

Rafael Vieira Oliveira  
Nº29464

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 da Doutora Maria Fátima Gomes Sarmiento Chaves do Instituto Universitário da Maia e da Professora Celeste Maria Teixeira Pereira da Escola Sá de Miranda.

Setembro de 2020

### **Ficha de catalogação**

Oliveira, R. (2020). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2ºCiclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

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

## **Agradecimentos**

Começo por agradecer aos meus pais, que sempre me apoiaram e tudo fizeram para que eu tivesse todas as oportunidades para chegar até este percurso da minha vida, pois a educação que me deram e os valores morais que me inculcaram fizeram de mim a pessoa que hoje sou.

Um agradecimento especial para a minha amiga Raquel Moreira que foi desde sempre a pessoa que acreditou no meu valor e sempre me motivou a chegar o mais longe possível, ela nunca me deixou desistir e apoiou-me até ao fim.

Um grande agradecimento à Professora Celeste por todo ensinamento que me transmitiu, por todas as dúvidas que me tirou e pela enorme paciência que teve comigo durante todo o ano letivo, os conselhos que me transmitiu vão de certeza acompanhar-me ao longo da minha vida e especialmente da minha carreira académica, pois fez-me crescer como homem e como profissional.

Aos meus colegas que comigo realizaram esta etapa académica, especialmente ao Paulo e Fábio pelas experiências e ideias partilhadas.

Por fim à Professora Fátima Sarmiento, um muito obrigado, pela disponibilidade que sempre demonstrou no sentido de nos esclarecer, orientar e motivar durante todo o ano letivo e especialmente a fase atípica que passamos e que tanto afetou as atividades.

Queria finalizar, não deixando de fazer referência aos meus alunos e agradecer por todos os momentos e experiências que vivemos. Eu senti que a minha presença na vida deles os marcou de uma forma positiva assim como eu aprendi com as vivências que me fizeram sentir. Desejo que eles atinjam os seus objetivos e nunca deixem de acreditar neles e no que querem para o seu futuro.

# Índice

AGRADECIMENTOS .....	3
RESUMO .....	5
ABSTRACT .....	6
ÍNDICE DE SIGLAS E ACRÓNIMOS .....	7
1. INTRODUÇÃO .....	8
2. DIMENSÕES: PESSOAL E PROFISSIONAL .....	10
2.1. UMA DECISÃO A PARTIR DE UM PERCURSO .....	10
2.2. EXPECTATIVAS INICIAIS .....	11
3. PRÁTICA EM CONTEXTO .....	13
3.1. A IMPORTÂNCIA DA PES .....	13
3.2. A PES NO ISMAI .....	14
3.3. A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DE PRÁTICA .....	15
3.4. O NÚCLEO DA PES .....	16
3.5. CARATERIZAÇÃO DAS TURMAS .....	17
3.5.1. Turma 10 <sup>º</sup> 9 .....	17
3.5.2. Turma 5 <sup>º</sup> D .....	18
4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO .....	20
4.1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM .....	20
4.1.1. <i>Conceção de ensino</i> .....	20
4.1.2. <i>Planeamento (Anual, Período, Unidades Didáticas, Plano de Aula/Reflexão)</i> .....	21
4.1.3. <i>Planeamento anual</i> .....	22
4.1.4. <i>Planeamento das Unidades Didáticas</i> .....	25
4.1.5. PLANO DE AULA .....	25
4.1.6. <i>Modelos de Ensino</i> .....	26
4.2. REALIZAÇÃO (INSTRUÇÃO, GESTÃO, DISCIPLINA, CLIMA, AJUSTAMENTOS) .....	27
4.3. AVALIAÇÃO (TIPOS, MODALIDADES, FORMATOS E AUTOAVALIAÇÃO) .....	32
4.4. CONSTRUIR E (RE)CONSTRUIR O CONHECIMENTO: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO) ....	34
4.5. ENSINO À DISTÂNCIA .....	34
5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	37
5.1. ATIVIDADES REALIZADAS .....	37
5.1.1. <i>Dia da Escola/Dia verde (ECO escola)</i> .....	37
5.1.2. <i>Dia da “onda rosa”</i> .....	38
5.1.3. <i>Torneio de “basquetebol 3x3” e “tênis de mesa”</i> .....	38
5.1.4. <i>Corta mato escolar</i> .....	39
5.1.5. <i>Desporto Escolar: Encontros de Natação</i> .....	39
5.1.6. <i>Sá Bike</i> .....	40
5.1.7. <i>O poder social do professor nas aulas de EF: um estudo de caso realizado pelo NPES e a professora do ISMAI</i> .....	40
5.2. SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL .....	41
5.2.1. <i>Componente ético-profissional</i> .....	41
5.2.2. <i>Componente profissional e institucional</i> .....	42
6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL .....	43
6.1. DIFICULDADES E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO E FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO	43
7. REFLEXÕES FINAIS .....	44
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45

## **Resumo**

O relatório apresentado é uma análise reflexiva, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, cuja finalidade é referir os conhecimentos e competências do estudante estagiário, na função de professor de Educação Física durante a ano letivo. O presente ano foi uma etapa do percurso académico, onde o estudante estagiário integrou a atividade profissional de docente, com a supervisão de um professor orientador da escola e de um orientador da universidade. A prática supervisionada decorreu na escola secundária Sá de Miranda, situada em Braga, com núcleo constituído por 3 estudantes estagiários.

O referido documento é constituído por sete capítulos, que caraterizam as áreas do processo da Prática de Ensino Supervisionada.

A primeira parte corresponde à “Introdução” e contém um pequeno enquadramento desta prática; na “Dimensão Pessoal” é analisado o percurso pessoal e académico do estudante estagiário onde se procura relatar e comparar as expectativas iniciais com a realidade vivida; o capítulo “Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção” identifica o contexto da prática, a escola e os alunos, e também refere as experiências que mais marcaram as fases de conceção, planeamento, realização e avaliação; na “Participação na escola e Relação com a comunidade” é referido o contributo e toda a dedicação na realização e organização de todas as atividades da escola; o “Desenvolvimento Profissional” refere a importância da capacidade de reflexão e análise, da observação das aulas lecionadas, das formações em contexto universitário e retrata o estudo de caso sobre os tipos de poder social e o seu efeito no controlo da turma; a finalizar a “Conclusão”, apresenta uma reflexão final de todo o percurso vivenciado.

**PALAVRAS-CHAVE: PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA, EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.**

## **Abstract**

The report presented is a reflexive analysis, carried out within the scope of the Supervised Teaching Practice Course, whose purpose is to refer to the knowledge and skills of the student-intern, in the role of Physical Education teacher during the school year.

This year was a stage in the academic path, where the student-trainee integrated the professional activity of a teacher, with the supervision of a professor advisor at the school and an advisor at the university. The internship took place at the secondary school Sá de Miranda, located in Braga, with a nucleus consisting of 3 student-interns.

This document consists of seven chapters, which characterize the areas of the Supervised Teaching Practice process.

The first part corresponds to “Introduction” and contains a small framework of this practice; in the “Personal Dimension”, the personal and academic trajectory of the student-intern is analysed and tries to report and compare the initial expectations with the lived reality; the chapter “Professional practice: from the analysis to the intervention plan” identifies the context of the practice, the school and the students, and also refers to the experiences that most marked the phases of conception, planning, realization and evaluation; in the “Participation in the school and Relationship with the community” the contribution and all the dedication in carrying out and organizing all the school's activities are mentioned; the “Professional Development” refers to the importance of the capacity for reflection and analysis, the observation of the classes taught, the training in a university context and portrays the case study on the types of social power and its effect on class control; finalizing the “Conclusion”, it presents a portrait of the entire journey experienced.

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

## Índice de Siglas e Acrónimos

AESM	Agrupamento de Escolas Sá de Miranda
CET	Curso de Especialização Tecnológica
EE	Estudante Estagiário
EF	Educação Física
ESM	Escola Sá de Miranda
E@D	Ensino à Distância
ISMAI	Instituto Universitário da Maia
MED	Modelo de Educação Desportiva
MEEFEBS	Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
MID	Modelo de Instrução Direta
NPES	Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada
OC	Orientadora Cooperante
PAA	Plano Anual de Atividades
PE	Projeto Educativo
PES	Prática de Ensino Supervisionada
UD	Unidade Didática
RI	Regulamento Interno
SV	Professora Supervisora

## **1. Introdução**

O presente relatório foi concretizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), referente ao 2º Ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) ministrada no Instituto Superior Universitário da Maia (ISMAI).

A PES é uma unidade curricular que permite ao Estudante Estagiário (EE) colocar em prática o conhecimento que foi adquirindo ao longo da sua formação académica. Dessa maneira, coloca-os diante de um ambiente real em que podem ensinar, mas o mais importante é aprender, pois é o primeiro contacto no âmbito do ensino. Para tal, esta prática apresenta-se como um instrumento importante no percurso formativo, possibilita aos EE de forma supervisionada a transmissão de todos os conhecimentos adquiridos.

Este processo foi concretizado na Escola Sá de Miranda (ESM) de Braga, entre setembro de 2019 e junho de 2020, com um Núcleo da PES (NPES) constituído por três elementos que foram acompanhados por uma professora Orientadora Cooperante (OC) e pela Professora Supervisora (SV) do ISMAI.

O professor deve dedicar-se à reflexão e análise do trabalho executado para poder aperfeiçoá-lo e melhorar a performance no processo de ensino e aprendizagem. As melhorias tem início na própria reflexão do EE sobre a sua prática (Lima et al., 2014).

O objetivo da PES é alternar entre a formação académica adquirida durante o processo de formação e a carreira de professor de EF. Portanto, neste ano letivo, fui responsável pela turma do 10º ano, turma 9, onde ensinei e desempenhei todas as funções de professor, como planeamento, ensino, avaliação, reflexão e participação em várias reuniões de departamento de área disciplinar de EF e de conselho de turma.

Foi um ano letivo recheado de muito trabalho e as diversas adversidades que foram surgindo permitiram-nos evoluir enquanto professor. Inicialmente, o maior desafio nesta nova etapa passou por compreender como seria possível conciliar a transmissão dos conteúdos programáticos, assim como articular com as diretrizes estipuladas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Com o passar do tempo, o meu nível de confiança melhorou significativamente, não apenas nas funções fundamentais do ensino, ao nível da disciplina, ambiente de sala de aula, mas também na planificação das aulas. Contudo, os planeamentos definidos não são situações inalteráveis, o que exige do professor constantes estímulos de adaptação e readaptação em contexto real.

Este documento não apenas considera uma série de vivências da nossa experiência em toda a prática pedagógica, mas também refere todas as atividades que foram realizadas, apresentando uma apreciação crítica e reflexiva de todo o trabalho realizado. Assim, este relatório apresenta-se dividido em seis capítulos principais, cada um deles é subdividido em vários parâmetros, de modo a conter todos os aspectos importantes que ocorreram durante a PES.

No primeiro capítulo, é feita referência às vivências pessoais e profissionais, visando um melhor enquadramento das razões que me levaram a decidir por esta via de formação. Por outro lado, procura-se também efetuar uma descrição das vivências desportivas que, de certa forma contribuíram para essa tomada de decisão. Ainda neste capítulo são descritas as expectativas iniciais relativas ao ano letivo que iria ter início.

No segundo capítulo, é efetuado um enquadramento institucional, sendo dada grande importância à PES, recorrendo ao seu funcionamento e também mencionando as instituições envolvidas, como a ESM e o ISMAI.

No terceiro capítulo, são realizadas todas as análises inerentes à prática profissional, à realização, ao planeamento e à avaliação que são introduzidos nela. Segue a participação da escola e todo o seu envolvimento com a comunidade. Nesse momento, é muito importante analisar as relações, as atividades realizadas e as componentes ético-profissionais.

No penúltimo capítulo, todas as dificuldades encontradas durante a implementação desta etapa e os requisitos de formação são refletidas, e a sua importância. O último capítulo descreve o pensamento final de todo o processo supervisionado no ano letivo de 2019/2020.

