

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Maria João Moura Gonçalves

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador Institucional

Professora Doutora Maria Fátima Gomes Sarmiento Chaves



Maria João Moura Gonçalves

36592

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 no79/2014 de 14 de maio e do Decreto-Lei no74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei no63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Maria Fátima Gomes Sarmiento Chaves da Universidade da Maia e do Professor Rúben Carola, do Colégio da Trofa.

Julho, 2024

Ficha de catalogação

Gonçalves, M. (2024), Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

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

Agradecimentos

Quero aproveitar a oportunidade para ressaltar o nome de diversas pessoas que fizeram com que, a conclusão destes anos de mestrado, fossem possíveis. Primeiramente, agradecer à Universidade da Maia, bem como a todos os docentes e funcionários, pelas inúmeras oportunidades de aprendizagem que me disponibilizaram durante a jornada académica.

À Professora Supervisora, Doutora Fátima Sarmento, pela preocupação, incentivo e por todos os conhecimentos transmitidos.

Referenciar também o Professor Orientador, Rúben Carola, pela transmissão dos seus conhecimentos e conselhos sábios, exigência e força dada em todos os momentos deste percurso.

Aos meus colegas de trabalho, estudantes estagiários, pela paciência, espírito de entre ajuda e por todos os momentos de descontração e motivação.

Devo ainda mencionar os alunos do 8º e 11º ano que, não sendo percecionado pelos mesmos, contribuíram também para o meu crescimento e evolução.

Ao Colégio da Trofa, estendo o meu agradecimento pela calorosa receção num período tão significativo na minha vida. Expresso a minha gratidão a todos os funcionários, professores e auxiliares pela atenção e empenho dedicados, e um especial ao Grupo de Educação Física, que se demonstraram sempre disponíveis a ajudar.

E por último, não esquecendo o suporte tão necessário e importante da minha família, em especial aos meus pais, irmã e avó, o meu muito obrigada. Sou grata por acreditarem em mim e por terem sempre a palavra certa no momento certo.

Hoje, olho para este passado ainda tão presente, e orgulho-me de todo este processo. Cinco anos académicos que, fazem de mim uma pessoa mais realizada e capaz para poder exercer, com mais confiança e competência. Desejo que todo este esforço seja recompensado no futuro.

Resumo

Este relatório pertence à unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada, inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Maia, tendo sido realizada no Colégio da Trofa durante o ano letivo de 2023/2024. A minha experiência foi acompanhada por um orientador do Colégio e por uma supervisora da Universidade, durante este ano letivo, foram-me atribuídas três turmas, uma do 1ºano que foi lecionada pelo Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada, ao qual integrei, onde foi implementado o nosso Projeto de Intervenção “*Skills4Genius*”, uma turma do 8ºano e outra do 11ºano. Isto permitiu que desenvolvesse as funções típicas de docência, assim sendo o presente relatório divide-se em oito capítulos: (1) Introdução, referenciação a tudo o que foi abordado neste documento de forma sucinta; (2) Enquadramento Pessoal e Profissional, relato de aspetos pessoais sobre o percurso académico, bem como as expectativas criadas no início do ano letivo; (3) Enquadramento Institucional, menção à importância desta prática e como tudo se realiza de acordo com as regras da Universidade da Maia e caracterização do Colégio da Trofa, turmas e meio envolvente; (4) Prática Profissional, reflexão do processo de ensino dentro das dimensões de intervenção pedagógica; (5) Participação na escola e Relação com a comunidade, transmissão das experiências mais importantes, aspetos referentes à socialização profissional e institucional e as atividades realizadas pelo Núcleo PES; (6) Desenvolvimento Profissional, descrição do seminário realizado, abrange sobre a importância do conhecimento e dificuldades sentidas ao longo do ano; (7) Reflexões Finais, conclusão de todo o percurso, momentos de melhoria e expectativas para o futuro; (8) Referências Bibliográficas, sustentação científica; este documento detalha o desenvolvimento profissional, atividades e projetos realizados, evidenciando enquanto estudante estagiária, o contributo desta experiência para o meu desenvolvimento e enriquecimento de competências a nível formativo.

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

Abstract

This report belongs to the Supervised Teaching Practice curricular unit, included in the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Maia, having been carried out at Colégio da Trofa during the 2023/2024 academic year. My experience was monitored by a College advisor and a University supervisor, during this academic year, I was assigned three classes, one of the 1st year that was taught by the Center for Supervised Teaching Practice, which I joined, where it was implemented our “Skills4Genius” Intervention Project, one class from 8th grade and another from 11th grade. This allowed him to develop typical teaching functions, so this report is divided into eight chapters: (1) Introduction, reference to everything covered in this document succinctly; (2) Personal and Professional Background, report of personal aspects about the academic career, as well as the expectations created at the beginning of the academic year; (3) Institutional Framework, mention of the importance of this practice and how everything is carried out in accordance with the rules of the University of Maia and characterization of Colégio da Trofa, classes and surrounding environment; (4) Professional Practice, reflection of the teaching process within the dimensions of pedagogical intervention; (5) Participation in school and Relationship with the community, transmission of the most important experiences, aspects relating to professional and institutional socialization and the activities carried out by the PES Center; (6) Professional Development, description of the seminar held, covers the importance of knowledge and difficulties experienced throughout the year; (7) Final Reflections, completion of the entire journey, moments of improvement and expectations for the future; (8) Bibliographic references, scientific support; this document details the professional development, activities and projects carried out, highlighting, as a student intern, the contribution of this experience to my development and enrichment of training skills.

Keywords: Physical Education, Supervised Teaching Practice, Student Intern, Teaching

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract.....	v
Índice.....	vii
Lista de Abreviaturas.....	x
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal e profissional.....	2
2.1 Uma decisão a partir de um percurso.....	2
2.2 Expectativas iniciais.....	3
3. Enquadramento institucional.....	4
3.1 A importância da PES.....	4
3.2 A PES na UMAIA.....	5
3.3 A escola cooperante: lugar de prática.....	5
3.4 Caracterização do núcleo da PES.....	8
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção.....	9
4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	9
4.1.1 Conceção de ensino.....	9
4.1.2 Modelos de Ensino.....	10
4.2 Planeamento.....	13
4.2.1 Planeamento Anual.....	14
4.2.2 Unidades Didáticas.....	15
4.2.3 Plano de aula.....	16
4.3 Realização.....	18
4.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica.....	18

4.4 Avaliação.....	23
5. Participação na escola e Relação com a comunidade.....	27
5.1 Atividades realizadas.....	27
5.2 Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação.....	30
5.3 Socialização profissional e institucional.....	31
5.4 A Componente ético-profissional.....	32
6. Desenvolvimento profissional: Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão.....	33
7. Reflexões finais.....	34
8. Referências bibliográficas.....	35
Anexos.....	38

Índice de anexos

Anexo 1 – Estrutura do Plano de Aula.....	38
Anexo 2 – Estrutura da Unidade Didática.....	39
Anexo 3 – Extensão do Programa de Educação Física.....	40

Lista de Abreviaturas

CT- Colégio da Trofa

EE- Estudante Estagiário

UMAIA- Universidade da Maia

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

MPI- Modelo Personalizado para a Instrução

NPES- Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada

OC- Orientador Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

RPES- Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

UD- Unidade Didática

1. Introdução

O presente relatório, designado por Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (RPES), foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Maia, realizado no Colégio da Trofa (CT), no ano letivo 2023/2024.

A PES foi realizada por três estudantes estagiários (EE), na qual me insiro, sob a instrução do orientador cooperante (OC), Rubén Carola e pela Supervisora da Universidade da Maia (UMAIA), Professora Doutora Fátima Sarmento.

Neste relatório apresento as minhas competências a vários níveis, enquanto pessoa, estudante e profissional. Este processo foi repleto de aprendizagens, desenvolvimento pessoal e interpessoal e preparação para o futuro enquanto profissional. A procura por melhorias, adaptabilidade e crescimento em várias áreas relacionadas com a prática docente foi o foco desta jornada.

Durante o ano letivo, vivenciei de forma aprofundada o ambiente escolar, a interação com os alunos e a implementação de estratégias pedagógicas que contribuíram para o desenvolvimento das suas capacidades físicas, cognitivas e socioemocionais. Com esta dinâmica foi-me permitido, com grande privilégio, observar diretamente as atividades escolares e ajustar as necessidades, de forma individual, a cada aluno.

A PES revelou ser uma experiência inestimável para o meu crescimento, permitindo deste modo, a aquisição de novas competências, aprimoração das já existentes e desenvolvimento de uma atitude reflexiva enquanto professora de Educação Física.

Este relatório foi estruturado de acordo com as normas da PES da UMAIA. Nele é abordada a dimensão pessoal e profissional, é exposto todo o contexto institucional e descrita a prática docente vivenciada pela sua autora.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

Desde que me lembro sempre fui uma criança muito ativa e irrequieta, os meus pais diziam que tinha “bichos carpinteiros”. A prática desportiva esteve sempre muito presente na minha vida, passando por modalidades como a natação, ginástica rítmica e voleibol (desporto escolar e federado). O estilo de vida dos atletas sempre me entusiasmou pelo rigor, esforço, alcance de metas e superação própria.

O despoletar pelo verdadeiro interesse na área de Educação Física, adveio da professora que acompanhou o meu percurso académico do 7º ao 9º ano de escolaridade e, ainda, no desporto escolar na modalidade de voleibol. A minha visão da professora era de pura admiração, tal como se de um ídolo se tratasse. Fascinava-me a sua forma de ser perspicaz e exigente, mas ao mesmo tempo delicada com que abordava e ensinava os seus alunos, apresentando também a capacidade de transmitir confiança e potencializar o desenvolvimento pessoal de cada um. Quando me deparei na reta final do ensino secundário, a indecisão sobre a escolha do meu percurso universitário permanecia, não só por dúvidas pessoais, mas também devido à opinião familiar sobre as dificuldades atuais desta área. Contudo, prevaleceu o interesse que sempre esteve presente em mim, e desta maneira ingressei no curso de Educação Física e Desporto na UMAIA.

O percurso da licenciatura superou as minhas expectativas e atualmente encontro-me no segundo ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Ao longo de todo o meu percurso, esteve sempre presente o foco e a determinação para alcançar os objetivos por mim definidos. Sempre fui trabalhadora-estudante, passando por vários setores de trabalho e finalmente encontro-me a exercer na área do fitness, num ginásio. Para melhorar o meu nível de conhecimento e currículo, durante a minha prestação de serviços no ginásio, participei em várias formações, tais como Pilates clássico nível III, aulas de glúteo/abdominal/perna (GAP), e JUMP, sendo estas as modalidades em que atualmente exerço a minha prática profissional. Nós, futuros professores de Educação Física, podemos marcar positivamente a vida de um aluno. Estamos em constante aprendizagem e desempenhamos um papel fundamental na formação, crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens, apelando à saúde e ao bem-estar individual e coletivo. Na sociedade, a Educação Física e a atividade física, de um modo geral, têm vindo a receber um reconhecimento cada vez maior. Apesar dos jovens, atualmente, apresentarem níveis elevados de sedentarismo, muito devido às

tecnologias que lhe são diariamente fornecidas de forma facilitada, também são cada vez mais alertados e influenciados para a prática de atividade física e para um estilo de vida saudável. O meu grande desafio como professora será o de fazer com que os meus alunos apreciem a prática desportiva e a implementem nas suas vidas diariamente. Para atingir este objetivo, é essencial utilizar estratégias pedagógicas diversificadas e inovadoras, que vão ao encontro dos interesses e necessidades dos alunos. A inclusão de atividades lúdicas, cooperativas e competitivas nas aulas de Educação Física pode despertar o interesse dos alunos e promover a sua participação ativa. Adicionalmente, é importante criar um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo, onde todos os alunos se sintam valorizados e motivados a participar. O estabelecimento de uma comunicação aberta e empática com os alunos pode ajudar a identificar as suas preferências e dificuldades, permitindo-me adaptar as atividades de forma a serem mais apelativas e eficazes.

