

Andreia Patrícia da Costa Teixeira

n.º 28065

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

Trabalho realizado sob a orientação do Professor António Paulo Vieira Sá Marques
Oliveira - Instituto Universitário da Maia.

AGRADECIMENTOS

A realização de um trabalho desta natureza obriga naturalmente a um contributo coletivo, e por isso não posso deixar de identificar a importância de algumas pessoas que desempenharam um papel determinante neste longo caminho.

Ao Instituto Universitário da Maia, por me ter proporcionado um percurso académico de excelência e inesquecível.

Ao Supervisor Paulo Sá, pela orientação de todo o trabalho, pela forma como me guiou, por todo o empenho e disponibilidade para me ajudar a ultrapassar alguns problemas que me fui deparando ao longo deste trabalho: obrigada pelo incentivo e apoio determinantes para a conclusão desta etapa.

Ao orientador cooperante Paulo Silva, pela ajuda, acompanhamento e oportunidade concedida de uma aprendizagem mais realista em contexto escolar.

À Sara Gomes, obrigada pelo companheirismo, ajuda e amizade que demonstrou desde o primeiro dia desta etapa.

Aos meus pais, meus pilares, por tudo o que significam, pela entrega e dedicação constante, pelo vosso amor incondicional e por estarem sempre presentes.

À minha irmã, pelo apoio incansável em todos os momentos da minha vida, pela ajuda imprescindível e disponibilidade demonstrada para me ajudar nos momentos mais difíceis.

A todos, o mais sincero Muito Obrigado!

Resumo

O presente relatório de estágio tem como objetivo retratar o trabalho desenvolvido durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES), para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários no Instituto Universitário da Maia, resultando numa reflexão e análise crítica no decurso do ano letivo 2018/2019, na Escola Secundária de Penafiel.

A Prática de Ensino Supervisionada nesta escola é constituído por um núcleo de estágio composto por 2 elementos, sob orientação de um professor cooperante e de um supervisor do Instituto Universitário da Maia.

O documento que se segue apresenta uma avaliação didática pessoal, baseada em reflexões sobre ações tomadas durante a PES, numa visão projetiva sobre a profissão. O enquadramento teórico apresentado é baseado na importância do caráter reflexivo, na construção e no desenvolvimento da identidade profissional. Na formação de professores, a literatura demonstra que o conhecimento do “Eu” é um elemento crucial da forma como os professores interpretam e constroem a natureza da sua profissão.

Assim sendo, foi um processo importante na minha evolução como professora, permitindo adquirir uma assimilação de conhecimentos e competências essenciais para a prática educativa de excelência.

Os processos avaliativos são determinantes no desenvolvimento da ação educativa, sendo um pilar essencial na melhoria da aprendizagem dos alunos. O presente relatório visa deste modo efetuar um balanço sobre as competências adquiridas e os objetivos alcançados, assim como projetar o que será o futuro.

Contudo, este ano não constitui o final da formação, mas sim o início da vida profissional como professora, pelo que anseio continuar num processo contínuo e sistemático de formação com vista ao conhecimento e desenvolvimento profissional.

Palavras-Chave: Prática de Ensino Supervisionada; núcleo de estágio; reflexões; profissão; identidade profissional; conhecimentos; competências essenciais.

Abstract

This internship report aims to portray the work that was developed during the practice of supervised teaching, to obtain the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Instituto Universitário da Maia, resulting in a reflection and critical analysis during the school year of 2018/2019, at the High School of Penafiel.

The practice of supervised teaching in this school is constituted by an internship core composed of two elements, under the guidance of a cooperating teacher and a supervisor from the Instituto Universitário da Maia.

The following document presents a personal didactic assessment, based on reflections on actions taken during the pedagogic internship, in a projective view about the profession. The theoretical framework is based on the importance of reflection and in the construction and development of the professional identity. In teacher training, literature demonstrates that knowledge of the “self” is a crucial element in the way teachers interpret and construct the nature of their profession.

So, it was an important process in my evolution as a teacher, allowing me to acquire knowledge and skills essential to an educational practice of excellence.

The evaluation processes are determinant in the development of the educational action, being an essential pillar in the improvement of the students' learning. This report aims to take stock of the competencies acquired and the objectives achieved, as well as projecting what will be the future.

However, this year doesn't represent the end of my training, it is the beginning of my professional life and I, therefore, wish to continue in this systematic process of training, searching for professional knowledge and development.

Key-words: Supervised teaching practice; core of internship; reflections; profession; professional identity; knowledge; essential skills.

Índice de Siglas e Acrónimos

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

PES – Prática de Ensino Supervisionada

EE – Estudante-Estagiária

OC - Orientador Cooperante

MEEFEBS – Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

EF – Educação Física

MID – Modelo de Instrução Direta

MED – Modelo de Educação Desportiva

PFIE - Projeto de Formação e de Intervenção na Escola

Índice Geral

AGRADECIMENTOS.....	iv
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice de Siglas e Acrónimos	vii
Índice Geral.....	viii
Índice de Anexos	x
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal e profissional.....	3
2.1. Uma decisão a partir de um percurso	3
2.2. Expectativas iniciais	3
3. Enquadramento Institucional.....	5
3.1. A importância da PES	5
3.2. A PES no ISMAI.....	5
3.3. A escola cooperante: lugar de prática.....	6
3.4. O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional	9
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção.....	10
4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	10
4.1.1. Conceção de ensino	10
4.1.2. Planeamento	11
4.1.3. Realização	16
4.1.4. Avaliação	20
5. Participação na escola e Relação com a comunidade	23
5.1. Atividades realizadas.....	23

5.2.	Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação ..	28
5.3.	A Componente ético-profissional	29
5.4.	Socialização profissional e institucional.....	30
6.	Desenvolvimento profissional.....	32
6.1.	Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão.....	32
7.	Reflexões finais	33
8.	Referências bibliográficas.....	36
Anexos	39

Índice de Anexos

Anexo I – Planificação Anual	39
Anexo II – Plano de aula	40
Anexo III – Critérios de Avaliação Adotados pelo grupo de Educação Física	41
Anexo IV – Avaliação Sumativa.....	42
Anexo V – Avaliação Formativa (Atitudes e Valores)	42
Anexo VI – Avaliação Sumativa (Domínio Sócio-Motor)	43
Anexo VII – Ficha de Auto Avaliação	44
Anexos VIII – Calendarização das atividades.....	45
Anexos IX – Cartaz Dia Europeu do Desporto Escolar	45
Anexos X – Cartaz do Corta-Mato Escolar.....	46
Anexos XI – Cartaz Semana Desportiva.....	46
Anexos XII – Evento Anual: Calendarização das turmas e estações	47

1. Introdução

O presente relatório é o resultado de uma reflexão e análise crítica da prática de ensino supervisionada realizada no decurso do ano letivo 2018/2019, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

O documento que se segue é constituído por uma introspeção sobre as competências adquiridas das 5 áreas subjacentes a este processo: 1 – Enquadramento pessoal e profissional; 2 – Enquadramento Institucional; 3 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; 4 – Participação na Escola e Relação com a comunidade e 5 – Desenvolvimento profissional, constituindo-se como o culminar de uma formação que habilita profissionalmente para o desempenho de todas as atividades inerentes à função profissional de um professor de Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário.

Este relatório reflete um pensamento crítico sobre a formação do estudante-estagiário, projetando o seu desenvolvimento na profissão. A análise crítica das várias áreas é acompanhada por reflexões construídas em pressupostos científicos e pedagógicos, que são enriquecidos com a partilha de vivências, experiências ocorridas dentro e fora do contexto da atividade profissional que influenciaram de certa forma as decisões tomadas durante o ano letivo.

A PES é um locus onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e referida. Volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica e, por isso, deve ser planeada gradualmente e sistematicamente (Buriolla 1995).

Nesse seguimento, considero estas etapas fundamentais para alargar o meu conhecimento face à PES, ao nível dos seus conceitos e ideias. Este trabalho sistematiza todas as ações realizadas ao longo do ano, sustentado por uma teoria pedagógica, a base orientadora da sua elaboração.

A forma como este se encontra organizado proporciona, ao estudante-estagiário, a experiência de lecionar durante um ano letivo completo numa escola previamente selecionada. O futuro professor tem assim a oportunidade de participar ativamente e adquirir uma vasta experiência em todas as áreas de intervenção associadas à profissão de professor, tais como o ensino da Educação Física (EF), a Direção de Turma, e os projetos de investigação e de intervenção escolar.

O presente relatório abarca a descrição e análise crítica de todo o processo da PES, bem como as competências profissionais adquiridas através deste. A sua finalidade é compilar todo o trabalho realizado durante o período de estágio, procurando justificar a tomada de decisão à luz da literatura existente relativa ao processo escolar.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1. Uma decisão a partir de um percurso

O meu percurso desportivo, começou quando tinha 14 anos, sendo que a modalidade que mais me atraiu foi o Basquetebol e assim comecei a jogar na primeira equipa feminina de Basquetebol em Paços de Ferreira. Frequentei os escalões de sub-16, sub-19 e sénior, sendo que tive de desistir aos 19 anos, devido à carga excessiva que tinha de trabalho e estudo.

Ainda assim, para me manter ligada à modalidade, comecei por tirar o curso de treinadora, onde estive a treinar o escalão de minis do CDC Juventude Pacense, Minis e sub-16 no Maia BC e por último no Ardegães, posteriormente, optei também por tirar o curso de juiz de Basquetebol, sendo neste momento Oficial de Mesa da Federação Portuguesa de Basquetebol.

Por incentivo dos meus pais dediquei-me também à prática de natação com vista à prática de desporto e aperfeiçoamento das técnicas de nado.

Em conversa com o meu professor de educação física, no ensino secundário, sugeri-me em seguir o ensino universitário na área de educação física e desporto, visto ser o que mais se enquadrava com a minha forma de ser e de estar, nas aulas de EF e também com o percurso que tinha anteriormente.

Assim, optei por inscrever-me no ISMAI, para o CET – Atividades de Lazer, para perceber se realmente queria seguir uma licenciatura na área de Educação Física e Desporto. A ideia tornou-se uma certeza e nunca mais me saiu da cabeça. Após a conclusão desse ano letivo, decidi ingressar na licenciatura, na mesma instituição.

O mestrado de Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, apesar de não ser a minha principal preferência, foi a opção que escolhi por ser a área que dava mais saídas a nível profissional.

2.2. Expectativas iniciais

Dos relatos de história narrados por colegas estagiários de anos anteriores, iniciei o ano letivo 2018/2019 com a ideia de que a PES se caracteriza por um ano de trabalho árduo e de contrariedades, mas, ao mesmo tempo, com consciência de que seria uma das etapas mais

marcantes da minha formação, quer a nível académico, quer a nível pessoal. No fundo, a ideia de ser responsável pelo ensino de uma turma fazia com que ficasse com algum receio pelo confronto de todo um conjunto de situações para as quais não sabia se estava preparada.

Terminada a Licenciatura, a opção de seguir este mestrado foi a concretização de um sonho que sempre manifestei desde criança, o ser professora. A lecionação na área de Educação Física e Desporto foi-se concretizando ao longo da adolescência.

Ao longo do curso de licenciatura, fui conquistando uma bagagem de conhecimentos teóricos que ansiava colocar em prática no ensino supervisionado. Sabia, à partida, que era desses conhecimentos que estava dependente todo o meu futuro desempenho, no entanto, estava consciente que provavelmente me iria deparar com um desfasamento em relação à realidade escolar. Por ser um ano em que poderia colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante quatro anos de formação académica, este afigurava-se sem dúvida como um ano pleno de expectativas.