No RPES todos os pontos abordados tiveram como objetivo desenvolver competências ao nível do ensino e da lecionação bem como potenciar as competências como agente educativo. Sendo assim, o RPES teve como principal finalidade transmitir e refletir sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

## **2. Dimensões: pessoal e profissional**

### **2.1. Uma decisão a partir de um percurso**

O meu percurso escolar iniciou-se perto da minha área de residência, sendo que o meu ensino secundário foi efetuado na Escola Secundária Carlos Amarante, onde frequentei um curso Tecnológico de Desporto. Nesses anos, enquanto estudante do ensino secundário participei em vários projetos desportivos, como um percurso de BTT que decorreu na cidade de Guimarães e um Torneio de Boccia, que decorreu na escola. A organização destas atividades foi da responsabilidade dos alunos que frequentavam o meu curso. No último ano, tivemos de desenvolver um projeto que tinha por objetivo apresentar uma proposta de organização e gestão de espaços/material desportivo na Universidade do Minho.

Após concluída esta parte fundamental da minha formação, ingressei no Instituto Universitário da Maia (ISMAI) no ano de 2014. Frequentei o Curso de Especialização Tecnológica (CET) na área de Técnicas de Desporto e Lazer, com o objetivo de entrar na licenciatura em Educação Física e Desporto na mesma universidade. Nos últimos 3 meses do CET, realizei o estágio curricular no ginásio “Agra Club”, foi uma experiência que me permitiu aprofundar bastantes conteúdos e vivenciar experiências na área do fitness, nomeadamente sobre o exercício físico e saúde.

A área de Educação Física e Desporto, desde cedo que me suscitou bastante interesse, não só pelo gosto da prática de exercício físico, mas também, pelo facto de estar envolvido na modalidade de futebol enquanto jogador, uma vez que, durante 10 anos joguei futebol em vários clubes da cidade de Braga, entre os quais se destacam: a Escola de futebol Fernando Pires, o Lomarense G. C. e no A.D.R.C. Inter da Boavista. Ao longo da minha vida, procurei ter sempre experiências ao nível do desporto. Desde a minha adolescência, trabalho numa empresa de desportos radicais, onde colaboro em atividades como o rappel, escalada e orientação.

Ainda ligado ao desporto, neste momento, exerço funções como *Personal trainer*, no ginásio Inovfit. Neste local, desenvolvemos técnicas que promovem o bem-estar físico e mental das pessoas que o frequentam. A minha proximidade com funções ao nível da organização de grupos e eventos desportivos, permitiram-me desenvolver várias capacidades ao nível da liderança e interação grupal. Pelo que, com esse contributo, juntamente com as aprendizagens de nível académico, que sempre consegui conciliar, contribuíram para adquirir habilidades para a prática da docência.

Estas experiências, foram fundamentais para que a minha relação professor-aluno se tornasse mais segura e sólida, pois permitiu que transmitisse aos mesmos os valores bases de

educação e saber estar em sociedade, tais como o respeito, a capacidade de organização, a persistência, a resistência quer física quer psicológica, a importância do fair-play para uma boa relação em grupo e a capacidade de acreditar e nunca desistir dos objetivos, pois foram estas vivências que tiveram um elevado contributo para a formação da minha personalidade na prática enquanto docente.

No meu ponto de vista, a atividade física é um pilar essencial para o equilíbrio e bem-estar humano. Por isso, tenho como objetivo manter sempre um estilo de vida saudável e tentar inculcar àqueles que me rodeiam práticas regulares, que promovam não só o bem-estar físico, como também o equilíbrio psicológico do ser humano.

Como conclusão e após a primeira interação com toda a comunidade escolar, Sá de Miranda, sinto-me extremamente motivado para o decorrer do ano letivo, onde, tenciono ajudar os alunos em todo o trabalho que será proposto, minimizar e se possível eliminar todas as suas dificuldades que possam surgir. A minha disponibilidade para aprender será total, estarei sempre receptivo e predisposto a assimilar novos conhecimentos e técnicas, tanto com a professora orientadora, colegas da PES, assim como, com os próprios alunos.

## **2.2. Expectativas iniciais**

Uma vez que me encontro na fase inicial da PES, tinha bastantes expectativas em relação ao mesmo, pois sabia que era o momento de pôr em prática todo o conhecimento obtido durante a minha aprendizagem como aluno.

A minha principal expectativa centrava-se na capacidade de relacionamento para com a turma em questão, pois sendo esta diversificada seria um desafio transmitir os meus conhecimentos de forma a motivá-la para os conteúdos programáticos da disciplina. Dado que nunca tive qualquer experiência com esta faixa etária, seria para mim um desafio a comunicação e a tentativa de empatia que tentaria transmitir. Com esta PES pretendia obter conhecimento sobre o que é o ensino, desde todos os aspetos burocráticos até aos aspetos humanos, contribuindo isto para me ajudar a definir o meu futuro profissional. Para mim seria tão importante ensinar, assim como adquirir conhecimentos através das experiências de interação com os alunos.

Nesta PES, esperava atingir todos os objetivos que me fossem propostos ao longo do estágio assim como obter os conhecimentos necessários para a prática de lecionar no ensino secundário. E também ficar inserido em todos os âmbitos das atividades escolares relacionados com a área do desporto.

Em relação ao núcleo da PES a professora OC esteve sempre presente para nos ajudar em tudo o que foi necessário até ao momento, desde o início nos mostrou a escola e apresentou-nos a praticamente toda a comunidade escolar onde iríamos laborar diariamente ao longo do ano letivo. Toda esta receção ajudou-nos mais rapidamente e eficazmente à adaptação uma vez que comunicamos com todas as pessoas do meio escolar. Desde o princípio, a OC mostrou ao NPES a dinâmica e funcionamento da ESM, onde todas as pessoas que constituem a comunidade escolar contribuem ativamente no objetivo comum de todos, sendo esta a formação de alunos como cidadãos autónomos, responsáveis e capazes de integrarem e interagirem no seio de uma sociedade em constante transformação.

Depois de todas as apresentações e as primeiras impressões de uma nova realidade bastante diferente à que estávamos habituados a ter, foi claro que apesar de termos todas as condições necessárias, este ano letivo iria exigir o máximo de mim e de tudo o que foi a minha aprendizagem como aluno. Sabendo sempre que este desafio me iria fazer crescer e evoluir enquanto professor, sempre com o espírito coletivo de trabalho de equipa.

Ao longo deste ano letivo a minha vontade de cooperar positivamente para a formação ao nível de todas as habilidades motoras e conhecimento das mais variadas modalidades, e também ao nível da formação pessoal e de todos os valores fundamentais que estão inseridos nas nossas vidas.

Quanto aos colegas EE, o grande espírito de camaradagem e a entreaajuda, levou a que o trabalho ficasse muito mais facilitado.

O momento mais preocupante, foi o primeiro contato que tive com a turma. Devido à minha forma de ser, pensava que os alunos pudessem não me respeitar, mas sempre me respeitaram e até agora me tem ajudado para que eu melhore as minhas capacidades como professor.

Senti-me bastante lisonjeado e satisfeito por ter sido aceite na Escola Secundária Sá de Miranda pois para além de ser uma escola com uma excelente reputação em Braga é também considerada um marco, uma vez que é uma das escolas mais antigas de Portugal.

Para tal, pretendo que os alunos compreendam o objetivo pretendido para cada aula, com isto eles possam evoluir, analisando a qualidade e o potencial tanto individual como coletivo de cada um.

### **3. Prática em contexto**

#### **3.1. A importância da PES**

A PES é entendida como um processo complexo, multidimensional e etápico, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional pela socialização, na escola. Acresce que aquilo que o estudante estagiário pensa, valoriza e motiva apresenta reflexos na sua ação.

(Seabra, Silva & Resende, 2016)

É durante a PES que surge a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao logo da formação académica e pessoal, através da introdução do EE no contexto da ação educativa nação dos conteúdos das aulas. pratica e se dá a lecionação dos conteúdos, aplicando o conhecimento experiências adquiridos enquanto estudantes. É nesta fase que crescem as responsabilidades inerentes ao papel do docente. Este método supervisionado é importante para que o EE alcance o sucesso na PES através da cooperação do professor Supervisor e do Orientador Cooperante (OC). Do OC acredita-se que seja equitativo, disponível, habilitado de forma a que admita um crescimento profissional. Pois este tem o papel essencial e mediador na prática da PES, pois consta da sua função a orientação do EE no seu percurso da prática supervisionada, transferindo todo o seu saber e a sua vasta experiência (Rosa & Vasconcelos, 2010).

Durante a formação de novos professores é fundamental a cooperação e o trabalho de orientação para todas as tarefas diárias de um professor experiente, ou seja a importância do OC para o EE e para todo o NPES revela-se crucial, não só para a formação da identidade profissional, mas também para possibilitar aos EE superar as dificuldades inerentes ao dia-a-dia de uma escola (Seabra et al., 2016). Para que este processo tenha resultado é indispensável existir por parte OC e do Professor Supervisor uma grande capacidade de trabalho e de auxílio ao trabalho dos EE, para que estes possam estar constantemente a evoluir e a aprimorar todo o conhecimento adquirido ao longo do processo de formação, visto que na PES tem que colocar em prática toda a teoria adquirida e adaptá-la com o contexto real da escola.

O que mais me marcou e que adquiri como maior conhecimento foi o fato de que ser professor não é apenas ensinar. O seu trabalho não termina na sala de aula. (Resende & Lima, 2016). O professor necessita de bastante tempo fora das horas letivas para a preparação das suas aulas.

A PES ao ser revelada como uma experiência que vai além do ensino em sala de aula de Educação Física (EF), significa que existe uma elevada e prospera conexão com a escola e a comunidade educacional.

Pelo exposto, fica claro que a PES é a base para a integração do EE na carreira, o que lhe permite desenvolver todas as habilidades profissionais, como capacidade crítica e reflexiva, a fim de enfrentar com sucesso os desafios em situações práticas e requisitos que podem surgir durante o processo profissional.

### **3.2. A PES no ISMAI**

O Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio e o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, especificam as condições de obtenção de habilitação profissional para a docência, onde estes enquadram superiormente a PES, na área da docência em Portugal. Com a exceção da prática da docência no jardim infantil e no primeiro ciclo de escolaridade, qualquer área da docência de ensino não superior implica a obtenção de um curso especializado de segundo ciclo (grau de mestre), tendo este uma duração de quatro semestres. No último ano do segundo ciclo de estudos EEFES, está inserido a unidade curricular PES, onde é realizada uma prática pedagógica em contexto real de ensino, numa dada escola, e após a realização do RPES este será defendido perante um júri numa prova pública.

Para que seja possível a realização da PES, são efetuados protocolos entre o ISMAI e a rede das escolas cooperantes, onde um professor de EF vai acolher e orientar os EE. Os EE são colocados no AESM, ou numa escola não agrupada ou colégio de ensino privado, baseando-se na média relativa ao primeiro ano do mestrado assim como das suas preferências individuais, onde estes irão lecionar aulas de EF supervisionadas das turmas aos quais foram direcionados. Um OC vai proceder à orientação do EE, sendo que para complementar o processo de formação um professor do ISMAI denominado por SV vai proceder à orientação de todo o processo.

No decorrer da PES existem três áreas do conhecimento que têm de ser dominadas para que seja possível exercer a profissão de professor de EF. O Decreto lei 79/2014, de 14 de maio destaca: o desenvolvimento profissional que está relacionado com o que envolve o estabelecimento de ensino onde o EE é colocado; a organização e gestão de ensino que está associado ao planeamento das aulas para cada uma das UD, que inclui também a caracterização de cada turma, assim como os relatórios de supervisão; a relação com a escola, sendo esta uma área que possibilita a aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos num contexto fora de aula.

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

Atualmente, o desafio do professor prende-se com o acompanhamento do rápido desenvolvimento das novas tecnologias, assim como uma constante adaptação às mudanças no ambiente e na sociedade.

