers' planning decisions, interactions, student engagement, and instructional climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 196-204.

Hargreaves, A., & Fullan, M. F. (1992). Introduction. In A. Hargreaves & M. F. Fullan (Eds.), Understanding teacher development (pp. 1-19). New York: Teachers College Press.

Hashweh, M. Z. (2005). Teacher pedagogical constructions: A reconfiguration of pedagogical comtent knowledge. *Teaching and Teacher Education*, (11), 189-206.

Januário, C. (1996). Do Pensamento do Professor à Sala de Aula. Coimbra: Edições Almedina.

Karpicke, J., Sousa, H. D. d., & Almeida, L. (2012). *A avaliação dos alunos.* Fundação Francisco Manuel dos Santos.

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*. 1(5), 68–74.

Marcelo Garcia, C. (2009). Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro. Sísifo. Revista de Ciências da Educação, 8, 7-22.

Marchiotto, A. C. C., & da Silva, A. F. L. F. (2021). 2 Modelo personalizado de ensino (mpe) dos esportes. Educação física e modelos de ensino dos esportes: conceitos, características e aplicações, 18.

Marcon, D., Graça, A., & Nascimento, J. (2013). O conhecimento do contexto na formação inicial em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *27*(4), 633-645.

Martins, V. (2001). Decálogo do Bom Professor [Versão eletrónica]. *Construir Notícias*.

Matos, Z., (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional*. Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.

Mesquita, I., & Bento, J. (2014). *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão.* Editora FADEUP.

MORETTO, V. (2007). Planejamento: planejando a educação para o desenvolvimento de competências. *Petropolis,* RJ: Vozes

Nóvoa, A. (2009). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Universidade de Lisboa.

Pacheco, J. A. (1995). Formação de Professores: Teoria e Praxis. Braga: Universidade do Minho.

Perrenoud, Ph. (2000). *Pedagogia Diferenciada.* Porto Alegre: Artmed

Piéron, M. (1996). Formação de Professores - Aquisições de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. *Edições FMH.*

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 67-83). Editora FADEUP.

Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física (Instituto Politécnico de Bragança).

Resende, R., Albuquerque, A., & Gomes, R. (2015). *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer.*

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Texto Editora.

Ribeiro, L. C. (1997). *Avaliação da aprendizagem* (6.a ed.). Texto Editora.

Roldão, M., (2008). *Gestão do Currículo e Avaliação de Competências: as questões dos professores* (5aEd.). Editorial Presença.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. In Pedagogia do Desporto (pp. 69-130). Lisboa: FMH Edições.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Pedagogia do Desporto. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Sá, C., & Carreiro da Costa, F. (2009). *A influência socializadora da formação inicial em Educação Física. Perceção dos protagonistas e unidade concetual inter-pares.* Sociedade Portuguesa Educação Física, 34, 95-105.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la Educación Física*. INDE

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Developing Teaching Skills in Physical Education. Califórnia: Mayfield Publishing Company

Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (Vol. 2 ed.). Human Kinetics.

Silva, A. S. E Pinto, J. M. (Orgs) (1999). *Metodologia das ciências sociais.* Edições Afrontamento.

Silva. J. F., Zamai, C. A. & Silva, L. S. F. (2012). *Avaliação em educação física escolar.* III Congresso Latinoamericano de Estudios Socioculturais del Deporte. Universidad de Concepcion.

Soares, J., & Antunes, H. (2016). *Modelo de educação desportiva: Características, vantagens e precauções.* Problemáticas da educação física II, 136-147.

Tenbrink, T. (2011). Instructional objectives. In J. Cooper (Ed.), *Classroom Teaching Skills* (9.a ed., pp. 23-44). CA: Cencage Learning.

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*: Human Kinetics Books.