Contudo, tinha consciência de tudo o que engloba a PES, pela quantidade e complexidade de trabalho que se avizinhava, pela possibilidade, que existia, de falhar enquanto professora ou pela possibilidade de não conseguir atingir os objetivos que pretendia a mim própria e para o núcleo de estágio. Sabia, no entanto, que o melhor caminho a seguir seria empenhar-me ao máximo em cada tarefa sem deixar que estes anseios e medos perturbassem o meu desempenho.

A função de “Ser professor” implica não só a coleção de conhecimentos académicos e pedagógicos, mas também uma vasta gama de competências pessoais e sociais. Esta imensa responsabilidade de “ser professora” intimida-me e, simultaneamente alicia-me, principalmente pelo facto de finalmente poder contribuir para a formação dos adolescentes, sendo esta uma das principais funções do papel do professor. Acima de tudo, espero crescer quer a nível profissional quer enquanto pessoa, com a certeza de que este seria um dos anos mais marcantes da minha vida.

O principal objetivo ao longo deste ano letivo era levar a cabo todo um processo que permitisse aos alunos evoluir. Seria, enfim, como que uma verificação da qualidade do trabalho desenvolvido com eles, de forma a que, no final, pudesse afirmar, sem modéstia, que todo o trabalho desenvolvido tinha tido os seus frutos.

3. Enquadramento Institucional

3.1. A importância da PES

A PES permite ao futuro profissional docente conhecer, analisar e refletir sobre seu ambiente de trabalho. Para tal, o EE precisa de enfrentar a realidade munido das teorias que aprende ao longo do curso, das reflexões que faz a partir da prática que observa, de experiências que viveu e que vive enquanto aluno, das concepções que carrega sobre o que é ensinar e aprender, além das habilidades que aprendeu a desenvolver ao longo do curso de licenciatura que escolheu. Dessa forma, “considerar o estágio como campo de conhecimento significa atribuir-lhe um estatuto epistemológico que supere sua tradicional redução à atividade prática instrumental.” (Pimenta & Lima, 2012, p.29).

A perspectiva da PES como imitação de modelos, sem investigação e sem reflexão, não pode fazer parte do processo formativo docente atual. É importante que a PES seja um momento de tomada de decisão, de confronto entre práticas e teorias e produção de novos conhecimentos a partir da atuação.

O período de atuação que faz parte da carga horária a ser cumprida durante a disciplina de estágio supervisionado tem como objetivo permitir que o acadêmico faça um primeiro contato com a realidade escolar, aproximando o aluno do contexto no qual ele atuará enquanto profissional. “É necessário, pois, que as atividades desenvolvidas no decorrer do curso de formação considerem o estágio como um espaço privilegiado de questionamento e investigação”. (Pimenta & Lima, 2012, p. 112)

Nesse sentido, a PES, por exemplo, sendo ela o principal instrumento de sistematização do processo de atuação, não pode resumir-se apenas ao registo, documentação e relato de práticas, mas deve ser, também, fonte de novos conhecimentos, produzidos a partir da reflexão do fazer pedagógico.

3.2. A PES no ISMAI

A Unidade Curricular (UC) de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) do Instituto Universitário da Maia (ISMAI), integra a agora designada Prática de Ensino Supervisionada (PES), correspondente ao anteriormente designado estágio, e o respetivo Relatório da PES.

A PES no ISMAI, visa a completar a integração do Estudante-Estagiário (EE) nos contextos de docência, de forma progressiva e orientada através do desenvolvimento das competências profissionais no âmbito do ensino da Educação Física nas seguintes áreas de desempenho:

- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem;
- Participação na Escola e Relações com a Comunidade;
- Desenvolvimento Profissional.

As atividades da PES iniciaram-se no dia 1 de setembro, sendo que nos apresentamos na escola ainda no final de agosto, e termina no final das atividades letivas da escola.

Contudo, desenvolvi de uma forma responsável e ética a sua intervenção na Escola, de acordo com os objetivos da PES definidos, e respeitando o projeto educativo e ideário da Escola.

Mais especificamente, foi da minha competência:

- Elaborar e redigir o Projeto de Formação e de Intervenção na Escola (PFIE);
- Reunir semanalmente com o orientador cooperante, e com os professores supervisores, sempre que tal se revele necessário para refletir sobre a ação e definir estratégias de atuação subsequentes;
- Cumprir os horários definidos e os regulamentos e regras de comportamento em vigor na Escola.

Com isto, na minha opinião, as UC que tivemos no primeiro ano de mestrado, maioria delas, sendo de grande carga letiva, contribuíram muito para esta fase do mestrado, sendo que a realidade com que entramos na escola é completamente diferente da realidade que trazíamos do ISMAI, pois o contexto de darmos aulas a alunos do mestrado e de darmos aulas a alunos do ensino básico e secundário é completamente diferente, devido à grande falta de motivação dos alunos e também aos jogos abordados que no ensino básico tem grandes níveis de empenho, enquanto que em alunos do mestrado é desmotivador.

3.3. A escola cooperante: lugar de prática

A Escola Secundária de Penafiel foi criada em 1960, com o nome inicial de Escola Industrial de Penafiel.

Esta escola foi construída na propriedade que foi deixada por testamento à Santa Casa da Misericórdia de Penafiel, pelo Dr. Alves Magalhães, para criar uma escola para educação

de meninas, que ficou conhecida por internato. Consequentemente, a rua onde a Escola fica situada foi denominada Rua Dr. Alves Magalhães.

O agrupamento está inserido numa comunidade de classe média onde a maior parte dos indivíduos detêm um certo volume de recursos económicos, culturais e sociais.

Mais tarde tornou-se conhecida por Escola Técnica e em 1 de Outubro de 1978 foi convertida em Escola Secundária de Penafiel. Em 2010, a escola esteve em obras, para melhorar as condições escolares aos seus alunos, professores e funcionários.

A Escola Secundária de Penafiel é composta por 2 courts exteriores de ténis, 1 campo exterior destinado à prática da modalidade de Futebol/Andebol, 1 pavilhão, 1 sala de ginástica, e ainda pode usufruir de infraestruturas fora da escola, tendo protocolo com a Camara Municipal de Penafiel, como: 1 piscina municipal, 1 campo sintético e 1 pista de atletismo. Contudo as instalações são favoráveis à prática das modalidades compreendidas (na sua maioria) nos Programas Nacionais de Educação Física.

O grupo de Educação Física, composto por 14 professores, acolheu-me da melhor forma, sem qualquer tipo de obstáculo, demonstrando sempre uma enorme disponibilidade para apoiar e ajudar em qualquer situação. Creio que a minha atitude foi também solidária e estimulante para o desenvolvimento das atividades e mesmo em tempo de lazer. Salienta-se a prof. Graça Ribeiro, representante do Departamento de Expressões.

Destaco que este grupo foi essencial para compreender a essência organizacional escolar salientando a excelente receptividade que tive por todos os professores do grupo disciplinar, tendo em conta a entajuda apresentada pelo mesmo. Como exemplo disso, participei nas reuniões, tendo em conta temáticas tais como a componente letiva, instalações, atividades da escola e do grupo disciplinar, regulamentos, entre outras iniciativas das quais fui convidada e fiz parte, salientando a ausência de qualquer barreira entre os professores e o estudante-estagiário. Tudo isto contribuiu para a minha inclusão e adaptação ao contexto escolar envolvente. No entanto, gostaria de destacar dois nomes, que sempre se mantiveram mais próximos do núcleo. Os professores Rui Teixeira, na ajuda da disponibilidade do material do clube para a elaboração do nosso projeto de intervenção e Ana Reis destacaram-se na amabilidade e disponibilidade. Resta-me agradecer todo o apoio e compreensão que todos dispensaram.

A turma pela qual fiquei responsável, foi a do 11º ano turma D. Assim, esta teve logo que preencher um questionário que contemplados aspetos como a disciplina que mais gostam e que menos gostam, o grau de parentesco dos encarregados de educação, a escola que

frequentavam no ano letivo anterior, existência de problemas de saúde e a prática da atividade física extracurricular.

A turma era constituída por 31 alunos, sendo 10 do sexo masculino e 21 do sexo feminino. No que diz respeito às idades dos alunos da turma, pode concluir que 100% da turma é composta por alunos com 16 anos. A turma que apresentava condutas apropriados que incluem a responsabilidade, a assiduidade, comportamento, pontualidade, empenho e cumpridores de tarefas.

No que concerne às lesões dos alunos, pode verificar que metade da turma já contraiu pelo menos uma lesão, 46% dos alunos nunca teve problemas físicos.

Em relação aos problemas de saúde a maioria (70%), revela não ter qualquer problema, enquanto que 27% dos alunos tinham problemas relacionados com asma à exceção de dois alunos cujos problemas estavam relacionados com escoliose e desvio da rótula.

Pode verificar que 55% dos alunos praticavam desporto, podendo afirmar que metade da turma tem hábitos de vida saudáveis no que toca a prática de atividade física. Apenas 45% da turma confessa não praticar nenhuma modalidade fora da escola.

Sem dúvida que consegui estabelecer um excelente relacionamento com todos, mas existiam alguns casos de falta de motivação e predisposição para a realização das aulas.

No que diz respeito aos, assistentes operacionais estes desempenhavam um papel fundamental na manutenção da escola, bem como no controlo do comportamento dos alunos no interior do espaço escolar.

Caracterizam-se, sobretudo, pelo rigor, respeito e educação, mostrando-se sempre afáveis e disponíveis para nos ajudar na nossa integração e orientação na instituição.

Contudo, tive a experiência, apesar de ser num curto espaço de tempo, dar uma Unidade Didática de Voleibol a uma turma do ensino básico, mais precisamente à turma do 6ºE. A turma era constituída por 26 alunos, sendo 13 do sexo masculino e 13 do sexo feminino, assim esta apresentava condutas disciplinadas e com grande responsabilidade. Nestas aulas, fui acompanhada pela professora titular da turma Paula Magalhães, que demonstrou uma grande disponibilidade para ajudar-me. De salientar, que existia uma aluna com um problema físico na qual a impossibilitava de realizar as aulas práticas, contendo uma prótese no membro inferior, mas ajudava na montagem e na arrumação do material, assim como quando existia alguma explicação, ela estava atenta de forma a fazer o trabalho individual escrito para entregar à professora titular como forma de avaliação.

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

O núcleo de estágio é integrado pelo professor supervisor, Paulo Sá, pelo orientador cooperante, Paulo Silva, por mim, Andreia Teixeira e pela Sara Gomes.

Estabelecer relações com outras pessoas é inevitável ao longo da nossa vida e a PES não foi exceção. Foi uma oportunidade para trabalhar em conjunto com uma pessoa que já conhecia, mas também uma oportunidade para compreender ainda mais determinadas mais-valias, assim como algumas “limitações”.

A observação da minha colega, Sara Gomes, nas suas aulas permitiu salientar isso mesmo através de discussão e reflexão sobre as situações observadas sendo esta uma experiência extremamente importante na nossa formação, não só como professores responsáveis por uma turma mas também como observadores de indicadores e variáveis inerentes ao processo de lecionação.

Este ano letivo foi marcado por sucessivas reuniões, desde o seu arranque até à sua conclusão, implicando que todo o material metodológico e pedagógico inerente às aulas se encontrasse concluído. Assim todos os planeamentos das Unidades Didáticas, foram devidamente organizados e estruturados de acordo com as regras e normas pré estabelecidas através de um espírito empreendedor deste coeso núcleo. Creio poder afirmar que demonstramos ser um grupo muito forte e unido, com uma capacidade de trabalho inexcedível, digna de uma excelente equipa de trabalho.