Para tornar as intervenções de ensino significativas é necessário compreender profundamente a escola, as suas características, capacidades e necessidades (Albuquerque, Resende, & Costa, 2013). Portanto, a análise do ambiente social, cultural, económico e desportivo pode se tornar um trunfo para o professor de EF, o que pode levá-lo a ajustar o seu comportamento para melhorar a interação com os alunos e criar fatores facilitadores no processo de aprendizagem (Seabra et al., 2016).

A PES decorreu no AESM constituído em abril de 2013, em resultado da agregação da ESM com o Agrupamento de Escolas de Palmeira, cujo território educativo se estendia pela franja Norte e Nordeste do concelho de Braga, envolvendo as freguesias de Palmeira, Dume, Adaúfe, Crespos, Pousada, Santa Lucrécia de Algeriz e Navarra.

A escola sede é a ESM, uma instituição de ensino público, herdeira do secular Liceu de Braga, criado por Passos Manuel, em 1836, por decreto de 17 novembro. Ao longo dos seus mais de 180 anos de História acumulou um vasto espólio em material didático das diferentes áreas disciplinares e em mobiliário, em parte exposto no museu da escola e na biblioteca antiga, disponível aos utentes essencialmente para investigação. Dispõe ainda de um teatro e de uma quinta. Toda a escola foi objeto de obras de requalificação que terminaram no ano letivo de 2010/2011.

O AESM integra o centro de formação Sá de Miranda, de que é sede, e engloba vários Agrupamentos de Escolas dos concelhos de Braga, Vieira do Minho e Póvoa de Lanhoso.

Nas instalações da ESM está também sedeada a Associação Cultural Francisco Sá de Miranda, que promove atividades culturais abertas a toda a comunidade educativa.

Nas escolas que compõem o AESM estão constituídas e a funcionar Associações de Pais na ESM, na Escola de Palmeira e na Escola de Dume.

A ESM tem uma boa capacidade nos seus espaços desportivos tendo um ginásio, um pavilhão desportivo e também um espaço exterior para a prática das aulas de EF que é denominado de quinta. No que diz respeito ao material desportivo reservado às aulas, há uma grande variedade, de boa qualidade e em quantidade suficiente para a lecionação das modalidades. Com as instalações que apresenta e com a excelente rotação de espaços, é possível adaptar todas as modalidades ao espaço, pois nunca se encontram mais do que duas turmas em simultâneo no pavilhão.

### **3.4. O núcleo da PES**

O NPES permite que exista partilha de experiências quer a nível profissional quer a nível pessoal, sendo estas relacionadas com toda a comunidade escolar. Através da partilha de conhecimento, da análise de ideias e de reflexões foi possível a existência de uma base para uma prática sustentável, do ponto de vista teórico, permitindo a integração na comunidade e uma relação interventiva com os alunos. O NPES era constituído pelos EE, OC e SV, tendo cada um deles a sua função.

Em relação aos EE no decorrer do ano letivo a escola acolheu 3 EE do ISMAI. O grupo, apesar de ser composto por pessoas diferentes, todos tinham um objetivo comum de preparação para a realidade do mundo profissional, mas tentando apoiarem-se uns aos outros para que os objetivos propostos fossem atingidos, apoiando-se mutuamente nos momentos bons e nos momentos menos bons. Com isto, foi possível partilhar experiências, conhecimentos, analisar diferentes perspetivas e tendo momentos saudáveis de discussão, permitindo-nos com isso refletir de uma forma moderada toda e qualquer situação.

Os meus dois colegas do NPES foram muito importantes para mim e para o meu desenvolvimento profissional, visto que estavam dispostos a ajudar em tudo que eu apresentava mais dificuldades. Mostraram uma excelente postura quer nas aulas lecionadas ou fora do contexto de sala de aula e tinham um vasto conhecimento em relação a praticamente todas as UD que foram abordadas ao longo do ano letivo. Todas as aulas que realizavam tinham sempre um princípio um meio e um fim, ou seja, eram bem estruturadas. Demonstravam também grande facilidade em resolver qualquer tipo de adversidade que as aulas, por vezes, podiam apresentar. De salientar também que a sua prática foi melhorando aula após aula.

Em termo de conclusão foi o melhor grupo que já tive, pois ajudávamo-nos mutuamente para que juntos conseguíssemos ficar melhores dia após dia.

Em relação à OC, desde o primeiro dia percebi que era uma excelente pessoa, disposta a ajudar em tudo o que o precisávamos. Desde o primeiro dia que nos colocou a vontade com ela e toda a comunidade escolar tentando perceber todos os nossos interesses e as nossas dificuldades. Ajudou-nos muito no nosso crescimento não só a nível profissional, mas também pessoal. Mostrando-se sempre disponível para nos dar apoio nas aulas que lecionávamos, nos planos de aula e nas reflexões realizadas ao longo do ano letivo. Em todas as aulas lecionadas motivou-nos sempre e dava conselhos para que as aulas corressem bem e fossem inovadoras. Sempre com o intuito de promover a aprendizagem dos alunos. No final de cada aula

refletíamos acerca dos aspetos positivos e negativos da mesma ajudando sempre a melhorar os aspetos menos positivos.

Contudo sempre foi uma pessoa atenciosa e disposta a ouvir todos os aspetos de atuação e pensamento que realizávamos nas aulas, dando-nos sempre autonomia em todas as decisões que tomávamos em cada aula. Sendo sempre o nosso “ombro amigo”.

A SV prestou um grande apoio aos alunos estagiários durante a PES, analisou com a OC todo o percurso, mediante a observação das aulas realizadas pelos EE e as reuniões efetuadas em conjunto. De modo a que todas as tarefas que foram efetuadas durante a PES fossem cumpridas de forma mais correta, foi fundamental a sua presença, assim como para a orientação do plano de aula e todos os restantes documentos que eram necessários elaborar.

Deste modo referencio como fundamental e indispensável o papel da OC e da SV durante toda a realização da minha prática. Foi uma enorme satisfação trabalhar com estas duas profissionais que me permitiram obter conhecimentos e aprendizagens que serão fundamentais para o meu futuro.

### **3.5. Caraterização das turmas**

A caraterização da turma é fundamental para o professor pois é com ela que ficamos a conhecer melhor cada aluno, e definirmos os objetivos a planear para o ano letivo da turma.

Cada turma tem as suas próprias caraterísticas sendo que nenhuma é igual, por isso através de uma caraterização individualizada podemos conhecer melhor os alunos e trabalhar com a turma de modo a que consigamos ter sucesso.

Uma conversa com outros estagiários e com a professora orientadora reformulamos uma ficha biográfica já existente. Esta ficha foi aplicada no dia 17 setembro de 2019, onde tiramos algumas informações tais como: os dados pessoais; encarregado de educação; deslocações para a escola; modalidades abordadas no ano anterior/ modalidades preferidas/ modalidades que gostam menos/ modalidades com mais dificuldades; ocupação dos tempos livres; problemas de saúde; expetativas para o futuro académico. Como complemento, a caraterização da turma foi também apoiada através de informações obtidas na plataforma inovar e pela caraterização disponibilizada pela Diretora de Turma.

#### **3.5.1. Turma 10º9**

A turma do 10º 9 era constituída por 27 alunos, dos quais 12 eram do sexo masculino e 15 do sexo feminino. Destes, dois apresentavam necessidades educativas especiais. A turma

tinha aulas de EF duas vezes por semana sendo estas à terça-feira (bloco de 100 minutos) e à quinta-feira (bloco de 50 minutos).

No ano letivo anterior, no 9º ano de escolaridade, a avaliação final dos alunos na disciplina foi positiva, uma vez que nenhum aluno apresentava classificação negativa.

Os alunos fizeram referência às suas preferências didáticas, sendo que as 3 modalidades mais escolhidas foram o badminton, basquetebol e futebol. As unidades abordadas originaram diversas dificuldades sendo que a maioria dos alunos sentiram mais dificuldade no futebol seguido da ginástica de solo. As unidades em que os alunos se sentiram mais à “vontade” foi tag rugby, badminton, Rope skipping e basebol.

Uma apreciação do ponto de vista de capacidades físicas e psicológicas mostrou que a grande maioria dos alunos, 20 consideraram como máximo de valor as atitudes e os valores humanos. Relativamente aos conhecimentos e capacidades sejam eles escritos ou orais, 10 alunos consideraram muito importantes este tipo de conhecimento e 14 alunos atribuíram, ligeiramente, menor importância.

A tarefa de planeamento anual, de acordo com o programa nacional, e tendo em conta o contexto escolar, foi facilitado após a análise da turma. A recolha destes dados foi imprescindível durante o ano letivo, para o planeamento das UD e lecionação das aulas devido ao elevado conhecimento acerca dos gostos e dificuldades dos alunos. Desta forma existiram modalidades onde foi necessária uma maior preocupação no planeamento pois foi fundamental motivar os alunos e promover o gosto pelas diferentes modalidades.

Para poder contribuir da melhor maneira possível para a aprendizagem dos alunos, foi necessário planear aulas e realizar intervenções pedagógicas com antecedência, porque somente dessa maneira os diferentes desafios e potencialidades dos alunos podem ser ajustados, de modo a estimular o seu interesse para a EF.

Como conclusão, mesmo que nem sempre o comportamento e a atitude da turma fossem os mais adequados, a mesma mostrou grande contribuição e capacidade na realização das tarefas propostas. No contexto de sala de aula, os alunos participavam e cooperavam bastante entre si. Com o decorrer das aulas, eles também mostraram uma maior autonomia, o que tornou o comportamento da turma mais adequado uma vez que estes se focavam mais na sua aprendizagem

### **3.5.2. Turma 5º D**

A caracterização da turma, foi também baseada nos dados presentes na plataforma inovar, na caracterização realizada pelo Diretor de turma, examinada por todos os professores em

conselho de turma e no referendo do Processo Individual do aluno, plataforma onde é exequível analisar as classificações obtidas durante o ano anterior, bem como, algumas singularidades e participações extracurriculares relativas a alguns alunos.

Consequentemente, é essencial apurar os esclarecimentos mais pertinentes para as suas aulas, o passado na disciplina, e um parecer sobre a mesma, entre outros temas. Seguidamente, permanecem as informações consideradas mais significativas para o planeamento e organização de todo o processo de ensino e aprendizagem:

Depois da análise de todos os dados disponíveis, o professor dispõe de conhecimentos mais precisos e objetivos que lhe permitam utilizar os métodos mais adequados, contribuindo para uma maior eficácia por parte do EE no ensino das habilidades motoras, das noções psicossociais e da cultura desportiva e consequentemente motivar os alunos para o interesse na disciplina de EF e da atividade física em geral.

## **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**

É importante preparar, planear, executar e avaliar todo o processo de ensino para que todos os objetivos sejam alcançados. Para Shulman, (1987) é fundamental refletir entre dois momentos distintos, a conceção/ação e a expectativa/conclusão. Portanto, os professores devem ser capazes de "se olhar no espelho", para que todas as tarefas sejam realizadas no caminho desejado, finalizando com uma reflexão detalhada sobre os objetivos definidos.

É fundamental que a escola possua regulamentos que sejam muito específicos relativos às práticas e à realidade da escola, sendo que os principais objetivos estejam essencialmente direcionados para os alunos, para que estes consigam ser no futuro pessoas autónomas, cumpridoras e principalmente que saibam viver sempre em comunidade

A ESM possui vários projetos e planos, com vista à melhoria da qualidade do ensino e da promoção de um ambiente envolvente e solidário na escola. Procura através da gestão dos seus recursos e da sua organização, potenciar os agentes educativos e os meios de que dispõe para contribuir para um bom desenvolvimento desses projetos e uma envolvimento dos seus alunos.

O Projeto Educativo (PE) da Escola é um documento de caráter pedagógico, onde se encontram definidas as várias metodologias, estratégias e objetivos a atingir, na direção de orientação e melhoria de todo o serviço educativo. No projeto é caracterizado o AESM, os agentes educativos e por fim, apresenta uma oferta educativa por cada ano de escolaridade.