Além das aulas, considero fundamental promover a prática desportiva fora do contexto escolar, incentivando os alunos a participar em atividades extracurriculares, torneios e eventos desportivos. Parcerias com clubes locais e a organização de competições internas são formas de proporcionar mais oportunidades para que os alunos pratiquem desporto e desenvolvam um gosto duradouro pela atividade física.

2.2 Expectativas iniciais

As minhas expectativas iniciais para o ano letivo da PES, no CT, eram desafiantes e empolgantes. Sentia-me desafiada devido à necessidade de aplicar em contexto real de prática, os aspetos didáticos pedagógicos das aprendizagens que fui fazendo ao longo da minha formação académica. Por outro, lidar com a gestão da sala de aula e atender às diversas necessidades dos alunos. Ao mesmo tempo, sentia-me empolgante porque iria ter a oportunidade de experimentar diferentes modelos de ensino, poder receber feedbacks construtivos e observar o impacto positivo da Educação Física na vida dos alunos, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional. Foi necessária uma preparação em termos de planeamento, um estudo das metodologias de ensino da Educação Física e a capacidade de adaptação para enfrentar desafios imprevistos e situações diversas.

Consegui ultrapassar as adversidades e dúvidas com sucesso, o auxílio e companheirismo do professor Rúben Carola foi crucial, bem como do grupo de Educação Física. Finalizo este mestrado segura do meu conhecimento, com uma bagagem mais completa

para o meu futuro como Professora de Educação Física. Sempre reconheci o CT como uma referência de ensino, englobando toda a sua equipa multidisciplinar, alunos e instalações.

Com esta experiência da PES, a principal expectativa, era a de melhorar o meu conhecimento com a prática diária e de forma progressiva.

3. Enquadramento institucional

3.1 A importância da PES

A PES proporciona um ambiente real onde os estudantes podem aplicar as teorias aprendidas na Universidade, facilitando a transição do conhecimento teórico para a prática. Este processo é essencial para o desenvolvimento de competências pedagógicas e didáticas (Zeichner, 2010). Esta componente do currículo da formação docente permite que os estudantes apliquem teorias aprendidas em sala de aula, em ambientes reais de ensino, sob a supervisão de professores experientes. Proporciona desta maneira aos estudantes a oportunidade de aplicar em prática os conhecimentos teóricos. Este processo é vital para a sua formação, pois facilita a compreensão profunda dos métodos de ensino e das estratégias pedagógicas específicas para a Educação Física.

De acordo com Grossman e colaboradores (2009), a integração entre teoria e prática proporciona a oportunidade de testar e adaptar metodologias de ensino em situações reais, o que é essencial para a construção de uma prática docente fundamentada e reflexiva. O acompanhamento de um profissional, permite que haja feedback e correções contínuas permitindo assim aos estudantes refletir sobre as suas práticas de ensino, identificar áreas para melhoria, conduzindo também ao desenvolvimento de habilidades interpessoais e de comunicação, assim como a interação com os alunos e com os professores da escola. O feedback contínuo dos supervisores e colegas permite aos estagiários refletir criticamente sobre as suas práticas, identificar áreas de melhoria e desenvolver estratégias de ensino mais eficazes (Schön, 2017).

3.2 A PES na UMAIA

A realização da PES é facilitada pela UMAIA através de acordos estabelecidos com diversas escolas. Nestes acordos, um OC, que é um professor experiente de Educação Física, é designado para acompanhar e guiar um grupo de EE durante o ano letivo. Estes estagiários assumem turmas sob a supervisão do OC para efetivar a sua prática de estágio. Adicionalmente, cada grupo da PES é supervisionado por um professor da UMAIA, denominado professor supervisor, que colabora com o OC e orienta os EE na preparação do seu relatório final.

O programa da PES divide-se em duas partes principais: a prática pedagógica, que ocorre em contexto real nas escolas e a elaboração de um relatório final, que é apresentado e defendido perante um júri em provas públicas. O principal objetivo da PES é facilitar a integração dos EE no ambiente docente, de maneira gradual e estruturada promovendo o desenvolvimento das suas competências profissionais em áreas chave, definidas pelo Decreto-Lei nº79/2014, 14 de maio, tais como: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e Desenvolvimento Profissional. A avaliação dos EE é realizada com base em várias métricas, incluindo observações das aulas pelo OC e pelo supervisor, bem como a análise do comportamento, atitudes interação dos EE com a comunidade escolar. Aspectos como pontualidade, assiduidade e disponibilidade também são considerados essenciais. Ademais, o seminário, o dossier da PES, os documentos produzidos durante o ano e o RPES constituem componentes adicionais das atividades desenvolvidas e avaliadas neste processo. Em suma, só após a conclusão do 2º ano do Mestrado, o EE adquire a especialização para se formar enquanto professor de Educação Física, construindo assim a sua identidade como profissional.

3.3 A escola cooperante: lugar de prática

O CT inicialmente era designado como Externato de Nossa Senhora das Dores, foi fundado em 7 de outubro de 1963. No ano de 1989, após a celebração dos 25 anos de existência, a instituição foi distinguida pela Câmara Municipal de Santo Tirso com a Medalha de Mérito Cultural. No ano de 2008, o Externato passou a ser gerido pela equipa do Colégio Ribadouro, no Porto, e passou a designar-se por CT, contando hoje com cerca de 600 alunos.

O CT está localizado no distrito do Porto, região Norte, mais propriamente no município

da Trofa, freguesia do S. Martinho do Bougado. Usufrui de uma localização privilegiada, perto da estação de comboios da Trofa. Esta boa localização possibilita assim o acolhimento de alunos que não habitem na Trofa, mas em zonas periféricas. Ainda assim, o Colégio dispõe de carrinhas responsáveis pelo transporte dos alunos, o que pode facilitar a organização familiar e permitir o acesso dos que vivem em zonas mais afastadas, ou que por algum motivo não tenham como se deslocar.

O CT possui uma oferta formativa que vai desde o ensino pré-escolar ao 12º ano, acolhendo dentro desta faixa etária, crianças e jovens independentemente do seu género, etnia, religião e ideologia. Como tal, visa alcançar um patamar de excelência no ensino dos seus alunos, proporcionando-lhes as melhores condições de aprendizagem, dotando-os de um crescimento harmonioso em diversos domínios, quer seja cognitivo, educacional, psicossocial, físico e sócio afetivo.

Quanto aos espaços físicos, o Colégio é constituído por edifícios independentes, com vários pisos, que se encontram em bom estado de conservação. Dispõe de um pavilhão gimnodesportivo e de um campo exterior, para as aulas de Educação Física. O pavilhão possui em anexo quatro balneários, dois para rapazes e dois para as raparigas. Possui duas arrecadações, uma para o material de limpeza e outra para o material destinado às aulas. Relativamente ao espaço para a prática desportiva, o pavilhão tem marcações de campo de futsal, voleibol, basquetebol, andebol e badminton, podendo também ser utilizado para outras práticas como dança, ginástica, patinagem ou atletismo. O campo exterior tem piso sintético com marcações de futsal, com um cesto de basquetebol atrás de uma das balizas. Este espaço, ao contrário do pavilhão, está sempre disponível para os alunos utilizarem no intervalo.

Para o ano letivo 2023/2024, foram-me atribuídas três turmas. Duas delas correspondentes ao 8º e 11º ano, que eram da minha inteira responsabilidade. E a terceira, correspondente ao 1º ano do 1º ciclo, era uma turma partilhada pelo Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada (NPES).

A turma do 8º ano, era constituída por treze alunos, dos quais seis eram do sexo masculino e sete do sexo feminino, com idades compreendidas entre os doze e os treze anos. Deste grupo de alunos, 90% tinha a mãe como encarregada de educação e 10% o pai. A turma contava com cinco alunos residentes na cidade da Trofa, três de Famalicão, dois da Maia, dois de Vila do Conde e um de Barcelos. Metade dos alunos deslocava-se para a escola através de carro, no entanto os restantes utilizam o transporte do Colégio, autocarro, e um utilizava o comboio, conseguindo assim concluir que nenhum aluno utilizava transporte ativo nos

percursos para o Colégio. Nesta turma, alguns alunos praticavam desporto, as modalidades mais representativas eram o voleibol, o futebol e a natação. Infelizmente dois alunos não praticavam nenhuma atividade física fora da escola. Assim sendo e tendo em conta os dados recolhidos, a percepção transmitida, foi de que os alunos apresentariam uma boa disponibilidade motora para as aulas de Educação Física. A turma era pequena, o que permitiu ter um maior controlo e uma aprendizagem mais facilitada, também me pareceu interessante o facto de haver uma distribuição equilibrada entre o número de alunos, por sexo. Relativamente a problemas de saúde, apenas uma aluna referiu ter problemas respiratórios, devidamente controlados com medicação, esta situação mereceu alguma atenção da minha parte, não existindo, porém, necessidade de adaptações.

A turma do 11ºA3B era constituída por vinte e sete alunos provenientes de duas turmas, o 11ºA3, do curso de Ciências e Tecnologias e o 11ºB do curso de Ciências Socioeconómicas. A primeira era composta por onze alunos, oito do sexo masculino e três do sexo feminino. A segunda era constituída por oito do sexo masculino e sete do sexo feminino. O Colégio tem por norma, juntar os alunos numa turma em disciplinas do tronco comum, quando elas são constituídas por um número reduzido de alunos. Dos vinte e sete alunos que constituíam a turma, 15% tinham o pai como encarregado de educação e os restantes 85% tinham a mãe a desempenhar esse papel. No que se refere à proveniência dos alunos, dezasseis eram oriundos de Famalicão, três de Vila do Conde, quatro de Santo Tirso e quatro da cidade da Trofa. O meio de transporte utilizado variava entre comboio, carro, mota e autocarro, dez alunos vinham de comboio, treze de carro, três de autocarro e um de mota, constatando mais uma vez que todos os alunos utilizavam transporte passivo. No 11ºA3B, dois alunos apresentavam problemas de saúde, um deles rotura de ligamentos cruzado do menisco e outra aluna tinha asma. A respeito da prática de um desporto federado, dezasseis alunos eram praticantes de modalidades, tais como futebol, voleibol, canoagem, basquetebol, natação e padel. Apenas dois alunos não praticavam qualquer tipo de atividade desportiva fora da escola.

Todos estes dados foram recolhidos através de um questionário criado no *Google forms* e partilhado com os alunos na plataforma Microsoft Teams.

A turma do 1ºA era constituída por quatorze alunos, dos quais cinco eram do sexo masculino e nove do sexo feminino. A turma contava com uma menina de nacionalidade ucraniana e uma de nacionalidade brasileira. Os restantes alunos tinham nacionalidade portuguesa. Esta turma do 1º ano apresentava alunos com idades entre os seis/sete anos, não lhes tendo sido por isso solicitado o preenchimento do questionário via Teams.

3.4 Caracterização do NPES

No NPES, faziam parte mais dois estudantes, que estavam também sob a orientação do OC. Foi de facto crucial que toda a equipa estivesse unida e que caminhasse no mesmo sentido, porque sem este apoio, o processo seria muito mais árduo. Havia uma constante partilha de ideias, dúvidas e aspetos a melhorar, não esquecendo de realçar os pontos positivos. O trabalho de equipa exercido desta forma, contribuiu para a evolução de cada um.