Como é costume dizer-se “A união faz a força” e esta foi a nossa máxima. Amparamonos nas tristezas e sorrimos com as alegrias. As forças de uns serviram para colmatar as fraquezas dos outros. Muito discutimos e trabalhámos, no entanto, nem nas horas de maior cansaço tivemos problemas entre nós. Amigas são como irmãs, no entanto irmãs nem sempre são amigas. Nós fomos verdadeiramente irmãs, sempre prontos para ajudarmo-nos mutuamente. Acrescento que não houve limites horários nem de dia, nem de noite para que o nosso núcleo, se reunisse para a execução das tarefas incumbidas.

Relativamente ao orientador cooperante, esperava que ao longo de todo o processo de formação do estudante, desempenha-se um papel influente no desenvolvimento do mesmo, devendo assumir-se como um profissional capaz de orientar o estudante estagiário na execução de um mecanismo reflexivo de todos os atos pedagógicos.

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

4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

4.1.1. Conceção de ensino

A formação inicial é, deste modo, o plano de estudos que acompanha a carreira do profissional e dá respostas às necessidades do ensino. Composta por ferramentas teóricas que tentam encenar práticas futuras, a formação inicial é iniciada no começo da licenciatura e tem seu término no fim da PES. Sendo basilar no desenvolvimento das sociedades da informação e do conhecimento e fundamentais para elevar as estruturas educativas dos países (Azevedo, Pereira & Sá 2011). Logo, para haver desenvolvimento do currículo, é necessário que o professor seja um investigador do Programa Nacional de Educação Física, dos normativos da escola e do contexto em que decorre a aprendizagem.

Aos agentes de ensino é exigido ser conhecedores e investigadores permanentes das matérias que ensinam de acordo com as limitações contextuais, adaptando exigências centrais às condições situacionais da escola e turma. Desta forma, desenvolvem-se soluções pedagógicas e metodológicas favoráveis ao sucesso educativo.

4.1.1.1. Modelos de Ensino

Entre modelos de ensino mais centrados no professor e aqueles que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos, isto é modelos centrados nos alunos, “há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva”. No modelo de instrução direta (MID), são privilegiadas as estratégias instrucionais de caráter explícito e formal, sendo a monitorização e controlo estreito das atividades pelo professor a nota dominante.

Neste sentido, os modelos que utilizei nas aulas foi o MID e na modalidade de Voleibol optei por introduzir também o modelo de educação desportiva, juntamente com o MID.

O modelo de educação desportiva (MED) é específico da Educação Física (EF) e colhe as ideias do MID, com acentuação da educação lúdica nas orientações curriculares da EF.

Siedentop, mentor do modelo de Educação Desportiva, apresenta-o como uma forma de educação lúdica (Siedentop, 2002). Neste modelo é recriado um contexto desportivo autêntico, apresentando o conceito de época desportiva em detrimento das unidades didáticas de curta

duração (Graça & Mesquita, 2013). Este modelo desenvolve-se com base formas de jogo adequadas às capacidades dos alunos, que permitam motivar e mobilizar a participação dos alunos, e que proporcionem uma competição de qualidade. O modelo acredita nas vantagens da aprendizagem cooperativa em pequenos grupos heterogéneos e duradouros (Graça & Mesquita, 2013). De acordo com um estudo acerca da abordagem do modelo de educação desportiva, Wallhead e O'Sullivan (2005), apresentam resultados que indicam o sucesso deste modelo na consecução dos objetivos programáticos da educação física, assim como reforça a sua viabilidade como proposta de renovação do ensino do desporto e dos jogos no âmbito da educação física.

4.1.2. Planeamento

O planeamento é “um processo de tomada de decisões, através de uma análise da situação e seleção de estratégias e meios, que visa a racionalização das atividades do professor e dos alunos, na situação de Ensino-Aprendizagem, possibilitando melhores resultados e em consequência uma maior produtividade” (Gomes, 2004). Assim, em primeiro lugar o ato de planejar significa interrogar o futuro, possibilitando a sua viabilidade de acordo com a realidade presente (Januário, 1996).

O planeamento torna-se imprescindível quando se perspetiva um ensino eficiente e eficaz. É fundamental planificar de forma organizada para orientar todo o processo que decorre ao longo do ano letivo, bem como estruturar pedagogicamente as atividades humanas para que o desenvolvimento multidirecional das personalidades seja realizável.

Todo o processo de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino. Assim para ajustar as aprendizagens às reais necessidades e interesses da turma, procedeu-se ao levantamento exaustivo de indicadores de ação que permitiram analisar e refletir sobre o contexto em que a Escola Secundária de Penafiel estava inserido. Nessa recolha de informação, teve-se em especial atenção as três dimensões referenciais: a Escola; a Educação Física e a Turma.

O planeamento anual constitui-se como um delineamento global, um panorama que visa materializar o programa de ensino relativamente aos recursos materiais e espaciais, mas principalmente aos alunos, orientando o seu desenvolvimento (ver anexo I). Segundo Bento (1987), a constituição do primeiro passo do planeamento e a preparação do ensino 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.”

Bossle (2002) refere que o planeamento do ensino é uma orientação para a ação do docente, que dá direção e organiza a sua prática, de acordo com os objetivos propostos. Nesse planeamento é fundamental haver resposta a algumas questões, como, o quê, com quê, para quê e para quem.

Assim, previamente, o Núcleo de Estágio iniciou os trabalhos preliminares, analisando o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário (PNEF), articulando o currículo e as decisões metodológicas do Grupo Disciplinar de Educação Física, que já haviam definido as matérias a lecionar para cada ano letivo.

A análise do Programa não significa, apenas, mais uma cópia do mesmo, mas sim uma reflexão acerca dele, considerando os resultados que os alunos deverão alcançar relativamente a capacidades, habilidades, conhecimentos, atitudes e valores. Outro fator importante que tivemos em consideração foram as condições materiais e espaciais da escola, realizando um levantamento das mesmas para a realização da disciplina de Educação Física e consequente lecionação das matérias. O estudo das características da turma, no que diz respeito à sua estrutura social, nível educativo (atitudes, valores, interesses, comportamento, disciplina, sentido de cooperação e responsabilidade), atividade desportiva extracurricular e oportunidades de desenvolvimento dos alunos com maior e menor rendimento, perfila-se igualmente de enorme valor para uma intervenção responsável. Para a sua execução realizou-se uma minuciosa análise do dossiê de turma que contém os processos individuais dos alunos, participou-se nas reuniões do conselho de turma e teve-se em conta testemunhos de outros docentes.

Neste sentido, é fundamental adotar um conjunto de orientações que permitam que todo o plano anual seja concretizado de forma pertinente. Em primeira instância é fundamental mobilizar o PNEF, pois é o documento, a nível nacional, que é mais abrangente na docência e indica os caminhos que o professor deve seguir na abordagem de cada unidade didática. Também, o meio onde a escola se encontra é muito importante para averiguar que tipo de modalidades podem ser lecionadas, pelo que conhecer as condições da região, o clima e a cultura é fundamental para a prática pedagógica. Depois, há que seguir um conjunto de orientações que a escola proclama que estão descritas no projeto educativo e que apresentam o que a escola pretende alcançar dos seus alunos.

Quanto às unidades didáticas, segundo D'Hainault (1980) citado por Sarmiento, (2004) afirma que se deve adequar os objetivos e finalidades às metas a alcançar, aliando a maturidade (física, cognitiva e afetiva) ao conhecimento e interesse individual e elaborando programas curriculares presos a critérios internos (adequação entre vários objetivos) e externos (de competência didática), cujo pano de fundo é a política educativa e as grandes questões que se hierarquizam numa dinâmica cultural. Os valores que estes carregam correspondem, no dizer de Woods (1996) (citado por Sarmiento, 2004), à preocupação do tipo de sociedade que se pretende promover e do tipo de educação que melhora e serve, competindo-lhes salvaguardar o carácter progressivo das aprendizagens (patamares de objetivos), cujos valores relativos garantem as relações de valores hierárquicos e de coerência mútua.

Após o planeamento anual, divisão das horas por cada matéria, surge o planeamento das Unidades Didáticas (UD), um planeamento mais específico e orientado pelos objetivos contemplados no PNEF.

Assim, a partir dos objetivos que foram inicialmente definidos pelo Grupo de Educação Física, para todos os anos de escolaridade e para todas as modalidades, sendo estes divididos em três níveis de aprendizagem - Nível Introdutório, Elementar e Avançado - foram reunidos os aspetos essenciais para o processo Ensino e Aprendizagem, ou seja, foram definidas as necessidades de intervenção pedagógica de forma a atingir os objetivos delineados para os três domínios da avaliação (Domínio Psicomotor, Sócio afetivo e Cognitivo) face aos requisitos apresentados pelos alunos na Avaliação Diagnóstica. Tendo estes em consideração, a rotação dos espaços e as características físicas de cada espaço existente na escola, estrutura-se a extensão e sequência de conteúdos (número de aulas previstas para cada Unidade Didática e respetiva distribuição de conteúdos pelas mesmas), as metodologias pedagógicas, as estratégias de intervenção pedagógica e os vários momentos da avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa).

Bento (2003) salienta para o facto da UD assumir um papel de mediação, de ligação entre os programas regentes, no caso da educação física o PNEF e as aplicações práticas, ou seja, as aulas. O autor refere também que as UD são um documento de orientação do docente, não devendo apenas ficar centrado nos conteúdos de cada matéria, mas sim na formação integral dos alunos, atendendo às características, habilidades e dificuldades de cada um. Na elaboração das UD deve-se ter em consideração cada turma, com as suas condições específicas e cada matéria, com conteúdos e objetivos que podem diferir uns dos outros.

A avaliação também constituía as unidades didáticas, por forma a acompanhar sempre o processo de evolução dos alunos em cada modalidade trabalhada. Esta componente apresentava-se em três fases distintas, em que tínhamos a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Consideramos que este processo era fundamental para ajustar os grupos de nível dos alunos, bem como a prática pedagógica. É a partir dos dados avaliativos que conseguimos averiguar quais os alunos que estão melhor na modalidade, tendo em conta os diferentes domínios.

De referir por último que, tal como o plano anual, as Unidades Didáticas não são produtos mas sim processos, passíveis de sofrerem alterações ao longo do ano letivo.

Relativamente ao plano de aula, segundo Castro, Tucunduva e Arns (2008), citando Piletti (2001) o plano de aula é entendido como uma sequência de tudo o que vai ser desenvolvido num dia letivo, ou seja, num dia de aulas, é a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de Ensino e Aprendizagem.

Os mesmos autores referem também que o plano de aula é muito importante na prática pedagógica do docente, isto porque é um documento orientador e permite organizar de uma melhor forma o seu dia a dia, dando assim a dimensão da importância da sua aula. Assim sendo, ao contrário da premissa muitas vezes utilizada de pensar que a experiência de anos de docência é suficiente para a realização de um bom trabalho, o Plano de Aula deve estar sempre presente na vida letiva do professor.

Para poder atingir os objetivos propostos para a aula e assegurar a uma boa organização e fluidez entre tarefas, de forma coerente, segura, sem improvisos e com sucesso é imprescindível a construção do Plano de Aula pois, ele é o fio condutor da ação propriamente dita. Este, materializa todo o planeamento realizado anteriormente e contribui para a eficácia e sucesso do processo Ensino e Aprendizagem. O Plano deve ir ao encontro do que foi definido na Unidade Didática, garantindo um processo coerente e adequado aos alunos.