Neste sentido o ESM tem como objetivo formar alunos para que no futuro sejam críticos, autónomos, criativos e responsáveis, o que significa dizer que queremos cidadãos que contribuam e estejam preparados para fomentar a integração e construção de uma sociedade responsável. O Regulamento Interno (RI) do ESM pretende fornecer um conjunto de regras que garantam bons comportamentos e promovam as premissas do PE, baseado na Lei de Bases do Sistema Educativo, nos valores da cidadania e na qualidade da formação dos jovens e crianças.

A ligação e a cooperação entre todos os intervenientes da comunidade educativa, neste caso são englobados os alunos, os docentes e todos os auxiliares que integram o dia-a-dia na escola. Esta harmonia existente permite que os alunos compreendam os valores transmitidos pela comunidade educativa, sempre baseados no bem-estar e sentimento de integração de todos os alunos.

Na reunião do conselho de turma foi possível reunir dados relevantes relativos aos alunos, como informações sobre os familiares, área de residência, questões de saúde e dados sobre sua

escolaridade. Para alunos com necessidades educativas especiais foi plausível obter informações sobre a deficiência, onde exibiram algumas estratégias de intervenção. Os documentos e diretrizes fornecidos pela diretora de turma complementaram toda a recolha de informações.

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

Segundo Januário, Anacleto, e Henrique, (2015), o planeamento é uma atividade essencial pois leva-nos a guiar e enfrentar sistemas inesperados, como o ensino.

Para Bento (2003), o processo de planeamento deve, encontrar um ponto de partida na conceção do planeamento, direcionada para proporcionar atividades enquadradas nas aprendizagens essenciais de EF, para o 10º ano, considerando todas as condições físicas e materiais da ESM. Para o autor é preciso considerar também o papel das aprendizagens dos alunos como atividades ativas, autónomas e criativas no seu próprio desenvolvimento.

O planeamento deve ser baseado nas condições de ensino, nos alunos da turma, nas disciplinas a serem ensinadas e no método a ser usado. Segundo Araújo (2017) todos os alunos possuem ritmo e capacidades de aprendizagem diferentes. Portanto, as estratégias do processo de ensino e aprendizagem visam o desenvolvimento e planeamento de propostas de ensino inclusivas variadas e acima de tudo, adaptadas ao nível e desenvolvimento específico de cada aluno.

O planeamento é o primeiro passo para o início da atividade do docente, este deve ser realizado com base em todos os documentos orientadores e nas características recolhidas nos alunos da turma (Bento, 2003). Relativamente aos conteúdos que foram abordados ao longo das aulas respeitaram uma metodologia estruturada de forma evolutiva e com uma estratégia programada de ensino (introdução, exercitação, consolidação e avaliação).

A análise do histórico, das características do meio e do perfil do aluno pode ser utilizada como um ativo para os professores de EF, pois pode fornecer uma referência para a origem e inserção dos alunos, para que os professores possam adaptar as estratégias e criar condições para a promoção do processo de ensino e aprendizagem.

A análise de todos os documentos da estrutura da ESM verificou-se essencial para entender as importantes características inerentes à escola. O primeiro documento a ser analisado é o PE, onde se pode encontrar informações adicionais, metas, diretrizes de ação, metas,

ferramentas de avaliação, visão e missão do grupo e características globais do aluno, condições económicas, culturais e sociais do aluno e suas famílias.

Relacionando agora os documentos estruturais da escola, a leitura do RI e do estatuto do aluno mostrou-se bastante importante para estabelecer normas, para que o método de preparação de todo o ano letivo pudesse ser realizado com comprometimento. Também neste documento, mostrou-se possível entender os diferentes comportamentos de vários departamentos e grupos de disciplina, bem como as interações que potencializam entre si em diferentes atividades escolares.

Com a observação e a modificação do Plano Anual de Atividades (PAA) do grupo disciplinar de EF, foi importante pois ligou algumas das atividades executadas a objetivos obtidos na (UD), como por exemplo torneio de “3x3” basquetebol e que auxiliou a UD de basquetebol.

Na primeira etapa, para lidar com a complexidade do início do ano letivo, foi realizado um documento referente ao planeamento anual, que incluía apenas a partilha das UD e os conteúdos a lecionar nas diferentes aulas tendo em conta o *roulement* de instalações.

Posteriormente, foi elaborado um documento, a grelha de Vickers (1990), que continha a sequência dos conteúdos a ser ministrada, em cada aula, assim como a sua duração.

Para promover todo o trabalho, aproveitou-se o modelo de estrutura do conhecimento de anos anteriores onde foram feitos os ajustes necessários para promover a organização do processo de ensino.

Houve igualmente outros documentos que foram bastante essenciais para a planificação, particularmente: calendário escolar, o inventário do material, o *roulement* das instalações e os critérios de avaliação.

Para concluir, a análise do documento elaborado pelos EE foi fundamental. A caracterização da turma através de questionários realizados e de uma análise “SWOT” da mesma, trouxeram outra visão sobre a turma ao nível das características pessoais e em relação a importantes ajustamentos a serem efetuados.

Deste modo, procedeu-se à planificação anual, por período, por UD e por aula, através dos planos de aula.

#### **4.1.3. Planeamento anual**

No ensino, um plano de intervenção educacional abrangente, integral e realista deve ser formulado por um longo período.

Segundo Seabra et al. (2016), sem saber como a escola está organizada e o espaço para colocar em prática as intenções educativas, é impossível estudar os programas educativos da escola, portanto o contacto inicial é muito importante para o nosso posicionamento, dentro da escola.

O planeamento anual foi uma das primeiras tarefas realizadas na PES, contendo este, todos os conteúdos programáticos para o ano letivo. De modo a que o mesmo, fosse possível de realizar teve de ser feito um estudo dos espaços envolventes, material disponível, definidas também estratégias e medidas de forma a promover uma melhor qualidade de ensino tendo em conta as características inerentes aos alunos. Tornou-se deste modo necessária a realização de uma preparação prévia, analisando todos os fatores envolventes, que contribuíssem para minimizar ou até eliminar os distúrbios ao bom funcionamento das aulas, antevendo os problemas antes dos mesmos acontecerem, garantindo um bom funcionamento (Bento, 2003).

O Planeamento Anual contém todas as atividades e planificações que decorrem ao longo do ano letivo. No caso da EF foi criado um PAA que os alunos tiveram a liberdade a escolher, com o intuito de desenvolver as atividades no meio escolar, sendo que o fundamental é desenvolver toda a formação dos alunos na EF. Com esta finalidade todo o AESM concordou na realização de um determinado número de atividades durante cada um dos períodos. No nosso caso, decidiu-se dividir os espaços desportivos de um modo que se tornavam rotativos de 3 em 3 semanas, permitindo realizar-se em média 3 modalidades diferentes em cada período.

O projeto Curricular de Turma gere a contextualização da intervenção educativa, as práticas de diferenciação pedagógica, a avaliação das aprendizagens, calendarização de reuniões de conselho de turma e também com os encarregados de educação, para além da organização dos respetivos registos de acontecimentos da turma. Esta elaboração depende da colaboração dos professores e diretora de turma (DT), sendo que esta que é a principal ligação entre o conselho de turma e todos os encarregados de educação.

O estudo do RI apresentou-se de grande relevância, pois consciencializa as pessoas sobre o comportamento da comunidade educativa e todas as regras de ação, sem as quais o método de lecionação encontra-se retraído.

Portanto, só após a recolha de um conjunto de informações relevantes é que foi elaborado o plano anual. Esta etapa foi de exclusiva responsabilidade dos EE, onde houve a partilha, análise e discussão de documentos estruturantes, tais como; o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o PE, o PAA, o RI da Escola Cooperante e o RI das Aulas de EF. Esta análise foi efetuada numa reunião com o grupo disciplinar de EF.

Foi neste período que, como EE, senti mais ligação com a escola, e desta forma consegui imergir na sua cultura, normas, valores, hábitos, costumes e práticas que são os fatores responsáveis pelo sentir, pensar e agir daquela comunidade específica (Batista, Queirós, & Rolim, 2014).

Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

(PNEF, 2001, p.25)

Deste modo, alguns aspetos relacionados à realidade do ambiente escolar em questão são considerados, o calendário escolar, critérios de avaliação, espaço disponível, *roulement* de instalações e materiais para cada turma e aula, também a definição de estratégias e medidas para melhorar a boa qualidade de educação oferecida pelos alunos (Bento, 2003).

Nessa planificação anual, foram selecionados temas, matérias e objetivos repartidos ao longo dos tempos letivos. Para isso, é necessário atingir cada objetivo. Essa foi uma das etapas mais difíceis do planeamento anual. Nesta fase é muito importante ter a ajuda do OC, visto que os EE têm variadas dificuldades em planear essa realidade nova (Januário et al., 2015).

Seguidamente, foi realizado o PAA, onde foi exequível planificar todas as atividades que iriam ser concretizadas ao longo do ano letivo, sendo que foi uma grande oportunidade para os alunos explanarem todo o conhecimento obtido e consolidarem as aprendizagens, fora da conjuntura escolar.

Consequentemente, e sempre com a orientação do OC foram divididas as modalidades pelos três períodos. Onde foi possível realizar uma modalidade nova com os alunos as Atividades Rítmicas Expressivas/Rope Skipping e o Tag Rugby, de modo a proporcionar novas experiências aos alunos.

No primeiro período, foi efetuada a avaliação da aptidão física (AF), através da aplicação da bateria de testes Fitescola. O seu desenvolvimento e melhoria foi transversal à planificação dos três períodos. Foram ainda lecionados neste primeiro período as modalidades de ginástica de solo/aparelhos, basquetebol, badminton, com blocos 100 e 50 minutos.

No segundo período, foi novamente realizada também a avaliação da AF (Fitescola), seguindo-se da leção das modalidades de Futebol, Atividades Rítmicas Expressivas/Rope Skipping e o Tag Rugby.

#### **4.1.4. Planeamento das Unidades Didáticas**

O sucesso do processo de ensino e aprendizagem advém da estrutura, organização e preparação do professor antes da matéria de ensino, facilitando a realização dos objetivos. O processo de planificação orientou-se pelo ajustamento do PNEF aos alunos, tendo o NPES o dever e a autonomia de orientar e planificar as UD, percebendo-as como ferramentas fundamentais e integrais no processo pedagógico, perspetivando para o aluno distintas etapas do ensino e da aprendizagem (Bento, 1987).

Uma ficha com os dados biográficos e com as preferências dos alunos foi distribuída na primeira aula, com o objetivo de perceber os gostos, interesses e motivações dos mesmos e a só após essa análise foi dado início à preparação do plano das UD.

#### **4.1.5. Plano de Aula**

O Plano de aula reflete-se como a unidade mais representativa da planificação, por ser todo o trabalho desenvolvido anteriormente. Este, dever ser claro, objetivo e de fácil leitura, de modo a ajudar toda a intervenção do professor e melhorar o desempenho dos alunos, o que irá contribuir para uma maior eficácia no processo de ensino e aprendizagem.

Este plano de aula surge como um guião para que o professor se possa orientar antes da aula, caso seja necessário analisar algo que seja útil para o seu melhor desenvolvimento. No final, a reflexão irá facilitar e realçar uma correção de erros que tenham decorrido da prática pedagógica, resultando em soluções ou propostas para a resolução desses problemas, melhorando todo o processo de ensino. Um plano de aula terá de conter todos os objetivos e exercícios que se irão realizar. Mas, não consegue prever situações decorrentes do seu desenvolvimento, uma vez que os alunos podem-se adaptar ou não, a uma determinada tarefa e caso seja necessário temos de efetuar ajustamentos, para que a aprendizagem seja mais eficaz e objetiva.