**Legislação Consultada**

Legislação especifica do artigo no 11 do Decreto-Lei 79/2014 de 14 de maio. *Aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário.*

Decreto-Lei n.o32/2014 de 27 de junho. *O regime jurídico da habilitação profissional para a docência pré-escolar e nos ensinos básico e secundário.*

Despacho n.o7622/2011 de 24 de maio. *Alteração do plano de estudos do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.*

# Anexos

*Anexo 1- Ficha de caracterização do aluno*

Didáxis Cooperativa de Ensino, CRL — INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA ISMAI

Grupo 1 – Ficha de caracterização do Aluno

Nome: _____

Nº: ____ Ano/Turma: _____ Idade: _____ Sexo: Masculino ( ) Feminino ( )

Email: _____

Telemóvel: _____

Escola anterior: _____

Que classificação obtiveste no ano anterior? _____

Disciplinas preferidas? _____

Disciplinas com mais dificuldade? _____

**Rotinas Diárias**

Tomas todos os dias o pequeno-almoço? Sim ( ) Não ( )

Dormes 8/9 horas diariamente? Sim ( ) Não ( )

Costumas almoçar na escola? Sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ( )

Durante esta Época Pandémica, consideras que os teus níveis de atividade física?
Mantiveram-se ___
Aumentaram ____
Reduziram-se ____

**Saúde**

Tens problemas de saúde? Sim ( ) Não ( )
Se sim, qual? _____

Na tua opinião quais os benefícios da prática do exercício físico?
_____
_____

**Desporto**

Qual a tua modalidade favorita? _____

Qual a modalidade que menos aprecias? _____

Praticas/Praticavas algum desporto? Sim ( ) Não ( )
Se sim, qual?_____

Praticas Desporto Federado? Sim ( ) Não ( )
Se sim, qual e quantas horas de treino semanais? _____

Se pudesses escolher uma modalidade para ser abordada nas aulas de Educação Física, qual escolherias? _____

Ano Letivo 2021/2022

Didáxis Cooperativa de Ensino, CRL — INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA ISMAI

**Lesões**

Já tiveste algum tipo de fratura, rotura de ligamentos ou luxações?
Sim ( ) Não ( ) Se sim, qual/quais? _____

Gostas de EF? Sim ( ) Não ( )

Qual/Quais são as tuas expectativas para com a disciplina de EF?
_____
_____
_____
_____

Que importância a Educação Física tem na tua vida?
_____
_____

Grupo 2 – Objetivos de participação nas aulas

O que te motiva mais para as aulas de Educação Física? Ordena por ordem decrescente de importância (sendo o 1 o mais importante e 7 o menos importante) as seguintes opções:

| | |
|---|---|
| Conviver | |
| Aprovação de ano | |
| Aprender | |
| Divertir-me | |
| Melhorar a saúde | |
| Praticar Desporto | |
| Outro | |

