

Instituto Universitário da Maia - ISMAI
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto




Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Andreia Filipa Ferreira Dias

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário

Orientador Institucional

Rui Manuel Coelho Resende Silva

Julho 2021 

Andreia Filipa Ferreira Dias

N.º 31931

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nos termos do Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio e do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor Rui Resende – Instituto Universitário da Maia e Professora Doutora Eugénia Eduarda Santos Sousa e Silva – Escola Secundária Inês de Castro.

Julho, 2021

Dias, A. (2021), Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundários, apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Palavras-Chaves: PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA; ESTUDANTE-ESTAGIÁRIO; PROFESSOR COOPERANTE; SUPERVISOR

AGRADECIMENTOS

A conclusão desta etapa, não teria sido possível sem a colaboração e o contributo de vários intervenientes que se tornaram fulcrais no decorrer deste meu percurso.

Ao professor supervisor, Rui Resende, pela acessibilidade e por todos os conselhos que contribuíram para a minha formação.

À professora orientadora, Eugénia Silva, pela transmissão de conhecimentos e por todo o acompanhamento e disponibilidade.

Aos meus pais que me deram um apoio incondicional e que fizeram os possíveis e impossíveis para eu estar aqui. A eles devo tudo o que sou hoje.

Aos meus avós maternos que sempre acreditaram em mim e acompanharam o meu crescimento pessoal. Irão ser sempre um grande exemplo para mim.

Ao meu namorado, ao meu melhor amigo que esteve comigo em todos os momentos e nunca me fez desistir. Sempre foi um grande motivador neste percurso.

Ao Instituto Superior da Maia, por toda esta caminhada de cinco anos que me possibilitou aumentar os meus conhecimentos.

Aos meus colegas de estágio, por toda a cooperação e partilha de conhecimentos. Pela amizade e companheirismo ao longo deste ano.

À Escola Secundária Inês de Castro e a todos os seus intervenientes, professores e assistentes operacionais, agradeço por toda a receptividade e ajuda diária.

Aos meus alunos, que me deixam as melhores memórias. Obrigada pela colaboração, e por tornarem este processo ainda mais rico.

De coração, um enorme obrigada a todos que tornaram este sonho realidade!

Resumo

O presente relatório da Prática de Ensino supervisionada, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Universitário da Maia, pretende descrever todo o trabalho, atividades e o percurso no desenvolvimento do exercício profissional da docência e da sua lecionação, que foi desenvolvido ao longo deste ano letivo de 2020/2021.

Esta prática foi realizada na Escola Secundária Inês de Castro, cujo núcleo da Prática de Ensino Supervisionada foi composto por três estudantes estagiários, a professora orientadora e o professor supervisor.

A PES teve o objetivo de potencializar as vivências de um professor, permitindo a integração do estudante estagiário no meio educativo, possibilitando, assim, a transição de aluno para professor.

Neste documento estão narrados todos os processos, trabalhos e atividades concretizadas durante todo o percurso, bem como as dificuldades ultrapassadas e os desafios. Em termos de estrutura, o relatório está organizado em sete capítulos: (1) Introdução – onde é visível uma síntese do conteúdo abordado; (2) Enquadramento Pessoal e Profissional – que diz respeito as principais razões pela escolha desta profissão e as expectativas iniciais para este ano letivo; (3) Enquadramento Institucional – importância da prática supervisionada e contexto prático interveniente; (4) Prática Profissional – a qual engloba as quatro áreas de desempenho: Conceção de ensino, planeamento, realização e avaliação; (5) Participação na escola e Relação com a comunidade – onde se descreve as atividades realizadas, o impacto da experiência, a socialização profissional e institucional e a componente ético-profissional; (6) Desenvolvimento profissional – que descreve as dificuldades sentidas ao longo do processo de formação assim como a necessidade de formação contínua.

PALAVRAS-CHAVE: PRÁTICA ENSINO SUPERVISIONADA; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE ESTAGIÁRIO

Abstract

This report of the Supervised Teaching Practice, of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Middle and high school Education, at Institute University of Maia, intends to describe all the work, activities, and path in the development of professional practice of teaching and its teaching, which was developed throughout 2020/2021 school year.

This practice was carried out at Inês de Castro High School, whose Supervised Teaching Practice nucleus was composed by three trainee students, a guiding teacher, and a supervising teacher, who were tireless throughout the course of this practice.

The aimed of PES was to enhance the experiences of a teacher, allowing the integration of the inter student in the educational environment, thus enabling the transition from student to teacher.

This report describes all the processes, works and activities carried out along the way, as well as the difficulties and challenges overcome. In terms of structure, the report is organized into seven chapters: (1) Introduction – where a summary of the content covered is visible; (2) Personal and Professional Background – which approach the main reasons for choosing this career, the initial expectation for this academic year; (3) Institutional Framework – importance of supervised practice and intervening practical context; (4) Professional Practice – which includes the four areas of performance: Teaching design, planning, delivery and assessment; (5) Participation in school and Relation with the community – which describes the activities carried out and the impact of those experiences on their performance, professional and institutional socialization and the ethical – professional component; (6) Professional development – which describes the difficulties felt throughout this training process as well as the need for continuous training.

