

Sara Patrícia Moreira Gomes

29549

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

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

Agradecimentos

O caminho por mim percorrido até aqui deveu-se a muito esforço para conseguir chegar ao topo, topo este que é finalizar este relatório e ser-me atribuído o grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Todo este percurso só foi possível com o apoio e a ajuda de toda a minha família, amigos e professores que estiveram presentes, assim, quero deixar-lhes um agradecimento especial.

Ao meu pai, porque sem ele não me teria sido possível chegar até aqui, sempre me apoiou em todos os momentos e sei, que agora, se orgulha da pessoa que me tornei. Se sou quem sou, a ele devo o mundo.

Ao meu namorado, por ser a pessoa que me acompanhou durante este caminho. Por nunca me ter deixado desistir e por ter sempre as palavras certas, nos momentos certos.

A todos os meus familiares e amigos por me apoiarem nesta fase da minha vida e por me fazerem perceber que tudo é possível, basta acreditarmos e lutarmos pelos nossos objetivos.

À Andreia, amiga e colega da PES, por todos os momentos de partilha e aprendizagem, mas principalmente por todos os momentos de amizade. Por ter estado comigo desde o primeiro dia de licenciatura até ao último dia de mestrado.

Ao professor Paulo Silva, orientador cooperante, pela paciência, respeito e abertura para me dar todas as oportunidades da PES que pude vivenciar, ajudando-me a refletir e a melhorar, desde o primeiro até ao último dia.

Ao professor Paulo Sá, supervisor, pelas conferências pós-aula tão ricas em conhecimento e reflexão e por estar sempre disponível para nós.

Aos meus queridos alunos. Pela aprendizagem diária, pelos sorrisos, pelos bons momentos e menos bons também, que contribuíram para a minha evolução enquanto pessoa e professora.

À Escola Secundária de Penafiel e seus intervenientes, em especial aos professores de Educação Física, que desde o primeiro dia me acolheram como um verdadeiro membro do grupo e colega de profissão.

Por último e não menos importante, à minha mãe. Apesar de já não estar aqui fisicamente, para ver com os seus olhos o meu sucesso, sei que, onde quer que esteja, sentirá um orgulho imenso em mim.

Resumo

Numa base crítica e reflexiva, este relatório analisa todo o processo da prática de ensino supervisionada em Ensino da Educação Física que decorreu na Escola Secundária de Penafiel durante o ano letivo 2018/2019. Esta análise é feita de acordo com as três áreas de desempenho que se interligam entre si, ao longo de todo o meu percurso de estudante estagiária.

Na área de organização e gestão do ensino e da aprendizagem, existiu um desempenho progressivo nas áreas do planeamento, condução e avaliação.

Na área da participação na escola e relação com a comunidade, existiu a oportunidade de participar em diversas atividades organizadas pelo departamento de educação física, foi possível acompanhar a direção de turma da turma que foi atribuída ao nosso OC no início do ano letivo, em todos os processos burocráticos como na organização de reuniões, participação nos conselhos de turma e reuniões com os encarregados de educação.

Por último, na área do desenvolvimento profissional existiu uma reflexão sobre os aspetos menos conseguidos, a importância da formação e a necessidade que tive de realizar a mesma.

No final deste documento, é feita uma reflexão final sobre todo o percurso, assinalando alguns aspetos que considerados importantes ao longo da PES.

Palavras-chave: educação física, prática de ensino supervisionada, processo ensino-aprendizagem, reflexão.

Abstract

Having a critical and thoughtful base, this report analyses the whole process of supervised teaching practice in Physical Education that took place at the Penafiel Secondary School during the 2018/2019 school year. This analysis is done according to the three areas of performance that are connected to each other, throughout the academic path of the intern.

Concerning the organization and management of the teaching and learning process, there was a gradual improvement in the areas of planning, conducting class and assessment.

Regarding the involvement in the school's activities and the relationship with its community, there was an opportunity to participate in several events organized by the Department of Physical Education. It was possible to follow the classroom leadership, which was assigned to our internship supervisor at the beginning of the school year, in all the bureaucratic process, for instance: the planning and participation of meetings as well as talking to our student's parents about their sons' academic record.

Finally, in the area of professional development there is an analysis about the less achieved aspects: realising the importance of attending training sessions and actually attending some.

At the end of this assignment there is a final assessment of the whole journey, stressing some aspects that this intern found of maximum importance throughout the internship.

Keywords: physical education, supervised teaching practice, teaching-learning process, reflection.

Índice de Siglas e Acrónimos

DT – Diretor de turma

EF – Educação Física

ESP – Escola Secundária de Penafiel

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

MED – Modelo da Educação Desportiva

MID – Modelo da Instrução Direta

OC – Orientador Cooperante

PAA – Plano Anual de Atividades

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

UTAD - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Índice

Agradecimentos.....	I
Resumo.....	II
Abstract	III
Índice de Siglas e Acrónimos.....	IV
Índice de Anexos.....	VII
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	3
3.1. A importância da PES.....	3
3.2. A PES no ISMAI	4
3.3. A escola cooperante: lugar de prática.....	5
3.3.1. A Escola	5
3.3.2. O Grupo de Educação Física.....	6
3.3.3. A Turma 11ºI.....	7
3.3.4. A Turma 6ºE.....	8
3.4. O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional	9
4. Prática profissional: do plano de análise ao de intervenção	10
4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	10
4.1.1. Conceção de ensino	10
4.1.2. Planeamento	14
4.1.3. Realização	21
4.1.4. Avaliação.....	24
5. Participação na escola e Relação com a comunidade	29

5.1.	Atividades Realizadas.....	29
5.1.1.	Acompanhamento direção de turma.....	29
5.1.2.	Dia Europeu do Desporto Escolar.....	30
5.1.3.	FITescola.....	31
5.1.4.	Torneio de Basquetebol 3x3.....	31
5.1.5.	Torneio de Basquetebol 3x3 – Fase Local	32
5.1.6.	Corta-Mato	32
5.1.7.	Mega-Sprinter.....	33
5.1.8.	Visita de Estudo	33
5.1.9.	Torneio de Voleibol	33
5.1.10.	Semana Desportiva	34
5.1.11.	Evento Anual	34
5.1.12.	Aula de Educação Sexual	35
5.1.13.	Mass Training - Formação Especializada em Suporte Básico de Vida	36
5.2.	Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação ...	36
5.3.	Socialização profissional e institucional.....	37
5.4.	A Componente ético-profissional.....	39
6.	Desenvolvimento Profissional	39
7.	Reflexões Finais.....	41
8.	Referências Bibliográficas	43
	Anexos.....	48

Índice de Anexos

Anexo I – Planificação Anual.....	49
Anexo II – Exemplar de Plano de Aula.....	50
Anexo III – Avaliação Sumativa	51
Anexo IV – Critérios de Avaliação da ESP.....	52
Anexo V – Ficha de Autoavaliação	53
Anexo VI – Atividades Extracurriculares.....	54

1. Introdução

Este relatório da prática de ensino supervisionada surge no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, no Instituto Universitário da Maia (ISMAI), como requisito parcial de avaliação da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada I e II.

A PES foi realizada na Escola Secundária de Penafiel, orientada pelo Professor Paulo Silva e supervisionada pelo Professor Paulo Sá. O núcleo de estágio onde estou inserida é composto por mais uma estudante estagiária, Andreia Teixeira.

Esta PES foi fundamental na nossa formação como professores, sendo a primeira possibilidade de aplicar todos os anos de estudo realizados desde o primeiro ano de licenciatura até hoje, aprofundamos assim conhecimentos e novas aprendizagens.

Em setembro o professor cooperante atribuiu a cada estagiária uma turma, para trabalharmos no durante o ano letivo. Fiquei responsável por lecionar a turma do 11ºI.

O relatório da prática de ensino supervisionada divide-se em cinco partes: 1) Enquadramento pessoal e profissional; 2) Enquadramento institucional; 3) Organização e Gestão do Ensino e de Aprendizagem, que por sua vez engloba o planeamento, a realização e avaliação; 4) Participação na escola e Relação com a comunidade; 5) Desenvolvimento profissional.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1. Uma decisão a partir de um percurso

Era ainda bastante nova quando me estreei na prática desportiva e desenvolvi um verdadeiro gosto e interesse na sua prática, mas também na sua aprendizagem. Foi desde então que percebi que o desporto e a educação física, tanto a sua aprendizagem bem como o seu ensino a outros, iriam fazer parte do meu futuro.

Iniciei esta prática desportiva, apenas na modalidade de natação, aos 5 anos. Entre esta idade e os 11 anos frequentei aulas de natação, depois, e até aos 18 anos era atleta federada do Paredes – Rota dos Móveis. Neste clube, por vezes, ocupava o cargo de treinadora das camadas mais jovens, tendo sido aqui que surgiu o meu grande interesse pelo Desporto e a Educação Física.

Mesmo durante a minha formação escolar sempre mostrei uma maior e melhor aptidão para a disciplina de educação física, em todos as modalidades aprendidas.

Posso, em grande parte, afirmar que a escolha do curso em que estou está desde nova enraizada em mim. O desejo de aprender mais sobre esta área, bem como o de saber como posso ajudar outros a desenvolver tal interesse, teve também bastante peso na escolha que fiz. Outra das razões que fomentaram a minha escolha, foi a de poder lidar com crianças e jovens, enquanto os oriento num estilo de vida mais saudável e permito que se relacionem melhores com os seus pares.

Na família mais próxima ninguém trabalha em áreas relacionadas com o desporto. No entanto, eu e o meu pai fazemos parte da direção de um clube de futebol, F.C. Parada. Neste mesmo clube, o meu pai é o diretor desportivo de todos os escalões de futebol masculino e secretário da direção. Já eu, sou secretária da assembleia geral e diretora da formação masculina.

Escolhi a Escola Secundária de Penafiel como primeira opção por dois motivos: primeiramente, porque conversei com antigos alunos e colegas de outras áreas e os mesmos transmitiram boas opiniões sobre a escola; o segundo motivo foi a distância entre a escola, a minha residência e o F.C. Parada, este projeto que abracei e tenho ajudado a crescer.

2.2. Expectativas iniciais

No início deste ano letivo de aprendizagem existiam muitas expectativas e medos em relação à PES, à realidade escolar que iríamos encontrar, aos alunos e aos restantes professores. No entanto perspetivou-se que o ano da PES seria um ano de muito trabalho, mas com forte contributo na obtenção de competências pessoais e profissionais.

No que concerne assim à UC as expectativas iniciais incidiam na necessidade de aprender por meio do desenvolvimento de conhecimentos práticos e metodologias que me permitissem evoluir como profissional.

Assim no início do ano, eu esperava aprender e adquirir experiência para poder vir a ser uma professora eficiente e competente, obtendo competências para decidir, optar e adaptar-me a diferentes situações com que irei deparar-me no dia-a-dia de cada aula.

Tinha plena perceção que iria ser um ano de muito trabalho, muita investigação e de muito esforço e empenho da minha parte. O facto de ter pela primeira vez alunos “entre mãos” concedia-me uma responsabilidade que não tinha tido até à data.

Um aspeto importante com alguma expectativa inicial foi o papel do Orientador Cooperante, esperava que ao longo de todo o processo de formação do estudante estagiário, desempenhasse um papel preponderante no desenvolvimento do mesmo, devendo assumir-se como um profissional capaz de conduzir o estudante estagiário na realização de um mecanismo reflexivo de todos os atos pedagógicos.

Esta imensa responsabilidade de “ser professora” intimidava-me, mas, ao mesmo tempo, o facto de finalmente poder contribuir para a formação dos jovens, motivava-me. Acima de tudo, esperava crescer. Crescer a nível profissional e pessoal.

3. Enquadramento institucional

3.1. A importância da PES

A prática de ensino supervisionada é de grande importância, pois com a sua frequência é possível uma melhor aprendizagem para a futura prática docente.

Segundo Lisboa (2005), durante esta formação, adquirimos conhecimentos basilares para podermos desempenhar corretamente a docência, mas tomamos também conhecimento de quais as características mais importantes para se ser um professor de qualidade.

Através da prática de ensino supervisionada, observamos modelos de professores diferentes, formas de lecionar distintas e ainda turmas com características diversas. Assim, com esta experiência, é possível criar um modelo profissional próprio, sendo de grande relevância esta PES. Ao longo dos vários dias foi realizada uma reflexão de tudo o que foi observado.

Tal como refere Alarcão e Tavares (2003), a abordagem reflexiva, de natureza construtiva, assenta na consciência da imprevisibilidade dos contextos de ação profissional e na compreensão da atividade profissional como atuação inteligente e flexível, situada e recreativa.

Partilhando deste entendimento a prática de ensino supervisionada visa preparar-nos para a realidade da docência. Mostra e apresenta-nos a forma de contactarmos e conhecermos a realidade pois por vezes é diferente do que idealizamos.