No Plano de Aula temos de ter grande atenção a todas as aprendizagens essenciais de EF em cada UD realizar sempre uma avaliação diagnóstica para a turma, e conseguir perceber o nível global da turma, só assim é que realizamos uma grelha de Vickers para programar essa UD, a nível de objetivos e de situações de aprendizagem mais adequadas. Tendo também sempre as condições externas à aula, condições de segurança, espaço, o material, o nível de desempenho dos alunos e por fim estar sempre atentos à progressão e à diferenciação dos

alunos. Tem de se ter atenção à matéria de ensino da aula e aos objetivos, procurando sempre ter sequências metodológicas na aula e em todas as outras, tendo assim alguma lógica no processo de planeamento e permitindo uma maior aprendizagem dos alunos aquando a realização do ensino.

No princípio em uma das reuniões de NPES ficou definido uma estrutura de plano de aula. Com o passar do tempo fomos melhorando a sua estrutura, tornando-o mais organizado e objetivo. O plano era constituído por um cabeçalho, onde se registava o nome do professor, UD, número de aula, turma, ano, data da realização da aula, hora, duração, número de alunos, local, espaço, material, conteúdos, função didática, objetivos da aula. Na segunda parte estava dividido em: parte Inicial: constituído pelo aquecimento, Fundamental: apresentação e realização das situações de aprendizagem específicas para cada modalidade. Final: retorno à calma reflexão sobre a aula e a arrumação do material, tempo do exercício, objetivos, situações de aprendizagem/ estratégias de organização e por último os critérios de êxito. Na terceira parte encontrava-se a análise SWOT/ reflexão da aula. Com isto procurávamos garantir uma progressão lógica na aula, tendo sempre em atenção a contextualização, intensidade e frequência dos exercícios.

#### **4.1.6. Modelos de Ensino**

Durante toda a formação académica realizada, vários docentes abordaram alguns tipos de modelos de ensino, destacando sempre os benefícios da sua utilização. É fundamental salientar o impacto que o modelo possui na aquisição de conhecimentos e promoção da motivação dos alunos. Como em todos os modelos existem pontos comuns e pontos divergentes, tendo estes o objetivo de aumentar o conhecimento relativo aos aspetos pedagógicos.

Segundo Metzler (2011), os modelos de ensino são utilizados em escolas para contribuir para um aumento de competências e da eficácia. Existem oito tipos de modelos de ensino, sendo estes: Modelo de instrução direta (MID), sistema personalizado para a instrução, modelo de educação desportiva (MED), aprendizagem cooperativa, modelos baseados no jogo tático, ensino por pares, ensino baseado no questionamento e ensino para a responsabilização pessoal e social.

No MID, o professor é o dirigente que controla todos os aspetos do ensino e aprendizagem e o empenho dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Neste processo, os alunos são apenas ouvintes passivos, não tendo por isso qualquer tipo de autonomia, realizando as suas tarefas que na maior parte das vezes não compreendem o propósito em causa. Este modelo de instrução é compatível com a teoria do aprendiz comportamentalista, onde a aprendizagem é feita segundo

um processo de estímulo e resposta, de modo a que o indivíduo é tido com um elemento passivo que permanece inativo até a ocorrência de estímulos externos.

Os resultados da aprendizagem são, assim, uma representação dos estímulos externos, e deste modo observar e ouvir as explicações fornecidas pelos professores, bem como a participação nas atividades, as sessões práticas são os mecanismos que explicam a aprendizagem. Esta atuação centrada no professor contribuiu para a obtenção de competências autónomas, percepções de execução e relacionamento por parte do aluno.

O MED surgiu como uma necessidade de encontrar meios mais educativas de apresentar o desporto no currículo da escola. O principal objetivo do MED tem como finalidade de tornar um aluno competente, permitindo introduzir nos mesmos métodos tecnicamente competentes, tornar os jovens desportivamente cultos, permitir identificar as características de cada uma das modalidades com a finalidade de promover um ambiente desportivo bastante dinâmico (Graça & Mesquita, 2007).

O MED divide-se em seis características principais que recriam como o desporto é vivido, sendo estas as épocas desportivas, afiliação, competição formal, eventos culminantes e a festividade.

#### **4.2. Realização (Instrução, Gestão, Disciplina, Clima, Ajustamentos)**

No início da primeira aula, independentemente do resultado da mesma, fiz o possível para garantir que os alunos fizessem o seu melhor.

A expectativa inicial de ter uma turma que estaria dependente de mim, contribuiu para ter uma enorme inquietação que me permitiu dar o melhor de mim e aplicar todos os meus conhecimentos.

Durante o ano letivo adquiri estratégias de critério para permitir um clima de aprendizagem, pois, como seria expectável, o ensino não corria conforme previsto e, por isso, as reflexões foram um mecanismo importante para que as aulas progredissem. Sem uma reflexão decorrente de cada aula, sem uma avaliação crítica do respetivo trabalho, os resultados seriam fracos nos aspetos do ensino (Bento, 2003).

Segundo Albuquerque, Aranha, Gonçalves, Pinheiro e Resende (2012), a dimensão do conhecimento tem condutas e componentes técnicas de ensino que fazem parte da lista do professor, para a transmissão de toda a informação pertinente. Em todas as aulas existiu o cuidado de me situar acertadamente perante os alunos e projetar a voz, de maneira que abertamente todos estivessem atentos às minhas instruções. Senti alguma inquietação na

utilização de linguagem e terminologia, pelo que tentei inicialmente utilizar um vocabulário mais específico, seguido de um esclarecimento, numa linguagem mais fluente para os alunos se irem habituando.

Um dos cuidados que tinha foi sempre na utilização dos conteúdos e nos termos que referia para que os alunos percebessem de forma eficaz todos os conteúdos que iriam ser abordados naquela aula e os objetivos a serem cumpridos pelos alunos.

(Reflexão de aula, 19 de novembro de 2019)

Estas estratégias são benéficas pois promovem a qualidade da instrução e uma grande eficiência pedagógica. O processo de ensino é fundamental, pelo que o professor passa a ser um exemplo a seguir por parte dos alunos (Graça & Mesquita, 2007).

Essa demonstração muitas vezes acontecia pela minha capacidade de executar alguns tipos de exercícios nas várias UD, mas em outras situações escolhia um dos alunos e aleatoriamente esse aluno efetuava a demonstração. Tentei sempre variar o aluno para demonstrar à turma inteira que todos mereciam confiança. Dentro dessa instrução o feedback também foi fundamental para a aula.

Uma das dificuldades sentidas na primeira UD foi o espaço disponível para a aula, uma vez que para realizar ginástica de solo e aparelhos tornava-se muito difícil de gerir, tendo em conta a extensão da turma e a divisão do pavilhão com outra turma.

No final de cada aula os conteúdos abordados na mesma, eram questionados no final através da análise SWOT. Isso permitiu que o resultado dos alunos melhorasse significativamente no final de cada UD, pois o objetivo era verificar se os alunos sabiam o que fizeram naquela aula e não realizassem a tarefa apenas porque o professor “mandou” sem que eles percebessem o objetivo e o que estavam a realizar.

Como era espectável, o maior problema que tive no início foi na gestão ao nível do tempo de aula, essencialmente nas aulas de 50 minutos, pois era nessas mesmas aulas que o nível de dificuldade era mais acentuado. Contudo, com o passar do tempo e da experiência fui aprendendo que nessas aulas de tempo reduzido temos de dar prioridade à exercitação dos alunos.

Em todas as aulas, o material necessário era preparado com antecedência, sendo que os EE antes do toque já se encontravam no local da aula a preparar as mesmas. De modo a facilitar a maior parte das aulas e, uma vez que a turma era extensa, foram criados grupos em praticamente todas as aulas de forma que a aula não perdesse o seu dinamismo e para que os alunos efetuassem mais repetições de cada exercício. De modo a assimilarem mais rapidamente

os objetivos pretendidos e a execução dos exercícios, tendo sempre em atenção os diferentes níveis de desempenho de cada aluno, pois todos tinham o seu próprio ritmo de aprendizagem.

Na primeira aula do ano letivo 2019/2020 realizada no dia 17 de setembro de 2019, o ginásio 1 foi trocado pela sala de aula o que possibilitou ao EE efetuar a apresentação em PowerPoint, para dessa forma expor todos os objetivos, regras de funcionamento, assim como todos os critérios de avaliação e todas as normas referentes à disciplina de EF.

No decorrer da referida aula, o EE partilhou com os alunos uma ficha biográfica de Vocação e Expectativas, tendo esta sido readaptada anteriormente numa reunião com a OC e o NPES. Esta ficha possibilitou conhecer melhor a turma e individualmente cada aluno. O objetivo do professor foi fomentar particularidades que os alunos já tinham, e de seguida realizar novas modalidades que eles ainda não tinham abordado e serem ostentadas como matéria de estudo.

Após as apresentações, foi realizado um momento muito particular com os alunos, onde lhes foi transmitido que o presente ano letivo iria ser bastante importante para a formação como professor do EE. Tentando consciencializar os mesmos que teriam de ser bastante responsáveis nas aulas e principalmente ter respeito por todos os intervenientes nas mesmas.

Este diálogo permitiu-lhes compreender que o EE estava lá apenas para os ajudar a que eles atingissem da melhor forma todos os objetivos que tinham traçado. Uma relação positiva entre professor e aluno, acrescenta a posição de empenhamento dos alunos nas tarefas, permitindo desta forma uma melhoria nas aprendizagens (Rosado & Ferreira, 2009).

Depois de analisar as respostas dos alunos, a UD que obteve mais resposta positiva por parte dos mesmos foi badminton, mas uma vez que o espaço destinado para as 3 primeiras semanas, era o pavilhão 1, a primeira UD a ser abordada foi a ginástica de solo e aparelhos, sendo esta a que menos suscitou interesse por parte dos alunos. Esta primeira UD foi bastante complicada de abordar uma vez que os alunos não estavam à vontade com esta modalidade.

Ao longo das várias UD foi preocupação do EE orientar a lecionação com a direção para o Perfil do Aluno, à saída da escolaridade obrigatória, estruturada com o Projeto Pedagogia para a Autonomia, incutir nos alunos a própria responsabilização, na direção de os comprometer com a sua própria aprendizagem.

Em todas as UD foi realizada a avaliação inicial, para o professor compreender o nível de saberes, sendo estes: técnico, tático e também as regras referentes às atividades físicas e desportivas da UD. Sendo esta avaliação fundamental, pois permite ao professor analisar as aptidões e competências que os alunos já demonstram, nunca esquecendo a parte técnica, tática e as regras da modalidade em questão.

Um dos objetivos, passa por perceber quais as maiores dificuldades dos alunos, analisando todos aqueles que são excelentes na modalidade e necessitam de novos estímulos nas aulas, o conhecimento dos próprios no jogo e nas regras do mesmo.

Através dos resultados obtidos nesta primeira avaliação é possível elaborar todos os conteúdos que irão ser lecionados nas futuras aulas não esquecendo a participação dos alunos. Tendo sempre em consideração que este planeamento é realizado consoante a avaliação inicial de cada aluno, para seja possível deste modo ajustar aos requisitos dos alunos.

Um dos objetivos do EE foi comprometer-se em seguir o Projeto de pedagogia para autonomia, para que com este projeto nenhum aluno por mais dificuldades que tenha seja na aptidão ou compreensão possa ser rejeitado, tendo sempre enfim os objetivos de melhoramento pessoal de cada um deles.

A literatura defende que para se ser um bom professor, deve-se ser um apaixonado pela disciplina e ser empenhado no que se faz.

(Resende, Silva, Albuquerque, Lima, & Castro, 2014)

Uma reflexão foi sugerida a todos os alunos na parte final de cada aula, e consistiu em refletir e analisar, parte dos alunos e do EE, o que foi realizado durante a mesma. Esta reflexão foi fundamental para que todos pudessem evoluir através da capacidade de ouvir e concordar com as opiniões dos outros, sejam estes colegas ou o EE, uma vez que o EE tinha um papel fundamental na conceção de um meio pedagógico que fomente a ideia de autonomia.