Dentro do NPES, apresentávamos os três, características e personalidades diferentes que tornavam as nossas aulas diversificadas. Aplicamos de forma distinta a nossa prática, o que nos permitiu aprender com a diferença, promovendo a inovação e a criatividade. De acordo com Robinson (2016), os EE que observam e aprendem com múltiplos estilos de ensino são mais propensos a desenvolver abordagens inovadoras e criativas nas próprias práticas pedagógicas.

Relativamente ao professor Rúben Carola, este, apresentava-se sempre de forma exímia e profissional, contribuindo com o seu auxílio, sabedoria e experiência, para que tudo fosse possível.

Estava agendada semanalmente a reunião do NPES, onde eram expostos os planos de aula, colocadas dúvidas e realizadas reflexões em conjunto, discutidos os aspetos positivos e negativos, bem como as estratégias para a sua melhoria. A forma de trabalho, exigente e perfeccionista, do professor Rúben trará com certeza benefícios futuros em termos profissionais. É entusiasmante como um profissional com tantos anos de experiência se mantém ativo e realizado ao exercer a sua profissão.

A nossa supervisora, Professora Doutora Fátima Sarmiento, distingue-se pela sua presença constante e orientação incansável, sempre atenta a todos os pormenores. O seu acompanhamento contínuo, profissionalismo e sabedoria revelou-se fundamental e imprescindível ao longo de todo este percurso.

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

Atualmente, ser Professor de Educação Física significa desempenhar uma função multifacetada, que vai além de transmitir conhecimentos sobre diversas modalidades desportivas e atividades físicas. Inclui também o desenvolvimento de competências cognitivas, emocionais e sociais nos alunos (Sérgio, 2004). A concretização de um ambiente educacional, que fomente um ensino e uma aprendizagem eficaz, é complexa, compreendendo a arquitetura de um espaço didático funcional, a escolha de metodologias de ensino pertinentes e a aplicação de técnicas de aprendizagem destinadas a potencializar as capacidades de cada aluno. Este processo, caracterizado pela sua diversidade, exige uma abordagem integrada e que abranja várias dimensões críticas (Manoel et al., 1998).

A organização e gestão do ensino e da aprendizagem são fundamentais no processo educativo, pois envolvem a estruturação eficaz do ambiente de ensino, a definição de métodos pedagógicos apropriados e a implementação de estratégias de aprendizagem que maximizem o potencial de todos os estudantes. Segundo Pacheco (2005), este processo é multifacetado e requer uma abordagem holística que considere os aspetos do planeamento curricular. Envolve a definição de objetivos educacionais, a seleção de conteúdos programáticos e a organização de experiências de aprendizagem de forma sequencial e coerente. De acordo com Fullan (2015), a implementação eficaz das políticas educativas depende da coerência entre a prática e os documentos orientadores.

O professor deve ser flexível para se adaptar às necessidades dos alunos e aos contextos educativos. As estratégias pedagógicas, passam pela seleção e a aplicação de métodos de ensino que sejam mais eficazes para promover a aprendizagem dos alunos, considerando os diferentes estilos de aprendizagem e necessidades individuais. Promover a autonomia e o respeito entre os alunos é fundamental para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais (Manoel et al., 1998).

Através da integração destes aspetos, visa-se estabelecer um sistema educacional que seja dinâmico, adaptável e focado no aluno, capaz de responder às necessidades.

4.1.2 Modelos de Ensino

Como EE de Educação Física, tendo a meu cargo duas turmas, uma de 3º ciclo e outra do secundário, vi a necessidade de fazer algo para dinamizar as aulas e poder acrescentar algo de novo aos alunos, proporcionando o ensino das diversas modalidades de uma forma mais ponderada e ajustada às necessidades dos mesmos. Ao longo deste ano letivo, o modelo que mais adotei foi o MID (Modelo Instrução Direta), por este envolver uma abordagem estruturada e sequencial na apresentação de conteúdos, permitindo assim que todas as escolhas passassem pelo professor, criando autoridade, uma melhor gestão e organização das turmas. A organização cuidadosa do ambiente de ensino, incluindo a definição clara de objetivos educacionais e a seleção de conteúdos programáticos coerentes, é fundamental para garantir que as instruções sejam implementadas de forma eficaz, algo que pretendia fazer neste primeiro contacto com os alunos, bem como ao longo da minha futura atuação enquanto docente. O Modelo de Instrução Direta é um dos modelos instrucionais fundamentais para o ensino da Educação Física, oferecendo uma abordagem compreensiva e integral do processo de ensino e aprendizagem (Metzler, 2011). No entanto, de acordo com Rink (2001) não existe um único modelo que se ajuste a todos os contextos de aprendizagem. Ele destaca a importância de o professor considerar várias questões fundamentais para escolher os métodos de ensino mais apropriados aos desafios específicos que surgem em sua prática educativa.

Posto isto, ao longo do ano letivo fomos alterando os modelos de ensino aplicados, mas os mais utilizados foram o MID, MPI (Modelo Prático para a Instrução) e MED (Modelo de Educação Desportiva). O MED, foi aplicado no segundo período, na turma do 11º ano, na modalidade coletiva de voleibol. Este modelo, apresenta um contraste com o MID, o aluno desenvolve mais a sua autonomia. São distribuídas tarefas e responsabilidades a cada aluno e o professor deixa de ser o foco principal. O MED fundamenta-se nos princípios éticos do desporto, permitindo que as aulas de Educação Física se desenvolvam num contexto educativo que replica as qualidades do desporto federado. O Modelo visa promover capacidades específicas e autonomia dos alunos, visto que participam ativamente nas aulas com papéis fulcrais e responsabilidades fortalecendo capacidades como a autonomia, poder de decisão e gestão (Mesquita et al., 2014). Ao longo do ano, tal como referido, utilizei o MED nas aulas de voleibol, foram estabelecidas as equipas que eram mantidas até ao final da Unidade Didáctica (UD), sendo estipulado dentro de cada equipa um capitão e treinador. Foi criado um quadro competitivo numa folha A3, que era colada na parede onde todos os alunos tinham acesso as

pontuações e jornadas. Durante as aulas jogavam quatro equipas ao mesmo tempo e a quinta equipa ficava na arbitragem, o quadro competitivo encontrava-se nas mesas de arbitragem para facilitar nas pontuações. Ao longo das aulas de voleibol consegui ter o pavilhão livre, o que me facilitou na aplicação do MED, no entanto senti que necessitava de mais aulas para poder implementar mais afincadamente o modelo. A aplicação do MED, na turma do 11ºano, foi utilizada e efetivada com sucesso pelos alunos, que mostraram trabalho e determinação ao longo do período letivo.

Foi percebido que o MED promove níveis mais elevados de aprendizagem em comparação com outros modelos de instrução. Isto é atribuído à maior motivação dos alunos e à oferta de oportunidades equitativas de prática, permitindo a todos os alunos participar ativamente e progredir (Mesquita et al., 2014). Deste modo, a aplicação do MED nas aulas de voleibol, deveu-se ao facto de ser uma modalidade coletiva, em que os alunos já estavam familiarizados com a prática, e também por me sentir confortável por ser a minha modalidade. Para os alunos foi muito mais divertido e acredito que retiraram muito mais proveito e outras aprendizagens neste modelo diversificado.

Fizemos ainda uso do MPI, onde se adaptou o ensino às necessidades e ritmos individuais dos alunos, promovendo a flexibilidade contínua. Os objetivos e avaliações são personalizados, e há um incentivo à autonomia e responsabilidade dos alunos (Filomena et al., 2012). O modelo utiliza diversos métodos de ensino e feedback regular para criar um ambiente inclusivo e eficaz, permitindo que cada aluno atinja o seu pleno potencial (Metzler, 2017). Assim sendo, nas nossas aulas os alunos apenas avançavam para a fase seguinte quando dominavam a anterior, sempre a mando do professor. Este modelo foi aplicado nas aulas de ginástica (acrobática/solo) e dança. Na modalidade de ginástica criava estações em que cada aluno se inseria dependendo do seu grau de desenvolvimento. Em cada estação a tarefa era exercitada repetidamente até os alunos demonstrarem minimamente o seu domínio e compreensão, e assim prontos para passarem à estação seguinte. Este método era repetido em todas as aulas e todos sabiam no nível em que estavam, a altura era dada a liberdade quando concluíssem todas as estações para treinarem livremente o que tinham mais dificuldade. Cada aluno tinha de ter a aprovação do professor para as suas decisões.

Em suma, a incerteza de experimentar diversos modelos sem a garantia de que resultariam conforme o esperado foi desafiante. A variabilidade de uma aula para outra, juntamente com a possibilidade de algo não ocorrer como previsto, aumentou o risco de cometer erros. No entanto, cada professor, apresenta as suas peculiaridades únicas, tanto na forma de

agir como nos tipos de abordagens ou modelos de ensino que adota ao longo da sua trajetória acadêmica, influenciado pelas experiências obtidas na interação com os outros. A adaptabilidade de poder escolher um modelo de ensino diferente em cada modalidade e diversidade ao longo do ano é de extrema importância. Assim sendo, implica que os professores devem usar mais do que uma abordagem instrucional nas suas unidades de conteúdo e que os alunos devem estar envolvidos em diferentes tarefas de aprendizagem dentro do currículo de educação física de uma escola (Metzler, 2005, pág.39).

Posto isto, hoje acredito que enquanto professora de Educação Física não devo usar apenas um modelo de ensino, uma vez que, a prática variada vai permitir estimular e provocar evolução não só nos alunos, mas também em mim enquanto professora. De seguida apresento algumas reflexões realizadas ao longo da minha prática enquanto EE, sobre os diversos modelos utilizados:

“Foi no dia 18 de setembro que realizamos a aula número 2 de andebol ao 11ano. Esta turma tem a particularidade de ter muitos alunos, então o plano de aula tem de ser bem estruturado. Neste caso faltaram 3 alunos o que tive de arranjar outra estratégia para a organização da mesma. No primeiro exercício, correu como esperado, mas para haver mais dinamismo precisei de colocar mais caçadores do que o previsto. No segundo exercício correu como pretendido, a turma estava motivada e organizada. Na próxima aula devo explicar o exercício mais rápido e exemplificar com um grupo. No terceiro e último, quis exercitar o remate em apoio, os alunos executaram com sucesso. As equipas que estavam de fora deveriam estar em constante ativação com reforço muscular e meínhos. A explicação destes 2 exercícios mais específicos, foi passado de forma clara e sucinta, permitiu-me passar feedbacks imediatos aos alunos de forma a ser possível uma correção rápida. De uma forma geral, consegui controlar muito melhor a turma, os alunos estavam organizados e motivados, e implementei o tema de aula. A minha voz fazia-se ouvir e cumpriram com êxito a tarefa”

Reflexão de aula nº2, Plano de andebol

“Nesta aula foi preciso estar constantemente a dar feedbacks, constantemente a organizar a turma e constantemente a chamar à atenção. A turma estava um pouco irrequieta, mas conseguimos tirar proveito da aula e cumprir com os objetivos atribuídos para a mesma.”

Excerto da reflexão de aula nº4, Plano de andebol

“Nesta quinta aula de voleibol, demos continuidade à modelo MED, as equipas mantiveram-se e seguimos o quadro competitivo referente à aula passada.

Os alunos têm uma excelente capacidade na modalidade de voleibol, sabem posicionamentos, execução e conteúdos. Tenho a possibilidade de ter alunas que praticam voleibol.

Tenho necessidade de estar a pressionar para as trocas serem feitas rápido para a boa gestão e organização da aula, ter em atenção à postura dos árbitros nas suas ordens e conflitos com as equipas, e dar feedbacks aos alunos para possíveis erros e correções e melhoria. No entanto, as aulas têm decorrido como esperado, apesar do tempo ser curto consegui concluir os jogos previstos.”