Qual? _____

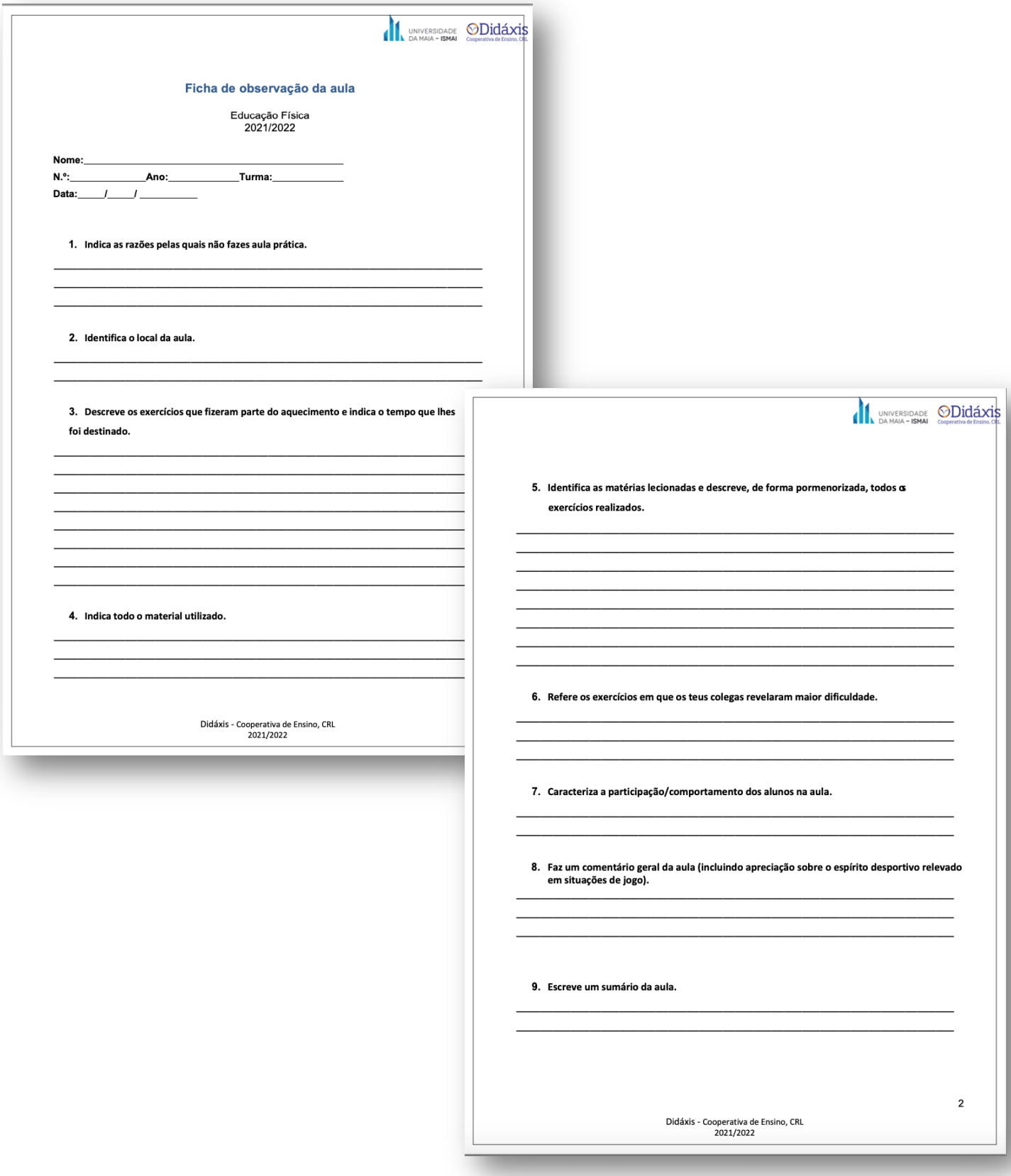
Grupo 3 – Qualidades de um professor

Gostaríamos de saber a tua opinião sobre as qualidades que devem estar presentes na personalidade/comportamento de um professor de Educação Física.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Simpático | | Justo | |
| Calmo | | Exigente | |
| Divertido | | Rigoroso | |
| Compreensivo | | Competente | |
| Amigo | | Motivador | |
| Responsável | | Culto | |

Bom Ano Letivo! ☺

*Anexo 2- Ficha de Observação de Aula*



UNIVERSIDADE DA MAIA – ISMAI Didáxis Cooperativa de Ensino, CRL

**Ficha de observação da aula**

Educação Física
2021/2022

**Nome:**_____
**N.º:**_____**Ano:**_____**Turma:**_____
**Data:**_____/_____/ _____

1. **Indica as razões pelas quais não fazes aula prática.**

_____
_____
_____

2. **Identifica o local da aula.**

_____
_____

3. **Descreve os exercícios que fizeram parte do aquecimento e indica o tempo que lhes foi destinado.**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. **Indica todo o material utilizado.**

_____
_____
_____

Didáxis - Cooperativa de Ensino, CRL
2021/2022

UNIVERSIDADE DA MAIA – ISMAI Didáxis Cooperativa de Ensino, CRL

5. **Identifica as matérias lecionadas e descreve, de forma pormenorizada, todos os exercícios realizados.**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. **Refere os exercícios em que os teus colegas revelaram maior dificuldade.**