No fim da aula fiz uma pequena reflexão com todos os alunos, eles gostaram do meu método de a avaliar aula. Eles disseram que sim, também referiram que evoluíram muito em relação à primeira aula. Eu verifiquei o mesmo pois na primeira aula muitos alunos não realizavam bem as diferentes habilidades Gímnicas, muitos alunos não sabiam ajudar os colegas na técnica de segurança. E na avaliação verificou-se uma boa evolução.

(Reflexão da aula 15 de outubro de 2019)

As reflexões que se realizavam no fim de cada aula, contribuíram para ter mais facilidade em preparar as próximas, permitindo assim que os alunos evoluíssem de aula para aula com maior rapidez. Quando o EE ouvia a opinião dos alunos e os alunos ouviam a opinião do professor, dava origem a um pequeno debate, fazendo com que as aulas fossem cada vez melhores e como consequência a evolução técnica e a compreensão eram significativas.

A autoavaliação no final de cada UD, concerne aos alunos uma reflexão contínua, onde os mesmos refletem sobre o trabalho realizado ao longo de todas as aulas. Com isto, podemos concluir que o aluno tem um papel fundamental no próprio processo de aprendizagem, sendo

por isso indispensável o acompanhamento do professor aos alunos de forma a motivá-los e a envolvê-los no próprio método evolutivo.

As aulas em que estivemos a dar dança, começaram bem e fizemos mais do que estávamos à espera! Tudo isto de ter de construir coreografias, tem vindo a promover a nossa autonomia e obriga-nos a saber estar em grupo e saber dar a nossa opinião, mas mais importante ainda ensina a saber ouvir e respeitar as ideias tanto dos colegas como dos professores! E como as danças são realizadas com música tornam-se mais inspiradoras, divertidas e ficamos com mais vontade de as realizar.

(Reflexão da UD atividades rítmicas expressivas/Ropeskipping Grupo2)

Este “novo professor” reconhece que tem um papel de orientador ao nível coletivo e individual dos alunos, ou seja, não é apenas um mero gestor das aprendizagens dos próprios alunos. O professor tem de ser habilitado numa forma intelectual, afetiva e ao mesmo tempo um bom administrador de organização da aprendizagem.

Como foi descrito atrás, a avaliação inicial foi bastante importante para compreender que os alunos não detinham qualquer contacto com a modalidade (neste caso Tag Rugby), consequência disso no início da UD foi importantíssimo abordar mais aspetos das regras e quais as habilidades a demonstrar em jogo, para que os alunos se sentissem mais a vontade com esta nova modalidade para eles.

Esta primeira aula de Tag Rugby foi importantíssima pois os alunos acabaram por perceber um pouco sobre esta modalidade nova para eles, sendo que dei mais ênfase na parte das regras, como se pegava numa bola e ainda como eram utilizados os Tag's.

Ao partir para a parte prática notou-se muita dificuldade no passe da bola e na receção da mesma e alguns aspetos táticos, sendo isto normal derivado a esta modalidade nova para os alunos.

(Reflexão da aula 6 de fevereiro de 2020)

Como observamos em cima, o primeiro contacto com a modalidade não foi o melhor, sendo isso normal porque, era uma modalidade totalmente nova para os alunos. Contudo eles ficaram a perceber que esta primeira aula teve um conceito mais teórico das regras e conteúdos da modalidade, para assim num futuro próximo evoluírem na forma de jogo.

Com o passar das aulas, o desenvolvimento de praticamente todos os alunos foi bastante significativo exibindo uma progressão pedagógica muito grande e rápida. Para essa evolução rápida e significativa os alunos aceitaram todos os desafios os estímulos inspirados para as aulas, mostrando um aumento importante ao nível competitivo.

Os alunos revelaram bastante importância nas reflexões realizadas no fim das aulas, sobre regras e conteúdos do Tag Rugby, pois com isso as aulas tornaram-se melhores e mais efetivas para que eles conseguissem atingir todos os objetivos e desafios propostos em cada aula.

Desta forma, foi necessário estipular quais os objetivos a seguir, tendo como base o que estava definido no programa, pois é fundamental que os alunos adquiram as competências em termos motores de modo a permitir uma competição saudável entre os mesmos. Por isso as aulas foram realizadas de início de uma forma mais teórica seguido de uma abordagem mais prática. Uma vez chegado a metade da UD, o conhecimento sobre a mesma já era bastante aprofundado, o que permitiu verificar que a turma teve uma grande evolução, concluindo-se que os desafios propostos pelo professor foram bem interiorizados pelos alunos.

Foi bastante importante analisar as reflexões efetuadas pelos alunos relativamente à UD. Através da plataforma padlet, tiveram a possibilidade de fazer uma análise sobre os conteúdos abordados nas aulas e sobre a sua participação nas mesmas, assim como analisar de um modo crítico a atuação dos seus colegas e do docente.

A modalidade Tag Rugby, foi uma modalidade que promoveu bastante a nossa competitividade, a nossa rapidez de procurar um colega para fazer o passe, e promoveu bastante a nossa autonomia, porque o professor deixou-nos livres de escolher os colegas com quem gostaríamos de trabalhar. Apesar das poucas aulas que tivemos o professor conseguiu mostrar-nos o que era a modalidade e como era executada.

Juliana Granja

A modalidade trabalhada nestas aulas foi o tag rugby, uma modalidade bem-apresentada, apesar das dificuldades acho que todos conseguimos chegar lá. As estratégias foram bem implementadas, primeiro começamos por apenas "roubar" tag depois alguns exercícios que nos ajudaram a melhor perceber algumas regras do jogo, umas aulas depois começamos a jogar 1 para 1 até chegarmos ao 5 para 5!

Helena Antunes

### **4.3. Avaliação (Tipos, modalidades, formatos e autoavaliação)**

A avaliação é uma função desempenhada pelo professor com o objetivo de recolher a informação necessária para tomar decisões corretas, sendo por isso um processo que regula a prática pedagógica além de que possibilita aos alunos analisar o seu desempenho de acordo com os objetivos exigidos permitido assim a sua evolução.

A função da avaliação é analisar cuidadosamente as aprendizagens conseguidas face às planeadas. E a descrição da informação para professores e alunos sobre os objetivos atingidos

e não atingidos. A avaliação apresenta-se como uma fonte de tomada de decisões, visto que prepara, acompanha e encerra o processo de ensino e aprendizagem. Logo, a avaliação é uma comparação constante entre os resultados e o desempenho dos alunos com os objetivos definidos, ou seja, com a avaliação pretende-se fazer o balanço das aprendizagens do aluno com o que é esperado que ele alcance (Gonçalves, Albuquerque, & Aranha, 2010).

No que respeita à avaliação diagnóstica, esta permite obter informações sobre o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, adaptar conteúdos e estratégias, caso seja necessário, e facultar ao aluno toda a informação que permita a este comparar o seu nível de desempenho com o que se pretende atingir, tendo sempre como objetivo o seu sucesso. Contudo, esta avaliação é realizada sempre no início de cada UD, pois permite ajudar o professor a conhecer melhor o aluno e a sua evolução, avaliar as suas potencialidades e as suas dificuldades.

Esta avaliação permite adaptar o método de ensino a ser utilizado, as estratégias de intervenção e a motivação, ajudando a melhorar o desempenho e a aprendizagem dos alunos. Esta observação, permitiu-me fazer as alterações necessárias e indispensáveis à realização das atividades dos alunos, promovendo deste modo o sucesso educativo do aluno (Simão, 2008).

A avaliação contínua é realizada através de uma análise direta, o que permite avaliar os alunos de uma forma prática sobre aspetos importantes que ajudam na sua aprendizagem. Uma vez que esta avaliação tem um grande peso na avaliação final, é fundamental recolher todas as informações sobre as dificuldades na aprendizagem, permitindo assim solucionar os aspetos menos bons através de exercícios novos e criativos.

A avaliação sumativa, que consiste em dar uma nota final ao aluno, é a forma de avaliação que mais dificuldade apresenta, pois, todos os parâmetros necessitam de ser devidamente ponderados de um modo imparcial. Esta avaliação é realizada através de uma grelha pontuada de 0 a 5. Onde o 0- corresponde a não executa; 1- a executa com muita dificuldade; 2- executa com dificuldade; 3- executa satisfatoriamente; 4- executa bem e 5- executa muito bem.

No fim de cada período, cada aluno realizou a sua autoavaliação, através da reflexão e da análise do trabalho que desenvolveu ao longo do período. Esta autoavaliação foi realizada utilizando uma grelha que continha vários parâmetros, relacionados com as atividades físicas, melhoria da aptidão física, atitudes e valores, conhecimentos e a nota final que consideravam ser a mais adequada ao seu desempenho.

#### **4.4. Construir e (re)construir o conhecimento: impactos da minha experiência e atuação)**

O professor deve agir sobre sua própria reflexão e através de sua própria reflexão prática, para que ele possa obter uma visão crítica da estrutura ou do background ideológico do seu trabalho, o que pode levar a crenças e mudança de pensamento e ideias sobre ensino. Em toda a PES, devido à complexidade da decisão é fundamental um constante processo de ação e reflexão (Lima et al., 2014).

As maiores dificuldades sentidas foram no início do ano letivo e relacionaram-se com o conhecimento pedagógico. Para Shulman, (1987), esse conhecimento está relacionado à capacidade de os professores transformarem os seus conhecimentos em estratégias de ensino.

Através da pesquisa, de observar das aulas dos colegas EE e da reflexão realizada com a OC, foram facilmente retificados alguns erros que ocorreram durante o ano letivo.

A UD onde senti maior dificuldade em lecionar, foi a ginástica de solo, pois foi a primeira UD que lecionei como professor e sentia-me muito pouco à vontade com a turma, com a gestão dos materiais, dos espaços e dos alunos. Mas depois de muitas reflexões feitas, pesquisa e orientações da minha OC, verifiquei que o melhor a fazer para a turma era dividi-los por grupos e por estações onde cada grupo ficava 3 min em cada estação para que estivessem sempre a rodar os espaços e não fosse tão fatigante para os alunos. Com estas estratégias, as aulas tornaram-se mais dinâmicas, fazendo com que os alunos passassem várias vezes pelas mesmas estações, com mais tempo de exercitação e por consequência melhorassem a sua prestação em relação à avaliação diagnóstica.

Durante todo o ano letivo tivemos a preocupação de diminuir as limitações e resolver todos os problemas, por isso houve uma construção e reconstrução de conhecimento sempre alicerçado no processo reflexivo. O professor deve dissolver os seus problemas reconhecendo-os, alterando-os e melhorando-os (Albuquerque et al., 2013).

#### **4.5. Ensino à Distância**

O presente ano letivo trouxe a surpresa de um novo vírus (covid-19), que veio alterar de uma forma inesperada parte do 2º e o 3º Período letivo, levando à necessidade de um novo tipo de Ensino à Distância (E@D), que veio revolucionar todo o universo escolar. Esta situação obrigou a uma nova adaptação ao funcionamento das aulas e às formas de aprendizagem, tanto por parte dos alunos como dos professores, numa tentativa de minimizar a incapacidade de resolução da situação tão atípica que estávamos todos a viver.

O papel do professor e da professora é ajudar o aluno a descobrir que dentro das dificuldades há um momento de prazer, de alegria.

(Freire, 2003, p. 52)

O 3º período teve início com aulas não presenciais tanto para EF assim como para todas disciplinas curriculares, tornando-se assim um grande desafio a utilização de novas estratégias para a prática de atividade física pelos alunos e que permitisse uma atividade em família para que todos se mantivessem sempre ativos. Como professor, o EE tentou transmitir sempre uma mensagem de confiança, com o propósito de que os alunos concluíssem o ano da melhor forma possível, tentando atingir o maior sucesso.