Para cada aula foi realizado um plano de aula, que continha todo o trabalho a realizar naquela sessão. Sendo um tipo de planeamento a curto prazo, os planos acolhiam os objetivos gerais e específicos, a descrição das tarefas e o tempo, as componentes críticas dos exercícios/gestos técnicos e os critérios de êxito. Para além disto, o plano continha um cabeçalho que indicava a unidade didática, o número da aula, a hora e data, o espaço, os materiais necessários, a função didática e o objetivo geral (ver anexo II).

O plano apresentava uma estrutura tripartida que continha uma parte inicial, uma parte fundamental e uma parte final.

- Parte Inicial: Após a preleção inicial, onde eram explicados os objetivos e conteúdos da aula, realiza-se a ativação geral através de exercícios de aquecimento geral e da exercitação das capacidades condicionais, consoante a modalidade a abordar. De seguida efetuava um aquecimento específico condizente com a Unidade Didática a lecionar, tendo como objetivo de completar a ação de aquecimento e integrar os movimentos de adaptação ao material a utilizar na aula, tal como à dinâmica da modalidade.

Explicando a incidência da aptidão física, foi determinado, tanto pelo Grupo de Educação Física como pelo Núcleo de Estágio, que se devia proceder à aplicação dos testes de condição física, no âmbito do protocolo FITescolas, no início do ano letivo (Avaliação inicial dos alunos) e no fim do 2º período do ano letivo (Avaliação final dos alunos). Sendo então abordado, nesta parte de aula (fase inicial) a exercitação das capacidades condicionais, a fim de, proporcionar uma preparação ativa aos alunos para a avaliação final a ser executada no 2.º período.

- Parte Fundamental: Este momento era essencialmente organizado em duas etapas: - Exercícios analíticos/critério (semelhantes em todas as aulas mas sendo introduzidas novas competências aula após aula); - Situações de formas jogadas, jogo reduzido, jogo condicionado e execução global do jogo. Nas primeiras aulas, expõem-se à turma os objetivos do jogo, as regras fundamentais assim como, os princípios básicos do jogo. Na abordagem aos aspetos técnicos, a opção do Núcleo de Estágio recaiu sobre a melhoria de competências através de situações muito próximas do jogo, onde é possível ao aluno confrontar sistematicamente o objetivo do próprio com as suas regras fundamentais e, com a utilização de todo o teor técnico para resolver situações problemáticas. Numa fase mais avançada da aprendizagem, proporciona-se, aos alunos, situações de exploração do jogo, apelando ao desenvolvimento da criatividade e do gosto pelo jogo, através da dinâmica de torneio entre os alunos da turma, e situação de jogo 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, conforme a evolução dos alunos, matéria e espaço.
- Parte Final: Retorno à calma através do diálogo com a turma, lembrando quais os objetivos e os conteúdos abordados. Ou seja, realização de um balanço das

aprendizagens, esclarecimento de dúvidas, caso existam, e breve referência aos conteúdos a serem abordados na aula seguinte.

Apesar de elaborar o plano de aula considerando os diferentes fatores para o sucesso do mesmo e o cumprimento dos objetivos, é ainda necessário e imprescindível refletir e antecipar as diversas situações relativamente à instrução (erros mais comuns, feedbacks), transições, organizações e imprevistos (decisões de ajustamento), como a possível variação do número de alunos, o comportamento destes, as condições climatéricas, entre outros.

Seguindo as orientações da PES que nos incita para uma prática reflexiva, no final de cada aula procede-se a uma reflexão oral coletiva (Núcleo de Estágio e Orientador Cooperante) e, posteriormente, uma escrita, individual.

Durante as aulas, embora estivessem planeadas de uma forma estruturada, algumas situações aconteciam de forma diferenciada da prevista, devido a vários fatores, por vezes surgiam alguns constrangimentos, alguns imprevistos que tinham de ser resolvidos no momento, fazendo com que, as aulas não decorressem da forma mais rentável possível em alguns momentos. Essas situações contribuíam sempre para uma evolução do estudante-estagiário, que, após a reflexão acima mencionada, procuravam alternativas e formas de resolver, de prever essas situações no plano seguinte.

4.1.3. Realização

4.1.3.1. Dimensões da intervenção pedagógica

Para que todo o processo de ensino e aprendizagem fosse realizado de forma eficaz, possibilitando aprendizagens de sucesso aos alunos, tive em conta as quatro dimensões da intervenção pedagógica entre as quais, a instrução, a gestão, o clima e a disciplina que por norma surgem associadas.

Como refere Siedentop (1998), estas dimensões são fundamentais e dependem umas das outras, pois ao complementarem-se contribuem para o processo de ensino e aprendizagem levando à evolução dos alunos.

Segundo as especificidades da turma em questão, tornou-se necessário promover um elevado nível de intervenção pedagógica devido à heterogeneidade em termos de aptidão física e índice de desconcentração de alguns alunos, pois como refere Siedentop (1998) “o docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira

apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas.

Siedentop (1991), citado por Rosado e Mesquita (2011) refere-se à instrução como comportamentos de ensino que constituem o reportório do professor de modo a transmitir informações pertinentes centradas nos conteúdos e objetivos da aula. A esta ideia, Silverman (1994), citado pelos mesmos autores, diz-nos que a instrução é fundamental na estruturação das situações da aula de modo a proporcionar momentos reais de aprendizagem.

A dimensão instrução envolve técnicas diferentes de intervenção pedagógica que têm a ver com a forma de comunicação do professor e de como este faz chegar a sua informação aos alunos com que trabalha. Assim, a preleção, o feedback, o questionamento e a demonstração são ferramentas que o professor deve utilizar como forma de expressar o seu conhecimento à turma.

Portanto, relativamente à informação inicial tive sempre o cuidado de relacionar os conteúdos abordados na aula anterior, referindo os aspetos mais importantes, como os conteúdos e objetivos a atingir, de forma clara, célere e objetiva, otimizando o tempo de instrução inicial. O método de questionamento dos alunos, utilizando-os como agentes de ensino, também é bastante utilizado, tanto no início da aula como no final, aquando da verificação da aquisição de conhecimentos, privilegiando o feedback interrogativo e a reflexão por parte dos alunos. Neste sentido, Mesquita e Rosado (2011) dizem-nos que após informação transmitida de matérias novas, tarefas motoras, demonstrações, organização de grupos, entre outros, torna-se fundamental verificar o grau de compreensão dessa informação por parte dos alunos.

Quanto à condução da aula, posiciono-me, sempre que possível, de frente ou de lado para os alunos e circular por fora das atividades, adquirindo um posicionamento e circulação corretos, por forma a observar e controlar sempre a turma. Nas demonstrações utilizo, igualmente, sempre que possível, os alunos como agentes de ensino, de preferência usando sempre o modelo mais próximo daquilo que é o ideal de execução, de frente para os restantes alunos ou na perpendicular por forma a proporcionar-lhes diferentes ângulos de visão. Aquando da transmissão dos conteúdos tenho sempre a preocupação em fazê-lo de uma forma clara, acessível e sobretudo objetiva e célere, comunicando de forma audível e positiva.

No que concerne à qualidade dos feedbacks e ao seu efeito pretendido, procuro intervir sistematicamente de forma pertinente, clara e acessível, fornecendo feedbacks específicos de diferentes tipos e dirigidos ao alvo de instrução (quer de grupo quer individuais), utilizando

sempre que possível o feedback positivo e reforçando-o para elogiar os alunos, motivando-os para a prática e aumentando a sua participação nas tarefas de aprendizagem. A utilização do feedback interrogativo foi privilegiada como forma de verificação do efeito pretendido, fechando os ciclos de feedback e, como foi referido anteriormente, desenvolvendo a capacidade de reflexão dos alunos, envolvendo-os no processo ensino e aprendizagem.

A gestão da aula implica por parte do professor uma grande organização para que esta decorra de forma fluída e sem grandes tempos de paragem. Pretende-se que durante as sessões o tempo disponível para a prática seja rentabilizado por forma a potenciar as aprendizagens dos alunos nas modalidades abordadas, de modo a que o empenhamento motor seja assíduo refletindo uma dinâmica benéfica para o desenvolvimento das capacidades motoras dos mesmos. Logo, quanto melhor for a organização da aula, menor são os tempos de inatividade durante a mesma. Também como fator influente na gestão do tempo, é estar a realizar sempre a organização prévia dos recursos materiais, de forma favorável às transições entre tarefas, para que estas decorram no mínimo tempo possível.

Outra estratégia utilizada, frequentemente, ao longo das aulas para a redução dos tempos de organização foi a definição de algumas regras que posteriormente se transformam em rotinas específicas da aula, a manter durante o ano letivo, pois como já fiz referência anteriormente “existem, num espaço desportivo, tantas possibilidades de distração que captar a atenção dos alunos torna-se, simultaneamente, necessário e, por vezes, delicado” (Piéron, 1996). Assim, defini alguns sinais, de atenção, transição e conversa. A estratégia de formação prévia dos grupos de trabalho revela-se igualmente muito pertinente. A criação destes aquando da conceção do planeamento das aulas, permite que, quando os alunos dirigiam-se para as aulas, já tinham em conta o conhecimento do grupo a que pertenciam, identificavam os colegas pertencentes ao seu grupo e vestissem o colete, se necessário. Ou seja, com esta estratégia tenho a oportunidade de promover a maximização do tempo de aula em prol de uma aprendizagem motora efetiva, reajustando-a apenas quando necessário.

Como considero que todos os alunos presentes na aula devem sair da mesma com algo aprendido, apliquei tarefas aos alunos que não realizassem a prática da aula de modo a puderem ter um papel ativo na mesma. Com isto, fui atribuindo funções de arbitragem ou mesmo de registo onde o aluno mencionava, num relatório de aula, os comportamentos que observava nos colegas, pertencendo também ao mesmo, a tarefa de arrumação do material.

Clima e disciplina são dois conceitos que caminham de mãos dadas no processo pedagógico em que a promoção de um clima satisfatório se reflete na qualidade das

aprendizagens dos alunos. Como refere, Sarmiento, P. Leça da Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998) o controlo da turma passa por um conjunto de condições relacionais que reflitam a manutenção de comportamentos apropriados no contexto da aula.

Relativamente à minha turma, revelava-se um grupo que não apresentava problemas de indisciplina, no entanto muitos alunos, nomeadamente aquando das preleções, facilmente se distraíam influenciando os comportamentos dos colegas o que me fez recorrer a uma estratégia, no início do ano, em que o professor à pequena existência de sussurros para a sua preleção calava-se retomando somente quando todos estivessem em silêncio. Esta prática consciencializava os alunos, pois sabiam que se perdessem muito tempo nas preleções mais tempo seria perdido, atrasando o início da prática. Para além disto, no início de cada unidade didática, são estabelecidas algumas regras essenciais de bom funcionamento (ex.: colocar o material a utilizar atempadamente e em local de fácil acesso; definição de sinais sonoros, gestuais ou mistos, de atenção, conversa e transição; evitar atrasos e interrupções; entre outros) para garantir a existência de uma boa disciplina, cabendo ao professor a missão de agir como modelo perante toda a turma.

- Logo, como forma de manter um clima positivo e a disciplina nas aulas, procurei sempre que possível utilizar as seguintes estratégias: Reforço positivo dos comportamentos apropriados;
- Utilização do “humor” em determinadas situações, sem ser ofensivo nem desprezar a seriedade da situação;
- Conversação em particular com alguns alunos, percebendo os motivos da indisciplina e tentando modificar esse comportamento;
- Aplicação sempre que necessário de estratégias de correção eficazes e justas (muitas vezes diferentes face ao aluno corrigido, pois nem todas as estratégias funcionavam de igual forma);
- Circulação e posicionamento corretos de forma a observar e controlar sempre a turma;
- Fornecimento de feedbacks positivos sempre que os alunos executavam corretamente as tarefas;
- Comunicação audível, clara e acessível;

Transmissão de entusiasmo e motivação (tanto através da comunicação como através da tipologia das atividades).

O ajustamento é, provavelmente, a dimensão de intervenção pedagógica mais exigente para o docente, pois o professor tem de possuir a capacidade de improvisar mediante as condições irregulares observadas na aula ou dificuldades apresentadas pelos alunos, e sem dúvida que a experiência é a melhor forma de adquirir esta competência pedagógica.

De acordo com o supracitado, algumas decisões de ajustamento aos planos de aula e às Unidades Didáticas prenderam-se com a atitude autorreflexiva perante as condições do contexto real da aula ou dos resultados alcançados ao longo das mesmas, assim como, da opinião e aconselhamento do orientador cooperante ou do restante Núcleo de Estágio. Logo, mediante estas, foi possível desenvolver a capacidade de adaptação e integração dos critérios sem desprezar os objetivos definidos através de ajustamentos tanto nos grupos como na complexidade das tarefas.

Sem dúvida que “a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para o reajustamento na planificação das próximas aulas...” (Bento, 2003) e conjuntamente com a experiência, serão a melhor forma de adquirir, adequadamente, a competência pedagógica de ajustamento.

4.1.4. Avaliação

Jesus, Gomes e Cruz (2013), citando Gomes (2009) salientam que a problemática da avaliação é uma questão recorrente do quotidiano educacional e que está associada às conceções de ensino e aprendizagem assim como aos instrumentos e técnicas utilizadas pelo professor. Referem também que a natureza da avaliação praticada, a fiabilidade dos instrumentos por si utilizados e as questões de ordem ética são também objeto de discussão, isto devido aos constantes avanços das tecnologias digitais e ao acesso a novas fontes de informação.

Por sua vez, Rodrigues (2003) indica que a “avaliação é uma representação de uma relação social específica que atua com base numa organização ideológica complexa, na qual o jogo de interesses geralmente é estratégico e envolve interesses distintos e expectativas distintas, muitas vezes antagónicas”.

Desta forma, os critérios de avaliação estabelecidos pelo grupo de EF e pelo professor permitirão determinar concretamente esse grau de sucesso (ver anexo III). Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas (Ministério da Educação, 2011).

Rodrigues (2003), citando Giannichi (1984) e Di Dio (1980) classificam a avaliação em três fases, “a avaliação diagnóstica deteta condições do sistema e/ou do aluno, salientando pontos fracos e fortes. A formativa indica as modificações que estão ocorrendo, segundo objetivos desejados. Finalmente, a sumativa é a verificação no final de um curso”.

Nesta perspectiva, o Núcleo de Estágio construiu então Sistemas de Avaliação para o desenvolvimento do processo, sustentado nas três funções didáticas da avaliação como defende Cardinet (1993):

1. Regulação dos processos de aprendizagem (Avaliação Diagnóstica – diagnóstico e prognóstico);
2. Certificação ou validação de competências (Avaliação Formativa – pontual e/ou sumativa parcelar);
3. Seleção ou orientação da evolução futura dos alunos (Avaliação Sumativa; Avaliação formadora – hétero, auto, e coavaliação).

A construção desses Sistemas de Avaliação contemplou não só a definição de momentos, procedimentos e critérios de êxito, mas também a sua adaptação às condições criadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, que previamente definiu os instantes de avaliação e os seus critérios.

A **avaliação diagnóstica**, segundo o Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012 deverá acontecer preferencialmente no início de cada ano letivo, ou então quando o professor considere oportuno a sua realização. Esta avaliação deverá fundamentar as estratégias de diferenciação pedagógica, assim como estratégias que visem a evolução dos alunos no processo de ensino e aprendizagem. No final de cada aula de avaliação diagnóstica, foi realizado um balanço, de uma forma geral, acerca do nível de aprendizagem em que a turma se encontrava. Posteriormente, foi efetuada uma análise, de onde resultou a elaboração da respetiva Unidade Didática.

Como componente imprescindível da prática pedagógica, a **avaliação formativa** assume um carácter contínuo que propõe regular o processo ensino e aprendizagem através de instrumentos de recolha de informação. Segundo o despacho normativo nº 1/2005, de 5 de janeiro, “esta deve estar incondicionalmente presente, assumindo um carácter contínuo e sistemático e visando a regulação do ensino”.

Este tipo de avaliação realiza-se no decorrer da Unidade Didática e incide nos três Domínios: Psicomotor, Cognitivo e Sócio afetivo, sendo uma avaliação contínua e informal em qualquer um deles.

A **avaliação sumativa**, de acordo com o artigo 13 do Decreto-Lei nº 74/2004, “consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o grau de desenvolvimento das aprendizagens do aluno e tem como objetivos a classificação e a certificação”, é ainda expressa numa escala de 0 a 20 valores, dando ao professor dados quantitativos sobre a classificação do aluno (ver anexo IV).

A avaliação referida é realizada no final de cada Unidade Didática, para a qual é reservada uma ou duas aulas determinando assim a eficácia do processo ensino e aprendizagem e confirmando o nível Psicomotor alcançado pelos alunos, segundo os critérios definidos no início do ano letivo (ver anexo V). O registo sistemático de presenças nas aulas, pontualidade, comportamento e empenhamento nas tarefas, permitiu a reunião final de dados que sustentaram a avaliação do Domínio Sócio afetivo (ver anexo VI).

Devo referir que, fruto da inexperiência, esta é uma prática em que não me sinto muito à vontade porque existe sempre o receio de estar a cometer injustiças no seio do grupo. Além disso, existe alguma dificuldade em diferir um aluno com desempenho muito semelhante, a título de exemplo de 15 ou 16 valores. Ainda assim, com o evoluir da prática pedagógica todo o procedimento avaliativo vai tornando-se mais fácil uma vez, que de modalidade para modalidade, irei conseguir ter noções mais aprofundadas dos alunos e saber o que esperar deles em situações futuras. Com isto, penso que ao longo do tempo consegui ser coerente nas ponderações realizadas com os alunos.

Santos (2002), citado por Vieira (2013) refere que através de um processo de metacognição, o aluno apreende os vários momentos e aspetos da sua atividade cognitiva e exerce um autocontrolo consciente, refletido e crítico sobre as suas ações. Perante isto, com uma participação ativa na discussão e negociação dos termos e efeitos da avaliação, o aluno que se autoavalia revela um grande envolvimento pessoal no processo de avaliação, gerindo o seu desempenho e refletindo sobre ele, tornando-se assim regulador da sua própria aprendizagem. Acreditando que envolver os alunos na análise da sua prestação torna-os mais conscientes e reguladores do seu percurso de aprendizagem, vou proceder à realização da autoavaliação no final de cada UD. Deste modo, são apresentados os parâmetros alvo de avaliação e numa discussão conjunta, os alunos apresentam a sua proposta de avaliação justificando se necessário.

A autoavaliação não têm relação com a nota final do aluno, ainda assim, penso ser uma prática positiva em que o professor ao conceder ferramentas (apresentar critérios de avaliação, objetivos gerais e específicos da UD) aos alunos dá-lhes a possibilidade de formular uma opinião crítica acerca da sua nota, tornando-os mais reflexivos (ver anexo VII).

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

Para além da lecionação das aulas, tive a oportunidade de me envolver em vários projetos, nesta comunidade escolar, relacionados com as atividades físicas e desportivas e com a promoção de uma vida mais saudável.

Como é referenciado no documento orientador da PES (2018) – relações com a comunidade, deve desenvolver nos estudantes-estagiários competências que lhes permitam compreender a importância da relação escola-meio e promover iniciativas de abertura da escola à participação e na comunidade. É igualmente elementar proporcionar o acompanhamento e o auxílio a um diretor de turma ao nível das competências de conceção e utilização dos processos de caracterização e acompanhamento da turma.

Para Villas-Boas (2009), os professores são o elo de ligação entre a escola, a família e a comunidade sendo, desta forma, muito importante que durante a formação dos professores se desenvolva nestes a modificação de atitudes relativamente à importância do envolvimento parental no processo educativo. O mesmo autor acrescenta que também é fundamental estimularem os futuros profissionais a se aperfeiçoarem em todas as áreas de atuação docente.

Moolenaar (2012) identifica, na literatura, três maneiras principais através das quais os padrões de interação entre os docentes de uma escola podem afetar positivamente as suas práticas de ensino: (1) criando oportunidades de aprendizagem com os colegas, (2) facilitando ou desencadeando processos de influência entre pares e de seleção de parceiros para a interação profissional, (3) constituindo um ambiente psicologicamente seguro em que os professores se possam sentir apoiados nos seus esforços para melhorar. De todo o modo, para uma real cultura reflexiva entre os docentes, é necessária uma colaboração na planificação das aulas, a realização de docência em conjunto, o estudo inter-grupos das estratégias e sua eficácia, a observação mútua e a inter-supervisão crítica entre professores, a colegialidade nas decisões, a prestação de contas coletiva e individual pelos processos de trabalho e pelos resultados conseguidos (Roldão, 2007). Somente desta forma é que a interação entre profissionais se torna realmente produtiva.

5.1. Atividades realizadas

Dia Europeu do Desporto Escolar

No dia 28 de setembro (6ª Feira – período da manhã) foi realizada uma caminhada no parque do Sameiro organizado pelos Núcleos de estágio da FADEUP, da UTAD e do ISMAI e dos orientadores cooperantes Prof. Paulo Silva, Prof. Cristina Ferraz, Prof. Micael Cardoso e Prof. Carlos Moreira. O evento destinou-se a 300 alunos, sendo que inicialmente se destinava a toda a comunidade educativa mas está não foi aprovada pelo diretor da escola, devido aos constrangimentos relacionados com as aulas das outras disciplinas.

Nesta atividade estava responsável por toda a organização juntamente com os restantes núcleos de estágio, assim como os professores acima referidos. Em conjunto delineamos todos os aspetos relacionados com a mesma, como o horário, o grupo a qual era destinada a atividade, o itinerário e ainda a sua divulgação. Assim como, o acompanhamento/controlo dos alunos durante todo o itinerário.

A atividade decorreu como foi previsto, num ambiente de participação e de boa disposição por parte de todos os participantes envolventes.

O dia europeu do desporto escolar tem como objetivo promover uma vida ativa e saudável (ver anexo IX).

FITescolas

Este programa foi realizado nos dias de 8 a 12 de outubro e repetidos na semana de 25 a 29 de março.

O *FITescola*® foi concebido para avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde, avaliando três componentes de aptidão física considerados importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo.

Os programas escolares devem promover a longo prazo a prática de atividade física regular e adequada, ao invés de se centrarem apenas na avaliação e desempenho da aptidão física de crianças e adolescentes. Informar os alunos e realçar diretamente o seu comportamento, em vez de evidenciar apenas os resultados obtidos, pode ser decisivo na promoção da prática de atividade física ao longo da vida.

Nesta atividade, na primeira fase dos testes fiquei responsável pela verificação do teste do vaivém juntamente com outros professores e também ajudei nos testes antropométricos. Na segunda fase dos testes, fiquei responsável só pelo teste do vaivém conferindo o número de voltas que cada aluno dava e se fazia nos tempos corretos.

Corta-Mato Escolar

O Corta-Mato é uma das provas do calendário desportivo anual do Programa do Desporto Escolar. Esta competição é organizada pela escola com o apoio dos 13 professores grupo de educação física. Este Corta-Mato organizado na fase de escola é realizado nos escalões de Infantil Feminino (26 alunos) e Masculino (55 alunos), Iniciados Feminino (19 alunos) e Masculino (79 alunos), Juvenis Feminino (58 alunos) e Masculino (171 alunos), Juniores Feminino (0 alunos) e Masculino (6 alunos), perfazendo um total de 103 alunos do sexo feminino e 311 do sexo masculino.

Nesta atividade, podemos contar o apoio da Câmara Municipal de Penafiel, com os Bombeiros Voluntários de Penafiel e com a Guarda Nacional Republicana.

A prova estava marcada para o dia 21 de Novembro, sendo que teve de ser adiada para dia 16 de Janeiro, devido as condições climáticas.

Assim, posso realçar como aspetos positivos: percurso com a meta no interior da escola e aumentando a respetiva distância no interior da mesma, criando um maior envolvimento de toda a comunidade educativa; cerimónia de entrega de prémios teve lugar, no polidesportivo exterior da escola, pautando-se por um ambiente agradável devido à presença de vários alunos no apoio aos vencedores e participantes. Como aspetos a melhorar: criar estratégias de incentivo a uma maior participação por parte dos alunos e inscrevendo apenas os que realmente querem participar na atividade; cabimentar ao nível da despesa da atividade reforço alimentar para todos os participantes e a respetiva hidratação individual, bem como para todos os colaboradores da atividade. (ver anexo X)

Torneio de Basquetebol 3x3

O torneio de Basquetebol 3x3, foi realizado no dia 13 de dezembro (5ªFeira – toda a manhã), na Escola Secundária de Penafiel, organizada pelo grupo de educação física, e apoiada pelos estudantes-estagiários da FADE-UP, ISMAI E UTAD.

Esta atividade decorreu como inicialmente previsto, num ambiente de participação/competição saudável e de boa disposição por parte dos alunos, professores e de todos os que foram assistindo aos jogos. Este evento contou a presença de 59 equipas do sexo feminino e 79 do sexo masculino o que fez um total de 552 alunos.

Nesta atividade, fiquei responsável pelo bom funcionamento de 1 campo assim como a verificação da pontuação no final de cada jogo.

Tendo como aspetos positivos da atividade o envolvimento e interesse da comunidade educativa no acompanhamento do evento; A colocação de música ao longo do torneio; A inscrição online, o que possibilitou aos intervenientes o conhecimento atempado das equipas, dos jogos que se iriam realizar.

Contudo, tendo como aspetos a melhorar: de forma a tornar a competição mais estimulante/motivante (mais tempo de competição), para os escalões de Infantis, Iniciados e Juniores, que têm um número de equipas menor do que o escalão de Juvenis, seria interessante realizar a atividade em dois dias consecutivos.

Mega Sprint

O Mega Sprint, foi realizado no dia 15 de fevereiro (6ª Feira – período da manhã), na Escola Secundária de Penafiel, tendo como professores organizadores António Neto, Carlos Moreira, Lucinda Brito, Maria Graça Ribeiro e Paulo Silva.

Esta atividade decorreu como inicialmente previsto, num ambiente de participação/competição saudável e de boa disposição por parte de alunos, professores, auxiliares de educação e de todos os que foram assistindo às provas.

Relativamente a esta atividade, foi dividido as provas de sprint, salto e lançamento no pista exterior da escola, enquanto que a prova do quilómetro foi efetuada na pista de atletismo exterior da escola, junto ao campo sintético. Contudo, esta contou com a presença de 545 alunos, sendo que 151 alunos estavam destinados para a prova do sprint, 124 para a prova do salto, 164 para a prova do quilómetro e 106 para a prova do lançamento.

Assim, esta atividade teve como aspetos positivos: a forma célere como as provas se foram realizando e a utilização de tecnologia que permitiu a credibilização dos resultados obtidos pelos alunos.

Contudo, tendo como aspetos a melhorar: fazer uma seleção prévia ao nível de turma de acordo como o regulamento da prova do Desporto Escolar; inscrições nas diferentes provas feitas antecipadamente e cabimentar ao nível da despesa da atividade, reforço alimentar para todos os participantes e a respetiva hidratação individual, bem como para todos os colaboradores da atividade.

Torneio de Voleibol 4x4 e 2x2

O torneio de Voleibol, foi realizado nos dias 4 e 5 de abril (5ªFeira e 6ªFeira – período da manhã), na Escola Secundária de Penafiel, tendo como professores organizadores Micael Cardoso, Paulo Silva, Ricardo Menezes e Carlos Moreira.

Inicialmente, esta atividade era para ser realizada no campo sintético e só num dia, mas devido as condições climáticas, não foi possível realizar este torneio no espaço exterior, tendo por isso de ser realizado em dois dias.

Semana Desportiva

A semana desportiva foi realizada na semana de 6 a 10 de maio, tendo como participação todos os alunos da escola que teriam aula de educação física no horário e dia respetivamente. (ver anexo XI)

Esta atividade, contou com o uma modalidade diferente em cada dia da semana, sendo que na segunda-feira foi destinado ao cross fit e treino funcional, que contou a colaboração do Prof. Paulo Silva, Rui Teixeira, Marco Correia, pois este dia ficou destinado ao evento anual, realizado pelo núcleo de estágio do ISMAI, na terça-feira a modalidade de ténis, na quarta-feira a modalidade de golfe (não estive presente), na quinta-feira a modalidade de desportos de combate e na sexta-feira a modalidade de atividades rítmicas (não estive presente).

Nesta semana, a segunda-feira foi destinada ao nosso evento anual, o que pretendemos fazer um complemento das aulas do 2º período, onde foi incluído um programa de intervenção que consistia num circuito de cross fit + treino funcional. Assim, foi pretendido pelo núcleo de estágio do ISMAI realizar um transfere do trabalho realizado nas turmas para o resto dos alunos da escola. Assim, organizamos um circuito de cross fit e treino funcional com o apoio disponibilizado de material por parte do ISMAI. Contamos com a presença de 144 alunos do 3º ciclo e 529 alunos do ensino secundário, perfazendo um total de 673 alunos. (ver anexo XII)

Os procedimentos desta atividade foram:

- Aluno no início de cada tempo letivo exemplificavam o percurso;
- Foram formados grupos de 8 elementos, no máximo, em cada tempo letivo;

- As estações estavam temporizadas por uma aplicação móvel de tabata de, 30 segundos de atividade + 30 segundos de repouso, em que o tempo de repouso servia para trocar de estação;
- Foram formadas 18 estações, com o auxílio do material da escola e o material disponibilizado pelo ISMAI;
- Cada professor ficava responsável por 1 ou 2 estações, de modo a verificar a correta execução do exercício e a preservação do material;

Esta decorreu como inicialmente previsto, num ambiente de participação saudável e de boa disposição por parte de alunos, professores, auxiliares de educação e de todos os que foram assistindo. Foi um evento trabalhoso devido ao material específico não pertencer a escola e ser necessário fazer o transporte/requisição do mesmo.

Teve como aspetos positivos:

- Todos os alunos estavam em atividade;
- Material desconhecido e não experimentado pelos alunos;
- Motivação dos alunos em experimentar o circuito;
- Bom desempenho físico dos alunos;
- Diferentes trabalhos de força, para os grupos musculares;
- Modalidade que após praticada dá vantagens a nível de força e resistência;

Teve como aspetos a melhorar:

- Mais estações e menos elementos por grupo;
- Diferenciar as estações com os níveis dos anos de escolaridade;
- Reforçar a ativação geral, inicialmente, antes de começar o circuito;
- Apoio dos alunos das turmas do 11ºD e 11ºI, para a certificação de cada estação, visto que eles fizeram este trabalho de estações no projeto de intervenção, durante o 2º período.

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

Considero que todas as experiências que vivenciei ao longo da PES, quer positivas quer menos positivas, foram essenciais para encarar novos desafios em qualquer contexto do fenómeno desportivo. Acredito que todo este processo fez-me evoluir, não só a nível pedagógico, mas também a nível pessoal, cada atividade desenvolvida permitiu-me aprofundar

conhecimentos relativamente às dinâmicas de funcionamento de uma escola, bem como conhecer melhor a complexidade do processo pedagógico.

Ao refletir sobre o meu ano da PES, consigo identificar diferentes fases pelas quais atravessei, sendo inúmeros os desafios que enfrentei e competências que alcancei. Inicialmente, houve toda uma fase de preparação e adaptação à PES, que consistiu no conhecimento do núcleo de estágio, da escola, do grupo de educação física e do orientador cooperante. Desta forma, pude preparar-me para os desafios que iria encontrar, e começar a estruturar e calendarizar o meu ano letivo. A elaboração do PFIE ajudou para este objetivo, como sendo o documento onde defini objetivos, identifiquei as dificuldades e delineei estratégias e datas para as ultrapassar.

O balanço deste processo complexo que nem sempre foi linear, e nem sempre seguiu uma lógica coerente, mas sem dúvidas muito rico em que o ato de lecionar afirmou-se como aquilo que eu pretendo e me identifico a fazer, embora tenha preferências pelo ensino básico. De referir que a prática letiva foi um grande desafio e a lecionação de diversas matérias de ensino, exigiu um constante trabalho de pesquisa, de supervisão, de análise e de reflexão principalmente nas matérias que não me sentia à vontade. Porém e com espanto surgiram algumas surpresas, nomeadamente, quando lecionei as danças sociais (chá chá chá), matéria na qual considero possuir bastantes lacunas e manifestei alguma apreensão, revelou-se ser uma das matérias de ensino em que considero ter maior êxito pelas transformações que promove nos alunos bem como em mim enquanto docente, num clima de aula extremamente positivo, motivante e atrativo para os alunos.

5.3. A Componente ético-profissional

A Ética Profissional na Educação Física Escolar tem sua origem na conduta do professor. Ela é demonstrada com características cotidianas básicas, através de assiduidade, cumprimento das atividades proposta pelo ambiente de trabalho, comportamento moral e sócio educativo.

De acordo com Lioi (2010), ser Ético não é dever, mas uma atitude de bom caráter; significa ter conduta disciplinar que possa ser utilizada em qualquer ambiente social. O profissional comprometido com seu trabalho gera hábitos saudáveis, que será copiado pela maioria que o circunda. Porém, quando há ausência de Ética o professor gera desequilíbrio

emocional entre os alunos, oprimindo-os ou os tornando agressivos e descontrolados. Para a autora, ser ético é um compromisso que cada indivíduo assume com a sociedade, influenciando em qualquer convívio que se apresente, ou seja, profissional, familiar, social ou cognitivo.

Assim, um professor, que tem em seu poder o conhecimento específico, deve repassá-lo aos seus alunos de forma digna. Do contrário, quando ele se omite, deixa de ter responsabilidades e se transforma em um mau exemplo, desvalorizando a si e a sua categoria profissional incentivando o caos no ambiente escolar (Sá, 2010).

A grande qualidade no desempenho profissional é fundamental para a credibilização e dignificação de qualquer profissão. A valorização e desenvolvimento da área profissional da Educação Física e Desporto muito dependerá da coragem e da capacidade com que prosseguirá a qualidade do desempenho, até aos mais altos níveis, de todos os profissionais.

Atualmente, e nos próximos tempos, a Educação Física e Desporto tem pela frente muitos desafios. O meio mais eficaz para os vencer será a adoção do princípio da qualidade e da excelência. Uma qualidade inspirada no firme propósito de desempenhar e servir bem, de prestar um serviço inovador à altura da dignidade dos destinatários da ação, correspondendo às mais diversas exigências e expectativas sociais e, mesmo, excedendo-as.

Nesse contexto, a Ética Profissional na Educação Física, tem como finalidade procurar alternativas de recuperar fatores desmotivadores que ocorrem na aula de Educação Física, através de Valores Morais e Éticos.

5.4. Socialização profissional e institucional

O professor Paulo Silva, orientador cooperante de Estágio da Escola Secundária de Penafiel, no decurso deste ano destinado à minha PES, foi um bom exemplo a seguir. Apresentando uma disponibilidade para uma eficiente intervenção curricular, visando a superação de complicações que me possa surgir, que não poderiam ser colmatadas, a nível das atividades inerentes ao seio escolar. Foi sem dúvida, o promovedor de um enriquecimento e desenvolvimento do meu perfil de professora, de um saber estar no espaço de aula, da emissão de respostas rápidas, eficientes e credíveis em cada momento pertinente da aula. Assim, devido à sua oportuna e eficiente intervenção, qualquer falha ou lacuna verificada era rapidamente corrigível.

A dinâmica executada através das reuniões semanais, à terça-feira, onde foi sempre realizado um debate franco e aberto sobre cada aula, fazendo um contra balaço de ideias, estabelecendo pontos de viragem ao nível das atitudes e estratégias perante a minha visão da docência, assim como um progresso do “Plano de Aula” e a sua aplicação. Os estímulos transmitidos pela emissão de eficazes feedbacks, dinamizadores de ajustamentos e correções em futuras intervenções curriculares, tornaram-se mais persuasivos numa descodificação mais simplificada, mercê de uma aprendizagem contínua e complexa. O compartilhar dos conhecimentos, disponibilidade, colaboração e experiência foram fatores relacionais extremamente importantes.

Foi entregue ao Professor Supervisor Paulo Sá, que iniciou a sua atividade com uma reunião, transmitindo toda a informação necessária a um desenvolvimento eficaz do estágio. A sua disponibilidade para um acompanhamento constante através de reuniões, ou mesmo acedendo aos nossos pedidos, foram uma mais valia para a superação de algumas lacunas de âmbito pedagógico e pessoal eventualmente surgidas. A intensidade de trabalho proposto aumentou substancialmente, a par de toda uma exigência, para a concretização de todo um trabalho de índole científico para a realização do seminário, de um evento anual e de um projeto de intervenção. Contudo, respondi eficazmente com um ritmo progressivo de trabalho adaptado às exigências, nunca faltando a qualquer reunião ou mesmo com alguma tarefa pré definida. Se alguma vez apresentei um trabalho que reunia menos capacidades científicas, demonstrei sempre a humildade para acatar as orientações e penso que rapidamente superei as dificuldades e os obstáculos do longo percurso.

Creio, que o núcleo de estágio aguentou bem a pressão, afinal sempre concluímos com êxito as tarefas propostas pelo supervisor. Confesso que pensei em abandonar muitas das coisas que mais gosto para concluir com sucesso esta fase da minha formação académica, ou até mesmo abandonar a PES, devido à grande sobrecarga de trabalho que acata com os diversos trabalhos que tinha.

Na supervisão das minhas aulas, foi sempre uma presença tranquila e estimulante de um cuidado acrescido na execução do respetivo “Plano de Aula”. Nas reuniões finais de cada aula, os feedbacks foram sempre uma fonte de influência para uma qualidade do meu empenhamento cognitivo nas tarefas tendo em conta os objetivos específicos da aula.

6. Desenvolvimento profissional

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

Tenho que referir que a opção tomada em querer assumir esta profissão revelou-se a mais acertada tendo em conta todas as competências que desenvolvi, as relações estabelecidas mas, acima de tudo, a vontade que despertou em querer superar-me ainda mais face ao acontecido.

Ao longo de todo o percurso da PES e no conjunto de experiências vivenciadas ao longo da PES, creio que sempre consegui retirar algo que contribui para a minha formação contínua enquanto futuro docente, não só pelas competências que tenho vindo a adquirir, mas também pela forma como procurei ultrapassar as dificuldades com que me fui deparando. Todavia, sei que a atualização do conhecimento é essencial para a melhoria da minha atuação como docente, pois nada é dogmático e indiscutível, o que implica que as premissas que hoje em dia são vistas como as mais eficazes ao nível do ensino podem evoluir, tornando-se assim ultrapassada, ou mesmo inadequadas tendo em conta os diferentes contextos que se possam apresentar.

Em relação à prática letiva, senti que as características próprias da turma que me foi atribuída, no início do ano letivo, permitiram que a minha capacidade de controlar as aulas fosse melhor, no que concerne às diversas variáveis que podem ocorrer em contexto de aula prática, e consequentemente influenciar o seu funcionamento. Também pelo facto de esta turma possuir características específicas no que diz respeito às suas atitudes e valores, tal como já foi referenciado ao longo deste relatório, isso fez com que fosse necessitado de adequar várias estratégias dentro das aulas, de forma a conseguir atender às necessidades e características dos alunos, conseguindo alcançar os objetivos pretendidos, o que por nós é visto como uma mais-valia na nossa prática letiva.

Quanto às atividades desenvolvidas ao longo da PES, nomeadamente de integração no meio, de intervenção na comunidade escolar, e científico-pedagógicas, quero realçar a pertinência das temáticas desenvolvidas, sendo que e todas as atividades que colaboramos estiveram adequadas à realidade educativa com que me deparei, tanto a um nível mais micro (turmas a que lecionámos a disciplina de Educação Física), como a um nível mais macro (realidade da instituição escolar em que nos inserimos).

Senti que, com a dinamização destas atividades, compreendi todo o processo que envolve a sua conceção, organização, aquisição de recursos humanos, materiais e espaciais, gestão dos recursos temporais disponíveis, e divulgação consoante o público-alvo para qual as

mesmas foram direcionadas, o que na minha perspectiva foram uma mais valia, caso pretenda dinamizar atividades desta natureza no meu futuro profissional.

Por fim, acredito que atingi os objetivos traçados para a PES. Contudo, tenho consciência de que tudo é um processo evolutivo, pelo que devo tentar sempre superar-me e progredir, no sentido de melhorar no que diz respeito à minha forma de atuar como docente de Educação Física, assim como tirar formações nas áreas em que sinta necessidade, para que assim possa dar melhor os conteúdos para os alunos. Tendo isso em conta, julgo que todo o trabalho que foi realizado ao longo da PES, incluindo as competências adquiridas, as dificuldades sentidas e as reflexões efetuadas, devem ser vistas como ferramentas para o meu futuro como docente.

7. Reflexões finais

Efetivamente, a PES constituiu um momento crucial na minha formação enquanto professora, pois foi neste momento que fui confrontada com a realidade do ensino, podendo colocar em prática toda a aprendizagem e conhecimento teórico que havia adquirido anteriormente. O presente relatório procurou expor, de forma crítica e reflexiva, as experiências vividas e as atividades desenvolvidas no âmbito da PES, como professora de Educação Física na Escola Secundária de Penafiel, no ano letivo 2018/2019. Chegando a esta reta final, impõe-se uma avaliação global de toda a PES realizada, realçando os pontos mais importantes deste trabalho. A PES foi crucial no meu desenvolvimento como futura professora, tendo sido gratificante a todos os níveis, no relacionamento com os alunos, núcleo de Estágio e com os professores desta escola.

Este ano letivo exigiu um esforço enorme que, creio ter conseguido atingir os objetivos e alvos a que me propus e que me foram impostos a nível do meu desenvolvimento profissional. Refletindo sobre os feedbacks quer do Orientador, quer do Supervisor ao longo do ano, não posso atribuir ao meu desempenho qualquer parâmetro avaliativo baixo. As falhas cometidas, não foram suficientemente relevantes para haver algum registo negativo a assinalar, tendo sido sempre superadas eficazmente.

Em comparação da minha situação, no início do ano letivo com aquela em que agora me encontro, verifico que consegui ultrapassar algumas dificuldades sentidas inicialmente e que fui alvo de uma grande evolução em determinados aspetos, para a qual contribuíram muito as reflexões e sugestões da minha colega Sara Gomes, do orientador cooperante e do supervisor.

Ao longo da PES houve a necessidade de ajustar a minha intervenção pedagógica à realidade da turma e da escola de forma a esta tornar-se o mais eficiente possível, orientada pelas orientações do PNEF. A prática letiva, foi um processo bastante complexo, árduo e trabalhoso, em que pude vivenciar e operacionalizar muitos dos conceitos e estratégias apreendidos ao longo de todo o percurso académico. Optei por ao longo de todas as aulas realizar um controlo e avaliação, o que conduziu a um melhor controlo e acompanhamento das aprendizagens dos alunos, verificando desta forma se as atividades definidas se revelavam adequadas ao desenvolvimento de competências e conhecimentos desejados (objetivos). Este contexto promoveu uma constante adaptação da atuação, metodologias e estratégias utilizadas ao longo das aulas. A caracterização da turma realizada no início do ano letivo revelou-se igualmente importante para adaptar a minha atuação enquanto docente, as particularidades inerentes a cada aluno.

Um dos aspetos mais desafiantes da prática letiva prendeu-se com a individualização do ensino, uma vez que cada aluno é um ser ímpar que possui temperamentos que o docente deve ter em consideração com intuito de rentabilizar o que de melhor cada aluno possui, possibilitando transformações no sentido desejado. No entanto procurei sempre que a tomada de decisões pedagógicas e didáticas, fossem sempre conscientes e após, ponderação e reflexão sobre as variáveis em questão. Desta forma, procurei “ter um papel dinamizador e catalisador de um processo de amadurecimento, que se pretende tão personalizado quanto possível e não ser ele a principal (e tantas vezes a única) fonte de conhecimento” (Lopes, Vicente, Simões, Barros & Fernando, 2013, p. 56). Posto isto, acredito que o professor não deve ser um mero transmissor de conhecimento, e os alunos meros recetores da informação transmitida.

Direcionando agora para as atividades, posso realçar o espírito de entre ajuda dos professores do grupo de educação física e dos núcleos de estágio quer no planeamento quer na realização das mesmas. Como os eventos abrangia todos os alunos da escola, o sentimento de responsabilidade esteve mais presente, e o seu desenvolvimento proporcionou-me um maior espírito de organização e gestão.

Paralelamente à transformação dos alunos, pretendeu-se fazer também uma transformação, em nós próprios, enquanto docentes. Esta foi promovida pela complexidade e variabilidade da PES e do RPES que levou ao desenvolvimento das capacidades de adaptação, comunicação, autonomia, criatividade, reflexão e espírito crítico na gestão do processo pedagógico e, sobretudo na responsabilidade da nossa função enquanto professores de EF.

Concluindo esta reflexão e chegada a etapa final do MEEFES a realização desta PES enriqueceu-me a nível pessoal e profissional pelas dificuldades reais que tive que ultrapassar. Foi sem dúvida um processo trabalhoso, onde foram muitas as coisas a assimilar e a aprender, que noutra contexto seria impossível. Contudo, tenho plena noção que a PES não constitui o final da minha formação, mas sim o início da vida profissional como professora. Ao longo deste ano, superei muitas dificuldades e adquiri diversas competências técnicas, pedagógicas e pessoais, no entanto, existem sempre lacunas e competências que podem ser melhoradas. A formação de um professor deve ser entendida como um processo contínuo e progressivo de aprendizagem no sentido da inovação e do aperfeiçoamento dos saberes, do saber-fazer e também da reflexão sobre os valores que caracterizam o exercício das funções inerentes à profissão de docente, pelo que, no futuro, anseio seguir num processo contínuo e sistemático de formação com vista ao conhecimento e desenvolvimento profissional.

8. Referências bibliográficas

Azevedo, E., Pereira, B., & Sá, C. (2011). Percepções Docentes Acerca Da Formação Inicial Na Atuação Pedagógica: Estudo de Caso dos Professores de Educação Física. *Revista Iberoamericana de Educación*. 56: 201-226.

Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*, Livros Horizonte, Lisboa.

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

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física – Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8. (1), 31-39

Burriola, A. (1995). *O estágio supervisionado*. São Paulo: Cortez

Cardinet, J. (1993). *Avaliar é Medir ?* . Rio Tinto: Edições Asa.

Castro P., Tucunduva, C. & Arns, E. (2008). A importância do planejamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. Athena, *Revista Científica de Educação*, Volume 10. Unidade de Ensino Superior Expoente.

Gaya, A., Marques, A. & Tani G., *Desporto para Crianças e Jovens – Razões e Finalidades* (pp. 21-28). Porto Alegre. Editora da UFRGS

Graça, A. , & Mesquita, I. (2013). Modelos e concepções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 9-44). Porto: FADEUP.

Gomes, M. (2004). *Planeamento em Educação Física – Comparação Entre Professores Principiantes e Professores Experientes*. Monografia. Universidade da Madeira.

Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Livraria Almedina.

Jesus, A., Gomes, M., & Cruz, A. (2013). *Case based learning digital: estratégias de avaliação e colaboração online*. Indagatio Didática, Universidade de Aveiro.

Lioi, A. (2010). Ética na Educação. Revista *UniABC*, Santo Andre, v1, 2: p.145-149.

Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, F. & Fernando, A. (2013). A funcionalidade do processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. v1. 2: p.54-65.

Moolenaar, N. M. (2012). A social network perspective on teacher collaboration in schools: Theory, methodology and applications. *American Journal of Education*, 119(1): 7-39.

Piéron, M. (1996). *Formação de professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Edições FMH

Pimenta, G. & Lima, L. (2012). *Estágio e docência*. São Paulo: Cortez

Rodrigues, A. (2003) A organização e gestão do processo ensino-aprendizagem no 1º ciclo do ensino fundamental. *Revista Brasileira Educação Esporte*. 11, 3: 429-444

Roldão, M. C. (2007). Colaborar é preciso: Questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Noesis*, 71, 24-29.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia do desporto*, 69-130. Cruz Quebrada.

Sá, A. (2010) *Ética Profissional*. (9º ed.) São Paulo: Editora Atlas.

Sarmiento, P., Leça da Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto - Instrumentos de observação sistemática em Educação Física e Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e da observação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1998). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (Palo Alto: Mayfield Publishing Company).

Siedentop, D. (2002). Sport education: A retrospective. *Journal of teaching*. In *physical education*, 21(4): 409-418.

Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2ª ed.). Champaign: Human Kinetics.

Vieira, I. (2013). *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*. Tese (Mestrado em Supervisão Pedagógica) – Departamento de Educação e Ensino a Distância, Universidade Aberta. Lisboa.

Villas-Boas, M. A. (2009). *A relação escola-família-comunidade inserida na problemática da formação de professores*. Lisboa: Universidade de Lisboa (FPCE).

Wallhead, T., & O'Sullivan, M. (2005). *Sport Education: Physical education for the new millenium?* *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(2), 181-210.

Documentos Consultados

Decreto-Lei n.º 240/2001. (de 30 de agosto). Diário da República – I Série-A – n.º 201. Lisboa: Ministério da Educação.

Despacho normativo n.º 13-A/2012. (de 5 de julho). Diário da República – I Série-A – n.º 201. Lisboa: Ministério da Educação e da Ciência

Ministério da Educação, (2001). *Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico e Secundário*. Lisboa.

Anexos

Anexo I – Planificação Anual



1º PERÍODO

DIAS	SETEMBRO					OUTUBRO					NOVEMBRO					DEZEMBRO										
	14	17	21	24	28	1	8	12	15	19	22	26	29	2	5	9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	14
DIADA SEMANA	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEG	SEX	SEG	SEX	
ESPAÇO	P1	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S	P1	P1S
MODALIDADE	APT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	TCF	TCF	TCF	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT	BAS	NAT
AULA MODALI	1	1	1	2	2	3	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	11
Nº AULA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

2º PERÍODO

DIAS	JANEIRO				FEVEREIRO				MARÇO				ABRIL															
	4	7	11	14	18	21	25	28	1	4	8	11	15	18	22	25	1	8	11	15	18	22	25	29	1	5		
DIADA SEMANA	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG		
ESPAÇO	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1	SEG	P1
MODALIDADE	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	GIN	VOL	TCF	TCF	GIN	VOL
AULA MODALI	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	9	11	10	12	9	4	11	13		
AULAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Nº AULA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		

3º PERÍODO

DIAS	ABRIL		MAIO								JUNHO	
	26	29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3
DIADA SEMANA	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG	SEX	SEG
ESPAÇO	E4	P3	E4	P3	E4	P3	E4	P3	E4	P3	E4	P3
MODALIDADE	RUG	DAN	RUG	DAN	RUG	DAN	RUG	DAN	RUG	DAN	RUG	VOL
AULA MODALI	1	12	2	13	3	14	4	15	5	14	1	12
AULAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nº AULA	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64

Anexo II – Plano de aula

Unidade Didática: Aula da U.D.:		Nº de alunos:	Hora: Duração:	Data: Local:
Função Didática:		Material:	Ano: Turma:	
Objetivo Geral:				
Hora	Tempo	Objetivos específicos	Descrição e Organização Didático- Metodológica	Palavras-Chave Critérios de Êxito

Anexo III – Critérios de Avaliação Adotados pelo grupo de Educação Física

Ensino Secundário:

$$\text{NOTA FINAL} = 30\%AV + 10\%SC + 60\%PM$$

Alunos com atestado médico e/ou dispensa prolongada das aulas de Educação Física:

$$\text{NOTA FINAL} = 40\%AV + 60\%SC$$

Domínio das Atitudes e Valores (AV):

- É assíduo e pontual;
- Participa e coopera nas situações de aprendizagem propostas pelo professor nas aulas;
- Procura o êxito pessoal e do grupo;
- Participa e/ou coopera nas atividades propostas pelo grupo de Educação Física;
- Apresenta propostas pessoais de desenvolvimento das atividades individuais e do grupo;
- Promove a formação de hábitos, atitudes e valores nas várias atividades físicas;
- Preserva o equipamento / material.

Anexo VI – Avaliação Sumativa (Domínio Sócio-Motor)

Avaliação Sumativa - Voleibol											
Nº	Nome	Passe	Manchete	Serviço	Remate	Deslocam entos defensivo	Deslocam entos ofensivos	Aplica regras	Total	Classif Final	Classif Final
		10%	10%	15%	15%	20%	20%	10%	100%		
1		3	4	4	2	4	4	5	3,7	3,7	16,0
2		3	4	3	3	4	5	5	3,9	3,9	16,0
3		3	3	4	2	3	3	4	3,1	3,1	13,0
4		3	2	3	2	2	2	4	2,5	2,5	12,0
5		4	3	4	3	4	4	5	3,9	3,9	16,0
6		5	4	5	4	5	4	5	4,6	4,6	19,0
7		4	4	5	3	4	4	4	4,0	4,0	17,0
8		4	3	4	2	3	4	5	3,5	3,5	16,0
9		5	4	5	5	4	5	5	4,7	4,7	19,0
10		5	5	4	4	5	4	5	4,5	4,5	19,0
11		5	4	5	4	5	5	5	4,8	4,8	20,0
12		3	3	3	2	3	3	5	3,1	3,1	13,0
13		5	5	5	4	5	5	5	4,9	4,9	20,0
14		5	4	5	4	4	5	5	4,6	4,6	19,0
15		3	2	3	2	2	2	4	2,5	2,5	12,0
16		3	3	3	2	4	3	5	3,3	3,3	13,0
17		5	5	5	4	5	5	5	4,9	4,9	20,0
18		4	3	3	4	5	4	5	4,1	4,1	17,0
19		5	4	4	2	3	3	4	3,4	3,4	14,0
20		4	4	4	3	4	5	5	4,2	4,2	17,0
21		4	4	4	5	5	4	5	4,5	4,5	18,0
22		4	4	4	4	5	4	5	4,3	4,3	17,0
23		3	3	4	3	4	4	5	3,8	3,8	16,0
24		5	5	5	5	5	5	5	5,0	5,0	20,0
25		4	4	4	4	4	4	5	4,1	4,1	17,0
26		4	4	4	4	4	4	5	4,1	4,1	17,0
27		4	4	4	3	4	4	5	4,0	4,0	16,0
28		4	3	5	3	5	4	5	4,2	4,2	17,0
29		4	4	4	3	5	4	5	4,2	4,2	17,0
30		4	4	4	3	4	4	5	4,0	4,0	16,0
31		4	4	4	3	4	5	5	4,2	4,2	17,0

Anexos VIII – Calendarização das atividades

	ATIVIDADES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Datas de Realização
1º Período	Corta Mato	21 de novembro
	Torneio de Basquetebol 3X3	13 de dezembro
2º Período	Mega Sprint, Lançamento, Km e Salto	15 de fevereiro
	Taça CNID	Durante o 2º período
	Torneio de Voleibol 4X4 e 2X2	4 de abril 3º Ciclo 5 de abril Secundário
3º Período	Semana desportiva	6 a 10 de maio
	Sarau Gímnico	7 de junho

Anexos IX – Cartaz Dia Europeu do Desporto Escolar



Anexos X – Cartaz do Corta-Mato Escolar



Anexos XI – Cartaz Semana Desportiva



Semana Desportiva

Segunda-feira 6 de maio	Terça-feira 7 de maio	Quarta-feira 8 de maio	Quinta-feira 9 de maio	Sexta-feira 10 de maio
Crossfit e Treino funcional	Ténis	Golfe	Desportos de Combate	Dança
				

Anexos XII – Evento Anual: Calendarização das turmas e estações



Cross Fit

segunda feira 6 de maio											
TURMAS											
8:25 9:10	8F	7F	12L	10E	12E	12D	11L		TOTAL 196	25	
9:10 9:55	8F	7F	12L	10E	12E	12D	11L				
Total	30	28	26	27	30	30	25				
10:10 10:55	12T	10I	11A	11C	10F	12J	12N	7E	TOTAL 216	27	
10:55 11:40	12T	10I	11A	11C	10F	12J	12N	7E			
Total	28	26	30	30	28	24	22	28			
11:55 12:40	11D	11J	12G	7D					TOTAL 147	18	
12:40 13:25	11D	11J	12G	7D	8D						
Total	30	29	30	28	30						
14:15											
15:15 16:00	11R								TOTAL 29	4	
16:00 16:45	11R										
Total	29										
17:00 17:45	11M	12H	10C						TOTAL 85	11	
17:45 18:30	11M	12H	10C								
Total	27	28	30								

ESTAÇÕES		MATERIAL
1	ABDOMINAIS	3 COLCHÕES
2	FLEXÕES BRAÇOS	
3	BARREIRAS	12 BARREIRAS ALTAS 6 PEQUENAS
4	DORSAIS	3 COLCHÕES
5	ABERTURAS (PEITO)	BOLAS SUISSAS/HALTERES 2,3
6	KETTLE BELL	10 Kettle Bell peso vários
7	WALL SIT	
8	CORDAS TREPAP	6 CORDAS
9	ELÁSTICOS	10 ELÁSTICOS
10	SLAM BALL	6 SLAM BALL
11	ESCADAS DE AGILIDADE	1 ESCADA MARCAR COM FITA 2
12	TRICEPS	6 STEPS
13	AGACHAMENTOS	
14	POLICHINELOS	
15	BURPEES	
16	PRANCHA	
17	DESLOCAMENTOS LATER	CONES
18	CORDAS	8 Battle Rope