_____
_____
_____

7. **Caracteriza a participação/comportamento dos alunos na aula.**

_____
_____

8. **Faz um comentário geral da aula (incluindo apreciação sobre o espírito desportivo relevado em situações de jogo).**

_____
_____
_____

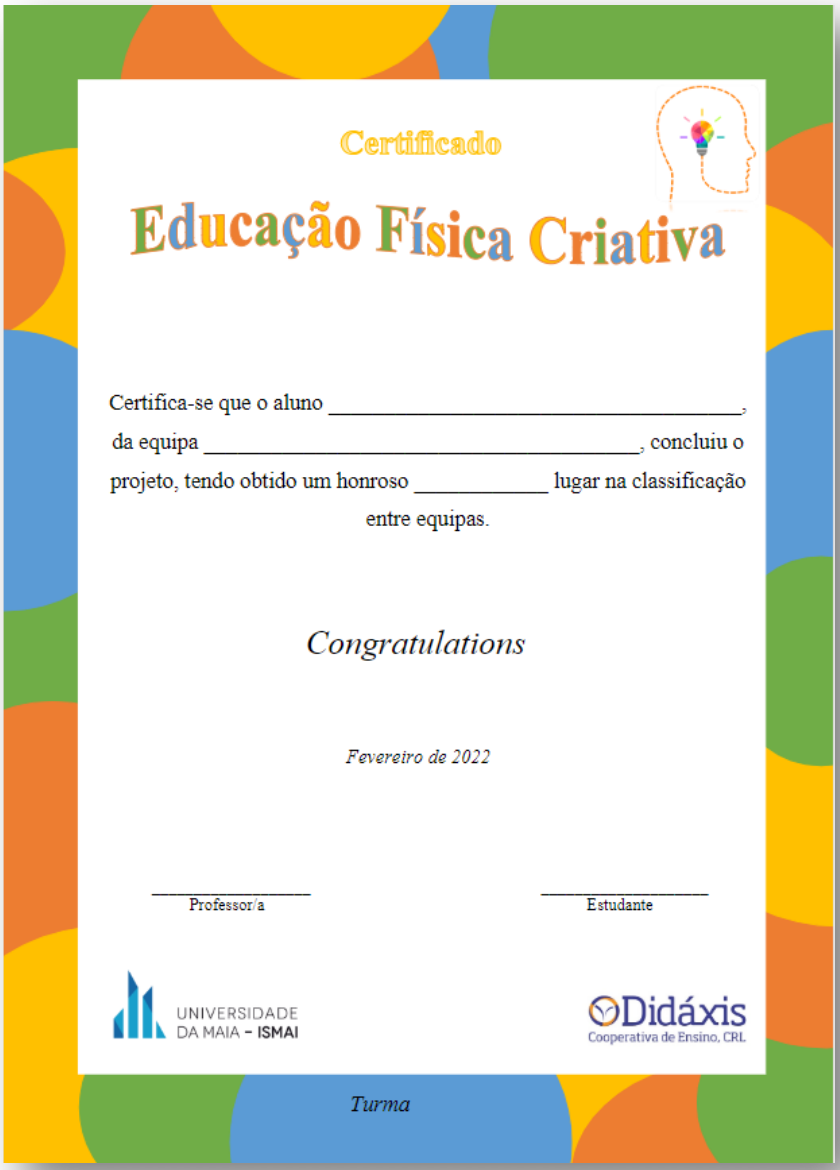
9. **Escreve um sumário da aula.**

_____
_____

2

Didáxis - Cooperativa de Ensino, CRL
2021/2022

*Anexo 3- Diploma de Reconhecimento (EFC)*



Certificado

Educação Física Criativa

Certifica-se que o aluno _____,
da equipa _____, concluiu o
projeto, tendo obtido um honroso _____ lugar na classificação
entre equipas.

*Congratulations*

*Fevereiro de 2022*

_____ Professor/a

_____ Estudante

UNIVERSIDADE DA MAIA – ISMAI

Didáxis Cooperativa de Ensino, CRL

*Turma*