Durante o 3º período, o mais importante foi uma vez mais tentar que os alunos se mantivessem ativos e saudáveis, para o seu bem-estar físico e mental. O planeamento do 3º período teve de ser reformulado e por isso foi necessário realizar uma reunião de Conselho Pedagógico onde ficou aprovado que na disciplina de EF, não seria possível lecionar as modalidades de modo coletivo e entrariam em vigor as recomendações da Associação de Professores de EF, especialmente o desenvolvimento de programas para promover a AF. Na reunião do NPES foram criadas duas UD, onde seriam realizadas três novas tarefas, cujo objetivo era a aplicação de conhecimentos adquiridos na disciplina, a primeira UD estaria relacionada com a adaptação às aulas não presenciais e que incidia sobre a AF e uma segunda UD que estaria relacionada com os Jogos tradicionais.

Na fase inicial foram disponibilizados alguns links de vídeos contendo exercícios de condição física geral, com duração de 30 minutos, para serem realizados três vezes por semana e sempre se possível, com o encorajamento dos respetivos familiares, podendo estes realizarem também as atividades. Os vídeos disponibilizados aos alunos tinham uma grande variedade de exercícios, para que estes, com o auxílio do computador ou telemóvel realizassem em casa as tarefas. Todos os vídeos que foram propostos aos alunos, tinham um grande leque de exercícios para que executassem em casa, através de aparelhos eletrónicos (computador, telemóvel).

As atividades foram refletidas sempre com uma progressão pedagógica. A primeira proposta feita aos alunos foi a realização e gravação de exercícios que eles escolhessem, com a finalidade de estimular a prática de atividade física em casa e simultaneamente promover a utilização das plataformas digitais.

A segunda proposta tinha o mesmo fundamento de prática de atividade física, mas neste caso foi necessário realizar um plano de exercícios, com o objetivo de melhorar os resultados

da UD de aptidão física (Bateria de testes Fitescola). Todos os alunos realizavam um plano de treino de 30', onde apresentavam as filmagens com a realização dos exercícios, que posteriormente iriam colocar na plataforma do Padlet da turma. A experiência sugerida onde os familiares eram convidados a participar nestas atividades foi bastante importante, uma vez que possibilitou experiências satisfatórias dentro do ambiente familiar.

Faz na vida como fazes no desporto luta, vence e faz a diferença tenham objetivos, sejam produtivos e mantenham se ativos. Não deixes que este vírus afete a tua vida, desporto não só faz bem à saúde física, como também eleva a tua autoestima e melhora o teu psicológico! Não te esqueças, exercícios traz benefícios.

Juliana Granja Nº18

A utilização do Padlet, onde os alunos publicavam as suas atividades, possibilitou a troca de experiências na turma e deste modo destacar o trabalho cooperativo. Uma proposta aos alunos, para que estes utilizassem a sua imaginação e com a ajuda dos conteúdos adquiridos nas aulas, ou outras fontes que fossem relevantes, realizassem novos exercícios, tendo como objetivo fundamental incentivar a autonomia e espírito de criatividade dos alunos. Através da partilha de novas ideias estimular uma nova dinâmica à turma.

A 3ª atividade, foi introduzida na UD de jogos tradicionais, cujo principal objetivo era a realização de um pequeno livro onde descreviam os jogos tradicionais que realizavam, em grupo, e posteriormente colocavam esse mesmo livro no mural do Padlet da turma.

Esta tarefa pretendia incentivar o trabalho em grupo, pois a elaboração de um livro contendo Jogos Tradicionais, estaria a fazer uma ligação entre as experiências do passado e os conhecimentos do presente, contribuindo para um enriquecimento cultural diversificado. Sendo esta atividade, realizada em grupo, a finalidade pedagógica era contribuir para que os alunos desenvolvessem competências em grupo e incentivar a criatividade e o desenvolvimento de rotinas de pesquisa e investigação.

O maior desafio pedagógico para os alunos passou pela utilização de novas tecnologias e plataformas informáticas como complemento de ensino, no dia a dia, estimulando a criatividade, a organização de um trabalho autónomo e o trabalho em equipa.

Neste vídeo irão poder conhecer os jogos que a nossa empresa, Mil e Uma Tradições disponibiliza, para seu divertimento.

A execução destes jogos irá fazer-nos recordar, viver e sorrir ao lembrar das brincadeiras que fazíamos quando éramos crianças. Desta forma apelamos à continuidade das brincadeiras mais antigas no nosso país, ensinando algumas tradições aos mais novos.

Grupo 1

Este ano letivo trouxe uma nova experiência e um elevado desafio, pois o E@D tornou-se uma inesperada e uma rápida realidade, levando à realização de atividades num contexto novo, não presencial, o que colocou quer alunos tanto como professores fora das suas zonas de conforto. Esta nova perspetiva apresentou algumas dificuldades devido à inexperiência por parte dos alunos e professores na utilização dos novos recursos, o que para alguns foi um desafio, mas para outros uma desilusão, quer pela falta de recursos materiais por parte dos mesmos ou pela inexperiência em tecnologias digitais.

O meu papel de EE, esteve sempre focado na busca de ideias e soluções para estimular de uma forma sistemática e contínua as aprendizagens dos alunos, tentando que os mesmos adquirissem uma maior autonomia, mas sempre a manter o foco na atividade física. Desta forma a prioridade foi uma contínua motivação dos alunos através de experiências que serão os alicerces para uma futura e contínua atividade que promova o bem-estar físico e saúde mental.

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

Para uma melhor atuação, é fundamental que o professor participe ativamente em todas as atividades extracurriculares.

Pelo ajustado no Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de agosto, o professor deve encarar a escola e também a comunidade como espaços de inclusão e intervenção social, em torno de uma formação integral dos alunos para a cidadania democrática.

O desporto escolar é parte integral do PE e do plano anual, trata-se de uma atividade que complementa a disciplina de EF.

De acordo com o que era expectável foram realizadas algumas atividades às quais me tinha comprometido no início do ano letivo.

### **5.1. Atividades realizadas**

#### **5.1.1. Dia da Escola/Dia verde (ECO escola)**

No Dia verde (ECO escola) o nome da atividade que ajudamos a realizar chamou-se de Ciclo Paper, onde os alunos, com uma bicicleta percorreram um percurso pré-definido passando por várias “estações do conhecimento”, nas quais respondiam a algumas questões do foro multidisciplinar. O que se pretendia era utilizar o papel motivador do desporto para impulsionar a aquisição de outro tipo de conhecimentos, além da prática desportiva, mobilidade sustentável e sensibilidade ambiental.

Os objetivos específicos desta atividade eram: melhorar o ambiente propício à aprendizagem dentro e fora da sala de aula, melhorar o desempenho académico dos alunos, otimizar a educação para os valores de cidadania, autonomia, solidariedade, inclusão, respeito pela diferença, participação cívica e educação para a saúde.

### **5.1.2. Dia da “onda rosa”**

No dia da “onda rosa” o objetivo desta causa foi sensibilizar para a doença incentivando à prevenção do cancro da mama. Neste dia elaboramos vários laços humanos cor-de-rosa, com as turmas que estavam a ter EF, também efetuamos várias atividades desportivas nomeadamente futebol, voleibol, dança e basquetebol. O dia terminou com uma realizada pela professora Celeste Pereira, onde foram feitos exercícios de relaxamento para todos os docentes da ESM.

Os EE contribuíram na realização de todos os laços e todas as atividades que foram efetuadas nesse dia. Foi um dia diferente de todos os outros com muita criatividade por parte do grupo de EF. Um dos pré-requisitos para esse dia consistiu na utilização de uma camisola cor-de-rosa, isso permitiu dar á escola um tom mais vivo e alegre, com o intuito de chamar atenção para uma causa que atualmente afeta e muito as mulheres.

### **5.1.3. Torneio de “basquetebol 3x3” e “ténis de mesa”**

O torneio de “Basquetebol 3x3”, realizou-se no dia 17 de dezembro e teve como finalidade adequar as respostas educativas às necessidades dos alunos, melhorar o desempenho académico dos alunos, otimizar a educação para os valores de cidadania, autonomia, solidariedade, inclusão, respeito pela diferença, participação cívica e educação para a saúde.

A minha participação foi na organização do torneio e na distribuição das equipas pelos respetivos campos e qualidade de arbitro em alguns jogos do torneio. No mesmo dia durante a parte da tarde realizou-se também um torneio de ténis de mesa com o objetivo de aumentar os níveis de participação dos docentes, assistentes, alunos e dos pais ou EE nas atividades do AESM, melhorar os comportamentos dos alunos, otimizar a educação para os valores de cidadania, autonomia, solidariedade, inclusão, respeito pela diferença, participação cívica e educação para a saúde.

Contribui na preparação da atividade e na organização do mesmo. O objetivo foi proporcionar a vivência de uma situação real de competição formal, promover o respeito pelos

adversários; promover situações de prática da arbitragem; selecionar alunos para a equipa da escola.

#### **5.1.4. Corta mato escolar**

O corta mato do dia 16 de janeiro de 2020 teve como objetivo, melhorar o ambiente propício à aprendizagem dentro e fora da sala de aula, otimizar a educação para os valores de cidadania, autonomia, solidariedade, inclusão, respeito pela diferença, participação cívica e educação para a saúde, promover a melhoria da qualidade do processo de ensino e de aprendizagem.

A minha tarefa consistiu em vigiar uma certa zona do corta mato, para além de ajudar a montar todo o percurso e no final da prova a desmontar o mesmo. O público alvo desta atividade foram os alunos do Sá de Miranda e também os alunos da Escola Básica de Palmeira.

#### **5.1.5. Desporto Escolar: Encontros de Natação**

O 1º e 2º Encontro de Natação Desporto Escolar teve como objetivo, desenhar e projetar a marca do AESM, melhorar os comportamentos dos alunos do mesmo e promover e valorizar o mérito escolar.

A Finalidade deste encontro foi proporcionar aos alunos do AESM situações de prática regular de modalidades desportivas do seu interesse, assegurando-lhes a organização/participação em atividades competitivas, estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. A minha tarefa consistiu em fazer a chamada para organizar todos os alunos antes da entrada na água, organização dos encontros e preparação dos mesmos.

O primeiro encontro realizou-se no dia 16 de dezembro de 2019 e o segundo encontro no dia 24 de janeiro de 2020. As escolas que participaram nesta atividade foram a Escola Secundária Sá de Miranda, Escola Secundária Carlos Amarante, Escola do Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, Escola Secundária de Maximinos, Escola Básica Frei Caetano Brandão, Maximinos, Escola Secundária Dona Maria II e Escola Básica Francisco Sanches.

### **5.1.6. Sá Bike**

O NPES neste projeto teve como principal papel a construção e a organização dos percursos para o Ciclo Paper. Foi uma atividade onde os alunos percorriam um percurso já definido onde passavam por várias por variadas estações, onde nessas mesmas estações tinham de responder a questões pedagógicas. Esta atividade tinha como objetivo impulsionar a aquisição de novos conhecimentos relativamente à EF, especialmente promover a atividade desportiva e dar realço ao bem-estar ambiental, tudo isto usando como força motivadora o desporto.

### **5.1.7. O poder social do professor nas aulas de EF: um estudo de caso realizado pelo NPES e a professora do ISMAI.**

A tarefa sugerida no início do ano letivo pelo ISMAI consistiu na realização de um seminário na escola. A OC propôs a realização em conjunto com as turmas um projeto designado “Pedagogia para a autonomia e sucesso educativo – que relação?”, em consonância com o NPES ficou definido aproveitamos as práticas de investigação-ação instadas na UC de Projetos de Intervenção 1, como tema referente a tratar no seminário, com a disseminação do projeto e dos resultados.

O seminário teve como tema “Pedagogia para a autonomia e sucesso educativo – que caminho (s)” que se realizou no dia 27 de maio. Neste seminário, foram partilhadas várias experiências pedagógicas. O NPES efetuou um estudo desenvolvido ao longo do ano 2º período com as turmas que estavam a lecionar na ESM. Intitulado, “As relações de poder no PEA na disciplina de EF”.

Uma vez que estávamos a viver uma situação de confinamento social para todos os professores, a atividade não foi realizada de modo presencial mas através de uma plataforma digital denominada de Google Meets, onde cerca de 40 professores estiveram a participar, e cujo tema de reflexão estava direcionado para a autonomia dos alunos e professores, uma vez que é cada vez mais necessário adquirir novas competências e experiencias que nos permitam contornar os novos e inesperados desafios que de um momento para outro surgem nas nossas vidas e na realidade social.