3.2. A PES no ISMAI

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

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

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

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

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

Mais especificamente, foi da minha competência:

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

Em última análise, na minha opinião, as UC que tivemos no primeiro ano de mestrado sendo, a grande maioria, de grande carga letiva, contribuíram para esta última fase do mestrado. Contudo, a realidade com que iniciamos o nosso percurso na escola é completamente diferente da realidade que trazíamos do ISMAI.

Desde logo, lecionar alunos de mestrado e alunos do ensino básico e secundário, são realidades completamente diferentes, começando pela grande falta de motivação dos alunos e seguindo-se o facto dos jogos abordados no ensino básico/secundário terem grandes níveis de empenho, enquanto que para alunos de mestrado é desmotivador.

3.3. A escola cooperante: lugar de prática

O contexto escolar é variável de escola para escola e é necessário que o professor se consiga adaptar a este novo contexto de forma a poder atuar com toda a eficiência possível. É essencial que o professor compreenda o meio onde está inserido pelo que é desejável e necessário realizar uma caracterização do mesmo.

Freire (2003) refere a necessidade de avaliarmos o contexto em que vamos incidir, reconhecendo o que ele abarca e as razões para apresentar determinadas características. Só através de um olhar crítico sobre o contexto é que podemos partir para a operacionalização da nossa intervenção.

3.3.1. A Escola

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

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

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

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

Foi a primeira escola do concelho a ter uma oferta educativa virada para o 3º ciclo do Ensino Básico e para o Ensino Secundário, nasceu de um processo de fusão de outros contextos educativos.

A escola está inserida numa comunidade de classe média onde a maior parte dos indivíduos detêm um certo volume de recursos económicos, culturais e sociais.

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

Apresenta uma oferta educativa alargada, a sua população escolar divide-se em dois níveis de ensino, com predominância no ensino secundário, onde se destaca a área das Ciências e Tecnologias. O ensino básico conta com 21 turmas e o ensino secundário conta com 55 turmas de ensino.

O serviço docente é assegurado por 169 professores, sendo 115 do quadro de nomeação definitiva, 16 do quadro de zona pedagógica e 38 contratados, existindo um número significativo com mais de 30 anos de serviço.

Esta instituição dispõe de 30 Assistentes Operacionais, 21 do quadro e 9 contratados, 13 Assistentes Técnicos e 1 Técnico Superior. Sendo maioritariamente do sexo feminino e com mais de 10 anos de experiência profissional.

3.3.2. O Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física pertence ao Departamento de Expressões e é dirigido pela coordenadora de departamento, a professora Graça Ribeiro, tendo assim um papel de enorme responsabilidade, capacidade de liderança e democracia.

Este ano letivo, foi constituído por 14 professores e 6 estudantes estagiários, sendo 2 deles do Núcleo de Estágio de Educação Física do Instituto Universitário da Maia (ISMAI), 3 estudantes estagiários do Núcleo de Estágio da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e por fim, um estudante estagiário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

Todas as reuniões do departamento de educação física foram realizadas numa das salas da Escola Secundária de Penafiel. Nestas reuniões foram expostos documentos e ideias que, de forma conjunta, foram autorizadas e aperfeiçoadas, sempre com a contribuição de quase todo o corpo docente. Nestas reuniões foi possível averiguar a existência de distintos pontos de vista e formas de resolver os problemas, porém, sempre foi dada abertura para todos exibirem as suas opiniões e, de forma conjunta, se chegar a um acordo de modo a resolver todos os problemas.

Considero que a minha presença nestas reuniões foi muito importante para a minha formação, já que pude ficar a compreender todos os processos burocráticos existentes e imprescindíveis a aprovar em departamento, além de ficar a conhecer vários pontos de vista e diferentes formas de trabalhar de vários profissionais de EF.

Este grupo, teve uma boa dinâmica de trabalho e empenho na promoção e desenvolvimento das atividades que constam no PAA, havendo um cuidado constante em garantir que estas sejam variadas e bem sucedidas.

3.3.3. A Turma 11ºI

A escolha das turmas pelas estagiárias foi aleatória com consentimento do OC. Também nos foi dada a oportunidade de lecionar o mesmo ano o que para nós estagiárias foi bastante positivo pelo facto de podermos trocar experiências, material pedagógico, etc. As turmas a lecionar foram o 11ºD e 11ºI, ficando à responsabilidade das estagiárias Andreia Teixeira e Sara Gomes, respetivamente.

Neste ponto, exponho as características da turma que me foi atribuída no início do ano letivo, o 11ºI da ESP, cujas aprendizagens ao nível da disciplina de EF ficaram do meu encargo, nomeadamente o planeamento, condução e avaliação de todas as aulas.

Esta turma, é constituída por trinta alunos, quinze rapazes e quinze raparigas. Relativamente à nacionalidade, são todos portugueses. Não existe nenhum aluno na turma com necessidades educativas especiais.

Têm idades compreendidas entre os dezassete e os dezoito anos, onde a maioria dos alunos tem dezassete anos.

A maior parte dos alunos vive perto da escola, residindo em Penafiel, Paredes ou Lousada, deslocando-se para a escola de carro, autocarro ou a pé.

Relativamente às modalidades preferidas, foram assinaladas Futebol, futsal e basquetebol, a modalidade menos selecionada foi ginástica.

Através da verificação das atividades extracurriculares e ocupação de tempos livres realizadas pelos alunos, pude constatar que na generalidade executam um desporto fora da escola e têm como hobbies atividades físicas variadas, tratando-se assim de uma turma fisicamente ativa, indo ao encontro da enorme disponibilidade motora que a turma apresenta nas aulas de EF.

De um modo geral, é uma turma predisposta para a prática de atividade física, tanto fora como dentro do contexto escolar, participativos em todas as atividades e torneios realizados pelos professores de EF. São alunos muito empenhados e apresentam ótimos rendimentos, sendo considerados uma ótima turma. Os alunos que têm mais dificuldades de aprendizagem, todos apresentam uma enorme vontade de se superar.

3.3.4. A Turma 6ºE

Ao nível do 2º ciclo, foi-me dada a oportunidade de lecionar, conjuntamente com a minha colega da PES, aulas de Educação Física a uma turma do 6º ano do Agrupamento D António Ferreira Gomes. Esta turma não foi atribuída ao nosso OC, mas sim a outra professora. Deste modo, tivemos oportunidade de acompanhar de mais perto o trabalho de outra profissional de EF.

A turma que nos foi atribuída foi a do 6º E, que era constituída por 26 alunos, sendo 13 do sexo masculino e 13 do sexo feminino.

O meu núcleo de estágio teve oportunidade de lecionar 8 aulas, durante o segundo período, lecionando cada uma de nós 2 modalidades. Estas aulas foram dadas uma vez por semana.

Assim, iriam ser lecionadas 4 aulas de voleibol e 4 aulas de badminton. Para nós estudantes estagiárias passarmos pela oportunidade de dar duas modalidades distintas, optamos por cada uma dar 2 aulas de cada matéria. Assim, a Andreia iniciou e lecionou duas aulas,

seguidamente passei a dar eu as aulas, o que fez um total de 4, e depois novamente a Andreia a ficar responsável por mais 2 aulas. Nessas aulas tivemos sempre de elaborar um plano de aula para a professora de EF responsável.

Estas aulas foram sempre observadas pela professora de EF responsável e pela minha colega estagiária. Assim, no final das aulas, foi sempre feita uma reflexão, em conjunto com a minha colega e a professora de EF responsável, onde foram apresentados pontos positivos e pontos a melhorar, de forma a aperfeiçoar as minhas intervenções ao nível deste ciclo de escolaridade.

Esta oportunidade revelou-se muito importante. Trabalhar com alunos desta faixa etária permitiu-me vivenciar diferentes pontos de vista relativamente à disciplina de EF, observar outras atitudes e comportamentos, planear e conduzir matérias para diferentes objetivos. Apesar de terem sido poucas as aulas com os alunos do 2º ciclo, o contacto que tive com eles acabou por me despertar interesse, o que, em parte, se deve ao facto de gostar de lidar com crianças.

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

O núcleo da PES do ISMAI, no ano letivo 2018/2019, da Escola Secundária de Penafiel foi constituído por duas estudantes estagiárias, um orientador cooperante e um supervisor.

A composição de grupo de estágio foi unicamente decidida no final do primeiro ano de mestrado, quando foi necessário escolher qual a escola que desejávamos estagiar. A colega tem-me acompanhado ao longo de todo o percurso desde o primeiro dia. Antes da escolha da instituição onde iríamos estagiar, falamos uma com a outra. Após essa conversa, decidimos que o mais benéfico seria que ficássemos ambas na mesma instituição para que nos pudéssemos entre ajudar e conseguíssemos trabalhar em conjunto nesta fase.

As nossas principais funções, como grupo de trabalho, passaram pela observação das aulas uma da outra, realização de vários projetos, relatórios e balanços finais.

O Orientador Cooperante foi o professor Paulo Silva. Durante as aulas lecionadas pelos estudantes estagiários, o professor encontrou-se sempre presente, ajudando-nos a ultrapassar as dificuldades, fazendo críticas construtivas e dando conselhos importantes para que nós nas suas vidas profissionais futuras possamos vir a utilizar. Foi sempre um professor dedicado e teve de facto uma grande importância durante o ano.

O supervisor neste longo processo foi o professor Paulo Sá. É um professor bastante exigente, que exige o nosso máximo para que possamos evoluir e atingir os nossos objetivos e prepara-nos para o futuro profissional. Mostrou-se sempre disponível para que o núcleo de estágio expusesse alguma dúvida que pudesse ter.

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

4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

A lecionação é um processo que requer uma enorme dedicação e empenho, na medida em que, de forma indireta, o professor interfere no estilo de vida de cada um dos seus alunos. Desta forma, ser professor, impõe acima de tudo a necessidade de consciencialização da grande responsabilidade ligada à prática da atividade docente.

O processo de ensino e aprendizagem é um processo onde o professor planeia, orienta e controla as vertentes do processo de ensino, tendo em vista estimular a atividade própria dos alunos para que estes alcancem a aprendizagem desejada, sendo assim um processo intencional e planeado pelo docente e não algo casual e espontâneo (Melo, 2009).

O processo ensino e aprendizagem foi na minha perspetiva o mais exigente da PES, pela persistente procura de conhecimento e descoberta de metodologias e estratégias de ensino, que ajudassem nas transformações que, desejava e que considerava fundamentais para a formação dos alunos.

4.1.1. Conceção de ensino

Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático social do ensino (Bento, 2003).

Este momento do processo de ensino e aprendizagem revela-se o ponto de partida das restantes fases. Antes de tudo, antes de planear, ensinar ou avaliar, é necessário que cada professor conceba a sua perceção do ensino, da disciplina que leciona e do contexto em que vai lecionar. De acordo com Graça (2001, p. 110) as "concepções que os professores possuem acerca dos conteúdos de ensino e acerca dos alunos com quem trabalham refletem-se no modo como

pensam e desenvolvem as suas práticas de ensino". Portanto todo o processo pelo qual o estudante estagiário passa ao longo da sua vida como estudante e da sua formação inicial permite que este incremente a sua conceção e promova uma boa base para o processo de ensino e aprendizagem.

4.1.1.1. Modelos de ensino

Respeitar as condições e contextos da prática, os objetivos e conteúdos de ensino, as motivações, as necessidades e capacidades dos alunos, é crucial para se poder alcançar um conhecimento mais profundo e rigoroso do processo de ensino e aprendizagem. “Entre modelos de instrução mais centrados na direção do professor e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva” (Mesquita & Graça, 2011, pp. 45-46)

Segundo Metzler (2011) os modelos de ensino promovem diferentes resultados no que toca à aprendizagem dos alunos conforme a definição do processo ensino e aprendizagem, pois apresentam os aspetos relevantes dos componentes que intervêm no processo de aprendizagem, permitindo que tanto o professor como os alunos conheçam as linhas orientadoras do ensino, possibilitando ao professor uma melhoria na sua tomada de decisão e por ser suportado por investigação, compreende uma estrutura teórica consistente.

Um dos modelos que mais utilizei foi o Modelo de Instrução Direta. Este é um Modelo de Ensino centrado no professor e frequentemente utilizado nas aulas de EF. No entanto, existem outros modelos que apresentam características diferentes deste último, pois ostentam uma abordagem mais centrada no aluno, sendo eles o Modelo de Educação Desportiva, modelo este que também esteve presente em algumas aulas.

4.1.1.1.1. Modelo de Instrução Direta (MID)

O MID caracteriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino e aprendizagem (Mesquita & Graça, 2011).

Segundo os mesmos autores, no MID praticamente todas as decisões são tomadas pelo professor, como as regras e rotinas, estratégias instrucionais e pedagógicas a utilizar e padrão de envolvimento dos alunos nas situações de aprendizagem com o objetivo de alcançar a máxima eficácia nas mesmas. O processo pode ser muito unidirecional. Os alunos têm um papel

pouco ativo. Pode-se combater este entrave através do questionamento, mas, ainda assim, não privilegia processos de ensino e aprendizagem nos quais o aluno tem um papel mais preponderante.

No início do ano letivo, como ainda não conhecia as capacidades da turma que me tinha sido atribuída e pretendia ter o controlo da aula, recorri ao MID. Por estar mais à vontade com o MID em detrimento dos restantes modelos de ensino, este foi um dos modelos que adotei nos 3 períodos e em todas as modalidades, pois permitia que assumisse o protagonismo na tomada de decisão e na instrução, determinava as progressões e as tarefas, resultando em elevados tempos de exercitação e num maior controlo dos alunos.

Posto isto, considero que com a aplicação do MID foi possível controlar mais eficazmente a turma e o tempo de exercitação dos alunos, estar mais atento à qualidade que estes demonstravam na execução das tarefas, e ainda foi possível transmitir um maior número de feedbacks.

4.1.1.1.2. Modelo de Educação Desportiva (MED)

Inspirado nas ideias de Huizinga e Callois sobre os jogos, Siedentop (1994) concebeu o MED. Segundo este autor, o desporto na escola tem vindo a ser descontextualizado uma vez que os conteúdos são exercitados isoladamente e fora do contexto de jogo ou de competição onde os rituais, os valores e as tradições são desvalorizados e não conferem aos alunos uma experiência desportiva real. Este modelo de ensino veio dar resposta a estes aspetos, na medida em que recria um contexto desportivo autêntico. Através do MED, é possível substituir as típicas UD de curta duração pela chamada época desportiva. Este conceito remete-nos para uma prática desportiva mais aproximada à que é possível vivenciar num clube desportivo fora do contexto escolar. Segundo Siedentop e Tannehill (2000), o MED é um modelo curricular e de instrução com o objetivo de proporcionar aos alunos experiências desportivas autênticas e ricas a nível educacional. Neste sentido, o MED comporta a inclusão de três eixos fundamentais que se revêm nos objetivos da reforma educativa da EF atual, o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto, querendo formar um aluno desportivamente competente, culto e entusiasta (Mesquita & Graça, 2011).

De acordo com Siedentop (1994), o MED apresenta seis características fundamentais: a época desportiva, a competição formal, a afiliação, a festividade, os registos estatísticos e o evento culminante. A época desportiva engloba o período dedicado ao treino, o período de competição e, ainda, o momento do evento culminante e, tal como já foi referido, afasta-se das

típicas UD curtas. A competição formal diz respeito aos momentos de competição entre as equipas durante a época desportiva. A afiliação está relacionada com a formação de equipas que se mantêm durante toda a época desportiva. A festividade é, também, algo que está sempre presente em todas as aulas, na medida em que nos remete para a verdadeira essência do desporto. Os registos estatísticos acompanham todo o processo e permitem recolher informações acerca do trabalho realizado pelas equipas e acerca dos resultados que estas obtêm. Por fim, o evento culminante é, tal como o próprio nome indica, o culminar da época desportiva.

Segundo Carlson & Hastie (1997) cit. por Mesquita & Graça (2011), o facto de os alunos serem confrontados com tarefas de gestão faz com que se envolvam e se comprometam com as atividades realizadas. Importa, também, realçar o papel dos capitães durante a aplicação do MED.

Ao contrário do que se possa pensar, o MED não tira qualquer tipo de responsabilidade ao professor. Apesar do modelo ser centrado no aluno, o professor continua a ser o arquiteto do ambiente educacional e o principal responsável pela eficácia do ensino (Siedentop, 1994).

Decidi aplicar alguns pressupostos do modelo o MED no 2º período na modalidade de Voleibol, isto porque tendo em conta as características da minha turma e o conhecimento que adquiri na UD de Didática Específica de Voleibol, permitia-me estar relativamente à vontade com a aplicação deste modelo.

Durante a aplicação do MED de forma a manter os alunos motivados, fui promovendo a competição entre eles em ambiente de aula.

Relativamente aos registos estatísticos, optei pela realização de um quadro competitivo para cada aula. Desta forma, consegui que os alunos mantivessem sempre um alto nível de empenho. Ao realizar esses quadros aula a aula, permiti que os alunos não desmotivassem pois não seria uma falta ou um resultado menos positivo numa aula que os impossibilitaria de vencerem os vários torneios.

Importante referir que o papel do capitão é crucial para a aplicação deste modelo. Para isso, escolhi capitães que considerava terem uma postura correta, uma boa capacidade de liderança, e ao mesmo tempo, uma boa capacidade motora.

Tendo em conta as características da minha turma, entendi que se aplicasse o MED na sua totalidade, e por um período de tempo mais alargado, poderia ser muito interessante e era um modelo que iria ter êxito, isto porque a turma é muito focada e empenhada nas aulas de

educação física e para além disso o facto de existir muito jogo e competição era o que mais os motivava.

4.1.2. Planeamento

O planeamento é um processo que se revela como uma das principais dificuldades apresentadas pelos Estagiários de Educação Física no decorrer do seu ano de estágio (Teixeira & Onofre, 2009).

O processo de planeamento é bastante importante a todos os níveis da vida quotidiana, uma vez que é responsável pelas funções organizativas e reflexivas sobre possíveis acontecimentos, possibilitando ainda a previsão e minimização de problemas que vão surgindo (Lopes, Neto, Parente, Araújo, Sousa & Moura, 2016). Seguindo esta linha de pensamento, Marcon, Graça e Nascimento (2011) afirmam que para que o ensino seja de qualidade é preciso um planeamento prévio, pois só assim o professor antecipa de forma organizada as etapas do trabalho escolar.

Oliveira (2011) explica que a ação de planear paira sobre a procura de caminhos para alcançar a qualidade e a eficiência do fazer, o que significa que é uma forma de racionalizar o tempo a procura dos resultados que são pretendidos. O trabalho pedagógico, quando é devidamente planeado, tende a produzir resultados mais positivos e causar menos desgaste ao professor. Dessa forma, a atividade do professor, tal como qualquer outra atividade humana, deve partir de um contexto organizado e planeado, a fim de alcançar os seus objetivos na relação professor/aluno, com a devida mediação por conteúdos disciplinares na construção de saberes.

O planeamento engloba uma ação reflexiva sobre o que existe, o que se quer alcançar e que meios estão disponíveis para o conseguir. Por isso, a planificação é um momento de importância extrema para que o ensino seja conduzido de acordo com uma sequência devidamente estruturada e lógica.

Na planificação são determinados e concretizados os objetivos mais importantes da formação e educação da personalidade, são apresentadas as estruturas coordenadoras de objetivos e matéria, são prescritas as linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico. (Bento, 2003).

O planeamento e a preparação do ensino passam pela elaboração do plano anual, das unidades didáticas e dos planos de aula.

4.1.2.1. Planeamento Anual

O planeamento compõe um dos pontos fundamentais para compormos de forma eficiente e rentável o processo de ensino e aprendizagem. É nele que se definem os objetivos, as metodologias de ensino e as estratégias a utilizar em função dos alunos, das suas aptidões, saberes e competências.

Conforme Libâneo (2017) o planeamento encontra na figura do professor um agente privilegiado para a transformação da realidade, que é relacionada ao interesse e complexidade da ação que será desenvolvida. Uma vez que o trabalho docente é complexo e com finalidade formadora, requer um planeamento a altura dessa complexidade e responsabilidade.

Para Alvarenga (2011, p. 23) planificar é “determinar o que deve ser ensinado, como deve ser ensinado e o tempo que se deve dedicar a cada conteúdo e prever estratégias para a aquisição e a aprendizagem eficazes por partes dos alunos”. Deste modo, planejar implica refletir sobre as intenções pedagógicas e da forma como adequá-las aos alunos, antecipando acontecimentos e situações de aprendizagem, a partir da gestão dos recursos disponíveis (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016). É essencial atuar de acordo com o planeamento, porém não se trata apenas de “prever um conjunto de propostas a cumprir exatamente, mas estar preparado para acolher as sugestões das crianças e integrar situações imprevistas que possam ser potenciadoras de aprendizagem” (Silva et al., 2016, p. 15). Também para o professor o planeamento permite um aumento dos níveis de segurança e de tomada de decisão, como também uma melhor organização das situações de aprendizagem, a partir dos objetivos delineados e que podem resultar na rentabilização do tempo de aula (Alvarenga, 2011).

Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória (2008), na construção do planeamento o professor deve estar consciente das decisões que toma, têm de ser previamente estudadas e orientadas para um determinado objetivo, não descorando as relações que poderão existir na prática com os objetivos estabelecidos. Posto isto, a coerência do processo de ensino e aprendizagem assenta no planeamento, tendo este de ser bem desenvolvido e justificado, criando diversas situações de aprendizagem que provoquem no aluno competências que vão ao encontro daquilo que foi definido.

Para se realizar o planeamento (ver anexo I) tivemos de ter em atenção certas diretrizes, nomeadamente as orientações do PNEF e o Roulement (instalação disponível para a lecionação das aulas práticas).

De acordo com o Programa Nacional de Educação física no 11º ano, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma de Ginástica ou uma de Atletismo, Dança e duas das restantes.

Na escola não é possível seguir de acordo com o PNEF, no que diz respeito às opções de turmas do mesmo horário, devido à existência de muitas turmas e também devido à existência de um Roulement.

Assim, tendo em conta as matérias que são mencionadas no PNEF e o Roulement, passou-se à divisão das modalidades pelas aulas de cada período.

De referir que o plano anual de turma pode ser alterado sempre que necessário, uma vez que os comportamentos e necessidades dos alunos poderão alterar-se ao longo do tempo.

4.1.2.2. Unidades Didáticas

As Unidades Didáticas (UD) são um instrumento que ajuda a organizar as aprendizagens e a articular os conhecimentos a abordar, e pretende, através de uma sequência lógica e progressiva, introduzir uma aprendizagem ativa e significativa deixando para trás o somatório de atividades, sem utilidade significativa para os alunos (Carmona, 2012).

De acordo com Bento (1998), as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino e aprendizagem. O mesmo autor refere que as UD devem assumir um carácter e uma estrutura prática, passível de ser alterada e ajustada quando necessário, permitindo assim uma melhor prática educativa do professor, deverá ainda conter os objetivos, as estratégias, as indicações de matérias, de acordo com as linhas orientadoras do PNEF e do plano anual, permitindo assim uma sequência lógica na abordagem de cada matéria por parte do professor, assim como ser um documento orientador da sua ação.

Bento (2003), salienta que é possível atingir os objetivos propostos inicialmente nas UD de forma progressiva, isto se houver um planeamento cuidado e bem delineado.

Para Monteiro (2013), o planeamento da UD não deve centrar-se unicamente na matéria, mas também no desenvolvimento da personalidade dos alunos, levando-os a compreender as funções principais de cada aula. Ele deve adequar os exercícios à idade, às qualidades físicas e

possibilidades de aprendizagem dos alunos, já que estes não se encontram todos no mesmo estágio de desenvolvimento ou de aprendizagem motora.

Para que todas as aulas decorressem dentro da normalidade foram elaboradas UD de todas as modalidades abordadas, bem como a grelha de Vickers onde constavam todas as atividades aula a aula que serviam de suporte para o que o professor realizava em cada aula, bem como o ponto da situação em relação à aula anterior e à unidade didática em geral, a construção destes documentos permitiu ainda uma maior aproximação à modalidade relembrando os conteúdos. Esta é uma fase onde é extremamente importante ter um conhecimento pleno das condições, do Roulement (define o espaço onde cada turma irá realizar a aula) e materiais ao dispor para a lecionação das aulas.

Foram delineadas oito unidades didáticas para o ano letivo, sendo que no primeiro período foram apresentadas duas, uma referente à modalidade coletiva (Basquetebol), e a outra, modalidade individual (Natação).

No segundo período estavam planeadas mais duas unidades didáticas, sendo uma modalidade coletiva (Voleibol) e uma modalidade individual (Ginástica Acrobática).

No terceiro e último período, apesar de o mesmo ter ocorrido num curto espaço de tempo, foram abordadas três unidades didáticas referentes a três modalidades coletivas (Voleibol, Basquetebol e Rugby) e uma modalidade individual (Dança).

Assim sendo, em cada unidade didática elaborada está contemplado uma breve caracterização da matéria abordada, a identificação da turma, o número de alunos e o número de rapazes e raparigas, a calendarização da matéria, ou seja, a sua estruturação ao longo do ano letivo. O planeamento anual da turma, com o calendário letivo anual e o cronograma das atividades, a estruturação dos objetivos previstos no PNEF, atendendo ao nível da turma, a estruturação dos conteúdos a abordar em cada aula, os recursos disponíveis na escola para cada matéria, os seus critérios de avaliação e, finalmente, um conjunto de progressões pedagógicas, para ajudar os alunos a atingir os objetivos definidos para a disciplina.

A UD não deve ser vista de forma inflexível e inalterável, pois o próprio processo ensino e aprendizagem é muitas vezes oscilante, sujeito a adaptações constantes, tendo sempre em consideração o aluno no centro do trabalho, respeitando as suas necessidades, capacidades e tempos de aprendizagem.

Em suma, o planeamento das unidades didáticas acontece tendo em conta tudo o referido anteriormente ao capítulo referente ao Planeamento anual, recorrendo aos espaços disponíveis e também às suas características. Ainda assim, este processo acontece com o intuito de rentabilizar o processo de ensino e aprendizagem, permitindo aos alunos vivenciarem e explorarem o máximo das suas capacidades.

4.1.2.3. Plano de Aula

Trata-se de uma planificação a curto prazo e é da inteira responsabilidade do professor, cabendo a ele adaptá-lo as características da turma e dos alunos bem como os recursos disponíveis na escola.

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

Oliveira (2011) afirma que planejar, torna-se o caminho mais adequado para a obtenção de qualidade e eficiência no que se pretende fazer, isto é, trata-se de uma forma de racionalização do tempo em busca de resultados pretendidos. De forma que o plano de aula consiste na definição e operacionalização do trabalho diário do professor, traduzido em situações de aprendizagem de acordo com os conteúdos e objetivos propostos para o processo de ensino. Takahashi e Fernandes (2004) definem o contexto de aula como uma situação didática específica e única no desenvolvimento de objetivos e conteúdos, através de metodologias de ensino aplicáveis às necessidades dos alunos.

Segundo Bento (2003), antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos.

Bento (2003) salienta também, que o plano de aula é um dos vários instrumentos que o professor tem ao seu dispor para o planeamento e orientação das suas aulas, sendo um meio de regulação da sua atuação.

O professor deve organizar o plano de aula de modo a que o aluno possa perceber a importância do que está a ser ensinado, seja num contexto histórico, para o seu dia a dia ou para o seu futuro (Castro et al., 2008). Citando Fusari (2008), Castro et al. (2008) salientam que a preparação das aulas é uma das atividades mais importantes do trabalho do professor e que nada substitui essa tarefa, sendo uma tarefa da competência teórica do professor e também dos compromissos com a democratização do ensino.

Moretto (2007), citado por Castro et al. (2008), fazem referência ao facto de, quando o professor elabora o seu plano de aula deve levar em conta o conhecimento que tem dos seus alunos, as suas características psicossociais assim como as cognitivas, conhecer a epistemologia e a metodologia mais adequada às características da sua disciplina, conhecer o contexto social de seus alunos, isto para poder escolher, de forma mais ponderada, as estratégias que melhor se adequam às características acima mencionadas, de forma a ter mais possibilidades de obter o sucesso nas suas aulas.

Em relação aos docentes em início de carreira ou até mesmo aos professores estagiários, Schmitz (2000), citado pelos mesmos autores, salienta a importância da elaboração dos planos de aula, porque lhes permitirá adquirir maior confiança para dar as suas aulas, uma vez que, no plano de aula, é possível esclarecer os objetivos da mesma, sistematizar as atividades e facilitar seu acompanhamento. Outro aspeto referido é o facto do plano de aula não necessitar de ser descrito minuciosamente, devendo sempre ser bem estruturado, de forma a conseguir dar resposta a possíveis imprevistos.

A partir da criação e planificação de planos de aula no decorrer da licenciatura e do mestrado, os planos de aula (exemplar de plano ANEXO II) foram estruturados da seguinte forma: (i) cabeçalho, com a caracterização da aula; (ii) apresentação das tarefas; (iii) reflexão, com uma componente crítica acerca da aula.

Através do cabeçalho torna-se essencial definir as características da aula como: número da aula da unidade didática e a data; a turma e o número de alunos; o local da aula; a hora da aula; o material (rentabilizando a sua quantidade para não afetar as outras turmas); a função didática; e os objetivos da aula (consoante o nível de desenvolvimento dos alunos nas aulas anteriores e definidos para o período).

Relativamente à apresentação das tarefas, foi descrita da seguinte forma: duração da tarefa; objetivos específicos; descrição e organização dos exercícios; variantes dos exercícios, seguidas por norma de uma representação esquemática; critérios de êxito.

Por fim, o plano de aula foi acompanhado por um espaço de reflexão onde foram discutidas a eficiência das tarefas selecionadas e a concretização dos objetivos específicos, com o objetivo de melhorar para uma próxima abordagem.

Em todos os planos de aula estava previsto, uma fase inicial da aula onde se realiza a ativação geral através de um exercício de ativação cardiovascular, e ainda uma sequência de exercícios de condição física. A realização destes exercícios devia-se maioritariamente à aplicação dos testes do protocolo FITescola, testes esses que foram aplicados no início do ano letivo (avaliação da prestação inicial dos alunos) e foram aplicados no fim do 2º período (avaliação da prestação final dos alunos). Desta forma, ficou destinada, a parte inicial da aula a exercitação da condição física, de modo a proporcionar uma preparação ativa dos alunos para a avaliação final.

Após os exercícios de ativação geral, estavam sistematizados os exercícios de trabalho específico de cada matéria. No final da aula, existiu uma parte de reflexão com os alunos, onde eles efetuam o retorno à calma.

Seguindo as orientações da PES que nos estimula para uma prática reflexiva, no final de cada aula procede-se a uma reflexão oral coletiva com o professor orientador e o núcleo de estágio e, posteriormente, uma escrita, individual.

No planeamento das aulas refleti sobre um conjunto de aspetos referidos anteriormente, como, delinear os objetivos e competências a serem cumpridos, sequência lógica da aula, respeitando a ativação geral, parte fundamental e retorno à calma, garantindo que se parte do mais simples para o mais complexo, perceber quanto tempo é necessário para a realização dos exercícios propostos, o local onde a aula é realizada, executar a demonstração do exercício de modo a que seja visível para toda a turma, utilizar critérios de êxito adequados, a escolha do material, a posição pedagógica e questões de segurança para com os alunos.

Para mim, os planos de aula, no início, foram complicados, cada um requeria que se gerisse e fosse realizado de forma cuidada para chegar as metas pretendidas por cada um.

A principal dificuldade era a escrita que não era a mais correta, não especificava bem a definição dos objetivos de cada aula lecionada. Também de salientar, que as dificuldades a nível de expressão durante o exercício eram enormes, ou seja, tinha muita dificuldade em expor os meus “feedbacks”. Com o decorrer do tempo e com ajuda da minha colega da PES e do OC essas dificuldades foram-se dissipando.

Durante as aulas, embora estas estejam planeadas de uma forma estruturada, acontecem algumas situações de forma diferente da prevista, devido a vários fatores, por vezes surgem alguns constrangimentos, imprevistos que têm de ser resolvidos no momento, fazendo com que, as aulas não decorram da forma que estão planeadas. Essas situações contribuíram para a nossa evolução.

Concluindo o plano de aula foi fundamental na nossa preparação das aulas, permitiram-nos estar mais seguros do que tínhamos que fazer e assim tornar-nos mais eficazes.

4.1.3. Realização

Este tópico refere-se a todo um trabalho de campo realizado para com os alunos, onde foi aplicada toda uma bagagem de conhecimentos que me foram transmitidos ao longo do meu percurso académico, e também a partir da aprendizagem que adquiri através do meu Orientador Cooperante.

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

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

4.1.3.1. Instrução

A dimensão instrução é um aspeto fundamental, a qual devemos ter em conta na lecionação de uma aula, onde deverá estar presente em todo o seu tempo de realização.

Para Rosado e Mesquita (2011), não importa apenas que o aluno esteja atento e retenha a informação. É preciso que a aceite e que adira facilmente às atividades propostas.

Siedentop (1991), refere-se à instrução como comportamentos de ensino que constituem o reportório do professor de modo a transmitir informações pertinentes centradas nos conteúdos e objetivos da aula.

A dimensão instrução envolve técnicas diferentes de intervenção pedagógica que têm a ver com a forma de comunicação do professor e de como este faz chegar a sua informação aos

alunos com que trabalha. Assim, a preleção, o feedback, o questionamento e a demonstração são ferramentas que o professor deve utilizar como forma de expressar o seu conhecimento à turma.

Em relação ao feedback pedagógico assume uma importância extrema na moldagem do comportamento dos alunos em determinadas tarefas. Para tal, há que ter uma boa capacidade de observação para se perceber de imediato onde atuar para auxiliar o aluno na prática subsequente da aula. Devido ao facto de este ter sido o primeiro contacto direto com o ensino, senti alguma dificuldade na qualidade de instrução. Com o decorrer e avançar do tempo, e à medida que as aulas foram lecionadas, notei uma melhoria substancial no que à sua qualidade diz respeito.

No que concerne à demonstração, o professor deve fazer uso da mesma para dar uma imagem real do que se pretende ver desenvolvido na tarefa, complementando a mesma com informações pertinentes. Nesta técnica por vezes recorri a um aluno para realizar a demonstração. Desta forma, torna-se possível facilitar a aprendizagem e a compreensão tanto para ele, como para os seus colegas.

Em suma, o sucesso no processo de ensino e aprendizagem depende fortemente da instrução, pelo que é necessária uma preparação fora da escola, para que possamos transmitir a informação necessária, de forma clara, precisa e concisa.

4.1.3.2. Gestão

A gestão da aula, implica por parte do professor, uma grande organização para que esta decorra de forma fluída e sem grandes tempos de paragem. Pretende-se que durante as sessões o tempo disponível para a prática seja rentabilizado por forma a potenciar as aprendizagens dos alunos nas modalidades abordadas, de modo a que o empenhamento motor seja contínuo refletindo uma dinâmica benéfica para o desenvolvimento das capacidades motoras dos mesmos.

De modo a melhorar a gestão do tempo de aula, Martins, Gomes, & Carreiro da Costa (2017), defendem que, o professor deve gerir a formação dos grupos, a transição e a circulação dos alunos nas situações de aprendizagem, a distribuição e arrumação de equipamentos, os momentos de interrupção e início de atividade dos alunos, recorrendo a estratégias de gestão positivas.

Quanto à organização e gestão das aulas, tentámos sempre minimizar o tempo de transição entre exercícios e de colocação do material, fazendo a instrução de forma objetiva e económica e potenciando o tempo de empenhamento motor dos alunos.

Desde o início do ano letivo, e de forma a rentabilizar o máximo da aula e de começar a introduzir algumas regras básicas necessárias nos alunos, estabeleceu-se que os alunos teriam uma tolerância de dez minutos para chegar equipados ao local de aula, após isso teriam falta de atraso.

Outra regra estabelecida foi a de que quando o professor dava uma indicação de reunir, os alunos teriam rapidamente de agrupar junto do mesmo, de forma a não perderem muito tempo na transição. Durante a explicação dos exercícios foi privilegiada a formação em semicírculo, com todos os alunos à frente do professor e dentro do seu campo de visão.

Em relação à recolha do material, de forma a tornar o processo mais rápido optou-se por solicitar a um aluno que não realizava a aula. No caso, de todos os alunos realizarem a mesma, eu delegava um aluno para essa função.

Em relação à disposição dos alunos pelo espaço de aula, tentou-se sempre rentabilizar o espaço, de forma a que os alunos pudessem desenvolver as suas capacidades com maior qualidade e com um maior à vontade.

Outra estratégia utilizada foi a realização dos grupos de formação prévia e onde estes foram mantidos sempre que solicitado até ao final da UD.

4.1.3.3. Clima e Disciplina

Siedentop (1983) afirma que mais do que intervir sobre o comportamento inapropriado, é preciso desenvolver os tipos de comportamentos adequados e prevenir os distúrbios. Seguindo a lógica anteriormente referida, um professor não deve ser bom a “reprender”, mas sim a realizar um planeamento das suas aulas que torne os comportamentos desviantes praticamente nulos.

De acordo com Marques (2004), um bom clima contribui para a satisfação pessoal, para o empenho nas tarefas propostas pelo professor e para a maturação emocional dos alunos.

A criação e manutenção de um clima harmonioso de aula assumem-se como aspetos preponderantes para o desenrolar do processo ensino e aprendizagem.

A disciplina é uma dimensão muito importante no processo de ensino e aprendizagem, contudo, não deve ser vista como um fim em si mesmo, mas como um meio importante para ajudar o professor a alcançar os objetivos de ensino (Siedentop, 1991).

Na minha prática docente deparei-me, como é normal, com diferentes tipos de alunos, com personalidades e motivações diferentes, onde se torna necessário chegar a cada um de forma oportuna, adaptando o discurso, na procura de conseguir o melhor desempenho prático, bem como prevenir algum tipo de situação indesejada.

Relativamente à minha turma, esta revelou-se um grupo que não apresentava problemas de indisciplina. De qualquer modo, considereei essencial adotar práticas pedagógicas inovadoras e atrativas para motivar os alunos e assim manter sempre o bom funcionamento das aulas.

4.1.3.4. Ajustamento

Na situação prática de aula, vão sempre existir alguns imprevistos, os mais frequentes serão as alterações no tempo dos exercícios, alguns exercícios não vão ser realizados devido ao limite de tempo e outros prolongados pelo bom desempenho dos alunos (valorizando a sua prestação).

Assim, concluímos que o sucesso do ensino está fortemente relacionado com a capacidade de ajustar o seu planeamento consoante o nível da turma, das condições presentes na escola e do desenvolvimento dos alunos.

4.1.4. Avaliação

A avaliação é uma ferramenta que proporciona ao professor uma tomada de decisão fundamentada em critérios anteriormente definidos e adaptados à realidade, permitindo o controlo e avaliação das aprendizagens face ao seu planeamento.

A avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, imprescindível em qualquer proposta de educação. Muitas vezes a avaliação é vista pelos professores como uma mera atribuição de notas, dando aos alunos um “rótulo” e não como um meio de os orientar para a prática indo ao encontro das reais necessidades dos seus alunos (Simões, Fernando & Lopes 2014).

Ao definir-se o ato de avaliar, facilmente se chega à conclusão que é necessário primeiro definir o ato de observar, pois, a avaliação depende necessariamente deste. Observar é algo mais que olhar, é captar significados diferentes através da visualização (Sarmiento, 2004).

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

De acordo com Mendes, Clemente, Rocha e Damásio (2012), avaliar envolve fundamentação, conhecimento, clarificação, ponderação e legitimação de um conjunto de dados que são recolhidos, confinando assim uma grande complexidade ao ato de avaliar, com intuito de tornar o processo de avaliação mais objetivo, fundamentado e rigoroso.

Assim sendo, durante o ano letivo optamos por realizar uma avaliação contínua, que contempla três avaliações: uma avaliação diagnóstica das matérias, de forma a perceber o nível em que os alunos se encontram, uma avaliação formativa durante o processo evolutivo e finalmente uma avaliação sumativa.

4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica, segundo o Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012 deverá acontecer preferencialmente no início de cada ano letivo, ou então quando o professor considere oportuno a sua realização. Esta avaliação deverá fundamentar as estratégias de diferenciação pedagógica, assim como estratégias que visem a evolução dos alunos no processo de ensino e aprendizagem.

A avaliação deve ter uma intenção de diagnóstico, para se conhecer as dificuldades dos alunos, no sentido de se poder atuar na reformulação dos processos pedagógicos e objetivos delineados (Thomacheski & Manganaro, 2008).

Ribeiro (1997) define a avaliação diagnóstica como a perceção do estado de desenvolvimento do aluno, com base nas aprendizagens anteriormente adquiridas e nas desejadas, para se minimizar problemas futuros no processo ensino e aprendizagem. Deste modo, possui o propósito de verificar a presença ou a ausência de pré-requisitos para novas aprendizagens, assim como visa detetar dificuldades específicas na aquisição de novas

competências, procurando sempre identificar as causas para essas lacunas (Souza, Bernini, Brandão & Souza, 2011).

Podemos dizer que a realização da avaliação diagnóstica é fundamental para recolher dados acerca dos nossos dos alunos, definindo em que nível de desempenho se encontram na modalidade a abordar. Esta prática é o ponto de partida, onde através da informação recolhida nós tentamos ser coerentes com a planificação das tarefas, moldando as mesmas às necessidades dos alunos.

A avaliação diagnóstica da maioria das matérias abordadas foi realizada no início de cada unidade didática, estando a primeira aula da unidade reservada para o efeito, sendo este um trabalho fundamental, uma vez que permitiu identificar o nível em que os alunos se deparavam, proporcionando assim a criação de uma UD ajustada às dificuldades e desenvolvimento das capacidades dos alunos o que facilitou definir um ponto de partida e um conjunto de objetivos a executar ao longo do ano letivo.

Para a avaliação diagnóstica criaram-se fichas de registo com caráter transversal uma vez que consentiu não só recolher informação inicial sobre os alunos, mas também registar a progressão dos alunos ao longo do ano letivo.

Como esperado de alguém sem experiência, de uma estudante estagiária, senti muitas dificuldades a efetuar a avaliação diagnóstica, principalmente no 1º período. Em primeiro lugar, pelo facto de não conhecer os alunos, em segundo lugar o facto de estar preocupada com a condução da aula e ter que, ao mesmo tempo, registar a avaliação diagnóstica de todos alunos.

4.1.4.2. Avaliação Formativa

Segundo o Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012, esta assume um caráter contínuo e sistemático, com variados instrumentos, promovendo uma diversidade na aprendizagem dos alunos, permitindo tanto ao professor como ao aluno saber e perceber como está o processo de desenvolvimento de capacidades do aluno.

De acordo com Ribeiro (1999) a avaliação formativa pretende apurar o estado de desenvolvimento do aluno ao longo da unidade didática, verificando que dificuldades lhe são conferidas de modo a poder suprimir as mesmas.

Fernandes (2005) apresenta a avaliação formativa alternativa como um processo de integração do ensino e da aprendizagem, interativo entre professor e aluno, na regulação e

melhoria das aprendizagens, “Ou seja, é a de conseguir que os alunos aprendam melhor, com compreensão, utilizando e desenvolvendo as suas competências (...)” (Fernandes, 2005, p. 65).

A avaliação formativa possibilita a avaliação dos resultados alcançados ao longo de cada aula, proporcionando a comparação entre o que é executado pelo aluno e o que é pedido. Possibilitando desta forma um ajuste sistemático das decisões previamente tomadas, visando a continuação dos objetivos delineados. Nesta avaliação devemos também retirar a informação pertinente que nos irá auxiliar na avaliação dos alunos nos três domínios de competências dos alunos, entre os quais o sócio afetivo (empenho, pontualidade/assiduidade, relações interpessoais e autonomia) o psicomotor (capacidades motoras) e o cognitivo (saber ao nível dos conhecimentos da modalidade). A avaliação formativa foi realizada através de questões colocadas aos alunos, assim como pela observação do professor ao longo das aulas.

4.1.4.3. Avaliação Sumativa

Segundo o Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012, a avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.

Haydt (2002) refere que a avaliação sumativa é a soma de todas as avaliações realizadas no fim de cada unidade didática, com o objetivo de obter um quadro geral da evolução do aluno. Permite ao professor classificar os alunos de acordo com os níveis de aproveitamento. É realizada no final da unidade didática, ou período letivo, de acordo com os critérios previamente impostos ou negociados.

A avaliação sumativa possibilita ao professor realizar um balanço do aproveitamento do aluno, permite classificar e qualificar os resultados obtidos na aprendizagem, conferir certificados e diplomas de competência e ainda realizar a reorientação das atividades de ensino (Batalha, 2004).

A avaliação sumativa tem a função de verificar qual foi a retenção de conhecimentos por parte dos alunos sobre o conteúdo estudado, ou seja, de saber qual o nível dos alunos no final dos períodos letivos (Ulasowicz & Peixoto, 2004, citando Miras & Solé, 1996).

A avaliação sumativa refere-se ao último momento de avaliação que se realiza no final da UD, e procura averiguar se os objetivos delineados, tendo como base a avaliação diagnóstica,

foram atingidos e verificar se existiu aprendizagem. Esta avaliação vem apoiar as observações, através da avaliação formativa, realizada ao longo das aulas.

Posto isto, a avaliação sumativa, tem como principal finalidade classificar os alunos individual e coletivamente, consoante o seu domínio psicomotor, cognitivo e socio-afetivo nas diferentes unidades didáticas (ver em anexo III).

Assim, no processo de avaliação sumativa, tive por base os critérios de avaliação da escola secundária de Penafiel (ver em anexo IV), analisando e verificando todos os documentos registados ao longo da avaliação formativa, comparando-os aos objetivos estabelecidos.

Nas modalidades que abordamos ao longo do ano letivo, referimos que ao nível dos desportos coletivos (Voleibol, Basquetebol e Rugby) as tarefas foram realizadas para o efeito, centraram-se na realização de jogos reduzidos em que o aluno colocou em prática o seu conhecimento técnico e tático, sendo que nos desportos individuais (Ginástica Acrobática, Dança e Natação) as tarefas centraram-se essencialmente nas determinantes técnicas de modo a que o aluno coloca-se em evidência o maior rigor possível na procura de um desempenho de qualidade.

A avaliação foi um dos processos mais difíceis e complexos ao longo de toda a prática letiva uma vez que a EF é totalmente diferente das outras disciplinas, sendo impossível mensurar o conhecimento do aluno somente através de avaliações teóricas (Simões, Fernando & Lopes 2014). Tentamos ao máximo ser coerentes e justos, porém inicialmente foi muito difícil atribuir uma nota a cada aluno, muito por causa da nossa inexperiência.

4.1.4.4. Autoavaliação

Entre as várias formas de regulação possíveis, a autoavaliação desempenha um papel privilegiado, em virtude de, neste caso, a regulação ser implementada pelo próprio aluno (Pinto e Santos, 2006 citado por Hadji, 2011). Através de um processo de metacognição, o aluno apreende os vários momentos e aspetos da sua atividade cognitiva e exerce um autocontrolo consciente, refletido e crítico sobre as suas ações (Santos, 2002).

Numa primeira fase o aluno estabelece a comparação entre aquilo que fez e aquilo que se esperava que fizesse, dando conta das várias diferenças e, numa segunda fase, o aluno age de forma a reduzir ou eliminar essas diferenças (Santos, 2008). Na verdade, a autoavaliação já se manifesta em cada indivíduo de forma espontânea, mas a aprendizagem não deve descurar o

seu aperfeiçoamento através de um processo que requer tempo, prática e intencionalidade (Black & William, 2003).

Percebendo a importância que é implicar os alunos num processo de reflexão e de compromisso com as questões de avaliação, no final de cada período foi preenchida uma ficha de autoavaliação (ver em anexo V). Se verificássemos resultados mais anormais, teríamos de proceder a uma reflexão com os alunos no sentido de sensibilizá-los para a importância do cumprimento dos parâmetros descritos, felizmente tal não foi necessário.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

Consciente de que a atividade do professor não é somente aquela relação que estabelece com os alunos na aula, mas que deve ser ampliada a toda a comunidade escolar, encarei a minha participação na escola como uma oportunidade de me relacionar e identificar com a instituição.

Esta área tem como objetivo reforçar o papel do professor de Educação Física na Escola, para isso é necessário promover uma série de atividades extracurriculares, inseridas no plano anual de atividades.

As atividades extracurriculares que foram planeadas para o ano letivo foram: Dia Europeu do Desporto Escolar; FITescola; Corta Mato; Torneio de Basquetebol 3x3; Mega Sprint, Lançamento, Km e Salto; Taça CNID; Torneio de Voleibol 4x4 e 2x2; Semana Desportiva e Sarau Gímico. (ver em anexo VI)

De seguida, irei expor todo o trabalho realizado, no sentido de contribuir para o desenvolvimento da escola e promoção da minha integração na vida da mesma.

5.1. Atividades Realizadas

5.1.1. Acompanhamento direção de turma

Uma das atividades que tive oportunidade de acompanhar durante este ano de PES foi o cargo de diretor de turma, nomeadamente da turma do 12ºL, onde o diretor de turma era o nosso OC.

O Diretor de Turma exerce na escola uma valiosa atividade, constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas

funções burocráticas, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa. (Boavista & Sousa, 2013).

Para Leite (2007), o diretor de turma assume várias funções, de entre elas compete-lhe favorecer a articulação entre os professores, os alunos e os pais, tentando sempre promover o trabalho em cooperação, nomeadamente entre professores e alunos, tendo em conta a adequação de estratégias e métodos de trabalho, cabe ainda ao diretor compreender os seus alunos como um ser único e individual, de acordo com as suas características.

Leite (2007) vai ainda mais longe, salientando que o diretor de turma assume um papel de “mediador entre a docência e a gestão, pois se, por um lado coordena um grupo de professores, por outro tem implicações diretas na gestão escolar, sobretudo a pedagógica”.

Ser DT é um cargo muito importante numa escola, exige capacidades de gestão, coordenação, relação interpessoal e capacidade de comunicação. Participei na reunião de início de ano letivo e nas reuniões efetuadas no final dos períodos escolares.

Puder acompanhar o nosso OC neste cargo, foi uma experiência muito enriquecedora do ponto de vista do contacto com os encarregados de educação, resolução de alguns problemas, contacto mais aprofundado com os alunos, no sentido de nos inteirarmos do funcionamento geral da turma.

Posto isto, como conclusão, esta tarefa desempenhada na PES foi uma das mais importantes, permitindo-nos perceber da extrema importância que um diretor de turma tem no contexto escolar e no seu contacto com os outros professores da turma, com os seus alunos e ainda com os encarregados de educação.

5.1.2. Dia Europeu do Desporto Escolar

No dia 28 de setembro (6ª Feira – período da manhã) foi realizada uma caminhada no parque do Sameiro organizado pelos Núcleos de Estágio, e pelos professores de EF, Prof. Carlos Moreira, Prof.ª Cristina Ferraz, Prof. Micael Cardoso e OC Paulo Silva. O evento destinou-se a 300 alunos.

Nesta atividade estive responsável por toda a organização juntamente com os restantes núcleos de estágio, assim como os professores acima referidos. Em conjunto delineamos todos os aspetos relacionados com a mesma, como o horário, o grupo a qual era destinada a atividade,

o percurso e ainda a sua divulgação. Assim como, o acompanhamento/controlo dos alunos durante todo o percurso.

A atividade decorreu como foi prevista, num ambiente de participação e de boa disposição por parte dos alunos, professores e estudantes estagiários.

O dia europeu do desporto escolar tem como objetivo promover uma vida ativa e saudável.

5.1.3. FITescola

Este programa foi realizado nos dias de 8 a 19 de outubro e voltaram a ser repetidos na semana de 25 a 29 de março. O grupo responsável pela organização foram os professores de EF, Prof. Carlos Moreira, Prof. Marco Correia, Prof. Micael Cardoso, OC Paulo Silva e Prof. Rui Teixeira. Todos os alunos tinham de participar nesta atividade à exceção daqueles que apresentassem uma justificação válida.

Nos testes que foram realizados, estive incumbida de estar na sala de ginástica a observar alguns dos testes de aptidão neuromuscular, e sempre que necessário, colaborava na observação dos outros testes contemplados no programa.

O *FITescola* é um programa que tem como objetivo avaliar a aptidão física e atividade física, ao mesmo tempo que fornece aos alunos conselhos úteis de como manter a boa forma física, ou, se for o caso, poder melhorá-la e, conseqüentemente alcançar saúde, qualidade de vida e rendimento escolar.

5.1.4. Torneio de Basquetebol 3x3

No dia 13 de dezembro de 2018 foi realizado o Torneiro de Basquetebol 3x3 na Escola Secundária de Penafiel, dinamizado e organizado pelos professores de EF. O evento destinou-se a todos os alunos desta instituição, mas apenas participaram 316 alunos do sexo masculino e 236 do sexo feminino.

Nesta atividade foi-me designado um campo em que fiquei responsável pelo bom funcionamento dos jogos, supervisão dos resultados apontados pelos alunos que auxiliam e comunicar de imediato os resultados à mesa de controlo dos resultados.

O “Projeto Basquetebol 3x3 nas Escolas” é um ambicioso projeto que aposta na revitalização do basquetebol nas escolas básicas e secundárias, levando deste modo a modalidade às crianças e jovens dos 10 aos 21 anos.

Um dos objetivos principais foi promoção de uma maior participação possível das crianças e jovens em idade escolar, quaisquer que seja a sua experiência anterior e o seu grau de habilidade, numa forma fácil de aprender e jogar basquetebol.

5.1.5. Torneio de Basquetebol 3x3 – Fase Local

No dia 13 de janeiro de 2019 foi realizado o Torneio de Basquetebol 3x3 – Fase Local no Pavilhão Municipal Fernanda Ribeiro, em Penafiel. O evento destinou-se a todos os alunos que foram apurados nas suas instituições.

Nesta atividade acompanhei os alunos durante o trajeto até ao pavilhão e durante o período do torneio.

5.1.6. Corta-Mato

No dia 16 de janeiro de 2019 foi realizado o Corta-Mato Escolar na Escola Secundária de Penafiel organizado pelos professores de EF, Prof. Marco Correia, Prof. Manuel Leal, Prof.^a Maria Graça Ribeiro, Prof. Micael Cardoso e OC Paulo Silva. O evento destinou-se a todos os alunos desta instituição, mas apenas participaram 311 alunos do sexo masculino e 103 do sexo feminino.

A minha função nesta atividade passou por delimitar o percurso na Avenida e na escola, controlar o percurso dentro da escola junto ao campo entregando as fitas de controle do mesmo, colaborei na colocação dos resultados no computador, por último ajudei na recolha e arrumação do material.

O corta-mato escolar assume-se como uma atividade que procura cumprir uma série de objetivos e finalidades, nomeadamente: dinamizar a atividade desportiva na escola; proporcionar condições e incentivar os alunos para o envolvimento em tarefas de organização desportiva; proporcionar aos alunos condições de convívio e trocas de experiências desportivas através da participação em torneios internos e externos; complementar a atividade curricular com a atividade desportiva extracurricular de acordo com as motivações dos alunos; promover estilos de vida saudável e combater o sedentarismo e a obesidade.

Assim, esta atividade assume um grande valor pedagógico, pelo que é essencial a sua continuidade nas escolas ao longo dos anos.

5.1.7. Mega-Sprinter

No dia 15 de fevereiro 2019 foi realizado o Mega-Sprinter, na Escola Secundária de Penafiel, dinamizado e organizado pelos professores de EF, Prof. António Neto, Prof. Carlos Moreira, Prof.^a Lucinda Brito, Prof.^a Maria Graça Ribeiro e OC Paulo Silva. O evento destinou-se a todos os alunos desta instituição, mas apenas participaram 349 alunos do sexo masculino e 196 do sexo feminino.

Nesta atividade foi-me designado o salto em comprimento, em que fiquei responsável pelo bom funcionamento do mesmo apontando os resultados e pela organização dos alunos para a partida.

5.1.8. Visita de Estudo

No dia 26 de março de 2019 juntamente com o orientador cooperante acompanhamos a turma do 11º I numa visita de estudo ao Porto de Leixões da parte da manhã e da parte de tarde ao centro histórico da cidade do Porto. Da parte da tarde a visita começou pela Igreja da Lapa, seguindo-se a Praça da República, a Praça da Liberdade e a zona da Ribeira.

A participação dos alunos foi, na grande maioria, dinâmica e interessada. Foram reforçadas competências geográficas e históricas, que muitas vezes se articulam, e melhoraram-se as relações pessoais e didáticas entre discentes e docentes.

Durante a visita, a minha função foi controlar o comportamento dos alunos, de forma a garantir o normal funcionamento da atividade.

5.1.9. Torneio de Voleibol

No dia 4 e 5 de abril de 2019 foi realizado o Torneio de Voleibol na Escola Secundária de Penafiel, dinamizado e organizado pelos professores de EF. O evento destinou-se a todos os alunos desta instituição, mas apenas participaram 138 alunos do 3º ciclo e 332 alunos do ensino secundário.

Estava planeado que o torneio fosse apenas realizado no dia 4 abril no campo sintético, mas devido às condições climáticas foi necessário alterar o espaço que estava destinado à

realização do torneio assim como o prolongamento dos dias. Assim, no dia 4 de abril o torneio foi destinado ao secundário e no dia 5 de abril aos alunos do 3º ciclo.

Nesta atividade foi-me designado um campo em que fiquei responsável pelo bom funcionamento dos jogos, supervisão dos resultados e comunicação dos resultados à mesa de controlo dos resultados.

O Gira-Volei tem como objetivo ampliar e melhorar a qualidade do “Voleibol nas escolas” uma vez que se reconhece o seu enorme potencial e evidentes benefícios para todos os envolvidos. Assim, tem também como objetivo proporcionar aos jovens atividades de qualidade, em ambiente educativo.

5.1.10. Semana Desportiva

Na semana de 6 a 10 de maio de 2019 foi realizado a semana desportiva, na Escola Secundária de Penafiel, dinamizada e organizada pelos professores de EF. O evento destinou-se a todos os alunos desta instituição.

Nesta semana em cada dia foi abordado uma modalidade diferente, na segunda feira crossfit e treino funcional, na terça feira foi abordado o ténis, na quarta feira o golfe, na quinta feira desportos de combate e na sexta feira dança.

No primeiro dia eu e a minha colega da PES, Andreia Teixeira, com a colaboração do Prof. Marco Correia, OC Paulo Silva e Prof. Rui Teixeira organizamos o evento anual que consistia num circuito de crossfit e de treino funcional. Onde fiquei responsável, por toda a sua organização e pelo bom funcionamento.

Nos restantes dias da semana desportiva, à exceção de quarta-feira, dia que não estive presente, fiquei apenas responsável pelo bom funcionamento, ajudando em tudo o que fosse necessário no dia da atividade.

A semana desportiva tem como objetivo os alunos poderem desenvolver o seu conhecimento e alargar a prática desportiva.

5.1.11. Evento Anual

No dia 6 de maio de 2019 foi realizado o evento anual que consistia na realização de um circuito de crossfit e de treino funcional. Foi um evento destinado a todos os alunos que se encontravam a realizar aula de educação física.

Foi um evento trabalhoso devido ao material específico não pertencer a escola e ser necessário fazer o transporte/requisição do mesmo.

Com este evento tivemos como objetivo fazer um complemento das aulas do 2º período, onde foi incluído um programa de intervenção que consistia num circuito de crossfit + treino funcional. Assim, foi pretendido pelo núcleo de estágio do ISMAI realizar um transfere do trabalho realizado nas turmas para os restantes alunos da escola.

Este evento decorreu como inicialmente previsto, num ambiente de participação saudável e de boa disposição por parte de alunos, professores e de todos os que foram assistindo.

Os aspetos positivos que podemos retirar desta atividade todos os alunos estavam em atividade; material desconhecido e não experimentado pelos alunos; motivação dos alunos em experimentar o circuito; bom desempenho físico dos alunos; diferentes trabalhos de força, para os grupos musculares; modalidade que após praticada dá vantagens a nível de força e resistência;

Relativamente aos aspetos a melhor existirem mais estações e menos elementos por grupo; diferenciar as estações com os níveis dos anos de escolaridade; reforçar a ativação geral, inicialmente, antes de começar o circuito; apoio dos alunos das turmas do 11ºD e 11ºI, para a certificação de cada estação, visto que eles fizeram este trabalho de estações no projeto de intervenção, durante o 2º período.

5.1.12. Aula de Educação Sexual

No dia 5 de junho de 2019 fui responsável por orientar uma aula de educação sexual, na Escola Secundária de Penafiel, à turma que me estava atribuída, 11ºI.

A Escola Secundária de Penafiel elaborou o seu Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual, que envolve uma serie de atividades e tem como objetivo principal o desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade.

A atividade que foi destinada a abordar na aula foi o “Falar Disso” em que tinha como objetivo conhecer e compreender os conceitos de saúde e direitos sexuais e reprodutivos, refletir sobre as mudanças sociais nas normas de moral sexual, nos papéis de género e nas relações entre homens e mulheres e conhecer alguns aspetos da história recente da sociedade portuguesa, na área da saúde e direitos sexuais e reprodutivos.

Assim, iniciei a aula introduzindo a atividade e dividindo os alunos por grupos, especificando um tema em cada um deles. De seguida, mostrei um filme aos alunos passando, seguidamente, para uma reflexão e debate sobre o tema em grupo e terminando com a apresentação das suas conclusões à turma.

Foi uma atividade muito diferente das que já tinha experienciado durante este ano letivo apesar de ter o programa da aula todo planeado. Foi uma aula difícil, uma vez que para além de ser a primeira vez que tive de dar uma aula teórica, a mesma foi de educação sexual.

De qualquer modo, a aula decorreu bem e os alunos estavam atentos apesar de que poderiam ter sido mais participativos.

5.1.13. Mass Training - Formação Especializada em Suporte Básico de Vida

No dia 11 de junho de 2019 foi realizado o projeto Mass training, na Escola Secundária de Penafiel, dinamizada e organizada pelos professores de EF. O evento destinou-se a todos os alunos do 10º ano.

Nesta atividade decorreu uma formação com equipa do INEM, mais cinco formadores enfermeiros do Hospital e Bombeiros de Penafiel.

No intuito de atingir os objetivos propostos foi utilizado uma metodologia de ensino teórico e prática. Durante o desenvolvimento do projeto foi realizada uma parte expositiva, uma vez que a mesma contribui para um melhor aprendizado teórico ao público-alvo. Foram também realizadas atividades práticas com manobras de suporte básico de vida, abordando situações de acidentes comuns no ambiente escolar como desmaio e engasgo.

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

Nesta atividade acompanhei a turma do meu OC em todo o seu percurso e formação e fiquei responsável pelo bom funcionamento da mesma.

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

O ano da PES foi fundamental e carregado de experiências tanto a nível pessoal como profissional, realizando-se a passagem do patamar do “ser aluno” para o seguinte, o de “ser professor”, foi sem dúvida um ano de grandes aprendizagens. No entanto, a PES não se fez

apenas de experiências originadas por mim, sendo o orientador cooperante e o supervisor muito importante.

Assim, a prática de ensino supervisionada fez todo o sentido pois era impraticável realizar aprendizagens ao nível executado se estivesse sozinha. O facto de existir uma supervisão é um aspeto muito importante, orientando a ação pedagógica, ajudando a superar as dificuldades sentidas, a resolver problemas e a fortalecer todas as competências essenciais à prática profissional.

A experiência e sabedoria do OC permitiu descobrir por mim própria as melhores formas de ensino, orientando-me cuidadosamente em todas as minhas decisões e não estabelecendo qualquer ideia pois também é importante aprender com os erros cometidos. Assim, considera-se que houve progresso e aperfeiçoamento das capacidades para a prática pedagógica e descoberta de um estilo pessoal de ensino.

5.3. Socialização profissional e institucional

Ao longo deste ano letivo, foram criadas várias relações com os diversos agentes de ensino com quem interagimos no nosso dia a dia, estas tornaram-se essenciais para que a integração na instituição de ensino seja positiva, facilitando assim de igual modo todo o processo.

No que diz respeito à relação com a minha colega da PES, Andreia Teixeira, posso assegurar que decorreu da melhor forma, pois desde o primeiro ano de faculdade sempre demonstramos ter um espírito de amizade, união e entreajuda. Houve diálogo de modo a que a informação sobre atividades e trabalhos realizados em grupo fosse do conhecimento das duas. Ao longo deste processo, houve sempre entendimento entre nós, estagiárias, mesmo quando ocorria divergência de opiniões. Pois, estávamos cientes que esta será a realidade da nossa vida profissional, procurámos então, encontrar um meio de entendimento, de modo a que os objetivos das atividades fossem ajustados e ultrapassados. Desde o início da PES todas as atividades desenvolvidas foram discutidas em comum com o nosso OC.

O Orientador Cooperante é então um dos principais intervenientes no processo formativo dos estudantes estagiários (futuros professores), sendo responsável pelo acompanhamento da prática pedagógica com a finalidade de proporcionar ao futuro professor uma prática docente de qualidade, num contexto real (a Escola) que permita desenvolver as

competências e atitudes necessárias a um desempenho consciente, responsável, eficaz e competente (Albuquerque, Graça & Januário, 2005).

De acordo com as perspetivas dos anteriores autores, os nossos primeiros passos, como estudantes estagiários, aconteceram sob a orientação do OC que transmitiu linhas diretivas de atuação, o que se traduziu numa ajuda fundamental para começar.

Ao longo de todo o processo da PES, o orientador cooperante, foi um aspeto muito importante, que se mostrou como um fator primordial nas aprendizagens conseguidas no decorrer do ano letivo, mostrando e criticando sempre de forma construtiva, indicando soluções para os problemas existentes, de forma humilde, promovendo um ótimo ambiente entre estudante estagiário-orientador cooperante.

Relativamente ao supervisor, Paulo Sá, teve presenças mais esporádicas, participando apenas em duas aulas no ano letivo fazendo assim a observação, análise e reflexão da aula. Portanto, o papel do supervisor foi um ponto muito importante na minha formação, já que surgiram sempre diferentes pontos de vista e novas aprendizagens.

Os alunos são dos aspetos mais importantes de todo este processo. Durante o processo podemos realçar momentos muito positivos, nos quais houve interações entre todos. No dia-a-dia, os alunos demonstraram interesse e desenvolveram capacidades, aumentando a dinâmica de grupo.

Assim, ao longo do ano letivo foram desenvolvidos climas de afetividade, interajuda e amizade entre os alunos e entre estes e o respetivo docente.

Com este grupo de alunos o meu ano como docente decorreu de uma forma agradável e os mesmos contribuíram imenso para a minha evolução.

No que diz respeito ao pessoal docente este acolheu-me da melhor forma sem qualquer tipo de entrave, demonstrando sempre uma enorme disponibilidade para apoiar e ajudar em qualquer situação.

Relativamente ao pessoal não docente o relacionamento estabelecido foi mais reservado às funcionárias do pavilhão desportivo, tendo estas sido desde o início muito simpáticas, muito prestáveis e fundamentais na articulação e na preparação do material, permitindo a disponibilidade dos materiais sempre que necessário.

5.4. A Componente ético-profissional

A noção de ética gira em torno de princípios e valores, orientando a ação o estabelecimento de regras para o bem, nomeadamente o bem do aluno. Os professores orientam-se maioritariamente por uma perspetiva contextualista e consequencialista que considera, no particular, a proteção do outro e o cuidado, através do diálogo e da análise de situações concretas mas também são orientados por valores como o respeito e a solidariedade, a liberdade, a autonomia, a justiça, imparcialidade e igualdade, a honestidade e verdade, a responsabilidade e dignidade humanas, o rigor e a competência (Caetano & Silva, 2009).

A ética e o profissionalismo de qualquer trabalhador na sua área são pilares fundamentais para o seu sucesso, estes, são possíveis de examinar no empenho diário do professor através da capacidade de trabalhar individualmente e coletivamente, sentido de responsabilidade, assiduidade e pontualidade, capacidade de análise crítica, autocrítica e iniciativa, cumprimento dos compromissos comuns e individuais dentro dos prazos, compromisso ético com as aprendizagens dos alunos, apresentação e conduta pessoal adequadas perante os alunos, professores, encarregados de educação e funcionários.

Durante a PES houve sempre responsabilidade sobre os compromissos assumidos tal como com as exigências que a escola e a PES revelam. A assiduidade e pontualidade foram pontos positivos no decorrer do ano letivo. Assim considero-me uma pessoa consciente a todos os níveis, contudo, intensifiquei os meus esforços neste sentido, procurando corresponder da melhor forma a todas as exigências. Cumpri sempre com todo o que era planeado e procurei tomar a iniciativa nas tarefas a desenvolver, quer individualmente quer em grupo.

Ao longo de todo o ano letivo, fui capaz de me organizar, de forma a ter a máxima de disponibilidade possível para todas as tarefas associadas à vida escolar. Tive, durante todo este percurso, a máxima preocupação em estar à altura do compromisso que assumi com os alunos. Tanto em estar presente para eles, bem como estar presente na sua aprendizagem.

6. Desenvolvimento Profissional

Associamos a ideia de desenvolvimento profissional a um processo que envolve múltiplas etapas, sendo que enquanto processo que suscita a capacitação do docente para o desempenho da sua função/atividade profissional, é um processo em contínuo que está sempre incompleto. (Elias, 2008)

A melhoria da formação deve ser vista sob uma perspectiva de intervenção e reflexão, na lógica do desenvolvimento pessoal e profissional, relacionada com o conhecimento de necessidades, expectativas e representações (pensamento do professor) de formação contínua (Cunha, 2008b). Assim, a formação contínua deve gozar de alguma autonomia na definição do seu percurso (Cunha, 2008b).

A formação ao longo da vida é fundamental perante as mudanças sociais, económicas, tecnológicas e, conseqüentemente, educacionais e a constatação de que os saberes não são eternos remetem para a necessidade de valorizar a formação contínua (Cunha, 2008a).

Desta forma, ao longo deste ano letivo, ampliaram-se conhecimentos, melhoraram-se e complementaram-se capacidades e reestruturaram-se e renovaram-se comportamentos (Nogueira, Rodrigues & Ferreira 1990).

No que diz respeito ao desenvolvimento profissional, este engloba as atividades e vivências que de uma forma ou outra possam contribuir no sentido de uma evolução favorável tanto a nível pessoal, como profissional.

O objetivo da prática de ensino supervisionada é principalmente integrar o estudante estagiário na sua vida profissional, de forma supervisionada e progressiva ao longo do tempo, com o intuito de que, sejamos capazes de ser professores ensinando tudo o que aprendemos.

A partir do momento de entrada no ensino superior sempre tive a consciência e atitude de absorver o máximo de conteúdos teóricos por forma a desenvolvê-los na prática, com a noção de que com essa aquisição de conhecimento seria melhor profissional. Este ano foi a transposição de todas as noções teóricas para a prática, constatando que é necessária uma constante atualização de conhecimentos, o que ontem era verdade hoje já não o é, desta forma procurei estar atenta a todas as evoluções que esta profissão exige.

Os alunos foram também uma peça chave neste desenvolvimento de competências, onde foi necessário recorrer de diversas estratégias adaptadas às exigências do momento, situação que me fez evoluir no sentido da tomada de decisão e interpretação de atitudes, apesar de ter consciência de que cada turma e aluno são iguais a si próprios.

Uma das exigências do orientador cooperante passava pela reflexão em diversas temáticas, no entanto uma preocupação minha passava pela reflexão das aulas, estes hábitos de reflexão foram muito importantes, para situações onde tinha de agir de forma rápida e objetiva,

a bagagem que transitava dessas reflexões permitiu que agisse de forma mais rápida e consciente, mediante aquele problema ou situação que se apresentava.

O estudo e o ato refletivo assumiram-se assim como os fatores determinantes na minha aquisição de conhecimento prático, como complemento a estes fatores prende-se a realização de um estudo científico para apresentação ao Instituto Universitário da Maia. O estudo teve como objetivo indagar se a aplicação de um programa de treino de força e condição física em alunos do ensino secundário iria induzir melhorias na sua condição física.

Por último, para um melhor desenvolvimento e desempenho profissional, considero que seja deveras importante a realização de ações de formação, uma vez que as mesmas nos ajudarão a evoluir e a dominar bastante melhor as diversas modalidades que temos de lecionar. Atendendo ao facto de que a modalidade de dança é, talvez, aquela na qual me sinto menos à vontade, considero necessária a realização de uma ação de formação nesta mesma área.

7. Reflexões Finais

Este foi um passo em frente na minha formação, que me tornou mais autónoma e responsável, mas que estará longe de terminar. O professor, quando adquire a sua habilitação profissional está longe de ser considerado um profissional completo, na medida em que os conhecimentos que adquiriu ao longo da sua formação inicial são insuficientes para o exercício das suas funções ao longo da carreira.

Com a realização da PES pude tomar consciencialização da importância do planeamento, da pesquisa na área, e da reflexão sobre a prática de ensino, de modo a tornar a minha intervenção como professora mais eficaz. Ao dedicar mais tempo à planificação das aulas e conseqüentemente a refletir sobre as metodologias utilizadas, conseguimos melhorar a qualidade das mesmas, e simultaneamente, o processo de ensino aprendizagem. É através desta prática reflexiva que o professor consegue colocar em confronto os seus conhecimentos e conceções de ensino. O professor ao refletir após cada momento de ensino está também a analisar o que foi realizado e o que poderá modificar para melhorar.

Tendo em consideração as características específicas das aulas de EF, o trabalho do professor é bastante exigente na medida em que este tem de ter uma capacidade imediata de

resolução de problemas e de reflexão constante, sobre os objetivos e os resultados do seu trabalho e por isso a observação torna-se fundamental no processo de formação dos professores.

Considero que tenho ainda, um longo caminho a percorrer para me tornar uma profissional de excelência, no entanto, sem qualquer tipo de dúvida, esta vivência foi a subida de um enorme degrau na minha experiência como professora de EF. Todos os episódios aqui vividos, uns mais positivos que outros, permitiram-me adquirir novas aprendizagens.

Concluindo, de todos os anos de formação académica, este foi, sem dúvida, o mais trabalhoso, mas simultaneamente o mais marcante, produtivo e gratificante durante o qual pudemos confirmar que esta é ou não a profissão certa para nós. A PES representou o culminar de uma grande etapa e de certo modo, o início da minha vida profissional. Sinto-me muito orgulhosa por ter realizado a PES nesta instituição, onde levarei comigo, somente coisas boas, aliadas a um grande processo de ensino e aprendizagem.

8. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica. Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Coimbra: Edições Almedina.
- Albuquerque, A., Graça, A. & Januário, C. (2005). *A supervisão Pedagógica em Educação Física – A perspectiva do orientador de estágio*. Lisboa. Livros Horizontes.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Lisboa: Edição VML.
- Alvarenga, I. (2011). *A Planificação Docente e o Sucesso do Processo de Ensino Aprendizagem*. Cabo Verde: Universidade Jean Piaget de Cabo Verde.
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (2ª ed)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. (3ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Black, P., Wiliam, D. (2003). In praise of educational research: formative assessment. *British Educational Research Journal*, Vol. 29, No. 5, October.
- Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.
- Caetano, A. P. & Silva, M. L. (2009). Ética Profissional e formação de professores. *Revista de Ciências da Educação*, 08, pp. 49-60.
- Carmona, A. C. N. (2012). *A unidade didática como estratégia de ensino integrado: dos fundamentos didatológicos aos processos de construção*. Castelo Branco: A. Carmona. Relatório de Estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Castro, P., Tucunduva, C. & Arns, E. (2008). Importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. ATHENA. *Revista Científica de Educação*, v.10, n.10, jan./jun.

- Cunha, A. C. (2008a). *Pós-modernidade, socialização e profissão dos professores (de Educação Física) para uma "nova" reconceptualização*. Viseu: Tipografia Guerra.
- Cunha, A. C. (2008b). *Ser professor bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Elias, F. (2008). *A escola e o desenvolvimento profissional dos docentes*. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.
- Fernandes, D. (2005). *Avaliação das aprendizagens: desafios às teorias, Práticas e Políticas*. Lisboa: Texto Editores.
- Freire, P. (2003). *Professora sim, tia não: cartas a quem ousa ensinar*. São Paulo: Editora Olho d'Água.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na pedagogia do desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 104-113.
- Hadji, C. (2011). *Ajudar os alunos a fazer a autorregulação da sua aprendizagem: Por quê? Como?* Pinhais: Editora Melo.
- Haydt, R. (2002). *Avaliação do processo ensino-aprendizagem*. São Paulo: Ática.
- Leite, H. (2007). *As funções do diretor de turma na escola portuguesa e o seu papel no incremento da convivência*. Vila Verde, Braga, Portugal.
- Libâneo J. C. (2017). *Didática*. 2ª ed. São Paulo: Cortez.
- Lisboa, I. (2005). *Refletindo sobre a formação*. Alonso, L. & Roldão, M. (Org.). *Ser Professor do 1º Ciclo: Construindo a profissão*. Coimbra: Edições Almedina.
- Lopes, M., Neto, A., Parente, M., Araújo, J., Sousa, C. & Moura, D. (2016). A prática do planeamento educacional em professores de educação física: construindo uma cultura do planeamento. *Journal of Physical Education*. v. 27, 27-48.
- Marcon, D., Graça, A., & Nascimento, J. V (2011). Reinterpretação da estrutura teórico-conceitual do conhecimento pedagógico do conteúdo. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 25 (2), 323-339.
- Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas – fatores determinantes de eficácia. *Revista Horizonte*, Vol. XIX – n.º 111, pág. 24 – 27.

- Martins, J., Gomes, L. & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 87-108. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Melo, L. (2009). *A supervisão escolar no âmbito do processo ensino-aprendizagem. Monografia de especialização em Supervisão Escolar*. Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Revista Exedra*, 6, 57- 69.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education (3rd ed.)*. Scottsdale: Holcomb Hathaway Publishers.
- Monteiro, P. (2013). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na escola básica nº2 da Mealhada junto da turma do 8ºc no ano letivo de 2012/2013*. Coimbra: P. Monteiro. Relatório de Estágio de Mestrado. Universidade de Coimbra.
- Nogueira, A. I. C., Rodrigues, C. M. A., & Ferreira, J. d. S. M. (1990). *Formação continua de professores um estudo um roteiro*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Oliveira, M. C. (2011). *Plano de aula: ferramenta pedagógica da prática docente*. Pergaminho. Patos de Minas: UNIPAM, 2, 121-129, novembro.
- Ribeiro, L. C. (1997). *Avaliação da aprendizagem*. 6ª edição, Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro, A. (1999). *Desenvolvimento Curricular*. 8ª Edição, Lisboa: Texto Editora.
- Rodrigues, Graciele Massoli. (2003). A avaliação na educação física escolar: caminhos e contextos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2(2), 11-21.
- Rosado, A; Mesquita, I. (2011). *Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução*. In Pedagogia do desporto (pp. 69 - 130).
- Santos, L. (2002). *Auto-avaliação regulada. Porquê, o quê e como?* In P. Abrantes & F. Araújo (Coord.). Reorganização Curricular do Ensino Básico. Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas. Lisboa: Ministério da Educação - DEB (pp. 77-84).

- Santos, L. (2008). Dilemas e desafios da avaliação reguladora. In L. Menezes; L. Santos; H. Gomes & C. Rodrigues (Eds.), *Avaliação em Matemática: Problemas e desafios*. Viseu: Secção de Educação Matemática da Sociedade Portuguesa de Ciências de Educação. (pp. 11-35).
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Cruz Quebrada, Lisboa: Edições FMH.
- Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education, 2nd edition*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1991). *Development teaching skills in physical education (3rd ed)*. Mountain View, C A: Mayfield
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company
- Silva, I. L. da, Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual*. *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-22). Funchal: Universidade da Madeira.
- Souza, C. H., Bernini, D. S., Brandão, D. M. & Souza, M. (2011). *Modalidades avaliativas e seus objetivos – Análise das ferramentas EAD utilizadas na disciplina Metodologia do Trabalho Científico do Centro Universitário São Camilo – Espírito Santo*. Anais do XXII SBIE – XVII WIE. Aracaju, pp. 2111-2119.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). *Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico*. In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159–1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.

Takahashi, R. T. & Fernandes, M. F. P. (2004). *Plano de Aula: conceitos e metodologia*. Acta Paul. Enf., 17(1), 114-118.

Thomacheski, E. & Manganaro, M. (2008). *Planejamento e avaliação da escola da educação básica*. Curitiba: Editora Camões.

Ulasowicz, C. & Peixoto, J. (2004). Conhecimentos conceituais e procedimentais na Educação Física escolar: A importância atribuída pelo aluno. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto*. 3(3), 63-76.

Vieira, I. (2013). *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Legislação consultada

Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de julho: estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos dos ensinos básico e secundário.

Documentação consultada

Escola Secundaria de Penafiel. Plano Anual de Atividades (2018/2019)

Escola Secundaria de Penafiel. Projeto Educativo (2018/2020)

Escola Secundaria de Penafiel. Regulamento Interno (Aprovado em 29/05/2009 com as alterações aprovadas em 26/06/2013)

Ministério da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física – 10º, 11º e 12º Ano. Lisboa: Ministério da Educação.

Anexos

Anexo I – Planificação Anual

1º PERÍODO

	SETEMBRO					OUTUBRO					NOVEMBRO					DEZEMBRO										
DIAS	13	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	6	8	13	15	20	22	27	29	4	6	11	13
DIA DA SEMANA	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI
ESPAÇO	P1	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS	P2	PIS
MODALIDADE	APT	BA	NA	BA	NA	BA	NA	TCF	TCF	BA	NA	BA	NA	BA	BA	NA	BA	NAT	BA	NA	BA	NA	BA	NA	BA	T. BAS
AULA MODALI	1	1	1	2	2	3	3	1	2	4	4	5	5	6	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	
Nº AULA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

2º PERÍODO

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

3º PERÍODO

	ABRIL		MAIO						JUNHO			
DIAS	23	30	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4
DIA DA SEMANA	TER	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER
ESPAÇO	P3	P3	E4	P3	E4	P3	E4	P3	E4	P3	E4	P3
MODALIDADE	DAN	DAN	RUG	SEM.	DESP	VOL	RUG	VOL	RUG	VOL	RUG	BAS.
AULA MODALI	1	2	1			10	2	11	3	12	4	13
AULAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nº AULA	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64

Anexo II – Exemplar de Plano de Aula

Unidade Didática: Aula da U.D.:	Nº de alunos:	Hora: Duração:	Data: Local:
Função Didática:	Material:	Ano: Turma:	
Objetivo Geral:			

Tempo real	Objetivos específicos	Descrição e Organização Didático-Metodológica	Palavras-Chave Critérios de Êxito

APRECIÇÃO	CRÍTICA:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Anexo III – Avaliação Sumativa

AV Final		ANO LETIVO 2018/2019										Turma			11ª		Avaliação								
Nº	Nome	Domínio Psico-motor - 80%					Média 1 a 20ª	Sab. e Comp. - 10%			Média	At/Val - 30%			Média	Média Total	Notas 10ª	ALUNO			PROF.				
		Unidades Didáticas Avaliadas						1ª per	2ª per	3ª per		Assiduid. Partic. / Emp.						AV			Nota				
		Basquetebol	Natação	Voleibol	Ginástica	Dança		1 per	2 per	3 per		1 per	2 per	3 per				1ª P	2ª P	3ª P	1ª P	2ª P	Fiscal		
1		19	20	20	20	20	19,80	20	20		20,00	19	20		19,50	19,73	19	19	20	19	20	19	20		
2		17	19	17	20	0	16,25	18	18		18,00	18	20		19,00	18,45	17		19			18	18		
3		18	16	17	19	0	17,50	18	18		18,00	19	18		18,50	17,85	18	16			18	18	18	18	
4		16	16	16	18	0	16,50	17	17		17,00	17	18		17,50	16,85	14	17			16	17	16	17	
5		17	17	17	19	0	17,50	19	19		19,00	19	20		19,50	18,25	18	18			18	18	18	18	
6		17	17	13	18	0	16,25	18	18		18,00	18	20		19,00	17,25	16	16			17	17	17	17	
7		20	19	20	20	0	19,75	20	20		20,00	19	20		19,50	19,70	20	19			19	20	19	20	
8		19	17	18	18	0	18,00	19	19		19,00	20	20		20,00	18,70	19	18			18	19	19	19	
9		18	17	16	18	0	17,25	19	18		18,50	18	18		18,00	17,60	18	17			18	18	18	18	
10		17	17	16	20	0	17,50	18	18		18,00	19	20		19,50	18,15	18	17			18	18	18	18	
11		20	17	18	18	0	18,25	19	19		19,00	20	20		20,00	18,85	19	18			19	19	19	19	
12		20	20	20	19	10	17,80	19	19		19,00	18	18		18,00	17,98	19	19			19	19	19	16	
13		18	17	18	19	0	18,00	19	19		19,00	18	20		19,00	18,40	18	18			18	18	18	18	
14		17	17	18	17	0	17,25	18	19		18,50	19	20		19,50	18,05	17	19			18	18	18	18	
15		16	17	15	18	0	16,50	18	18		18,00	19	19		19,00	17,40	17	15			16	17	17	17	
16		20	16	20	20	10	17,20	20	20		20,00	19	19		19,00	18,02	20	18			20	19	19	18	
17		18	16	16	18	0	17,00	18	18		18,00	20	20		20,00	18,00	18	18			18	18	18	18	
18		20	20	20	19	0	19,75	20	20		20,00	20	20		20,00	19,85	20	19			20	20	20	20	
19		20	19	19	19	0	19,25	20	20		20,00	19	20		19,50	19,40	19	20			19	19	19	19	
20		17	19	17	19	0	18,00	18	18		18,00	19	19		19,00	18,30	18	18			18	18	18	18	
21		17	17	13	19	0	16,50	18	18		18,00	18	19		18,50	17,25	17	18			18	18	17	17	
22		17	20	16	20	0	18,25	18	19		18,50	19	19		19,00	18,50	19	17			19	19	19	19	
23		19	19	19	19	0	19,00	19	20		19,50	18	20		19,00	19,05	18	19			20	19	19	19	
24		18	16	17	19	0	17,50	19	19		19,00	20	20		20,00	18,40	18	18			18	18	18	18	
25		17	16	16	19	0	17,00	19	19		19,00	20	20		20,00	18,10	18	18			19	18	18	18	
26		19	17	18	19	0	18,25	20	20		20,00	20	20		20,00	18,95	19	19			20	19	19	19	
27		17	16	16	20	0	17,25	18	18		18,00	19	19		19,00	17,85	17	17			18	18	17	17	
28		20	17	18	20	0	18,75	20	20		20,00	19	19		19,00	18,95	20				19	19	19	19	
29		18	16	16	20	0	17,50	18	19		18,50	18	19		18,50	17,90	17	16			17	17	17	16	
30		0	0	18	18	0	18,00		19		19,00		19		19,00	18,40					18	17	18	18	

Anexo IV – Critérios de Avaliação da ESP

Sá (2004) citado por Vieira (2013) reconhece que a existência de um objetivo ou critério pode ser um meio para avaliar a ação e orientar os processos de regulação, pelo que é um aspeto indispensável para o incremento da autorregulação pois só com esta perceção o aluno percebe o que pode ser esperado de si.

Ensino Secundário:

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

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

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

Domínio das Atitudes e Valores (AV):

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

Anexo VI – Atividades Extracurriculares

	ATIVIDADES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Datas de Realização
1º Período	Dia Europeu do Desporto Escolar	28 de setembro
	Torneio de Basquetebol 3X3	13 de dezembro
2º Período	Corta Mato	16 de janeiro
	Mega Sprint, Lançamento, Km e Salto	15 de fevereiro
	Taça CNID	Durante o 2º período
	Torneio de Voleibol 4X4 e 2X2	4 de abril 3º Ciclo 5 de abril Secundário
3º Período	Semana desportiva	6 a 10 de maio
	Sarau Gímnico	7 de junho