Reflexão de aula nº5, Plano de Voleibol

4.2 Planeamento

O planeamento consiste num processo através do qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino (Januário & Henrique, 2015). De facto, é perceptível que a Educação Física é uma das unidades curriculares que exige mais dos alunos, desde a nível psicológico, cognitivo, social ou moral (Sérgio, 2004). Sendo uma disciplina bastante abrangente, é necessária uma maior cautela e planeamento cuidadosos, bem como uma colaboração contínua entre todo o grupo de Educação Física, de forma a assegurar uma trajetória de aprendizagem coerente e ajustada às necessidades individuais dos alunos.

A implementação eficaz dos programas de ensino depende de um planeamento pedagógico cuidadoso e de uma coordenação efetiva entre os professores. Uma abordagem colaborativa entre os docentes de Educação Física, fundamentada em princípios de continuidade e progressão, é vital para adaptar o ensino às necessidades e capacidades em

evolução dos alunos (Barker, 2010). Este processo pedagógico estrutura uma aprendizagem pensada e personalizada podendo potencializar as etapas de desenvolvimento.

Posto isto, considero que o professor deve planejar tendo em consideração a realidade onde vai intervir, ou seja, o contexto educativo, as condições materiais, o número de aulas por semana/mês/ano e a caracterização dos alunos. Quando vamos planejar as aulas, devemos ainda ter em consideração o tempo de duração da aula, as modalidades desportivas e respetivos conteúdos, bem como a sua organização ao longo do ano letivo. Importa ainda ter em consideração os modelos de ensino, exercícios e formas de organização. Por fim, mas não menos importante, temos de ter em consideração e planejar as aulas que servirão para avaliação. Esta deverá ser definida e priorizada passando por meios de controlo, correções e ajustamentos. Todo este processo é fundamental para a gestão de um professor e aperfeiçoa a evolução do ensino e aprendizagem.

Tendo isto em consideração, utilizamos o *Backward design* como forma de planeamento. Através deste *design* planeamos as aulas de voleibol do 11ºano, durante o 2º período. O primeiro passo no *Backward design* é determinar o que os alunos devem saber, entender e ser capazes de fazer ao final da unidade “*Big Picture Goal*”. Na Educação Física, isto pode incluir competências motoras específicas e valores como o trabalho em equipa e *fair play*. Através deste design podemos incluir o plano de avaliação, sendo esta diagnóstica, formativa e sumativa. Assim sendo aplicado de forma rigorosa e estudada, o *Backward design* permite melhorar o ensino de forma a garantir que as atividades sejam efetivamente alinhadas com os resultados desejados (Tomlinson, 2006).

4.2.1 Planeamento Anual

De acordo com Bento (2003), o planeamento anual deve ser um documento acessível e realista, com precisão didática, que direcione adequadamente o processo de ensino-aprendizagem. O plano anual, é o ponto de partida para a organização do resto do ano letivo, está dividido por períodos, modalidades, número de aulas e respetivos anos.

Desta forma, considero que a criação de um planeamento anual desempenha um papel crucial na definição de direções, na organização de recursos e na promoção do sucesso a longo prazo. Ajuda a manter o foco em metas e a otimizar o uso de tempo e recursos para alcançá-las.

No 1º Período, relativamente às turmas, foi decidido pelo grupo de Educação Física do CT, que as modalidades coletivas a lecionar seriam basquetebol e andebol. Em termos de modalidades individuais seria lecionada a patinagem, os desportos de raquetes e jogos tradicionais portugueses. Importante referir que a aptidão física e as aulas de conhecimentos também foram incluídas no programa anual.

No 2º Período, relativamente à modalidade coletiva estipulamos que seria lecionado o voleibol. No que toca às modalidades individuais, tivemos o atletismo (triplo salto, corrida de estafetas e barreiras, salto em altura e comprimento), ginástica de solo/acrobática e dança.

No 3º Período, a modalidade coletiva escolhida foi o futsal, os desportos de raquetes, DTP (Dança Tradicional Portuguesa) Regadinho e Erva Cidreira, dança e atletismo (lançamento do dardo e peso). As aulas de aptidão física foram dadas apenas até ao 10º ano.

O número total de aulas foram vinte e quatro no 1º Período, vinte no 2º Período e entre quatorze e dezasseis no 3º Período. Importante ressaltar, que houve ligeiras alterações e ajustamentos a cada turma.

4.2.2 Unidades Didáticas

As UD são importantes para o desenvolvimento das aulas de Educação Física. São criadas para facilitar a estruturação do conteúdo a lecionar e para proporcionar uma abordagem mais organizada e progressiva nas aprendizagens. Ou seja, passa por estipular o número de aulas, seleção de conteúdos que suportam os objetivos de aprendizagem considerando a progressão lógica e a complexidade adequada ao nível dos alunos. Passa também por integrar conhecimentos de diferentes áreas, se aplicável, promovendo uma abordagem interdisciplinar. Já na componente de avaliação, formativa e sumativa as UD permitam monitorar o progresso dos alunos em relação aos objetivos definidos. Segundo Bento (2003), as funções didáticas surgem como elementos orientadores, relativamente à sequência lógica de aquisição dos conhecimentos pretendidos, pois, caracterizam as tarefas essenciais do processo de ensino. Construir uma UD envolve um equilíbrio entre o planeamento cuidadoso e a flexibilidade para adaptar-se às dinâmicas de aprendizagem, com o objetivo de proporcionar uma experiência educativa rica e profunda para todos os alunos.

As UD foram estruturadas e ajustadas consoante cada turma. Com a partilha de sugestões do grupo de Educação Física, conseguimos chegar a um consenso para a estruturação

das mesmas. Nas UD, criadas pelo NPES, estavam especificados os objetivos de aprendizagem, que permitem identificar os propósitos que se pretendiam alcançar tendo em consideração os padrões curriculares e competências gerais das modalidades. Estes princípios focam-se no desenvolvimento das competências cognitivas, práticas, sociais e emocionais. No departamento de Educação Física com a ajuda do NPES, adotou-se a grelha de Vickers, sendo esta específica para cada modalidade desportiva e ajustada a cada turma. As UD serviram-me para planear de forma lógica e apresentar sequencialmente os temas e conteúdos específicos que importava implementar dentro de cada turma.

4.2.3 Plano de aula

De acordo com Bento (2003), a aula pode ser entendida como o ponto onde o pensamento e a ação do professor se encontram. O autor destaca que, no processo de planeamento, preparação e execução de uma aula de Educação Física, são influentes fatores como os objetivos, os conteúdos, os métodos de ensino e as condições externas à aula, entre outros elementos.

De todos os documentos, os planos de aula, foram sem dúvida os que dispensaram mais tempo quer de minuciosidade, quer de trabalho diário. O plano de aula constitui um documento orientador pedagógico que serve de roteiro para o professor, ele permite detalhar conteúdos, objetivos específicos, exercícios e organização, critérios de êxito e palavras-chave.

Os planos que fui realizando ao longo deste ano letivo, incorporavam momentos referentes e proporcionais à turma, sendo um apoio para mim nas aulas. A conceção de um plano de aula foi essencial, bem como a capacidade de o modificar conforme as situações inesperadas iam surgindo. Ao longo do ano, foi possível melhorar passo a passo, evoluir nos exercícios, explorar novas opções e alternativas. Perceber que não podia colocar ou esperar de uma turma do 8º ano o mesmo que esperava de um 11º ano. E, mesmo com os meus colegas que tinham turmas do mesmo ano, o plano de aula podia não servir para aqueles alunos. Ser professor passa por ter a flexibilidade, perspicácia e sabedoria. Conforme se procediam a ajustamentos, as aulas ficavam mais dinâmicas. Uma das estratégias empregues envolveu a organização da aula segundo diversos níveis de capacidade, oferecendo distintas circunstâncias de aprendizagem que, conseqüentemente, fomentaram uma evolução e melhor rendimento dos alunos.

Decidimos colocar no cabeçalho do plano de aula tudo detalhado, como a UD, nº da aula, função didática, objetivo de aula, materiais necessários, duração total e efetiva, nº de alunos, data, hora e nome do professor. Todas estas informações, algumas mais relevantes que outras, estruturavam o plano e davam auxílio. Já o corpo do plano, estava dividido em três partes, inicial, fundamental e final. Numa parte inicial, era crucial reunir a turma, saudar e falar do tema/conteúdos a abordar, passando também sempre pelo aquecimento e alongamentos. Numa parte fundamental, eram trabalhadas situações e exercícios mais específicos relativamente à modalidade. Na parte final, havia um retorno à calma e diálogo com os alunos. Os planos continham sempre a bibliografia e espaço para anotar as reflexões. Estas, eram feitas no final da aula, o que me permitia refletir sobre pontos os positivos e os pontos negativos, quais os aspetos que deveria melhorar na minha prestação, estratégias para cada uma das turmas, e o porquê de alguns exercícios não terem corrido bem. Estas observações finais eram de extrema importância, uma vez que permitiam quer individualmente, quer com o professor Rubén ou com os EE, perceber se estávamos no caminho certo. Algo que, por vezes não conseguíamos perceber no momento, ou seja, no decorrer da aula, mas que pessoas externas identificavam com mais facilidade. Uma semana antes de aplicarmos os planos de aula realizados, tínhamos reunião com o nosso OC, às segundas-feiras de manhã. Nesses momentos, procedia-se à análise e confirmação para a semana subsequente, permitindo-nos assim uma margem para realizar ajustes, se fosse necessário. Numa fase primária, tornaram-se claros certos equívocos na estrutura e montagem. Porém, através da revisão pontual do OC, foi possível sempre encontrar oportunidades para aperfeiçoamento e reflexão acerca de algumas conceções equivocadas e fora de contexto que apresentávamos. De seguida apresento algumas reflexões realizadas ao longo da minha prática enquanto EE, sobre adaptações dos planos de aula realizados:

“Nesta aula de basquetebol senti-me muito mais confortável e segura. Recorri a algumas alterações, como temos campo inteiro decidi fazer 3x2 separando os rapazes das raparigas. Coloquei duas alunas a dar reforço, feedbacks e estratégias para ajudar as colegas e no lado dos rapazes coloquei outros dois, tentei selecionar os alunos que estão mais confortáveis na modalidade. Posteriormente houve jogo de basquetebol 5x5 em meio-campo, aqui já todos os alunos jogavam, e de seguida jogo em campo inteiro. A turma estava empenhada e na minha cabeça já tinha tudo muito mais organizado, e sem stress consegui dar uma boa aula. Debrucei-me mais sobre técnicas e táticas, reforcei o “passe e corte para o cesto”,

lançamentos, entre outros. Durante as trocas não houve tempos mortos e arranjei estratégias para não chamar a turma ao mesmo tempo, mas sim trocar de exercício um grupo de cada vez, como os exercícios estavam encadeados deu perfeitamente”

Reflexão de aula nº4, Plano de basquetebol

“Nesta aula de patinagem, sinto uma grande evolução da turma em geral. Só apenas 3 alunos é que estavam com mais fragilidades.

Ao longo da aula fui dando apoio a estes 3 alunos, incentivando e dando as técnicas necessárias para os alunos conseguirem obter sucesso no exercício pretendido. Já os restantes posso considerar que existem 2 níveis, os intermédios e os mais avançados. Porém, para além do exercício pretendido, fui pedindo que treinassem travagens, deslize para trás entre outras técnicas para dar motivação e estímulos a estes alunos com mais facilidade.

Tentei sempre estar presente nestes 3 níveis que a turma se encontra, pedi aos que têm mais habilidades para ajudar os que têm mais dificuldades.

Logo no início da aula, não consegui preparar os circuitos e ter a turma com espaço significativo para lecionar a aula, demorei cerca de 10 minutos até ter a turma organizada porque o Professor anterior estava a dar aula de badminton em campo inteiro, então precisei de adaptar.

Creio que nas próximas 3 aulas restantes os alunos atinjam os objetivos pretendidos, como é uma turma apenas de 13 alunos é fácil manusear e a turma tem bastantes capacidades de evolução.”

Reflexão de aula nº2, Plano de patinagem

4.3 Realização

4.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica

Um ensino eficaz cinge-se por cinco dimensões fundamentais: gestão; instrução; disciplina e ajustamentos. Segundo Siedentop (1983) estas dimensões são preciosas e o professor precisa de conjugar umas com as outras para o sucesso na intervenção pedagógica e evolução dos alunos. A gestão de aula é essencial para um ensino eficaz promovendo um ambiente produtivo, para tal é necessário maximizar o tempo e atender às necessidades individuais. A instrução concentra-se em ensinar as habilidades motoras e desenvolver os

conhecimentos, promove a atividade física e estimula a compreensão dos conceitos, regras e regulamentos, entre outros. A disciplina permite obter um ambiente seguro e respeitoso, contemplando o reforço positivo, trabalho em equipa e a consistência. Promove ainda o desenvolvimento de habilidades motoras e a construção de valores como o respeito. O ajustamento deve ser concretizado assim que o professor perceber que deve ser feito, pode estar planificado ou pensado previamente num contexto de aula, porém ajustar consoante a turma, o momento ou o comportamento da turma, é algo necessário (Siedentop, 1983).

Tendo em consideração estas dimensões, em específico a disciplina, consegui perceber que me estavam atribuídas duas turmas bastante distintas. Foi importante procurar descodificar como manter a disciplina dentro do espaço de aula. Acredito que abordagens proativas, como o ensino explícito de comportamentos esperados e a utilização de reforço positivo, são eficazes na promoção de uma disciplina construtiva. Estas estratégias ajudam a prevenir problemas de comportamento e a criar um ambiente de aula mais seguro e respeitoso (Lewis, 2001). A disciplina na sala de aula, principalmente nas aulas de Educação Física, não deve ser evidenciada pela elevação de voz ou atitudes ríspidas, mas sim manter uma atitude vincada e punir após uma ação menos correta do aluno, que foi algo que eu procurei fazer nesta minha primeira experiência de contacto com os alunos.

Inicialmente achei que, na turma do 11ºano, iria ter algumas dificuldades por ser uma turma complexa e com alguns antecedentes, no entanto com a ajuda do meu OC fui me conhecendo como professora e definindo algumas estratégias para conseguir manter uma postura de autoridade. De acordo com Renca (2008), a indisciplina em sala de aula, bem como o insucesso escolar e a exclusão, são um problema enfrentado nas escolas portuguesas, comprometendo as aprendizagens dos alunos e contribuindo significativamente para a instabilidade emocional e profissional dos docentes. Este tempo de aula a lidar com indisciplina, resulta num grande desgaste físico e psicológico (Renca, 2008). No meu caso, senti várias vezes este cansaço na gestão do comportamento dos alunos, no entanto, ao longo do ano letivo fui aperfeiçoando e criando laços o que me permitiu conseguir gerir melhor este tipo de situações.

Em cada uma das turmas, estabelecer rotinas mostrou-se essencial para nos concentrarmos noutras componentes da nossa ação pedagógica e facilitar que os alunos desenvolvessem práticas de estudo consistentes, otimizando, desta forma, o período dedicado à atividade física. Com a turma do 8ºano, sendo uma turma pequena, muito bem disciplinada e empenhada, não tive qualquer tipo de problemas, no entanto apercebi-me que tinham de estar constantemente estimulados, com tarefas para não dispersar. Infelizmente nem tudo um mar de

rosas e por vezes, como é completamente normal, a turma não teve o melhor comportamento, então necessitei de atuar logo para não deixar os alunos mal habituados e alastrar para aulas futuras.

“Na aula número 9 do 8ºano, no dia 10 de outubro, realizamos a quarta aula de basquetebol. Os alunos no início da aula tiveram dificuldades em realizar as equipas, então como estavam a demorar muito tempo a escolher, fizeram o aquecimento dando voltas ao campo. Portanto estavam com um comportamento errático e tive de colocá-los em ordem.”

Excerto da reflexão de aula nº4, plano de basquetebol

Na área da instrução, adotar uma abordagem pedagógica adaptativa, que considere as diferenças individuais dos alunos, é fundamental para o sucesso na Educação Física. Estratégias como ensino diferenciado e aprendizagem baseada em jogos promovem uma experiência educacional inclusiva e aliciante (Tomlinson, 2001). Para captar a atenção dos alunos e para que a instrução fosse realmente transmitida, foi necessário arranjar algumas estratégias. Tendo duas turmas completamente heterogêneas, o 11ºano, com comportamentos indesejados e com bastantes capacidades e, o 8ºano, uma turma disciplinada, empenhada e pequena, consegui refletir e experienciar a dimensão da instrução de várias formas.

Os feedbacks, os estímulos e ativação constantes, deve ser universal, ou seja, aplicados em qualquer turma. De forma a passar esta instrução, tivemos de assumir estratégias para passar melhor as instruções requeridas, como foi o caso do questionamento, da exemplificação quer do professor quer do aluno, a introdução de novos exercícios e técnicas diferentes, uma boa colocação da voz, bem como uma boa postura, explicação clara, elogio e correção. Durante a instrução, foi essencial não só partilhar conhecimento, mas também estar atento à reação dos alunos relativamente à forma como comunicamos, para garantir que a nossa mensagem era entregue de forma clara. Segundo Rosado & Mesquita (2011), a utilização da demonstração e a definição de regras de segurança na realização das atividades é destacada como necessária para garantir a qualidade da instrução. Estes são alguns dos pontos chave que devem ser aplicados para tornar uma aula completa, e foi algo que procurei aplicar nas minhas aulas.

Para Hattie (2009), os professores aplicam com frequência a mesma metodologia de ensino a turmas com níveis distintos, um equívoco comum. Cada grupo de alunos, assim como cada indivíduo, possui características próprias. Por isso, é crucial não só adaptar as atividades,

mas também personalizar a abordagem de ensino às diversas características e necessidades dos estudantes. Tendo tudo isto em consideração, tentei colocar a turma por níveis e abordar e colocar objetivos diferenciados. Recorri também à demonstração de vídeos e imagens, principalmente nas modalidades mais técnicas como atletismo, ginástica, entre outras.

“No triplo salto, exemplifiquei através de vídeo e demonstração da técnica completa. Mais uma vez, são necessários feedbacks constantes, aperfeiçoar pequenos aspetos e treino constante por parte dos alunos. Para criar motivação ao longo de toda a aula, apliquei competição dentro de cada grupo em que cada elemento colocava a marca do seu triplo salto.

Numa fase inicial, os alunos estavam empenhados, numa fase final como começavam a ficar cansados não estavam tão competitivos.

A aula decorreu como esperado, a turma demonstrou em geral ter uma ótima técnica, e na próxima aula acredito obter bons resultados.”

Excerto da reflexão de aula nº5, Plano de atletismo

A dimensão da gestão, passa muito pela relação professor-aluno, a postura do professor é fundamental na gestão da sala de aula. A forma como o professor se apresenta, comunica e interage com os alunos influencia diretamente o clima de sala e o comportamento discente (Hattie, 2009). As estratégias de gestão eficazes incluem a definição clara de regras e procedimentos, o estabelecimento de rotinas, a implementação de sistemas de recompensas e consequências e a utilização de técnicas de atenção e compromisso. A gestão proativa da sala de aula, antecipando e mitigando potenciais distúrbios antes que ocorram, é uma abordagem apoiada por evidências para manter um ambiente de aprendizagem focado (Simonsen et al., 2010). Além disso, estudos sobre clima de sala de aula demonstram a correlação entre um ambiente de aprendizagem positivo e os resultados dos alunos (Hattie, 2009). Uma gestão eficiente da sala de aula transcende a simples regulação do comportamento, visando estabelecer um espaço propício ao desenvolvimento educativo, ao respeito mútuo e à colaboração. As táticas e métodos utilizados, pelos docentes, devem estar fundamentados em evidências comprovadas e ser ajustados conforme as particularidades dos discentes e as exigências do meio educativo.

Com ambas as turmas, foram definidas rotinas para o bom funcionamento das mesmas. No 11º ano, passava por primeiro organizar a turma e posteriormente dar início ao exercício. Os

alunos tinham por hábito pegar em bolas no início da aula, algo que teve de ser automaticamente inibido, ao ponto de as esconder. Procurei também reforçar, dando feedbacks positivos/correção, pelo bom comportamento. Particularmente nos desportos coletivos, tive em atenção a formação das equipas, procurando criar grupos proporcionais em termos de capacidades para a prática daquela modalidade. A elevada motivação dos alunos para a prática desportiva, por vezes, resultava em comportamentos pouco organizados. Para contrariar este comportamento em ambas as turmas, recorri ao apito. Caso algum aluno infringisse qualquer regra aplicada, seria atribuída uma punição como por exemplo “10 flexões”, outro tipo de rotina que foi utilizada, foi a contagem decrescente.

Procurei estabelecer normas e procedimentos, e informei os alunos que se seguissem essas diretrizes seria crucial para a avaliação dos seus comportamentos e conhecimentos da modalidade. Consequentemente, foram reduzidas as dificuldades que poderiam surgir durante as aulas, facilitando, assim, um processo educativo mais eficiente. Ganhar a confiança dos alunos e desenvolver uma relação mais próxima com eles, demonstra a nossa disponibilidade para atender às necessidades dos mesmos. Procurei adotar esta postura, e considero que foi determinante para estabelecer um ambiente favorável à aprendizagem. Mesmo nos casos em que determinados alunos não participavam ativamente na prática desportiva, eram-lhes designadas responsabilidades que reforçavam a sua presença e participação na aula. Entre estas responsabilidades incluíam-se papéis como ser árbitro, contabilizar pontos, organizar o material e assistir na realização e correção dos exercícios.

No parâmetro que senti mais dificuldade foi motivação dos alunos do 11ºano, apercebi-me que os alunos eram bastante competitivos e necessitavam constantemente de estímulos para estarem empenhados e concentrados na tarefa. Deste modo, arranjei estratégias para combater este problema e ao longo do ano letivo a turma foi melhorando, de forma a haver um ponto de equilíbrio.

Em suma, estes quatro parâmetros são de facto o sustento das aulas de Educação Física. Quando combinados, fortalecem a qualidade do ensino e têm um impacto profundo tanto no desempenho escolar dos alunos como no seu bem-estar, realçando a necessidade de adotar uma estratégia de ensino na Educação Física, que seja abrangente e baseada em princípios pedagógicos. Esta abordagem integrada não só melhora o ambiente de aprendizagem, mas também assegura que todos os alunos beneficiem de uma experiência educativa que promove o seu desenvolvimento em todas as frentes: física, intelectual, social e emocional.

4.4 Avaliação

A avaliação dos alunos estava dividida em três momentos: avaliação diagnóstica (para perceber o nível da turma, as capacidades e as dificuldades); a avaliação formativa (que ocorreu durante o processo de ensino, que evitou a criação de tensão sobre os alunos. Permitiu demonstrar o processo de evolução que os jovens iam sofrendo ao longo de todas as aulas); e a avaliação sumativa (realizada no final de cada modalidade, e que teve como propósito de resumir toda a evolução ao longo das aulas).

A avaliação diagnóstica ajudou-me a identificar o nível em que os alunos se encontravam, permitindo que o ensino fosse direcionado para um patamar apropriado e que constituísse um desafio.

A avaliação diagnóstica (AD) é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino. Os objetivos deste estudo foram: (1) contextualizar a AD na disciplina de Educação Física, e (2) abordar a sua pertinência no âmbito das aulas de EF, enquanto elemento preponderante no processo ensino-aprendizagem. (Gonçalves et al., 2014, pág. 89).

Assim sendo, a avaliação diagnóstica permitiu-me situar os alunos em relação aos conhecimentos e aptidão física esperados, ajudando à adaptação das necessidades específicas de cada um. No início do ano letivo, utilizei a avaliação diagnóstica para identificar as capacidades motoras e físicas dos alunos, ajustando às atividades e metodologias de ensino para garantir a participação ativa de todos. A relevância da avaliação diagnóstica na Educação Física é evidente, pois informou-me sobre o ponto de partida dos alunos, mas também orientou a definição de metas. Esta prática facilita a identificação de lacunas e potencialidades, permitindo intervenções pedagógicas mais eficazes. Assim, a avaliação diagnóstica torna-se indispensável para o ensino e aprendizagem personalizado e eficaz, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos.

A avaliação formativa, de acordo com Araújo (2007) permite que os alunos possam melhorar num tempo estipulado, sendo um processo de desenvolvimento curricular, permitindo ao professor dar feedbacks construtivos, formativos, descritivos, positivos/negativos, para haver uma comunicação interventiva. Neste caso foi necessário implementar critérios claros e que a informação fosse passada especificamente, oportunamente sendo relevante para atingir

um bom processo de aprendizagem. A avaliação formativa foi crucial para o sucesso do processo do ensino e da aprendizagem. Ela permitiu um acompanhamento detalhado e contínuo do progresso dos alunos, promoveu uma educação mais adaptada e responsiva às necessidades individuais. Através da avaliação formativa, pude criar um ambiente de aprendizagem dinâmico e motivador, onde os alunos são incentivados a alcançar o seu pleno potencial. Deste modo, esta abordagem permitiu-me ajustar as minhas estratégias de ensino em tempo real, com base nas necessidades e dificuldades específicas de cada aluno. Durante as aulas, utilizei a avaliação formativa para fornecer feedback construtivo, imediato, entre outros, incentivando os alunos a refletirem sobre o seu desempenho e a identificarem possíveis melhorias. Este tipo de avaliação envolveu a aplicação de exercícios, observações, discussões em grupo. Através destas atividades, consegui monitorizar o desenvolvimento das competências dos alunos e promover um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e interativo. A importância da avaliação formativa no contexto educativo foi inquestionável. Ela não só facilitou a identificação precoce de dificuldades, permitindo intervenções pedagógicas mais eficazes, como também incentivou a participação ativa dos alunos no seu próprio processo de aprendizagem. Ao receberem feedback regular, os alunos foram se sentindo mais motivados e confiantes para superar os desafios, o que contribuiu significativamente para o seu crescimento. Em suma, a avaliação formativa foi crucial para criar um ambiente educativo mais adaptado às necessidades dos alunos.

A avaliação sumativa tem como objetivo medir o nível de aprendizagem e de competências adquiridas pelos alunos no final de cada período. Serve neste caso para quantificar os resultados de cada aluno. É importante alinhar as avaliações sumativas com os objetivos curriculares e assegurar que elas reflitam adequadamente o conhecimento e as competências que os alunos deveriam ter adquirido (Popham, 2008). A avaliação sumativa proporcionou uma visão geral do desempenho dos alunos, permitindo-me identificar áreas fortes e fracas dos conhecimentos. Esta informação foi crucial para ajustar futuras ações educativas e intervenções pedagógicas. Embora possa causar pressão e ansiedade nos alunos, também serviu como um motivador importante, incentivando-os a prepararem-se e esforçarem-se ao máximo. Por fim, a avaliação sumativa ajudou a garantir a responsabilidade tanto dos alunos quanto minha como professora, permitiu obter valores importantes para avaliar a eficácia das práticas pedagógicas adotadas. Ao complementar a avaliação formativa com a sumativa, consegui obter uma visão mais completa e equilibrada do processo do ensino e aprendizagem.

Podemos então concluir que, a avaliação é um dos momentos mais importante do processo educativo, não só para determinar o progresso e evolução dos alunos, mas também como ferramenta para informar e melhorar as práticas de ensino. É importante, numa fase inicial, quando não conhecemos as turmas fazer então a avaliação diagnóstica, perceber qual o nível da turma e as suas capacidades, para assim poder aplicar uma personificação do ensino, promover a autoconsciência dos alunos e conseqüentemente melhorar a aprendizagem. Pessoalmente o parâmetro da avaliação sumativa foi um dos mais difíceis de concretizar, apesar de fazer uma avaliação formativa durante todas as aulas, no momento de atribuição de notas sentia-me, numa fase inicial, com algumas dificuldades, devido à sua importância e complexidade (principalmente no preenchimento de grelhas de Excel).

“Na turma do 11ºano decidimos deixar esta sétima aula para avaliação final. A turma demonstra sucesso e bons resultados na modalidade de basquetebol. Demonstro ainda algumas dificuldades na avaliação dos alunos e no preenchimento da grelha. Realizamos torneio em meio-campo e de seguida em campo inteiro. O exercício “jogo” permite uma melhor visão e aplicação das técnicas, dando oportunidade que todos os alunos realizem por várias vezes. Deixamos a oitava aula de basquetebol para os alunos terem oportunidade de serem avaliados na modalidade de andebol.”

Excerto da reflexão de aula nº7, Plano de basquetebol

A autoavaliação pertence a um dos parâmetros fundamentais, permite que os alunos reflitam sobre o seu próprio desempenho, estabeleçam objetivos pessoais e desenvolvam estratégias para melhorar as suas habilidades físicas, cognitivas e sociais. A prática da autoavaliação motiva os alunos a tomar a consciência do seu processo educativo, incentivando a independência e a responsabilidade própria (Hellison & Hellison, 2011). De acordo com os mesmos autores, a autoavaliação é fundamental na Educação Física, para o ensino de valores pessoais e sociais.

Nas minhas experiências enquanto professora e perante um cenário de avaliação, no 1ºPeríodo devo confessar que foi um dos aspetos que mais me transtornou e dificultou, quer no momento de observação, quer na atribuição da nota, quer os *timings* para os apontamentos. As estratégias que utilizei, com a ajuda do OC, foi antecipar os momentos de avaliação, ou seja, em vez de realizar a avaliação sumativa na última aula da modalidade, passei para 2/3 aulas antes. Este funcionamento mais precoce, ajudou-me imenso a agilizar o momento de avaliação e não prejudicar nenhum aluno. Como a turma do 8ºano que era mais pequena, não houve tanta

preocupação, no entanto, claramente implementei a mesma resolução. Já na turma do 11º ano apesar deste procedimento ter solucionado este momento, senti ainda algumas dificuldades por ser uma turma mais numerosa. Com a experiência e prática ganhei mais à-vontade, e tudo se proporcionou a aclarar a situação. De forma a facilitar a avaliação sumativa, gravamos na modalidade de dança e de ginástica acrobática, as coreografias, porque são momentos de uma só realização, e assim evitamos injustiças. A modalidade de atletismo foi talvez a que me proporcionou mais dificuldades na avaliação, creio que por se tratar de movimentos bastante técnicos e rápidos para a minha análise.

A atribuição da nota final era dada nas tabelas de Excel, as quais preenchíamos detalhadamente. A decisão final cabia ao professor, e foi muito para além de um número e tabelas com percentagens. Este momento não passou apenas pela avaliação motora e física, mas também pelo social, emocional e cognitivo, uma vez que diferentes alunos podem demonstrar progressos distintos em diferentes áreas, como habilidades motoras, cooperação em equipa, ou compreensão dos conteúdos. Além disso, a avaliação deve ser sensível às variações individuais e incentivar o progresso contínuo, em vez de comparar os alunos entre si de maneira competitiva.

Os parâmetros avaliados/domínios de avaliação completam o domínio de conhecer/reproduzir (40%); aplicar/interpretar (35%); racionar/criar (25%). De acordo com a legislação em vigor em cada um destes domínios avaliados na disciplina de Educação Física, no documento das aprendizagens essenciais estão definidos 3 domínios de aprendizagem, a área das atividades físicas, área dos conhecimentos e área da aptidão física. Na área da atividade física, o aluno desenvolve competências essenciais para o ano que se encontra ou nível introdutório ou nível elementar, de diferentes subáreas. Já na área de conhecimentos, o aluno deve interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física, relacionar a aptidão física e saúde e conseguir identificar fatores associados ao seu estilo de vida saudável. No parâmetro de aptidão física, deve desenvolver capacidades motoras evidenciando a aptidão muscular e aeróbica.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

5.1 Atividades realizadas

Antes do começo das aulas foi-nos dada a oportunidade de ter contacto com os alunos do Colégio. Por norma, o Colégio antes da primeira semana de aulas, junta os alunos para a realização de atividades práticas de receção aos alunos. O grupo de Educação Física ficou responsável por executar com os alunos essas atividades. Gostei imenso do propósito destas atividades. Para nós EE foi interessante perceber a dinâmica do Colégio, conhecer alguns alunos e também ter a oportunidade de nos dar a conhecer tanto aos restantes docentes como aos jovens.

O Desporto Escolar é realizado todos os anos no CT. Os EE não queriam que este ano fosse exceção e, por isso, quisemos fazer parte desta vertente tão enriquecedora. Os dias estipulados para o Desporto Escolar foram às terças e quintas-feiras. As terças-feiras ficaram atribuídas ao Professor Simão e as quintas-feiras ao Professor Rubén, a nossa função era ajudar, orientar e ensinar os alunos, no entanto a responsabilidade das turmas pertencia aos Professores do Colégio. Nos primeiros dias contamos com a presença de poucos alunos. Posteriormente a turma foi-se formando e pouco tempo depois fechamos a turma, ficando completa. O Desporto Escolar permite aos alunos o desenvolvimento das suas habilidades e competências, permite a socialização, cria hábitos de vida saudáveis para alunos que não praticam fora da escola, permite a descoberta de novos talentos, e ajuda a prepará-los para serem cidadãos ativos e saudáveis nas comunidades e na vida adulta.

Com a turma do 1ºano, realizamos a primeira atividade relacionada com o Dia Mundial da Nutrição, demonstramos alguns hábitos de estilos de vida ativos e como ter uma alimentação saudável. Na aula de Educação Física, trouxemos algumas imagens, de alimentos e de desportos, em papel onde os alunos poderiam fazer a triagem dos alimentos que consideravam ser saudáveis e não saudáveis e colocá-los na pirâmide dos alimentos, criando exercícios e enigmas que os fizessem pensar.

No dia 24 de outubro houve uma palestra de sensibilização para o *bullying* com o Cabo Dias da GNR. Este discurso permitiu refletir e formar os jovens, visto que tem sido cada vez mais comum nas escolas, devendo assim ser falado para possibilitar consciencializá-los sobre os impactos desta forma de violência, e o seu papel enquanto observadores deste tipo de situações.

No CT, por norma, são celebradas datas comemorativas como o *Halloween*. Este ano letivo 2023/2024 foi celebrado o tema alusivo “Alice no País das Maravilhas”. O NPES, teve o privilégio de poder ingressar e participar nesta atividade. Uma semana antes do dia 27 de outubro, começamos com a preparação, recortes, enfeites, partilha de ideias, organização de tarefas, entre outros. Para cada Professor foi atribuído um personagem referente ao tema, eu e o Professor Simão fomos disfarçados de gêmeos “*Tweedledee e Tweedledum*”. O excelente trabalho da nossa costureira D. Cinda, que teve todo o empenho na construção dos fatos, ficou fenomenal. Os alunos chegando ao Colégio, eram divididos por grupos e conduzidos para as salas e locais onde as atividades se iam realizar. Foram acompanhados pelos professores ou alunos do 11ºano/12ºano, que mostraram disponibilidade para nos ajudar. Em cada sala havia um tema e uma tarefa diferente. O pavilhão desportivo foi o local onde fiquei, tinha a função de animar e coreografar algumas músicas relacionadas com o *Halloween*. O pavilhão foi transformado em discoteca e era o local de término das atividades, onde todos os alunos, professores e participantes se iam juntando e divertindo em conjunto. Todo o Colégio estava caracterizado e disfarçado, cada canto, cada pormenor. Sem dúvida, que foi uma das melhores atividades.

No dia 9 de novembro, decorreu uma atividade teórica e prática de como devemos atuar numa situação onde um indivíduo esteja perante uma paragem cardiorrespiratória. Esta operação tem tido cada vez mais importância na vida de qualquer cidadão. Nesse momento contamos com a equipa do INEM durante todo o dia. A palestra foi acompanhada pela projeção de um vídeo onde foi demonstrado todo o procedimento, desde a chamada pelo socorro até à chegada de ajuda médica. Cada um dos membros ficou responsável por um grupo de alunos, onde tiveram oportunidade de realizarem o Suporte Básico de Vida, utilizando manequins disponibilizados pela equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica.

A 7 de dezembro aconteceu uma atividade, onde reuniu os alunos até ao 6ºano, dos 3 Colégios do Grupo Ribadouro, que tiveram o ensaio para a cerimónia que se realizou na Casa da Música.

A última atividade do primeiro período, foi o torneio de basquetebol, no dia 15 de dezembro. Os alunos fizeram antecipadamente as equipas de 3/4 elementos. O torneio decorreu de manhã e durante a tarde. Em cada ciclo houve uma equipa vencedora. A nossa função constou na ajuda na gestão, arbitragem, mesa, organização de equipas, contagem de tempo, entre outros.

No segundo período, foi realizado o torneio de voleibol. O torneio de voleibol, foi estipulado para ser o nosso projeto anual, assim sendo criamos o regulamento com todas as

regras e possíveis situações, com acesso a qualquer aluno/professor. O torneio foi realizado a 22 março, mantendo a gestão e organização do torneio de basquetebol. Os alunos ao longo da semana faziam a sua inscrição junto dos professores de Educação Física, mas tinha de incluir obrigatoriamente elementos do género feminino e masculino. Do 5º ao 8º ano os grupos tinham de ser constituídos por 3 elementos, já no 9º ano tinham de ter 4 elementos, e no secundário 6 elementos. Como inicialmente contávamos com poucas inscrições, o Departamento de Educação Física pôs mãos à obra e fomos sala por sala inscrever o máximo de alunos possível. No final desta iniciativa, conseguimos um bom número de equipas. No decorrer do dia do torneio, a nossa função foi a montagem de todo o pavilhão, mesas de arbitragem, folhas de enunciados e boletins de jogo, enumerar os campos (1/2), arrumações, e certificação das bolas. À medida que as equipas iam chegando dávamos logo a informação necessária. No decorrer dos jogos, fomos arbitrando, coisa que para mim não era complicado porque quando frequentei o Desporto Escolar, na minha altura, tive uma mini formação de árbitros no Porto que se revelou bastante útil. O professor Hugo e o professor Simão também desempenharam a mesma função e íamos rodando para cada um poder descansar. Tanto na parte da manhã como da tarde, conseguimos começar a horas, o que facilitou a gestão e organização de todo o torneio.

O Colégio tem toda uma logística que permite aos alunos ter um apoio incondicional nas suas aprendizagens, por isso nos tempos livres, ao longo do ano fiz leituras de testes individualmente sempre que foi necessário, geralmente nas escolas, os alunos que têm dislexia ou outras dificuldades, podem ser direito a esta medida de apoio educativo. Na organização de festas ajudei quer na decoração e participação, além disso, nos momentos de substituições de aulas por algum professor ter faltado, demonstrei disponibilidade quer em aulas de Educação Física quer outras disciplinas.

O torneio de futsal, foi a última atividade do ano, realizada no último dia de aulas. O 3º ciclo e ensino secundário, tiveram oportunidade de participar. A logística manteve-se como nos torneios realizados ao longo do ano (basquetebol e voleibol). Teve um quadro competitivo e listagem de regras. A nossa função para a gestão deste torneio consistiu na arbitragem, contagens de pontos, organização de balneários, mesa, entre outras funções. As equipas foram criadas com 2 semanas de antecedência. Procuramos ainda chamar o máximo de alunos para que se divirtam e concluam o ano letivo com um excelente convívio desportivo. Em todos os torneios tivemos a preocupação de afixar as equipas que participaram, tanto como as regras da competição. Importante realçar que os torneios escolares desempenham um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, abrangendo aspetos físicos, sociais, emocionais,

cognitivos e éticos, além de contribuírem significativamente para a comunidade escolar. Do ponto de vista social e emocional, os torneios proporcionam uma excelente oportunidade para os alunos trabalharem em equipa, desenvolvendo habilidades de colaboração e comunicação. Além disso, a competição saudável presente nos torneios ensina os alunos a lidarem com vitórias e derrotas de forma positiva, promovendo a resiliência e a gestão emocional. Adicionalmente, estas atividades ajudam a criar um sentido de comunidade e pertença entre os alunos, fortalecendo amizades e relações interpessoais saudáveis. Em suma, para a comunidade escolar, os torneios aumentam o envolvimento dos alunos na vida escolar, criando um ambiente mais vibrante e motivador. A representação da escola em torneios pode ainda fomentar um sentido de identidade e orgulho entre os alunos, os professores e a comunidade.

O nosso seminário, foi apresentado no dia 11 de junho, pelas 11h00, no auditório do CT, focado no projeto *Skills4Genius*. Contamos com a presença da Supervisora e do OC. O *Skills4Genius* tem como objetivo principal promover o pensamento criativo, a capacidade de adaptação e a habilidade para resolver problemas entre crianças e jovens, através da prática desportiva, com potencial aplicação nas aulas de Educação Física. O projeto proporciona aos alunos a oportunidade de tomar decisões, organizar tarefas, resolver problemas e encontrar soluções criativas, estimulando uma mentalidade de superação e compromisso. Pode ser desenvolvido através de modelos de ensino como, MED, *Student Design Games* e *Teaching Games For Understanding*. O seminário foi uma excelente oportunidade para partilhar com a comunidade escolar os resultados do esforço e dedicação ao projeto. A realização do seminário, sendo obrigatória e de grande importância, permitiu ao NPES superar as expectativas.

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

O contexto social e cultural desempenha um papel crucial no processo de aprendizagem, uma vez que o conhecimento é construído ativamente pelos alunos através das suas interações com o mundo ao seu redor (Vygotsky et al., 1978).

A identidade de um professor de Educação Física é fundamental, não apenas para a eficiência das suas aulas, mas também pelo impacto que tem nos alunos. Esta identidade engloba os valores, crenças, métodos e a visão que o professor possui sobre a sua função enquanto educador. Na Educação Física, que frequentemente inclui atividades práticas e

interativas, a identidade do docente pode influenciar de forma significativa tanto a motivação como o envolvimento dos alunos.

Como EE, acredito ter transmitido os meus valores, sabedoria e enriquecimento na área da Educação Física. Numa fase inicial, tanto para os alunos como para mim, o primeiro contacto foi de contacto mais superficial, mas à medida que o tempo foi passando consegui chegar mais perto dos meus alunos. Procurei aproximar-me através de uma pequena conversa ou um sorriso nos intervalos, ao fazer questão de cumprimentar, ao partilhar momentos, ao participar nas atividades ou visitas de estudo, e mostrando sempre disponibilidade para aconselhar no que fosse necessário. Posto isto, considero que demostrei um lado afetivo e acolhedor. No entanto, fiz questão de separar os momentos de brincadeira e os momentos de disciplina e regra.

É essencial destacar que, durante o ano letivo, os EE aprenderam com as atividades desenvolvidas. Um ponto importante foi a boa colaboração entre os professores na organização e divisão das tarefas. A experiência dos professores do CT ajudou muito os EE, especialmente porque às vezes complicávamos tarefas que eram simples, devido à nossa falta de experiência. Os momentos de reflexão, juntamente com o olhar crítico sobre as experiências e erros passados e as sugestões recebidas, permitiram superar obstáculos, aprender coisas novas e crescer tanto pessoal como profissionalmente. Consigo, hoje, olhar para mim e perceber que sou uma profissional diferente, com mais autonomia, mais poder de decisão, sem ter medo de dizer “não” e de seguir os meus pensamentos e condutas. Estas experiências foram extremamente enriquecedoras para o nosso processo profissional e pessoal.

5.3 Socialização profissional e institucional

Neste parâmetro de socialização profissional e institucional não tenho nada a apontar negativamente. Desde o primeiro dia que o NPES frequentou o CT fomos acolhidos de uma forma muito gratificante e empática por todos. Desde professores a funcionários, sempre prestáveis a ajudar, com simpatia e preocupação.

A nossa presença esteve sempre marcada quer em reuniões intercalares, de avaliação, de Departamento. Importa referir que estas participações proporcionaram ao professor uma visão mais abrangente da turma, assim como uma compreensão mais profunda das responsabilidades associadas à gestão de uma turma, uma função que poderemos vir a desempenhar no futuro. Durante estas ocasiões tivemos a oportunidade de interagir com colegas

de outros departamentos e com a Direção da escola, destacando-se a colaboração entre os professores ao longo de todo o processo educativo.

O companheirismo e profissionalismo do nosso OC demonstra uma grande importância neste processo, sendo acessível e cultivando-nos um forte sentido de responsabilidade nesta função de professor. Na função de EE senti-me muito valorizada, uma vez que recebemos autonomia para implementar os nossos planos nas melhores condições possíveis, conforme as capacidades do CT. Com o grupo de Educação Física construímos uma ótima relação, pelo tempo que passamos juntos e pela ajuda e partilha de ideias. Tentamos ainda passar algum tempo na sala dos professores, demonstrando sempre disponibilidade para as atividades e abertura para troca de ideias e experiências, até mesmo no bar ou cantina do CT. Procuramos então dar a conhecer um pouco de nós e do nosso profissionalismo.

5.4 A Componente ético-profissional

Olhando para o meu futuro próximo e revendo-me como professora de Educação Física, denoto que a PES foi um percurso fundamental, se não o mais importante, neste meu processo académico. A relação, professor-aluno, professor-escola, professor-ética/profissionalismo, foi o que caracterizou a PES. É importante salientar que a função de professor acarreta bastante responsabilidade e respeito, uma vez que seremos o principal orientador dos nossos futuros adultos. De tal forma, a ética nos professores ajuda a manter a confiança da comunidade, pois são vistos como exemplos a seguir. Este comportamento é crucial para manter uma boa imagem do sistema educacional. Dentro de sala de aula, faz com que todos os alunos se sintam importantes e capazes de alcançar o seu pleno potencial. Esta atitude não só ajuda no desenvolvimento físico dos alunos, mas também no seu crescimento moral e social. Nós, professores de Educação Física, enfrentamos frequentemente dilemas éticos relacionados com questões como a confidencialidade e a justiça. Ter princípios éticos sólidos ajuda-nos a tomar decisões informadas e justas.

Apesar de toda a liberdade que nos foi dada para dirigir as nossas aulas, o saber perceber e aceitar quando estávamos errados, quando apontado pelo OC, também foi fundamental para o nosso processo de aprendizagem, bem como pessoal e profissional. A relação que criamos com os nossos alunos foi fundamental para conseguir alcançar os nossos objetivos, uma vez que os professores não devem ser vistos apenas como transmissores de conteúdos curriculares,

mas como pessoas que educam, ensinam e apoiam os alunos, desempenhando assim um papel importante na vida deles.

6. Desenvolvimento profissional: Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão

Com o início da PES, deparei-me com diversas dificuldades e um caminho de novas descobertas. Passando por definir novas atitudes, implementar um tipo de postura, o meu papel como docente, habituar-me ao ambiente escolar, entre outros.

O primeiro período foi uma fase de adaptação, onde surgiam dúvidas, indecisões, inseguranças e receios. Há medida que o tempo foi passando, todas estes pensamentos foram-se desvanecendo, cada dia de trabalho demonstrou-se uma oportunidade de aprendizagem e evolução. A organização das aulas, o cumprimento dos exercícios, o tempo estipulado para cada exercício, juntamente com a parte lúdica e o atingir dos objetivos de aula, foi a minha maior preocupação nas primeiras aulas, no entanto, consegui superá-las dia após dia. A avaliação sumativa representou uma adversidade neste meu percurso, uma vez que tínhamos de observar, lecionar, anotar na grelha, ou seja, fazer várias tarefas em simultâneo o que criou um conflito interior. Relativamente às competências digitais, sinto necessidade de evoluir neste parâmetro que revelou ser de extrema importância no trabalho diário enquanto professora, principalmente na plataforma *Excel*. No entanto, com o apoio do NPES e do nosso OC, foi possível ultrapassar todas as adversidades apresentadas, umas mais fáceis de superar que outras, mas no final todas realizadas com sucesso. Foi crucial a partilha de ideias e a oportunidade de poder errar para aprender. Esta troca de conhecimento foi crucial para adquirir confiança e desenvolver estratégias para superar todos os impasses impostos inicialmente.

Claramente neste trajeto, senti-me mais confiante em determinados contextos do que noutros. Foi um processo desafiante e rigoroso, mas extremamente necessário para um bom futuro como Professora de Educação Física. Tal como referi anteriormente, numa fase inicial as maiores dificuldades no meu percurso dizem respeito à avaliação dos alunos e à autoconfiança. Relativamente à autoconfiança acredito já ter ultrapassado. Adquiri algumas estratégias essenciais para a minha autoconfiança enquanto profissional, nomeadamente mais firmeza na gestão das turmas, capacidade de fornecer feedbacks mais incisivos, ter uma postura mais presente, e tentar ao máximo uma organização mais eficaz das aulas. Acredito que ainda

tenho de moldar a minha personalidade, e encarar o meu papel de Professora não demonstrando as minhas inseguranças, ter um pulso mais firme e ser mais direta. Para isto, serão necessários anos de experiência e construir um escudo de conhecimento de como sou e quem sou como Professora. Hoje revejo todo o processo e sinto-me orgulhosa do meu trajeto, contudo para me tornar uma profissional exemplar há um longo caminho ainda a percorrer.

7. Reflexões finais

Este ano de PES revelou-se uma jornada interminável de aprendizagem e descoberta, marcando profundamente a minha evolução pessoal e profissional. Nem sempre é possível captar toda a essência dos momentos vividos ou traduzir fielmente todas as experiências em palavras, mas o impacto é inegável. Este período de formação deixou uma marca permanente na minha identidade como Professora. Os desafios enfrentados, especialmente nos primeiros tempos, foram acompanhados de dúvidas e ansiedade, mas também de uma enorme determinação e entusiasmo pela profissão. A interação com as turmas revelou-se a parte mais transformadora desta experiência, onde cada aluno contribuiu de alguma forma para o meu crescimento. Aprendi a ensinar pela prática, refletindo sobre cada passo e adaptando-me às necessidades dos meus alunos que foram fundamentais no processo. A experiência reforçou a minha convicção de que a docência não é uma capacidade inata, mas uma habilidade construída e refinada através da experiência de compromisso contínuo com o aluno. Apesar de que ainda estamos longe de definir um por um perfil de “professor ideal”, certos traços de personalidade, com a empatia, a paciência e a persistência, emergem como essenciais para o processo nesta profissão.

Finalizo refletindo a valiosa contribuição dos meus colegas, professores e de toda a comunidade educativa que enriqueceram esta fase da minha vida. Destaco o papel dos meus colegas EE e do meu OC Rúben Carola, bem como a Doutora Fátima Sarmiento cujos conselhos e opiniões foram fundamentais na minha formação. Graças a eles e aos meus alunos encaro o meu futuro com o firme propósito de fazer da Educação Física não apenas uma carreira, mas um verdadeiro propósito de vida.

8. Referências bibliográficas

- Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física: *um olhar integrado*. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF)*, 32, 121- 133.
- Barker, D. (2010). Physical education futures. *Sport, Education and Society*, 15(3), 383–385. <https://doi.org/10.1080/13573322.2010.494011>
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Livros Horizonte.
- Fullan, M. (2015). *The new meaning of educational change*. Teachers college press.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.
- Grossman, P., Compton, C., Igra, D., Ronfeldt, M., Shahan, E., & Williamson, P. W. (2009). Teaching practice: A cross-professional perspective. *Teachers college record*, 111(9), 2055-2100.
- Rodrigues, Filomena, Da, L., & Lopes, C. (2012). A aprendizagem em Educação Física: *análise de dois modelos de ensino em Basquetebol-Instrução Direta e Educação Desportiva*. Universidade Aberta, Lisboa 2012.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. 1st Edition. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203887332>
- Hellison, D. R., & Hellison, D. R. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- 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). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda
- Lewis, R. (2001). Classroom discipline and student responsibility: *Teaching and Teacher Education*, 17(3), 307–319. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(00\)00059-7](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00059-7)
- Manoel, E. de J., Kokubun, E., Tani, G., & Proenca, J. E. (1988). *Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: Epu/Usf.
- Mesquita, I. M. R., Pereira, C. H. D. A. B., Araújo, R. M. F., Farias, C. F. G., Santos, D. F., & Marques, R. J. R. (2014). Modelo de educação esportiva: Da aprendizagem à aplicação. *Revista Da Educação Física*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i1.21177>

- Metzler, M. W. (2005). Implications of models-based instruction for research on teaching: a focus on Teaching Games for Understanding. In: Griffin LL, Butler J (eds) *Teaching Games for Understanding: theory, research, and practice*. Human Kinetics, Champaign, IL, 183-197.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale: Holcomb Hathaway Publishers.
- Pacheco, J. A. (2005). *Currículo: Teoria e praxis*. Porto Editora.
- Popham, W. J. (2008). *Classroom assessments what teachers need to know*. Person Education.
- Renca, A. A. (2008). *A indisciplina na sala de aula: percepções de alunos e professores* (Doctoral dissertation, Universidade de Aveiro (Portugal)).
- Rink, J, E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of teaching in physical education*, 20(2), 112-128.
- Robinson, K., & Aronica, L. (2016). *Creative schools: The grassroots revolution that's transforming education*. Penguin books.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do desporto*. Edições FMH, Ed.
- Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Russell, D. W., & Huberty, J. (2015). Moderating influences of baseline activity levels in school physical activity programming for children: The ready for recess project. In *School Nutrition and Activity: Impacts on Well-Being* (pp. 129–146). Apple Academic Press. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>
- Schön, D. A. (2017). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.
- Sérgio, M. (2004). Desporto e a motricidade humana: teoria e prática. *Povos e Culturas*, (9), 41-66. <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2004.n9>
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (2nd ed.). Palo Alto, Calif.: Mayfield Pub. Co.
- Simonsen, B., Myers, D., & DeLuca, C. (2010). Teaching Teachers to Use Prompts, Opportunities to Respond, and Specific Praise. *Teacher Education and Special Education: The Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children*, 33(4), 300–318. <https://doi.org/10.1177/0888406409359905>
- Tomlinson, C. A., & McTighe, J. (2006). *Integrating differentiated instruction & understanding by design: Connecting content and kids*. Ascd.
- Tomlinson, C. A. (2001). How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms. *Association for Supervision and Curriculum Development*. Ascd.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Guides - Classroom - Learner.

Vygotsky, L. S., Michael Cole, Vera Jolm-Steiner, Sylvia Scribner, & Ellen Souberman. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>

9. Anexos


Anexo 1 – Formato do Plano de aula



UNIVERSIDADE DA MAIA
Núcleo da PES Educação Física
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Ano Letivo 2023/2024



Unidade Didática:	Ano/Turma:	Material:	Nº de Alunos:	Docente:
Aula nº:			Data:	Hora:
Função Didática:		Duração: 60 minutos		
Objetivo da Aula:			Duração Efetiva: 45 minutos	Local:

Parte da Aula		Conteúdos	Objetivos Específicos	Exercícios e Organização Didático-Metodológica Esquema	Critérios de Êxito Palavras-Chave
Inicial					
Fundamental					
Final					

Anexo 2- Estrutura da Unidade Didática

Unidade Didática

Objetivos de aprendizagem	Processo de ensino e aprendizagem	Plano de avaliação
	Aula n ^o 1	
	Objetivo de aula:	
	Aula n ^o 2	
	Objetivo de aula:	
	Aula n ^o 3	
	Objetivo da aula:	
	Aula n ^o 4	
	Objetivo da aula:	

Anexo 3 – Extensão do Programa de Educação Física

Extensão do Programa de Educação Física – 2023/2024										
		5ª S...	6ª S...	7ª S...	8ª S...	9ª S...	10ª S...	11ª S...	12ª S...	
1º Período	Jogos	*								
	Andebol	9	5	9	5	8	6	8	8	
	Basquetebol	5	9	5	7	5	8	6	8	
	Patinação	6	6		5					
	Desportos de Raqueta			6	5	7	7			
	Jogos Tradicionais Portugueses							5	5	
	Aptidão Física	2	2	2	1	2	2	2	2	
	Conhecimentos/Atividades Létricas	2	2	2	1	2	1	1	1	
Aulas Previstas	24	24	24	24	24	24	24	24		
2º Período	Voleibol	7	7	7	7	8	8	7	7	
	Ginástica Solo + Aparelhos	7	7	7						
	Ginástica Solo				7	5	6			
	Ginástica Acrobática								6	
	At. Rítmicas e Expressivas: Dança							5	5	
	Atletismo	Salla mallera		2		2		2		
		Salla em comprimento	2		2		2			
		Tripla salla							2	
		Corrida de Estafetas	2		2		2		2	
		Corrida de Barricadas		2		2		2		
		Lançamento Dardo/bola					2		2	
	Aptidão Física	2	2	2	2	1	1	1	1	
	Conhecimentos/Atividades Létricas					-	1	1	1	
	Aulas Previstas	20	20	20	20	20	20	20	20	
3º Período	Futebol	8	8	8	8	7	7	7	7	
	Desportos de Raqueta							7	7	
	DTP - Erva Cedreira	4		4						
	DTP - Regadinha		4		4					
	At. Rítmicas e Expressivas: Dança					5	5			
	Atletismo	Lançamento Foa		2		2		2		
		Lançamento Dardo/bola	2		2					
	Aptidão Física	1	1	1	1	1	1			
	Atividades Létricas	1	1	1	1	1	1			
	Aulas Previstas	16	16	16	16	14	16	14	14	

* A Subárea de Jogos (5ª Anos) será abordada ao longo de todo o 1º Período e como o complemento às atividades das outras áreas.

Calendarização 2018/2019									
	1º Período			2º Período			3º Período		
Início:	12/09			Início:	03/01		Início:	08/04	
Ferriados:	05/10; 01/11; 13 e 14/11; 01/12; 08/12			Ferriados:	12/02 a 14/02 (Carnaval)		Ferriados:	25/04; 01/05; 30/05; 10/06	
Fim:	15/12			Fim:	23/03		Fim:	04/06 (5ª, 11ª, 12ª ano)	
								14/06 (2ª, 6ª, 7ª, 8ª, 10ª ano)	
								28/06 (Pré-escolar e 1ª ciclo)	