A organização da sessão esteve a cargo do NPES de EF do AESM, em parceria com a equipa que fazia parte do projeto “Pedagogia para a Autonomia e Sucesso Educativo – que relação?” onde foi reforçada a importância que estes tipos de iniciativas apresentam, atendendo ao panorama atual, uma vez que, é da responsabilidade do aluno gerir a sua capacidade de aquisição de conhecimentos.

Após a apresentação do projeto onde foram analisados objetivos e implicações práticas, os elementos da equipa do projeto partilharam as suas experiências pedagógicas. Estas experiências tiveram como objetivo principal orientar para se poder pôr em prática alguns dos princípios e pressupostos que constituem a pedagogia para autonomia, onde o papel dos alunos quando colocados nos seus ambientes de aprendizagem é indispensável para este processo de ensino. A parte final procedeu-se à apresentação do trabalho efetuado por parte dos EE, no âmbito da UC de Projetos de Intervenção II, o qual foi baseado no poder utilizado na sala de aula, que está relacionado com a necessidade de reflexão sobre a pedagogia para a autonomia.

A finalidade destas atividades são a integração por parte do EE na escola, a aquisição e utilização desse conhecimento relativo ao papel do professor numa escola, sendo por isso que essas atividades vão ser fundamentais para a aquisição de conhecimento inicial por parte do EE, através de todas as experiências surgidas, o que lhe vai permitir obtenção de conhecimento indispensável para o seguimento do processo de formação.

## **5.2.Socialização profissional e institucional**

### **5.2.1. Componente ético-profissional**

De acordo com o Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto o professor deve fomentar aprendizagens curriculares, o que se traduz numa função específica de ensino, utilizando aos seus conhecimentos profissionais. O mesmo Decreto refere as dimensões sociais e éticas.

No decorrer da PES, tentei uma maior aproximação com os alunos, através de diálogos cuja finalidade foi tentar perceber as suas vivências extracurriculares, tendo com os mesmos um papel educativo, transmitindo-lhe valores, preparando-os para o futuro.

A minha missão como professor exige de mim um compromisso para com a sociedade, os pais e com alunos, uma vez que é meu dever transmitir para além de valores morais e sociais, o conhecimento científico e pedagógico para que estes sejam profissionais com valor e respeito no futuro. Numa perspetiva de professor é importante transmitir aos pais um sentimento de segurança e credibilidade, uma vez que estes depositam na escola e conseqüentemente nos professores toda a confiança para que os seus educandos sejam pessoas felizes e realizadas. No ponto de vista do aluno é importante que estes vejam o professor mais do que um educador, um modelo de inspiração na luta de objetivos.

### **5.2.2. Componente profissional e institucional**

No decorrer da PES, o tratamento dado pelos orientadores e restantes professores da escola para com os estagiários foi de igualdade. Sempre fomos tratados como professores, nunca duvidando da nossa capacidade profissional. Durante as reuniões de turma e durante as minhas intervenções era ouvido e tudo o que eu transmitia era tido em consideração. A avaliação que eu propunha em EF era sempre aceite e nunca posta em causa, permitindo obter uma completa liberdade, o que refletia uma abordagem avaliativa correta.

Os funcionários da escola fizeram-me sentir sempre respeitado e acarinhado. A receção no meio escolar foi muito positiva, sendo esta um fator muito importante durante toda esta fase. Nunca me foi dado qualquer tratamento como “o estagiário” por qualquer elemento da escola, desde os funcionários de todas as secções até aos professores, senti que estava ali a desempenhar o meu papel e a ser reconhecido pelo meu trabalho.

No que se refere ao NPES, desde o início a empatia entre todos foi muito elevada e crescendo ao longo do tempo, o que se traduziu numa elevada camaradagem e muita entreajuda. Existiu sempre uma grande admiração pelos colegas EE, assim como pela OC Celeste Pereira, o que se traduziu num excelente relacionamento, sendo esta a base para que a realização das nossas tarefas se pudessem traduzir numa tentativa de um sucesso profissional no futuro.

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

Uma forma de incrementar a socialização passa pela realização de atividades desportivas, culturais e de lazer, essencialmente em grupo.

Na minha posição de EE, senti sempre a necessidade e a preocupação de sensibilizar os alunos para a importância da prática de atividade física, contribuindo para um contínuo bem-estar. Reforcei sempre a importância da EF apresentada no grupo escolar e o papel que esta tem para inculcar aos alunos o gosto pelo desporto e pelas atividades físicas.

A minha relação com os alunos foi bastante positiva, senti que os mesmos recorriam a mim para os aconselhar, orientar e tirar dúvidas. Procurei sempre ajudá-los da melhor forma, inculcando neles os melhores valores não só humanos, mas também sociais.

Um objetivo que sempre defini como EE, consistiu em transmitir não só conhecimento, mas também aliado a esse mesmo conhecimento valores que os poderão e deverão ajudar tanto na vida pessoal como no seu futuro profissional. Deixar uma marca minha neles realiza-me não só como EE, mas como pessoa.

## **6. Desenvolvimento profissional**

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

A necessidade de formação contínua é transversal tanto na Educação, como ao nível do desporto, pois ambas estão em constante evolução. Como consequência, o professor tem a necessidade de se manter em formação contínua adquirindo de modo contínuo novos conhecimentos para que possa evoluir profissionalmente. O profissional deve procurar sempre o conhecimento, tendo como objetivo final o desenvolvimento da sua atividade, tendo sempre e de forma consciente atenção em relação o bem-estar dos alunos a todas as dimensões. (Resende, Póvoas, Moreira, & Albuquerque, 2014)

Como resultado, procurei obter o mais variado conhecimento ao longo da PES, procurando sempre novas metodologias e ferramentas para as aulas. Na minha opinião este trabalho é uma atividade muito importante a ser realizado por um docente. Desta forma utilizei bastante o computador como ferramenta para realizar várias pesquisas de modo a ultrapassar as barreiras.

Como conclusão penso que esta formação (Licenciatura e Mestrado) não é suficiente para a prática do ensino, sendo por isso fundamental dar ênfase à formação contínua, contudo, a prática e os anos de experiência serão os verdadeiros mestres do ensino.

## **7. Reflexões finais**

A última etapa do ciclo de estudos foi muito importante e um verdadeiro desafio às minhas capacidades. A presença física em contexto escolar, contato com os alunos, professores e com todo o ambiente escolar, onde tive de lidar com variadas situações, sendo umas mais positivas e outras mais difíceis, permitiu-me tomar consciência do grau de responsabilidade que está inerente a esta atividade profissional.

A experiência em ambiente escolar foi extremamente importante, motivadora e a qual me deu grande satisfação, pois senti a responsabilidade de ter uma turma, cujo, o funcionamento da mesma dependia de mim e de todo o meu conhecimento adquirido ao longo do percurso académico. A juntar a tudo que aprendi ao longo do percurso académico foi enriquecedor o conhecimento de normas e regulamentos que a experiência em contexto escolar nos permite obter.

O estágio realizado permitiu-me tomar consciência de como fui exigente com todo o trabalho que realizei com todos os alunos, apesar disso, tentei utilizar a minha criatividade ao máximo para que existisse uma melhor integração e para que o relacionamento com os alunos contribuísse para que a disciplina de EF se tornasse divertida, motivadora e que o desporto se tornasse uma mais valia não só em termos escolares mas em termos pessoais dos alunos.

A minha aprendizagem a nível pessoal permitiu-me crescer como ser humano, tornando-me uma pessoa mais segura através das minhas atitudes, ensinou-me também a saber adaptar-me às diferentes personalidades com quem me relacionei desde alunos, professores, orientadores e funcionários. Adquiri uma maior sensibilidade para entender os interesses desejos e necessidades dos alunos e a partir daí tentarem cada um deles tirar o melhor que eles podem dar.

No fim deste ano letivo, que apesar de limitado, tive a certeza que é este caminho que eu pretendo seguir, sabendo ainda que vou ter muito mais para aprender e muitas dificuldades a superar. Devo referir que esta certeza que hoje tenho, foi influenciada pelas excelentes pessoas que me rodearam, sendo estas a OC, Celeste Pereira que desde o primeiro dia demonstrou uma enorme paciência e sabedoria para que o meu trajeto fosse de sucesso, à supervisora Doutora Fátima Sarmiento que sempre demonstrou disponibilidade para tudo que tivéssemos dificuldade.

## 8. Referências bibliográficas

- Albuquerque, A., Aranha, Á., Gonçalves, F., Pinheiro, C., & Resende, R. (2012). The formative experiences appreciation by cooperating teachers and their use during the supervised practice teaching in physical education. *Academic Journals*, 7(1), 27–30.
- Albuquerque, A., Resende, R., & Costa, M. (2013). A avaliação da Prática de Ensino Supervisionada no Instituto Superior da Maia. Nós fazemos assim. E vós? *Cadernos de Educação*, (46), 119–137.
- Araújo, R. (2017). A aprendizagem dos alunos e as dinâmicas operantes no seio das equipas no Modelo de Educação Desportiva : Evidências da investigação e direções futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2017, 39–47.
- Batista, P., Queirós, P., & Rolim, R. (2014). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física*, 33–52.
- Bento, J. (1987). *Desporto: Matéria de ensino*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Freire, P. (2003). *Pedagogia do Oprimido* (36.ª ed.). Rio de Janeiro: Edições Paz e Terra, Ltd.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação : um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem. *Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia*, 19–64.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401–421.
- Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de planeamento e de ensino. Em R. Resende, A. Albuquerque, & A. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 339–419). Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Lima, R., Cardoso, S., Resende, R., Albuquerque, A., Castro, J., & Pimenta, N. (2014). Formação Inicial de Professores de Educação Física : A perspetiva dos Estudantes Estagiários. Em P. Queirós, P. Batista, & R. Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissionala* (pp. 77–92). Porto: Editora FADEUP.
- Metzler, M. W. (2011). Teaching Personal and Social Responsibility. Em *Instructional Models for Physical Education*.

- Resende, R., Póvoas, S., Moreira, J., & Albuquerque, A. (2014). Representação dos alunos sobre o que pensam ser um bom professor de Educação Física, 183–198.
- Resende, R., & Lima, R. (2016). Relação Professor de Educação Física e alunos: Teoria, investigação e intervenção A. Em D. Bartholomeu, J. M. Montiel, A. A. Machado, A. R. Gomes, G. Couto, & V. Cassep-Borges (Eds.), *Relações interpessoais: Concepções e contextos de intervenção e avaliação* (pp. 133–153). São Paulo: Vetor Editora.
- Resende, R., Silva, E., Albuquerque, A., Lima, R., & Castro, J. (2014). Identidade profissional docente: Influência do conhecimento profissional. (pp. 145–164).
- Rosa, E., & Vasconcelos, T. (2010). Implicações da supervisão de estágios no processo de (auto)formação dos professores cooperantes, X.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). *Promoção de Ambientes Positivos de Aprendizagem António Rosado e Vítor Ferreira*. (António Rosado & Isabel Mesquita (Ed.)). (2009). *Pedagogia do Desporto.*, Ed.). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32–47.
- Shulman, L. (1987). Knowledge and Teaching: Foundations of the New Reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1–23.
- Simão, A. M. (2008). Reforçar o valor regulador, formativo e formador da avaliação das aprendizagens. Em M. Alves & E. Machado (Eds.), *Avaliação com sentido(s): contributos e questionamentos* (pp. 125–151). Practicum - Coleção de Ciências da Educação.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.

## Legislação consultada

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva.

Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro. Cria o diploma de técnico superior profissional e procede à segunda alteração ao Decreto-Lei n.º 64/2006, de 21 de março, à quarta alteração do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, e à primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 113/2014, de 16 de julho.

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

Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. Aprova o regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior.

Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de Agosto. Aprova o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário.