

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Henrique Manuel Ferreira Moreira da Cruz

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básicos e Secundário

Orientador Institucional

Professora Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa
Pereira

julho, 2023



Henrique Manuel Ferreira Moreira da Cruz

N.º 34810

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

Trabalho realizado sob a supervisão da Professora Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa Pereira da Universidade da Maia.

julho, 2023

Cruz, H. (2023). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

Palavras-chave: prática de ensino supervisionada; educação física; estudante estagiário

Dedicatória

Aos meus pais, por me apoiarem e tornarem este sonho possível. Obrigado!

Agradecimentos

A conclusão desta etapa é, sem dúvida, o sonho de uma vida.

Aos meus pais por toda a educação, valores, força, compreensão, confiança, apoio e por todos os sacrifícios realizados para que este meu percurso fosse percorrido e alcançado com o maior sucesso, acreditando sempre em mim e nas minhas capacidades, nunca me deixando desmotivar. A eles devo tudo o que sou hoje.

À minha avó pelos possíveis e impossíveis feitos comigo, sem dúvida uma segunda mãe.

À minha irmã, apesar da sua tenra idade sempre me deu força para nunca desistir e acreditou sempre em mim.

À Carla, o melhor suporte da vida, por todo o afeto puro e natural que tem demonstrado ao longo de todo este tempo; pela sua paciência, carinho e amor; pelo apoio incondicional; por tornar tudo simples, por nunca me fazer desistir.

À Universidade da Maia por tornar tudo possível. Pelos fantásticos professores que tanto, e bem me ensinaram.

À prof.^a Doutora Cristiana Bessa, supervisora, um enorme agradecimento pela sua disponibilidade, orientação e partilha de conhecimento. Uma profissional de excelência, que foi crucial nestes anos académicos.

Ao professor orientador cooperante Fernando Magalhães, pela exigência, persistência, compreensão, dedicação e acompanhamento ao longo de todo o ano letivo, que me ajudou a crescer, quer a nível profissional, como pessoal. Sei que levo, não só bastantes aprendizagens, como também um amigo para a vida. Obrigado.

Ao grupo de Educação Física da Escola Secundária de Paços de Ferreira, assim como a toda a comunidade escolar pela empatia e entreaajuda.

Ao meu colega de núcleo da prática de ensino supervisionada, Fernando Landreiras, por me ter acompanhado neste ano transformador, por partilhar o seu sucesso, as suas frustrações e ideias.

Aos meus alunos da turma K do 10º ano da ESPF, por todos os desafios e obstáculos que colocaram ao longo do caminho. Foram estes momentos que me ajudaram a refletir e a adquirir novas aprendizagens para ser melhor profissional. Levá-los-ei para sempre comigo.

A todos os alunos que mesmo não lecionando as suas turmas se cruzaram no meu caminho e deixaram as suas marcas.

A todos os meus professores, que ao longo do meu percurso, escolar e académico, contribuíram positivamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

E a todos os treinadores que me ajudaram a saber ultrapassar obstáculos sem nunca desistir, por mais difícil que isso fosse, porque no final todo o esforço compensa. Obrigado!

Resumo

O atual relatório retrata todo o processo da reflexão crítica durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES), que incorpora a etapa final da conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Maia. Este documento descreve o trabalho, as atividades e o percurso ao longo de todo o ano letivo de 2022/2023. A prática pedagógica foi desenvolvida no ensino secundário (10º ano). A PES serviu como potencialização do Estudante Estagiário, assim como viver de perto as vivências de um professor. Na realização deste documento foram seguidas as normas em vigor no Documento Orientador da Prática de Ensino Supervisionada da Universidade da Maia. O presente relatório encontra-se dividido em oito capítulos: (I) Introdução, onde apresento um breve contexto do trabalho realizado durante este percurso; (II) Enquadramento pessoal e profissional, onde abordo o meu percurso académico e desportivo e as expectativas iniciais relativamente à minha Prática de Ensino Supervisionada; (III) Importância da PES, PES no UMAIA, a escola cooperante como lugar de prática, sendo por fim apresentado o núcleo da PES; (IV) Prática Profissional, que consiste na organização e gestão do ensino e da aprendizagem, abordando a conceção de ensino, planeamento, realização e a avaliação; (V) Participação na escola e relação com a comunidade, ao fazer aprender para lá da aula, o impacto da minha experiência e atuação, à socialização profissional e institucional e a componente ético-profissional; (VI) Desenvolvimento profissional, onde recorro às dificuldades e necessidades de formação contínua; (VII) Reflexões Finais, focando o impacto que a PES me trouxe este ano; (VIII) Anexos.

Palavras-Chave: prática ensino supervisionada; educação física; identidade pessoal

Abstract

This report portrays and demonstrates the entire process of critical reflection throughout the entire procedure developed during the Supervised Teaching Practice, which incorporates the final stage of completing the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, at the University of Maia. This document describes the work, activities and course throughout the 2022/2023 school year. The pedagogical practice was developed in secondary education (10th grade). The PES aimed at enhancing the potential of the Intern Student, as well as living closely to the experiences of a teacher. In the production of this document, the rules in force in the Guiding Document for the Practice of Supervised Teaching at the University of Maia were followed. This report is divided into eight chapters: (I) Introduction, where I present a brief context of the work realized throughout this journey; (II) Personal and professional framework, where I approach my academic and sports career and address the initial expectations regarding my Supervised Teaching Practice; (III) Importance of PES, PES at UMAIA, the cooperative school as a place of practice, finally presenting the core of PES; (IV) Professional Practice, which consists of the organization and management of teaching and learning, which approach teaching design, planning, delivery and evaluation; (V) Participation in the school and relationship with the community, making learning go beyond the classroom, the impact of my experience and work, professional and institutional socialization and the ethical-professional component; (VI) Professional development, where I recall the difficulties and needs for continuous training; (VII) Final Reflections, focusing on the impact that PES has brought to me this year; (VIII) Attachments.

Keywords: supervised teaching practice; physical education; personal identity

Índice

AGRADECIMENTOS	V
RESUMO.....	VII
ABSTRACT	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	X
1. INTRODUÇÃO	11
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	12
2.1. UMA DECISÃO A PARTIR DO PERCURSO	12
2.2. EXPECTATIVAS INICIAIS	13
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	14
3.1. A IMPORTÂNCIA DA PES.....	14
3.2. A PES NA UMAIA.....	15
3.3. A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DE PRÁTICA	17
3.4. CARACTERIZAÇÃO DO NÚCLEO DA PES	18
4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO	19
4.1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	19
4.1.1 <i>Conceção de ensino</i>	19
4.1.2 <i>Planeamento</i>	22
4.1.3 <i>Realização</i>	26
4.1.4 <i>Avaliação</i>	30
5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	32
5.1 ATIVIDADES REALIZADAS.....	33
5.1.1 <i>Dia Europeu do Desporto na Escola</i>	33
5.1.2 <i>Conselhos de Turma</i>	33
5.1.3 <i>Corta-Mato escolar</i>	34
5.1.4 <i>Mega Atleta</i>	34
5.1.5 <i>Torneio de Voleibol</i>	34
5.1.6 <i>Peddy-Paper Sports 23</i>	34
5.2 FAZER APRENDER PARA LÁ DA AULA: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO	35
5.3 SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL.....	35
5.4 A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL.....	36
6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	37
6.1. DIFICULDADES E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO	38
7. REFLEXÕES FINAIS	39
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS.....	44

Lista de Abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

ESPF – Escola Secundária de Paços de Ferreira

MEC – Modelo de Estrutura e Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

MID – Modelo de Instrução Direta

NPES – Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada

OC – Orientador Cooperante

PA – Plano Anual

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PLA – Plano de Aula

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

SV – Professora Supervisora

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente RPES foi criado no âmbito da Unidade Curricular de (PES) do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da UMAIA.

Este documento retrata todo o processo de formação enquanto futuro professor de Educação Física, e contém experiências e vivências adquiridas ao longo da PES.

A PES decorreu no ano letivo 2022/2023, na ESPF. Diariamente contei com o acompanhamento por parte de um OC, que é o professor de Educação Física, o professor Fernando Magalhães. A acompanhar-me esteve também uma professora da UMAIA, estando esta responsável pela supervisão da PES.

A prática pedagógica foi desenvolvida no Ensino Secundário, tendo sido uma experiência que me permitiu, não só, desenvolver novas competências e habilidades, como também, um vasto leque de capacidades e experiências para a minha vida profissional como futuro professor de EF.

Durante este período, como EE, foi possível aplicar e exercer o que até aqui foi aprendido e estudado, durante todo o meu percurso académico. Um ano de experiências, um ano onde as novas responsabilidades foram instauradas e onde existiu a oportunidade de vivenciar e aplicar vários modelos de ensino em diversas modalidades. Todo o processo de ensino e aprendizagem passa por nós. Somos responsáveis pela transmissão de conhecimentos, ainda que em todos os momentos que lecionamos continuamos a estar em processo de aprendizagem e maturação. São estes os momentos em que realmente percebemos o que funciona ou o que pode ser melhorado. Como refere Freire (2002, p.25) “(...), não há docência sem discência, as duas se explicam [...]. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”.

Segundo Caires (2001, p. 118-119), o período de estágio é interpretado, muitas vezes, como “a primeira abordagem do mundo profissional, [...] uma etapa de transição na qual o iniciante tem a oportunidade de aplicar o conhecimento e experiência adquiridos nos bancos da Universidade a um contexto real”.

Todo este percurso é uma aprendizagem, o ano da Prática de Ensino Supervisionada é a principal chance para experienciar o papel de docente para, posteriormente, iniciar essa mesma função. Seguramente neste ano, ao conseguir ajustar a teoria com a prática foi o culminar de todo o procedimento, e foi aqui que adquiri, na realidade, o que é ser professor, o que é ajudar e acompanhar no processo de ensino e aprendizagem.

A orientação de conteúdos do Relatório da Prática de Ensino Supervisionada segue o regulamento da Prática de Ensino Supervisionada da UMAIA, retratando o enquadramento pessoal e profissional, o enquadramento institucional, a prática profissional, a participação na escola e a relação com a comunidade escolar e o desenvolvimento profissional e as reflexões finais.

Este documento visa a exposição de oito pontos. O primeiro é referente à Introdução onde se exhibe a estrutura do documento, e onde exponho um breve enquadramento do trabalho realizado ao longo deste trajeto. No ponto dois, retrato o enquadramento pessoal e profissional onde faço uma abordagem do meu percurso académico e desportivo e as expectativas relativamente à minha Prática de Ensino Supervisionada. Posto isto, relato a minha opinião relativamente à importância da Prática de Ensino Supervisionada, a Prática de Ensino Supervisionada na UMAIA, fazendo ainda a caracterização da escola que fiquei colocado e da turma que lecionei, sendo que por fim, apresento o núcleo da Prática de Ensino Supervisionada, sendo este o terceiro ponto. O quarto ponto refere-se à Prática Profissional, que consiste na organização e gestão do ensino e da aprendizagem, que aborda a conceção de ensino, planeamento, realização e avaliação. O quinto ponto intitulado de participação na escola e relação com a comunidade, diz respeito às atividades realizadas, do fazer aprender para lá da aula, ao impacto da minha experiência e atuação, à socialização profissional e à institucional e a componente ético-profissional. O penúltimo ponto refere-se ao desenvolvimento profissional, onde relembro as dificuldades e necessidades de formação. Apresento as reflexões finais no sétimo ponto, focando-me no impacto que a Prática de Ensino Supervisionada trouxe este ano. Para finalizar, as referências bibliográficas ficam ao cargo do ponto oito.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1. Uma decisão a partir do percurso

Sou o Henrique Manuel Ferreira Moreira da Cruz, nasci a 28 de Agosto de 2000, na Maternidade Júlio Dinis (Porto). Licenciiei-me em Educação Física e Desporto no Instituto Universitário da Maia.

Começando por falar da minha ligação ao desporto, saliento que o desporto sempre esteve presente na minha vida. Ainda na barriga da minha mãe já era conhecido como o “Figo” devido aos pontapés que aplicava. Com isto, e desde pequeno que a bola sempre foi a minha melhor amiga, desde os candeeiros partidos em casa até aos dias de hoje, onde o futebol é levado mais

à risca.

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

Com apenas um ano e meio (18 meses) entrei no ATL, onde permaneci até aos meus 15 anos. Foi neste período que experimentei e vivenciei diversas modalidades, tais como a Natação, o Karat , o Judo, entre outras. A Natação foi aquela que até aos dias de hoje ainda permanece comigo.

Aos 6 anos entrei para o futebol e até hoje o bichinho ainda permanece em mim. Comecei por jogar no União Sport Clube de Paredes, passando depois por diversos clubes, tais como Futebol Clube de Penafiel, São Vicente do Pinheiro, Associação Cultural e Desportiva do Futebol Clube da Calçada de Oldr es, e por fim, onde ainda permaneço desde os 18 anos, no Sport Club Rio de Moinhos, na qual sou Capitão de Equipa. Em todos estes anos de futebol consegui uma bagagem de excelentes memórias e de excelentes vivências, tais como subidas de divisão, títulos conquistados, subidas de escalão, entre outras. Ainda com 16 anos já era chamado para jogar pelos seniores, na qual se tornou uma grande conquista. Partilhar o balneário e o campo com jogadores que tinham idade para ser quase meus pais fez com que o meu crescimento fosse mais notório a todos os níveis. Com 17 anos já jogava na Divisão de Honra da Associação do Porto, contra jogadores de alto gabarito. São bastantes as recordações que levo comigo de todos estes anos.

E porquê Educação Física? Acho que a resposta não fica muito difícil...

Se não fosse em Educação Física, eu não me via em mais nenhum curso, e nunca me iria sentir suficientemente concretizado, pois a minha vida é o Desporto.

2.2. Expectativas iniciais

Quanto ao ano letivo que se aproximava, na qual o desafio de ser Estudante Estagiário na disciplina de Educação Física estava presente na minha rotina, esperava um ano de bastante crescimento, assim como um ano de novas aprendizagens e de muito conhecimento. Um ano em que foi possível partilhar todo o meu conhecimento com os alunos, mas também que os mesmos me fizessem aprender e crescer.

Foi um ano desafiante e só assim poderia desenvolver-me a nível pessoal e profissional. O rigor e a competência estiveram sempre presentes, e c  estava eu para cumprir com tudo o

que me fosse proposto, assim como a cada dia fazer mais e melhor.

O início de um sonho estava para começar, e tal como em tudo na vida este era o espaço para agarrar as oportunidades e fazer das tripas coração.

Existiam alguns métodos que tinha curiosidade em experimentar com as turmas, assim como ver até que ponto a minha liderança e a minha instrução faria com que os alunos atingissem sempre o seu melhor.

Ao longo dos anos anteriores de faculdade sempre fui conquistando uma bagagem de conhecimentos teóricos que esperava colocar em prática na PES.

A falta de experiência seria a principal dificuldade, embora a vontade, a determinação e o empenho garantissem que estes fatores seriam o ponto de partida para um dos anos mais importantes da minha carreira profissional.

3. Enquadramento Institucional

3.1. A importância da PES

A Prática de Ensino Supervisionada compõe a última etapa do nosso percurso enquanto Estudante Estagiário, sendo um procedimento complexo e exigente que conduz a passagem de conhecimentos teóricos para a prática. Sendo assim, é um dos primeiros contactos com a realidade na nossa área de formação profissional de uma forma orientada.

No entender de Sá e Carreiro da Costa (2009), no período do ensino supervisionado são solicitadas uma diversidade de exigências do foro pessoal, social, institucional e formativa, resultado do confronto com diferentes transições ecológicas que se prendem com a passagem da instituição de formação para a escola, de aluno para professor e da teoria para a prática.

A formação inicial é a circunstância em que nos deparamos com a realidade, onde vamos intervir, conhecendo os alunos, a escola, e contribuindo para a recolha de informações necessárias para a elaboração dos planeamentos, assim como a implementação e a gestão da prática pedagógica. É essencial que o Estudante Estagiário sinta que está a ser auxiliado e acompanhado. É necessária uma reflexão diária das suas práticas, assumindo as críticas de forma construtiva para alcançar o objetivo de se tornar mais conveniente na sua prática.

A Prática de Ensino Supervisionada é o momento em que permanecemos em contacto com as várias funções de um professor, onde encontramos os desafios constantes que a profissão apresenta, dando-nos mais experiências e responsabilidades para fazer sempre melhor.

Durante todo o processo da Prática de Ensino Supervisionada devem ser produzidas condições para que o Estudante Estagiário consiga construir a sua identidade profissional criando assim, um caminho idealizado pelas suas ideologias.

Por desenvolvimento profissional entende-se um processo a longo prazo a concretizar na escola, no qual se integram diferentes tipos de oportunidades e experiências planificadas para promover o crescimento e desenvolvimento das competências profissionais (Marcelo Garcia, 2009) que permitam o domínio da realização de duas faces de uma mesma moeda, a de ser ator e autor, possibilitando a tomada de decisões nos domínios estratégico, científico, pedagógico, administrativo e organizacional, no quadro de um projeto educativo da sua escola.

A passagem de estudante para professor conduz várias diferenças. Sentimos uma maior exigência ao longo do processo, pois, é aqui que sentimos uma necessidade de construirmos a nossa identidade, de sermos um excelente transmissor de conteúdos.

O papel do OC e do SV, neste sentido, tem uma importância extrema, pois são estes que nos asseguraram um melhor envolvimento e desenvolvimento profissional.

Ao longo da licenciatura e do primeiro ano de mestrado fui obtendo conhecimentos trabalhados em sala de aula, construindo assim uma base fundamental para transpor num contexto prático adaptado à realidade encontrada.

Até aqui, só tinha relatos dos professores da UMAIA e professores externos do que era o contexto real de escola. A passagem para a escola, o chamado “choque com a realidade”, foi onde passei a conhecer o dia a dia de um professor/docente, vivenciando simultaneamente o papel de estudante e professor. Deste modo, a PES permite expor as competências adquiridas até então com o domínio das mesmas, no processo de ensino e aprendizagem.

O culminar de uma etapa extremamente importante, de grande responsabilidade e continuação da minha formação. O caminho não é fácil, mas no final vale todo o esforço, todo o nervosismo, todos os sorrisos e até mesmo todas as noites sem descanso. É uma experiência recompensadora e completa de aprendizagens a nível profissional e pessoal, que me aproxima da autenticidade do dia a dia da escolha profissional que fiz.

3.2. A PES na UMAIA

A PES, uma Unidade Curricular inserida no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação

Física no Ensino Básico e Secundário, da UMAIA, e respetivo Relatório da Prática de Ensino Supervisionada encontram-se adaptados e regulamentados pelas normas da instituição formadora e pela legislação específica do artigo nº 11 do Decreto-Lei 79/2014 de 14 de maio, que determina as condições de obtenção de habilitação profissional para a docência.

A UMAIA na minha formação tem um lugar de destaque, dado ser o vínculo para a nova etapa de aprendizagem e tendo uma grande influência no desempenho da mesma, pretende adquirir e aprimorar os conhecimentos adquiridos até então, perante uma orientação maioritariamente teórica, integrando-os nos diferentes domínios da EF.

O principal objetivo da Prática de Ensino Supervisionada na Universidade da Maia adapta o Estudante Estagiário nas diversas situações de docência, de forma gradual e orientada através do desenvolvimento das capacidades profissionais no âmbito do ensino da Educação Física, nas seguintes áreas de desempenho: (1) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; (2) Participação na Escola e Relações com a Comunidade e o (3) Desenvolvimento Profissional. Na Prática de Ensino Supervisionada é expectável que o Estudante Estagiário desempenhe diversas funções e atividades na escola, tais como o que envolve a prática do ensino, assim como o evento, o seminário, e o relatório de estágio. Estes são realizados numa escola cooperante, supervisionados por um docente da faculdade e orientados por um docente da instituição de ensino.

Segundo o Decreto-Lei nº32/2014, a operacionalização da PES realiza-se nas turmas atribuídas ao professor cooperante e inclui um conjunto de atividades, como: a participação, como observador em reuniões de órgãos da escola reservadas à programação e avaliação da atividade letiva ou noutras em que o professor cooperante possa colaborar ou participar; a participação na planificação de atividades letivas, na preparação de instrumentos de avaliação e de materiais didáticos que o professor cooperante elege e produz para as turmas além da atuação na prática letiva supervisionada nas turmas do professor cooperante. O professor cooperante tem a função de acompanhar e orientar o aluno nas diversas vertentes de formação e das ações pedagógicas realizadas na escola. Ao nível da Universidade, o Despacho nº 7622/2011 define que o “grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é atribuído aos estudantes que obtenham, cumulativamente, aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do respetivo ciclo de estudos e aprovação no ato público de defesa do Relatório de Prática de Ensino Supervisionada.”.

A avaliação durante todo o ano é contínua, sendo que os Estudantes Estagiários são avaliados em vários momentos diferentes, através da observação de aula por parte do Orientador

Cooperante e do Supervisor, assim como a reflexão acerca dos conhecimentos, do comportamento, da postura, assim com as atitudes e da forma como se relaciona com a comunidade escolar. Outra avaliação muito relevante, passa pela pontualidade, assiduidade, disponibilidade e proatividade do Estudante Estagiário. Acresce ainda a realização do Seminário, juntamente com a sua preparação, o dossier da Prática de Ensino Supervisionada e todos os documentos elaborados durante o ano. Todos os Estudantes Estagiários vivenciam experiências dispersas na sua prática e, é por isso que a criação da identidade profissional advém do contexto onde estamos encaixados e das ações praticadas no mesmo.

3.3. A escola cooperante: lugar de prática

A Escola localiza-se na freguesia de Paços de Ferreira, sede do concelho. O concelho de Paços de Ferreira localiza-se na parte norte da zona central do distrito do Porto, pertencendo à sub-região do Tâmega. O município pertence, ainda, ao Agrupamento de Municípios da Comunidade Urbana do Vale do Sousa, dada a proximidade geográfica e homogeneidade económico-social que partilha com os restantes concelhos que constituem o referido agrupamento (Lousada, Penafiel, Paredes, Felgueiras e Castelo de Paiva). A Escola Secundária de Paços de Ferreira foi criada pelo Decreto – Lei n.º 260-A/75, de 26 de maio, em substituição da Secção Liceal de Paços de Ferreira do Liceu de Santo Tirso, que se encontrava em funcionamento desde 1972.

A Escola Secundária de Paços de Ferreira é a Escola Associada (EA) de dois Estabelecimentos Prisionais (EP): Estabelecimento Prisional de Paços de Ferreira (EPPF) e Estabelecimento Prisional do Vale do Sousa (EPVS), competindo-lhe a coordenação pedagógica. Os Projetos Educativos dos dois EP são elaborados pela EA, em articulação com a Direção dos EP.

Com instalações valorizadas no âmbito da intervenção da Parque Escolar e adaptada às vicissitudes dos tempos assim como às necessidades de formação que a sociedade lhe solicita, esta unidade de gestão integra a rede pública dos ensinos básico e secundário. A Escola é constituída por seis blocos, (A, B, C, D, E e F) e zonas de recreio. A ESPF também utiliza o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal e a Piscina Municipal de Paços de Ferreira para as suas práticas desportivas.

Todos os espaços estão apetrechados com equipamento informático e ligação à Internet. As salas de aula possuem um computador com ligação à Internet e vídeo-projetor; vinte e duas

destas estão apetrechadas com quadros interativos. Os laboratórios de Biologia e Geologia e de Física e Química e as salas específicas de Educação Visual e Informática estão equipados com os recursos necessários às aulas das respetivas disciplinas. A Escola tem boas acessibilidades, inclusive para cidadãos com reduzida mobilidade.

O grupo de Educação Física da Escola Secundária é composto por 12 professores e 4 estudantes estagiários, todos da Universidade da Maia.

A turma lecionada na PES, o 10ºK, era composta por 27 alunos sendo que oito são rapazes (29,6%) e 19 raparigas (70,4%). Os alunos que compunham a turma revelavam, na sua maioria, um comportamento adulto e de grande maturidade, havendo por isso condições para criar um bom clima de aula. No que diz respeito a questões de saúde, existia apenas um caso na turma que exigia cuidados e atenção especial, por se tratar de uma aluna com anemia.

A análise dos alunos é um fator de importância elevada, pois é a partir daqui que podemos aferir das capacidades e necessidades de cada aluno para posteriormente adotarmos estratégias e metodologias que correspondam às necessidades e nível de cada um de modo a promover a aquisição de aprendizagens autênticas. A especificidade da turma foi tida em conta em todas as decisões e planeamentos ao longo do ano do processo de aprendizagem.

3.4. Caracterização do núcleo da PES

O nosso Núcleo de Prática de Ensino Supervisionada era composto por dois Estudantes Estagiários (Henrique Cruz e Fernando Landreiras), uma Supervisora (Cristiana Bessa) da Universidade da Maia e ainda um Orientador Cooperante (Fernando Magalhães) pertencente à instituição de acolhimento.

Conheci o Fernando Landreiras no início do Mestrado e rapidamente criamos amizade, até por sermos da mesma zona (Penafiel). Começamos por formar um “barco” como se diz na gíria do desporto. Deslocávamo-nos para a Universidade juntos, levando eu o carro numa semana e o Fernando na semana seguinte, e assim sucessivamente. Prontamente começamos por idealizar uma Prática de Ensino Supervisionada juntos, e para facilitar o processo, optamos por colocar todas as opções iguais na seriação de escolas. Quando saiu a colocação das escolas, ficamos satisfeitos por termos ficado juntos. O funcionamento e dinâmica do núcleo foi construído e adequado ao longo de toda a Prática de Ensino Supervisionada, dando a oportunidade de intervenção de ambos, refletindo de forma crítica, tanto individualmente como de uma forma conjunta, sobre as aulas lecionadas, na tentativa de favorecer a partilha de conhecimentos e competências para que a nossa atuação contribuísse para um crescimento

individual e coletivo, equilibrando um exponencial máximo em proveito da comunidade escolar.

Deste modo, caracterizo o Núcleo da PES como um grupo que se auxilia entre si, com o objetivo de aprimorar as suas intervenções tendo sempre como ponto fundamental o processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Este ano é de extrema importância, pois lecionar ao secundário é um desafio completamente rígido. Um ano com novas aprendizagens e ensinamentos. Relativamente à integração na escola e com os outros docentes foi um processo bastante fácil. Fomos incluídos na comunidade escolar com facilidade por parte de todos os ativos (Direção, Corpo docente, Não docente e Alunos). Todos os professores e funcionários demonstram abertura para ajudar no que for essencial, tal como o núcleo esteve sempre disponível para colaborar positivamente para qualquer necessidade.

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

4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

São várias as tarefas a executar durante a PES, e na sua concretização devemos partir de metodologias imprescindíveis à prática docente, de modo a construir a sua profissão. Por isso, este capítulo abrange a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do processo de ensino e aprendizagem desenvolvidas durante o ano, etapas fundamentais para que o EE desenvolva as skills profissionais necessárias à sua prática.

Segundo Matos (2014), atualmente é importante que o professor saiba construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da EF e que conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF. Na PES, esta experiência foi vivenciada num contexto real, mas com constante supervisão e acompanhamento, tornando assim o processo mais simples, mais seguro e com uma maior aprendizagem, pois contou com o acompanhamento do OC.

4.1.1 Conceção de ensino

O ensino está sempre em constante mudança, evoluindo com os alunos e em função daquilo que os motiva. Na minha visão, a EF permite que os alunos desenvolvam várias capacidades, as quais serão imprescindíveis para o seu futuro. Esta disciplina não deveria ser

considerada como uma disciplina de “menor importância” no processo curricular, mas sim como uma oportunidade de fortalecer aprendizagens fundamentais para o futuro do aluno, em diversas áreas, tais como a disciplina e a educação, o desenvolvimento afetivo, cognitivo e social, assim como o trabalho em equipa. A EF abrange nos seus ideais todas estas necessidades de desenvolvimento dos alunos. Através do desporto e do incentivo à prática regular de AF e desportiva, potencia a formação de normas e valores sociais e morais. Nesta disciplina é possível educar de forma a adquirir esses mesmos valores como, a importância do trabalho em grupo a tomada de decisões no momento certo, a importância de uma boa comunicação e ainda o valor da vitória e da derrota. (Mesquita & Rosado, 2009)

Para Bento (1996), cada candidato a professor deve ter três conceitos sempre presentes ao longo do seu processo de formação: (a) a planificação; (b) a realização; e, (c) análise (avaliação). É com estes três conceitos que o EE deve realizar um balanço do seu desempenho, assim como verificar se os objetivos estão a ser alcançados.

O poder do ensino deve ser compreendido por meio do uso de modelos de ensino que forneçam uma estrutura abrangente e racional para o ensino da educação física. Desta forma, as aulas sempre foram pensadas em função da turma e dos alunos com o objetivo de motivar e promover o gosto pela atividade física e, ainda, privilegiar aprendizagens, assim como um leque de competências pessoais e sociais, nomeadamente, a responsabilidade, a cooperação, a criatividade ou a autonomia.

4.1.1.1 Modelos de Ensino

Na realidade escolar deparei-me com um grande défice na motivação dos alunos, assim como a predisposição para a realização das aulas de EF.

O professor tem um papel fundamental no percurso escolar do aluno, principalmente ao nível do desenvolvimento da autonomia, do pensamento crítico e criativo e do desenvolvimento da responsabilidade e competências sociais.

Com isto, as aulas de EF devem ter em si presentes atividades físicas, que façam com que os alunos despertem o gosto pela prática, adotem comportamentos saudáveis e estilos de vida ativos.

Os modelos de ensino referem-se a diferentes tipos de programas estruturados, baseados na transferência de conhecimento para os alunos, sempre com o objetivo de alcançar melhores resultados, ou seja, a formação mais completa e abrangente.

Metzler (2011) alerta-nos para o erro de se considerar que existem modelos melhores

do que outros. Cada um tem as suas potencialidades, desde que sejam empregues nas situações para as quais foram desenvolvidos. Deste modo, em função do tipo de alunos, dos conteúdos programáticos e dos objetivos pedagógicos, o docente deverá adequar a sua instrução aos alunos para uma aprendizagem eficaz.

Por esta razão, durante a PES fui experienciando vários modelos de ensino, mesmo que não aplicados na sua íntegra, mas sinalizando características importantes de cada um.

No 1º período, o NPES juntamente com a OC, optou por iniciar com o Modelo de Instrução Direta (MID) fundamentalmente por não conhecermos a turma, e, no meu caso, acresceu o facto de ter uma turma numerosa. Estando eu no início da PES, sentindo-me inseguro, preferi um modelo que me permitisse ter o total controlo de todos os acontecimentos da aula, tendo assim um papel fundamental na mesma. Este modelo foca o professor como o principal responsável pela aula. O professor assume o controlo da aula, determinando as regras e as rotinas da gestão, assim como a ação dos alunos nas tarefas, garantindo a máxima eficácia de sucesso nas atividades (Rosenshine, 1979)

O MID foi concebido essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, que possam ser ensinados de forma gradual (Arends, 2008). A realização do MID parece revelar-se como vantajosa numa fase inicial de abordagem de determinado conteúdo, pelo facto das tarefas serem estruturadas em pequenos passos, o que permite um domínio elementar dos elementos, podendo, posteriormente, possibilitar melhores níveis de desempenho (Aleixo & Mesquita, 2016).

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

No segundo período, iniciei o projeto de intervenção que o nosso NPES elegeu, o Impacto do Modelo de Instrução Direta e do Modelo de Educação Desportiva na formação pessoal e social dos alunos, inserido no âmbito da unidade curricular de Projetos de Intervenção I do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e supervisionado pela professora doutora Cristiana Bessa, tendo obtido resultados muito positivos.

A EF tem sofrido alterações ao longo do tempo, alterações estas que visam estimular os

alunos para que estes adquiram novas habilidades e competências, aprimorando a sua criatividade com o uso de modelos de ensino diferentes (Ferreira Da Silva et al., n.d.), e nós, como professores de EF a nossa missão também passa pelo ato de motivar e promover a aquisição de competências como a autoestima, autonomia, autoconfiança, respeito, fair-play e muitas outras características, que sentimos que os jovens têm vindo a perder.

Optei por usar o Modelo de Educação Desportiva (MED) na modalidade de atletismo, por se tratar de uma turma com autonomia, apesar da fraca motivação que apresentaram no início do ano, percebi pela avaliação diagnóstica que os alunos chegaram com algumas aprendizagens obtidas de anos anteriores, sendo capazes de trabalhar em equipa. São alunos que gostam da disciplina, apesar de haver um fraco empenho e motivação para as aulas de EF, reconhecendo que o MED os fosse motivar ainda mais. Assim, as aulas foram idealizadas com base no MED, desenvolvido por Siedentop (1999), que tem como propósito *“transformar a prática da EF escolar em experiências desportivas autênticas para os alunos através dos seguintes objetivos: socializar através do desporto, envolver ativamente o jovem na organização das atividades; transformar unidades didáticas em épocas desportivas de forma a aumentar a literacia desportiva; proporcionar momentos festivos, entusiasmantes e desenvolver o sentido de afiliação e o trabalho de equipa.”*

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

Posto todos os aspetos positivos deste modelo decidi abordá-lo também noutras modalidades, nas quais sentia que a motivação dos alunos poderia não vir de encontro ao que eu esperava.

Tal como diz Belbenoit (1997), embora a Educação Física seja fortemente associada ao desporto, as dimensões do lúdico (“jogo”, “diversão”, “prazer” etc.), do movimento e da competição parecem ser mais importantes do que os conteúdos específicos.

4.1.2 Planeamento

No início do ano letivo foi-nos distribuída uma turma por estudante estagiário, e enquanto EE na escola, o planeamento do ano letivo foi uma das primeiras tarefas que realizei. De acordo com Damião (1996), a planificação deve ser flexível e adaptada às necessidades de

cada turma e, em particular, de cada aluno.

Na visão de Moretto (2007), planejar trata-se de organizar as nossas ações. O planeamento é uma prática constante do quotidiano de cada pessoa. Tanto planeamos os aspetos mais básicos da nossa vida, como a hora de acordar, o que comemos, as tarefas que irão ser realizadas, como também delineamos coisas mais complexas, como a organização de um evento, uma viagem ou uma aula.

O planeamento ao longo de toda a PES foi uma mais-valia, uma vez que facilitou o meu trabalho e, consequentemente, a aprendizagem dos meus alunos. Bento (2003) define o ato de planejar como “um elo de ligação entre pretensões, inerentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática”.

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

Planificar passa principalmente por refletir, debater e tomar decisões fundamentadas sobre o que se pretende ensinar. Januário (1996), defende que o planeamento é um processo pelo qual os professores empregam os programas escolares, desempenhando a função de os desenvolver e de os apropriar às condições do cenário de ensino. Este processo apesar de ser imprescindível, revela-se com uma das principais dificuldades sentidas pelos EE no seu ano de PES. Esta perceção por parte dos EE surge devido à necessidade de planejar para uma realidade com que, na maioria das vezes, não se encontram acostumados e para a qual pouca experiência têm (Griffey & Housner, 1991).

○ **Planeamento anual**

O planeamento anual apresenta-se como um conjunto de orientações a ser seguidas pelos professores, na medida em que organiza tudo o que vai ser abordado naquele ano letivo.

Para Bento (2003) a elaboração do plano anual constitui “o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e

noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”.

O planeamento anual da ESPF foi realizado em setembro de 2022, juntamente com o Grupo de Educação Física, com base nas aprendizagens essenciais disponibilizadas para cada ano de escolaridade.

Durante o ano letivo tive 56 aulas disponíveis para lecionar conteúdos, sendo repartidas por várias modalidades que foram abordadas ao longo do 1º, 2º e 3º Período. As modalidades lecionadas no 1º Período passaram pela Aptidão Física, Voleibol, Futebol e Atletismo. No 2º Período: Atletismo, Natação, Andebol e Dança. Por último no 3º Período: Aptidão Física, Basquetebol e Ginástica.

No meu ponto de vista, foram várias as modalidades abordadas ao longo do ano, havendo algumas das modalidades dadas à pressa para conseguir cumprir com o planeamento. As greves de professores e de funcionários também foi um entrave a este planeamento, pois abdiquei de algumas aulas para essas greves.

A nível de espaços para a aula de EF, a ESPF tem uma parceria com o pavilhão municipal de Paços de Ferreira, o que faz com que todas as aulas de EF sejam ali efetuadas. Os alunos dirigem-se para o pavilhão, que fica a 300 metros da escola. O pavilhão apresenta todas as condições para a prática de EF, estando disponível a Nave Central (campo de futsal/andebol) a Nave Anexa (campo de voleibol), assim como uma “Bolha” equipada com um campo de andebol/futsal, três campos de basquetebol e um espaço de ténis.

A nível de material, temos uma pequena sala com um pouco de todo o material necessário, podendo, se for o caso, usar também o material do pavilhão municipal.

A nível de Roulement, o nosso OC, responsável pelas instalações, forneceu um Roulement com todas as informações nele presente. A rotação de espaço ocorre a cada semana, sendo que sempre que precisam de ser feitas alterações momentâneas, todos os professores cooperam.

De acordo com as aprendizagens essenciais, o 10º ano durante o seu ano letivo aborda 5 matérias no nível introdutório e 1 matéria no nível elementar.

○ **Planeamento das Unidades Didáticas**

A planificação da UD (Unidade Didática), foi realizada tendo como base o que foi estudado nas aulas de didáticas dos desportos I e II do MEEFEBS recorrendo às orientações do Modelo de Estrutura de conhecimento (MEC) para organizar todo o planeamento, pois é

um modelo particularmente facilitador, especialmente para os professores menos experientes.

A UD é o nível intermédio do planeamento e serve para regular e esclarecer todo o processo de planeamento que se aproxima. A duração de cada UD depende do número de aulas disponíveis para a leção e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem. Depende também dos princípios pedagógicos e didáticos a lecionar, acerca da organização e estruturação do processo educativo e ainda do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos (Bento, 2003).

Bento (2003) completa ainda que na sua ética as UD são *“partes essenciais do programa de uma disciplinae constituem tópicos fundamentais e integrais do processo pedagógico pois apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”*. O mesmo autor refere ainda que estas poderão sofrer modificações devido às condições climáticas e a outros agentes imprevisíveis.

Antes de se iniciar qualquer tipo de atividade, estas devem ser planeadas de forma refletida e ajustada à turma. Para tal, deve-se ter em conta alguns dos fatores importantes, tais como: caracterização da turma, objetivos a atingir, conteúdos a desenvolver, recursos utilizados e o modo de avaliação.

Assim, sendo neste ano da PES, todas as UD construídas tiveram como ponto de partida as avaliações diagnósticas realizadas, para uma melhor perceção das necessidades da turma. Realizar as avaliações diagnósticas em todas as modalidades, foi algo que decidi que iria fazer. É muito importante, visto que, não conhecia a turma e isto, poderia prejudicar a aprendizagem dos alunos, dado que é importante planificar de acordo com as necessidades dos alunos da turma.

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

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

A criação e construção das UD foi uma das tarefas mais facilitadas a nível do planeamento. O facto da maioria das modalidades a abordar neste ano letivo terem sido vividas e experienciadas enquanto aluno na UMAIA facilitou demasiado o meu trabalho, sendo que a “bagagem” trazida dos anos anteriores ajudou nesta tarefa.

O facto de haver bastantes modalidades para abordar em tão pouco tempo, fez com que o número de aulas a abordar para todas as modalidades não fosse mais do que seis ou oito aulas por modalidade, o que traz diversos prejuízos para os alunos, a nível de obtenção de

conhecimentos e de aprendizagens.

○Planeamento da Aula

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

O PLA detém um conjunto de informações que são cruciais para o ótimo desenvolvimento da aula. Este deve estar estruturado de forma a facilitar a compreensão de quem o lê, para transpor os objetivos do mesmo para o contexto real de prática.

É de salientar que o PLA constitui por si só, um plano de intenções suportadas por decisões pedagógicas devidamente ponderadas, mas sempre suscetível a ajustamentos considerados oportunos pelo professor. Esta planificação foi sempre organizada de uma forma cuidada e refletida, com exercícios adaptados à capacidade dos alunos, respeitando uma perspetiva de desenvolvimento em junção com os objetivos definidos no plano da UD.

Hashweh (2005) afirma que o professor deve ter uma grande variedade de conhecimentos pedagógicos adquiridos através da prática do ensino e uma boa bagagem de conhecimentos didáticos para poder assim adaptar-se às mais diversas situações que possam emergir.

A nível do PLA procurei que as aulas andassem sempre em torno do objetivo geral de cada aula. Com o passar do tempo, e depois de conhecer a turma, optei por colocar competição em todas as aulas, pois era na competição que os alunos conseguiam obter uma maior aprendizagem. O PLA constitui um plano de intervenções suportadas por decisões pedagógicas, mas sempre suscetível a ajustes considerados oportunos pelo professor. A realização desse plano previa uma ordem para as ações e procedia com a consciência de que é sempre necessário ter um “plano B” de forma a solucionar qualquer problema que pudesse existir durante a aula, adaptando os exercícios ou fazendo diferentes abordagens, de forma a garantir o progresso dos alunos e a aumentar o tempo útil da aula, tendo em conta que podem ocorrer alguns imprevistos que exigem uma adaptação desse mesmo planeamento.

4.1.3 Realização

No que diz respeito à realização, no processo de ensino e aprendizagem, demonstrou se

um pouco de dificuldades no controlo da turma numa primeira fase. Rapidamente consegui tomar mão dos alunos, e proporcionou-se sempre um ambiente favorável para a aprendizagem, como resultado da transmissão de regras e de medidas de segurança adequadas.

A fase da realização está dividida em quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo elas: a instrução, a gestão, o clima e a disciplina. Estas quatro dimensões estão totalmente ligadas à aula e ao seu desenrolar, revelando uma grande importância para que haja uma boa intervenção pedagógica.

A ESPF disponha de um roulement, para os espaços de aula. A escola dispõe de vários espaços para a prática e o número de turmas que têm aula ao mesmo tempo é reduzido.

4.1.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica

Apesar dos PLA serem planeados e pensados, num contexto de prática tudo pode mudar. Muitas das vezes a aula não corre como planeado e cabe ao professor saber contornar e realizar alguns ajustes e alterações necessárias que sejam pertinentes de forma a melhorar o processo de ensino e aprendizagem.

Estas alterações podem ser realizadas em apenas uma aula, mas também podem resultar em ajustes na UD de forma a corresponder aos objetivos da mesma, ou até mesmo ao nível do planeamento anual. Os ajustes também podem surgir devido ao espaço/material disponível e por questões climáticas.

Tal como refere Bento (2003), o ensino é concebido duas vezes, primeiro na conceção, depois na realidade.

○ Instrução

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

A instrução e a forma como captamos a atenção dos nossos alunos são, sem dúvida, uma partefundamental da aula, sendo essencial que estes estejam concentrados e que as nossas orientações sejam claras e de fácil compreensão.

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

até aqui tinha vivido. O nervosismo tomou conta de mim nas primeiras aulas e penso que isso se fez notar na minha instrução. Numa primeira fase com os alunos a explicação era mais alongada, o que levava a um desgaste de atenção por parte dos alunos. Com o tempo, consegui evoluir nesse sentido e a passagem de informação passou a obter melhores resultados.

A instrução compreende a comunicação dos conteúdos da matéria de ensino, sendo evidenciado na explicação, demonstração, questionamento e feedback (Rosado & Mesquita, 2011). Os mesmos autores consideram que o feedback pedagógico é um elemento essencial que auxilia o docente no processo de interação pedagógica. Este é enunciado por Januário (1996), como uma reação, verbal ou não, por parte do professor a uma ação do aluno, com a intenção de descrever, avaliar ou questionar o aluno em relação à sua prestação.

Deste modo, procurei ser interventivo durante a aula, priorizando o recurso a feedbacks verbais, imediatamente após as execuções dos alunos, procurando sempre que possível utilizar os feedbacks dirigidos de forma individual, para poder fazer face às suas necessidades específicas, mostrando a função de reforço e elevando assim os níveis motivacionais para a prática. Optava por, sempre que queria corrigir os alunos utilizava os feedbacks corretivos, sendo que após a prática correta do exercício focava o meu feedback num feedback positivo para que o aluno conseguisse interpretar corretamente. No que ao questionamento diz respeito, Rosado e Mesquita (2009) são da opinião que no processo de ensino e aprendizagem, a otimização dos momentos de instrução passam pela utilização do questionamento como forma de garantir a correta transmissão dos conhecimentos e o grau de compreensão da mesma, motivo pelo qual tentei implementar estratégia nas aulas.

Rosado e Mesquita (2009) admitem que a utilização de diferentes estratégias instrucionais, especialmente o recurso da demonstração como apresentação de tarefas motoras, de acordo com sua natureza específica, se revela particularmente eficaz. Na prática, a demonstração era planeada previamente e aliada à instrução, tendo em consideração o posicionamento em relação à turma e o posicionamento dos alunos. Como forma de potenciar o momento da demonstração, quando não me sentia tão à vontade para o fazer, deixava a demonstração a cargo dos alunos, em particular de algum que tivesse maior à vontade com a modalidade em causa e fosse um modelo positivo do conteúdo a demonstrar.

○ **Gestão**

A gestão da aula refere-se à capacidade que o professor tem para manter um ambiente propício à aprendizagem. Uma aula bem conduzida leva a um empenho motor mais elevado por

parte dos alunos e também a um maior tempo útil de aula. Neste sentido e de acordo com Resende et al, (2015) a gestão das regras é um dos focos principais para que a participação, motivação e o controlo dos alunos na atividade, seja feita de forma correta e organizada.

A gestão do tempo e do espaço foi sempre pensada antecipadamente, para que a aula tivesse uma maior fluidez desde início.

Um ambiente positivo na aula de EF sempre foi um dos objetivos principais da minha atuação, pois com um ambiente positivo os alunos apresentavam uma melhor dinâmica e um melhor entusiasmo na aula de EF.

Implementei, logo na primeira aula de EF, uma das regras fundamentais para um bom ambiente na aula, na qual ao meu som, quer para parar a aula, quer para realizar uma troca de equipas, os alunos não poderiam bater com a bola no chão, tendo este comportamento um “castigo”. Tal como era uma turma com um comportamento disparatado, os Burpees eram uma forma de castigo usada várias vezes numa primeira fase, para que os alunos conseguissem perceber que na aula de EF não poderiam usar aquele comportamento.

○ **Disciplina**

Segundo Aranha (2004), esta dimensão abrange os comportamentos e técnicas de ensino por parte do professor para transformar e promover comportamentos apropriados.

Desta forma, sempre que um aluno apresente algum comportamento inadequado, o professor deve intervir prontamente, de forma a não prejudicar o normal e bom funcionamento da aula.

Inicialmente, as aulas eram iniciadas com a chamada para começar a conhecer melhor os alunos, sendo também uma forma de controlo sobre os mesmos. Assim, estavam sentados e calmos sem que existissem comportamentos inadequados. Quando já os conhecia e senti que já não existia esta necessidade de controlo inicial, deixei de o fazer. Foram elaboradas algumas rotinas e regras tais como mencionadas em cima, às quais os alunos com o decorrer do ano letivo já as faziam automaticamente

○ **Clima**

Esta dimensão surge como uma componente do processo educativo inerente ao próprio professor, no que diz respeito às características pessoais e profissionais, mas não depende

exclusivamente deste, existindo condicionantes como a faixa etária dos alunos ou até as suas carências afetivas (Cardoso, 2014).

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

Ao longo deste ano, fui construindo uma ligação mais forte com os alunos, tanto com a minha turma como com a turma do meu colega de estágio, estabelecendo assim uma relação saudável com todos.

4.1.4 Avaliação

Para Roldão (2008) a avaliação é o conjunto organizado de processos que visa o acompanhamento regulador das aprendizagens pretendidas, incluindo a verificação da sua consecução. A definição de avaliação como sendo uma etapa necessária do processo de ensino e aprendizagem, identificando nela três fases importantes: a diagnóstica, que permite observar as condições de entrada ou de início do processo; a formativa, que permite observar como o processo está a acontecer; e a sumativa, em que é avaliado o resultado do processo. (Ferreira Da Silva et al., n.d.).

A avaliação em EF deve exibir um carácter participativo com destaque nos aspetos quantitativos e qualitativos abordados no processo de aquisição de conhecimentos e competências (Silva et al., 2012).

Deste modo, a avaliação “pretende acompanhar a progressão do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções” (Ribeiro, 1997). Assim sendo, Tenbrink (2011) evidencia que o papel do professor torna preponderante quando este define os objetivos de aprendizagem, de forma clara e transmite o que pretende que estes sejam capazes de realizar no final de cada matéria de ensino, melhorando assim o ensino e a avaliação e por consequência, a aprendizagem.

○ Avaliação Diagnóstica

A AD é uma ação fundamental no planeamento do processo de ensino e aprendizagem,

pois coloca o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões visados para o seu nível de ensino. Neste sentido a AD é um processo decisivo pois permite orientar o trabalho na turma; assumir compromissos coletivos; apropriar o nível de objetivos e proceder a alterações ou reajustes, caso considerem necessário.(Ferreira, 2005)

Deste modo, todas as modalidades eram iniciadas com uma aula de AD, que representava um papel vital na planificação e abordagem das aulas. Após esta avaliação era obtida uma noção prévia do nível da turma e, conseqüentemente, elaborar estratégias que validassem o enriquecimento individual e coletivo, compreendendo assim qual o ponto de partida de cada turma.

As AD foram um desafio, não na sua parte teórica, mas na prática, principalmente no início do ano, pois ainda não conhecia a turma e era uma das primeiras vezes a avaliar em contexto real. Inicialmente, a avaliação diagnóstica na minha turma do 10º ano, que era composta por 27 alunos, foi um grande desafio por fruto da minha inexperiência, ter definido um número muito elevado de elementos a observar. Nas avaliações seguintes, por já os conhecer e ter ajustado o processo de avaliação, a mesma tornou-se mais facilitada.

Em todas as aulas havia uma avaliação contínua de cada aluno, o que facilitou no processo final de avaliação sumativa, havendo assim uma ideia prévia daquilo que o aluno era capaz. Outro parâmetro de avaliação aplicado foram as atitudes e valores, no final de cada período. Nesta fase foi avaliado o comportamento, as atitudes, o empenho, a dinâmica e os valores dos mesmos. Para os alunos que não realizavam as aulas práticas, havia uma ficha de observação que era facultada sempre que necessário.

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

As grelhas efetuadas para a AD devem sintetizar e focar os pontos fundamentais para o sucesso da avaliação. A ESPF apresenta já as grelhas de avaliação definidas, na qual só cabe ao professor avaliar de acordo com os parâmetros aplicados.

○ **Avaliação Formativa**

Em concordância com Karpicke (2012), a Avaliação Formativa (AF), é um processo contínuo e adaptado às características da turma. Esta ocorre durante uma UD e expõe uma função pedagógica, de reflexão e tomada de decisão, adotando um papel fulcral no processo de ensino e aprendizagem, sendo que cada aluno tem uma avaliação contínua nas várias aulas

das modalidades, o que facilita um processo final de avaliação sumativa, que permite uma compreensão à priori das capacidades do aluno.

Na prática, e usando as grelhas fornecidas pela ESPF, durante as várias aulas da modalidade opto por apontar e descrever todas as virtudes dos alunos.

Este tipo de avaliação é muito útil, pois caso o aluno falte nas aulas de Avaliação Sumativa (AS), conseguimos atribuir uma nota em função do desempenho dos alunos ao longo das aulas.

○ **Avaliação Sumativa**

Segundo Ribeiro (1999), “uma avaliação sumativa corresponde, assim, a uma avaliação final, a uma visão global do todo, perante a qual apenas se fez uma avaliação parcial do todo”.

A AS proporciona uma comparação dos resultados iniciais com os resultados finais, permitindo a revisão ao longo do processo de ensino, permitindo determinar as taxas de sucesso (Aranha, 2004).

Na AS procuramos compreender o desenvolvimento dos alunos ao longo da UD (Humphries, 2012)

As grelhas utilizadas para a AS eram idênticas às utilizadas na AD, facilitando assim todo o processo e uma análise mais rigorosa da taxa de sucesso final.

Na prática optava por realizar uma aula destinada à AS, na qual avaliava os alunos em todos os aspetos da modalidade.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

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

O professor tem o papel de transmissor de conhecimentos, mas também tem a função de promover aos alunos bases e suportes para que estes sejam capazes de desenvolver autonomia e tomar decisões conscientes. Assim a participação na escola desempenha um papel

de grande importância e impacto para o EE, pois o contacto com toda a comunidade escolar, faz-nos ter novas perspetivas.

5.1 Atividades realizadas

No início do ano letivo, e em reunião com o Conselho Pedagógico foram distribuídas as atividades pelos professores da ESPF. O NPES juntamente com o OC ficou responsável pelo Torneio de Voleibol.

O NPES idealizou também, a realização do Peddy-Paper Sports 23, atividade realizada para o Projeto de Intervenção II, para proporcionar oportunidades diferentes aos alunos e a toda a comunidade escolar.

5.1.1 Dia Europeu do Desporto na Escola

Este projeto, já implementado na escola, visa promover um contacto próximo com todos as modalidades incorporadas no Desporto Escolar na ESPF.

Com esta iniciativa, a escola fomenta uma maior ligação às modalidades, assim como uma angariação de futuros atletas das mesmas.

É uma atividade reservada a todas as turmas da ESPF.

5.1.2 Conselhos de Turma

Esta nova experiência com o corpo docente, foi uma das primeiras atuações que tive. Observamos e experienciamos o papel de professores e respetivo diretor de turma. O conselho de turma é responsável pela organização, acompanhamento e avaliação das atividades a desenvolver com os alunos.

Numa primeira reunião no início do ano letivo o objetivo foi a estabilização de estratégias de integração dos alunos na comunidade escolar, assim como os respetivos critérios de avaliação da turma, a planificação das atividades e dos momentos de avaliação.

No final de cada período foram realizadas as respetivas reuniões de avaliação, na qual apresentávamos a proposta de classificação de cada aluno, assim como algumas informações da situação global quer dos alunos, quer da turma.

5.1.3 Corta-Mato escolar

No dia 16 de dezembro de 2022, último dia de aulas do primeiro período, foi organizado o corta-mato escolar.

O mesmo realizou-se no Parque Urbano de Paços de Ferreira, ficando responsáveis os professores Vítor, Miguel e Rosalina.

5.1.4 Mega Atleta

No dia 24 de janeiro de 2023, decorreu o Mega atleta, uma atividade para todos os níveis de ensino, na qual foi realizado no Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira, assim como no Patinodromo.

5.1.5 Torneio de Voleibol

Juntamente com o OC, o nosso NPES ficou responsável pela criação e dinamização deste torneio. No dia 31 de março de 2023 o mesmo realizou-se no Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira.

Com antecedência deu-se a criação do cartaz, assim como a abertura das inscrições, para que tudo decorresse dentro das expectativas.

No dia anterior, e por ser um pavilhão municipal, o NPES juntamente com o OC deslocou-se ao mesmo por volta das 21.30 horas, para a criação dos campos de jogo, assim como para a colocação de redes de voleibol, entre outros.

O torneio decorreu conforme o planeado e foi mais uma, das muitas, experiências a reter deste ano enriquecedor.

5.1.6 Peddy-Paper Sports 23

Esta atividade foi idealizada para o dia 5 de junho de 2023. O Peddy-Paper foi idealizado levando ao pensamento, criatividade e ligação com o desporto os alunos envolvidos. Nesta prova de orientação os grupos possuíam um mapa com um percurso, na qual os alunos deveriam encontrar, de acordo com o ponto no mapa, a adivinha, colocando no cartão de controlo a resposta correta, assim como tirar uma fotografia junto do ponto, de modo a obter a pontuação máxima.

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

É de conhecimento geral que a escola assume cada vez mais um papel influente na formação e educação dos jovens.

O professor vivência com o aluno um grande número de horas por dia, assumindo assim um papel importante no seu desenvolvimento. Com o decorrer deste ano letivo, acredito, ainda mais, na importância do papel do professor, pois este vai muito além de ser um mero transmissor de conhecimentos, é alguém que transmite valores, competências e que nos auxilia nas escolhas futuras. Senti que para além de professor, os alunos viram-me como um amigo em quem podiam confiar, não só enquanto estive na escola, mas para o seu futuro.

O Ensino é mais do que instruir, é mais do que transmitir, é saber captar a atenção, é saber motivar, é saber contornar os imprevistos, é saber comunicar.

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

Em todas as atividades realizadas em contexto escolar, a minha participação e adquirimento de conhecimento foi notória.

A minha atuação foi muito além das aulas de EF, desde a participação em reuniões do conselho de turma e do departamento de EF, até à intervenção nas atividades, como o Corta-mato e o Mega atleta. Todas estas atividades e interações fizeram-me refletir e vivenciar o modo como vivemos a profissão docente e como observamos os alunos.

Na escola, juntamente com o NPES, quis desenvolver algum trabalho, na qual fizessem com que os professores recordassem o nosso grupo.

5.3 Socialização Profissional e institucional

A integração na escola foi um processo bastante fácil, pois o NPES foi integrado desde início na comunidade escolar, apesar do meio educativo ser muito amplo. Todos os órgãos envolvidos (comunidade escolar) demonstraram abertura para ajudar no que for necessário, tal como o núcleo esteve disponível para colaborar positivamente com qualquer necessidade.

A boa relação com todos os intervenientes da comunidade educativa da ESPF, em especial o corpo docente, torna-se um grande benefício para o desenvolvimento da PES. A partilha de conhecimentos entre professores é essencial para o desenvolvimento dos conhecimentos adquiridos na prática profissional (Nóvoa, 1992).

A relação com o OC, professor Fernando Magalhães, foi algo que ficará para sempre na minha memória. Uma pessoa impecável, disponível permanentemente. Não há dúvida que consegui atingir os objetivos principais da PES e isso se deve em grande parte a ele e à sua competência, bem como todo o conhecimento transmitido.

Ao longo deste ano, fui capaz de interagir e observar diversos professores de EF. Durante o intervalo entre aulas tive oportunidade de conversar com diferentes professores. Através destes momentos informais, pude desenvolver diversas capacidades, capacidades de gestão, organização e comunicação. Estes momentos ainda me permitiram compreender a comunidade escolar na sua globalidade, a organização da escola, das atividades e do ambiente em que está inserida. Estas aprendizagens foram fundamentais para a minha formação profissional e serão de extrema importância para o desenvolvimento da minha carreira profissional. Durante as atividades e desafios, assumi determinados cargos, responsabilidades e autonomia em diversas funções, que exigiam diversas interações que foram bastante enriquecedoras. Pude desenvolver capacidades como gestão, de recursos materiais, espaciais, humanos e temporais

Segundo Mesquita e Bento, (2014), é nesta convivência que o EE aprende os contornos da profissão, tornando-se, pouco a pouco, um membro dessa comunidade educativa.

5.4 A Componente ético-profissional

Durante a formação académica foram transferidas metodologias e estratégias na abordagem da disciplina de EF de maneira a aplicar em contexto real, ou seja, na PES. Segundo Queiroz (2014), o EE quando se vê em contexto real de ensino sofre um “choque na realidade”. Assim, durante toda o meu estágio, procurei direcionar a minha prática com princípios associados à ética. Entendo a ética como o conjunto de princípios e valores que vão

orientando a atuação do profissional e o estabelecimento de regras para o bem do aluno. Valores como o respeito, a liberdade, a autonomia, a justiça, a imparcialidade, a igualdade, a honestidade, a verdade, a responsabilidade, o rigor e a competência, devem ser considerados durante toda a atividade docente, particularmente na relação com os alunos, na organização curricular e na atuação deste dentro e fora da escola (Caetano & Silva, 2009).

Segundo Perrenoud (2000) enfatiza a necessidade de “adotar e induzir uma relação pedagógica positiva e assim espaço para a história e o projeto pessoal do aluno”.

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

Este foi um ano de desafios, que me trouxe mais responsabilidade, mais aprendizagens e acima de tudo proporcionou-me um crescimento profissional diferenciado. Assim, durante todos os meus momentos da PES procurei ter a iniciativa para resolver as situações que me induziram em dúvidas e incertezas, assumindo as responsabilidades das minhas atitudes, ações e escolhas.

Foi através da minha conduta dentro e fora da aula, que contribui para a formação dos meus alunos. Contribui para o desenvolvimento dos mesmos, onde os incentivei a formarem-se como cidadãos livres, autónomos, responsáveis e solidários, melhorando as suas capacidades de julgamento, espírito crítico, criatividade e trabalho em equipa.

Os alunos ajudaram-me a definir, com maior clareza, a minha conduta profissional, que espero seguir e que me irá acompanhar durante todo o meu percurso profissional.

6. Desenvolvimento profissional

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

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

O ano de estágio é o culminar de todos estes anos de formação, por isso tem uma importância acrescida para mim enquanto futuro professor.

Este foi o ano em que tudo aquilo que simulamos na UMAIA foi colocado à prova.

Neste meu percurso do desenvolvimento pessoal e profissional, refiro como aspeto positivo o facto de ter boas bases de formação adquiridas na Licenciatura e particularmente no 1º ano de Mestrado em Ensino. No entanto, existem sempre algumas lacunas, sendo inevitável que tudo seja perfeito.

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

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

A principal dificuldade sentida foi a insegurança e o nervosismo. Era notório essas “falhas”, mas com o passar das semanas foi desaparecendo e cada vez me sentia mais confiante e com certezas do que quero ser e seguir no futuro.

Esta foi uma fase de adaptação que rapidamente se tornou uma normalidade.

Foi importante ter perceção das minhas novas responsabilidades, preparar-me para a prática pedagógica, explorando ferramentas para a mesma e refletir sobre todas as minhas ações.

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

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

A presença em formações, na qual a UMAIA fornecia, foi uma das fortalezas para este ano letivo que consegui enquanto EE. Uma das formações que realizei foi a “Formação – Planeamento por objetivos de aprendizagem e backward design”, na qual foi realizada no início do ano letivo, o que me ajudou a realizar os planeamentos, quer das UD quer os PLA.

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

7. Reflexões Finais

Nas expectativas iniciais, escritas logo no início do ano letivo, em setembro de 2022 afirmei que sentia que este era o ano crucial para o fim deste ciclo, que seria o mais marcante e relevante deste percurso acadêmico.

Dou por concluído assim mais uma etapa, mais um objetivo atingido e com um orgulho gigantesco daquilo que foi feito até aqui.

Nem tudo foi perfeito, mas isso é positivo, pois foram nesses momentos que aprendi a ser melhor, foram os erros que também me fizeram crescer enquanto professor e ser humano.

Chega ao fim esta aventura, com uma sensação de realização pessoal e profissional, e uma sensação de satisfação, pois tenho consciência que a profissão de professor pode ter um impacto positivo na vida de muitos indivíduos.

Ao longo da minha formação na UMAIA e no MEEFEBS, compreendi o processo de ensino e aprendizagem na sua integralidade e compreendi que os alunos são indivíduos únicos com características únicas. Cada turma apresenta a sua realidade, com diferentes comportamentos, atitudes, gostos e modos de pensar. Logo não existe um método de ensino ideal, nem um professor ideal. Devemos perceber as diferentes formas de aprendizagem e refletir sobre essa atuação, pesquisar as melhores estratégias para intervir dentro e fora da sala de aula, tendo em conta os aspetos de ensino, gestão, clima e disciplina.

Sinto que, de certa forma, consegui transmitir a todos os alunos uma mensagem forte sobre a importância da EF. Senti isso sobretudo pela forma motivadora e feliz com que os alunos atingiram nas minhas aulas.

No início deste ano surgiram algumas dificuldades como o nervosismo, que se foi dispersando. Contudo, sinto que foi precoce e que rapidamente me consegui abstrair do mesmo. Cada aluno tem as suas próprias características, o que fui sentindo durante o ano. A explicação dos exercícios, a preparação dos mesmos e a sua demonstração foram planeados sempre de acordo com a turma.

É com um sentimento de satisfação que me recordo deste ano, da escola e em especial dos meus alunos. Termino este ano com a sensação de dever cumprido com o feedback positivo da minha evolução enquanto professor, pelo carinho dos alunos e de todos aqueles que estiveram ao meu lado neste ano memorável. Foi na PES que compreendi que o ensino é uma tarefa complexa, que precisa de formação contínua e atualização com novas aprendizagens, com o objetivo de sermos professores inovadores e competentes.

Na minha perspectiva, sem este percurso teria sido bastante difícil interligar os conhecimentos que obtive na formação inicial com o contexto escolar.

Foi sem dúvida, o ano da minha vida, o ano que dita o futuro do meu sonho. O ensino é melhor do que aquilo que imaginei.

Se no início não tinha a certeza se seria isto que queria fazer para o resto da minha vida, neste momento não resta dúvidas, que seja o início de uma linda e memorável carreira enquanto professor.

“Trabalhe duro e em silêncio. Deixe que o seu sucesso faça o barulho.”

Dale Carnegie

8. Referências Bibliográficas

Antunes, A. C. (2009). Influência da Resolução 03/87 para o atual processo de preparação profissional em Educação Física. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital, Buenos Aires*, 4(138).

Antunes, Maria do Céu (2014) - Desenvolvimento profissional dos professores : perspetivas sobre a avaliação do desempenho docente. *Dissertação de Mestrado*. Universidade de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

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

Araújo, A. C. D., Carvalho, M. E. P. D., Ovens, A. P., & Knijnik, J. (2021). Competências digitais, currículo e formação docente em Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 43. DOI: 10.1590/rbce.43.e002521

Araújo, R. (2017). A aprendizagem dos alunos e as dinâmicas operantes no seio das equipas no Modelo de Educação Desportiva: Evidências da investigação e direções futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2017. 39-47. DOI: 10.5628/rpcd.17.S1A.39.

Batista, P., Pereira, A. L., Mesquita, I., & Bento, J. (2014). *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Porto:FADEUP.

Bessa, C.; Farias, C.; Ramos, A.; Coutinho, P., & Mesquita, I. (2022). Problemática sobre as vantagens de modelos centrados no aluno versus centrados no professor no ensino da educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 22. 66-81. DOI: 10.5628/rpcd.22.01.66.

Caetano, A. P., & de Lurdes Silva, M. (2016). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo*, (8), 49-60.

Calderón, A. (2007). Aprender a enseñar la educación física. *Cultura, ciencia y deporte*. ISSN 1696-5043.

Costa, J.; Matos, A.; Barreira, C.; Bigotte, E., & Pessoa, T. (2009). Um olhar sobre as actividades de enriquecimento curricular: perspectiva interna.

Da Silva, J., & Bankoff, A. (2010). Métodos de avaliação em Educação Física no ensino fundamental. *Conexões*, 8(1), 54-76.

Ferreira-Alves, J. & Oliveira, C. (1996). Em Defesa de uma Educação para o Professor.

Gomes, P.; Queirós, P.; Batista, P. (2018). Aprender a ser professor: o papel dos agentes de mediação na formação inicial de professores de educação física. In: Batista, P.; Graça, A.; Queirós, P. (ed.). *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 241-265) Porto: Editora FADEUP.

Gomes, Patrícia & Queirós, Paula & Batista, Paula. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: um estudo com recurso a timelines em entrevistas de natureza biográfica. *Revista Brasileira de Educação*. 24. DOI: 10.1590/s1413-24782019240015.

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.

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

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

Hildebrandt-Stramann, R., Oliveira, A., Hatje, M., & Palm, L. E. (2021). A formação do professor de educação física: da didática das disciplinas ao conhecimento do ensino. *Movimento*, 27.

Humphries, CA, Hebert, E., Daigle, K., & Martin, J. (2012). Desenvolvimento de uma

escala de eficácia no ensino de educação física. *Medição em Educação Física e Ciência do Exercício*, 16(4), 284-299.

Januário, Carlos & Anacleto, Francis & Henrique, Jose. (2015). Rotinas de Planeamento e Ensino.

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

Marchiotto, A., & da Silva, A. (2021). Modelo personalizado de ensino (MPE) dos esportes. *Educação física e modelos de ensino dos esportes: conceitos, características e aplicações*. Recife: Even3 Publicações.

Marcon, D., dos Santos Graça, A. B., & do Nascimento, J. V. (2011). Interfaces entre as práticas pedagógicas e os estágios curriculares na formação inicial e suas implicações no conhecimento pedagógico do conteúdo dos futuros professores. *Práxis Educacional*, 7(11), 129-155.

Martins, Marcia. (2022). Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender. *Cadernos Macambira*. 7. 9-13. DOI: 10.59033/cm.v7iespecial.692.

Matos, Z., & Graça, A. (2016). Jorge Olímpio Bento, o pedagogo do desporto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2016. 52-64. DOI: 10.5628/rpcd.16.S1.52.

Metzler, M. & Colquitt, G. (2021). *Instructional Models for Physical Education*. DOI: 10.4324/9781003081098. Routledge.

Miranda, M., & Antunes, M. (2015). A educação física e a escola: Ou a educação física na escola. *e-Mosaicos*, 4(8), 25-29.

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.

Pereira, P., Bento, F., & Pereira, B. (2013). O Ensino da Educação Física: Paradigmas da Investigação. In P. Silva, S. Souza, I. Neto (Eds.), *O Desenvolvimento Humano: perspectivas para o século XXI – Memória, Lazer e Atuação Profissional*. Volume 1 (368-391). São Luís: Edufma.

Perrenoud, P. (2000). *Pedagogia diferenciada*. Porto Alegre: Artmed.

Resende, R.; Sá, P.; Barbosa, A., & Gomes, R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 3, 42-58.

Ribeiro, H. (1997). Avaliação da aprendizagem. *Revista Ciências Administrativas*, 4(1).

Sá, C., & da Costa, F. C. (2009). A influência socializadora da formação inicial em Educação Física. Percepções dos protagonistas e unidade conceptual inter-pares. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (34), 95-108.

Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de ensino supervisionada em educação física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32-47.

Siedentop, D. (1999). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. New York: McGraw-Hill Higher Education

Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. United Kingdom: Human Kinetics.

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

Tenbrink, T. (2011). Instructional objectives. In J. Cooper (Ed.), *Classroom Teaching Skills* (pp. 23-44). Cengage Learning.

Anexos

Anexo 1 – Planeamento Anual

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANEAMENTO ANUAL – Básico e Secundário - 2022/23

10º	A- Área Dos Conhecimentos B- Área Das Atividades Físicas- (Quadro A Baixo) C- Área Da Aptidão Física- (Quadro A Baixo) (2 momentos de avaliação um no 1º Período outro, no final do 2º P ou 3ºP)		
	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
10º ANO	- APTIDÃO FÍSICA -JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Futebol / Futsal; Voleibol; - ATLETISMO – BARREIRAS + VELOCIDADE + ESTAFETAS) - NATAÇÃO/ RAQUETES/ ATIVIDADE DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA*	- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Andebol -ATLETISMO- BARREIRAS + VELOCIDADE + ESTAFETAS) - NATAÇÃO/ RAQUETES/ ATIVIDADE DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA*	-APTIDÃO FÍSICA -JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Basquetebol - GINÁSTICA – SOLO / APARELHOS - DANÇAS - NATAÇÃO/ RAQUETES/ ATIVIDADE DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA*

* Escolha de uma das modalidades.

** Permite-se à turma a escolha de 2 matérias de acordo com as instalações e materiais existentes.

O ALUNO DESENVOLVE AS COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS:

10º Ano - nível INTRODUÇÃO, em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas.

A Ginástica deve ser trabalhada de acordo com a disponibilidade de espaços/material;

Anexo 2 – Unidade Didática

Unidade Didática de Futebol Modelo de Educação Desportiva 7 Aulas 10º Ano

Objetivos de Aprendizagem	Processo de ensino e aprendizagem	Plano de Avaliação	Outros
O(A) aluno(a): Motor: - É capaz de se relacionar com a bola, conseguindo progredir no terreno; - Relaciona-se com os colegas em todos os momentos de jogo; - Perceciona o espaço de jogo; - Desmarca-se para receber a bola; - Joga com amplitude; - Joga com fluidez; - Apresenta capacidade defensiva (marcação individual); - Apresenta capacidade ofensiva; - É capaz de usar o drible apenas quando necessário, dando preferência à progressão utilizando o passe; Cognitivo: - Consegue entender as regras básicas da modalidade, como a sinalética; - Entende a origem e objetivo do jogo; - É capaz de executar as habilidades técnicas/táticas ensinadas nas aulas; Socio afetivo: - Valoriza a responsabilidade pessoal; - Respeita os colegas e o professor; - Consegue trabalhar em equipa; - É assíduo e pontual;	Aula 1 e 2 Introdução à modalidade; Jogo 5x5 – avaliação diagnóstica.	Avaliação diagnóstica. Determinação do nível de jogo dos alunos.	Aula de explicação do modelo/orientação utilizado professor.
	Aula 3 e 4 Relação com bola. Passe, receção, controlo e condução da bola Relação com a bola e com a baliza/alvos (eu/bola/baliza)	Avaliação formativa. Registo do comportamento dos alunos, assim como a consolidação dos conteúdos abordados na aula;	Aquecimento orientado pelo professor (de acordo com o tema da aula). Segue-se o novo conteúdo ensinado pelo professor.
	Aula 5 e 6 Relação com a bola, com a baliza e com o "adversário" (1x1 + finalização) Ocupação racional do espaço + Desmarcação (Superioridade numérica) Jogo 3x3 – Criação de linhas de passe		
	Aula 7 e 8 Marcação individual Jogo formal 4x4 + combinações ofensivas		
	Aula 9 e 10 Jogo formal 5x5 + organização defensiva		
	Aula 11 e 12 Jogo 5x5 Preparação para a avaliação sumativa		Aula dedicada ao jogo 5x5, o professor prepara os alunos para a avaliação, expondo todos os parâmetros do jogo, alvos de avaliação.
	Aula 13 e 14 Jogo 5x5	Avaliação sumativa. Verificação da aprendizagem de todos os conteúdos abordados nas aulas através do 5x5	Avaliação sumativa. Verificação da aprendizagem de todos os conteúdos abordados nas aulas através do 5x5

Anexo 3 – Plano de Aula

PLANO DE AULA Nº32

Aula n.º: 63 e 64			Número de Alunos: 26
Duração: 100'	Local: Piscina Municipal	Hora: 11:50H	Data: 10/02/2023
Material: Flacos e Bolas de Polo Aquático			
Unidade Didática: Natação		Aula da U. D. n.º: 7/8	
Objetivos Gerais da Aula: Inicia�o da aprendizagem da técnica alternada de Costas.			

Parte	Tempo	Objetivos Específicos	Descrição / Organização Metodológica /Esquema	P. Chave/ C. Êxito
Fundamental	7'	Realizar deslize em decúbito dorsal	Deslize dorsal a partir de impulsão da parede com ou sem placa. 	Deslize dorsal com os MI e MS estendidos
	20'	Sincronização da ação dos Membros Inferiores com os Membros Superiores na Técnica de Costas	Batimento dos MI com os MS segurando a placa junto ao peito Variante 1: Batimento dos MI e circundação alternada dos dois MS 	Coordenação dos MI com os MS Rotação simétrica do corpo (ombros e bacia)
	10'	Jogo Dinâmico	Jogos dos 10 passes, em que a equipa tem o objetivo de realizar 10 passes entre si, colocando a bola na margem oposta. Vence a equipa que mais vezes colocar a bola na margem, sendo que a equipa que perde arruma o material.	Realizar o jogo dos 10 passes Colocar a bola na margem oposta
Final	3'	Retornar à calma	- Recolha do material; - Breve reflexão conjunta com os alunos acerca da aula.	