KEY WORDS: SUPERVISED TEACHING PRACTICE; PHYSICAL EDUCATION; PRE-SERVICE TEACHER.

Índice

INTRODUÇÃO	6
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	8
2.1 – UMA DECISÃO A PARTIR DE UM PERCURSO	8
2.2 – EXPECTATIVAS INICIAIS	10
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	12
3.1 – A IMPORTÂNCIA DA PES	12
3.2 – A PES NO ISMAI	13
3.3 – A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DA PRÁTICA	14
3.3.1 – <i>Caracterização da turma</i>	16
3.4 – O NÚCLEO DA PES: ESPAÇO DE SOCIALIZAÇÃO PESSOAL, PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL.....	18
4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO	20
4.1 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	20
4.1.1 <i>Conceção de ensino</i>	20
4.1.2 <i>Planeamento (Anual, Período, Unidades Didáticas, Plano de Aula/Reflexão)</i>	23
4.1.3 <i>Realização</i>	28
4.1.4 <i>Avaliação</i>	33
5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	36
5.1 ATIVIDADES REALIZADAS	36
5.2 FAZER APRENDER PARA LÁ DA AULA: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO	38
5.3 SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL.....	39
5.4 A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL	40
6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	42
6.1 – DIFICULDADES E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO	42
7. REFLEXÕES FINAIS	44
8. REFERÊNCIAS	46

Lista de Abreviaturas

AC – Avaliação Criterial

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AM – Avaliação Mista

AN – Avaliação Normativa

AS- Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

DGS – Direção Geral de Saúde

DT – Diretor de turma

E@D – Ensino à distância

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

ESIC – Escola Secundária Inês de Castro

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

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

MID – Modelo de Instrução Direta

NPES – Núcleo de Prática Supervisionada

OC – Orientador Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PLA – Plano de Aula

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RPES – Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

SP – Supervisor Pedagógico

TEIP – Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

UC – Unidade Curricular

Introdução

O presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (RPES) foi concebido no âmbito da unidade curricular (UC) de Prática de Ensino Supervisionada (PES) no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

O presente documento, relata todo o processo de formação enquanto futura professora de Educação Física (EF), e reporta experiências e vivências adquiridas ao longo da PES. Para a sua concretização, tive a orientação do Supervisor Pedagógico (SP), Rui Resende, docente no ISMAI e também da Orientadora Cooperante (OC), Eugénia Silva, docente da escola cooperante.

A PES permitiu desenvolver novas aptidões, de forma gradual e orientada e iniciou-nos, enquanto Estudantes Estagiários (EE) na experiência da docência enquanto profissionais do ensino da EF. Os professores de EF e Desporto vão construindo os seus saberes ao longo da sua vida profissional, edificando-a gradualmente à sua ação pedagógica, por meio da mobilização dos seus saberes teóricos e práticos (Bermudes et al., 2013).

O objetivo primordial da PES, consiste em que o EE aplique os conhecimentos da sua formação prévia, que crie condições que promovam o seu desenvolvimento pessoal e intelectual para que assim possa auxiliar os outros na resolução dos deles.

A PES, integra o primeiro contacto com o que vai ser a nossa realidade futura e agrega as primeiras vivências do EE com a prática do ensino. Na visão de 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”.

A PES decorreu no ano letivo 2020/2021 na Escola Secundária Inês de Castro (ESIC), localizada em Vila Nova de Gaia. Este estabelecimento de ensino acolheu-nos da melhor forma, sendo sempre zeladora da nossa formação, possibilitando-nos trabalhar e aperfeiçoar as nossas aptidões, sempre com o respeito de todos os intervenientes nesta prática.

Este documento visa a narração de oito pontos. O primeiro é referente à Introdução onde se expõe a estrutura do documento, e onde apresento um breve enquadramento do trabalho realizado ao longo deste percurso.

No ponto dois, retrato o enquadramento pessoal e profissional onde faço uma abordagem do meu percurso académico e as expectativas relativamente à minha PES.

De seguida, surge o terceiro ponto denominado por enquadramento institucional, onde realço a minha opinião em relação à importância da PES, a PES no ISMAI, faço a caracterização da escola cooperante, a caracterização das turmas e ainda neste ponto falo sobre o núcleo da PES.

O Ponto quatro, Prática Profissional, está estruturado em organização e gestão do ensino e aprendizagem que aborda a conceção de ensino, o planeamento a realização assim como a avaliação.

O quinto ponto, intitulado de participação na escola e relação com a comunidade, diz respeito às atividades realizadas, ao impacto da minha experiência e atuação, à socialização profissional e à institucional e a componente ético-profissional.

No ponto seis é referente ao desenvolvimento profissional, onde evoco as dificuldades e necessidade de formação contínua.

No sétimo ponto, e o último ponto encontram-se as reflexões finais, onde é realizada uma reflexão do impacto da PES nos mais diversos níveis. Sustentadas na literatura

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 – Uma decisão a partir de um percurso

Desde sempre fui uma criança muito ativa. Sempre gostei muito de brincar com todos, de me aventurar, de testar os meus limites. Devido a isso os meus pais acharam por bem incluir-me num desporto com muita atividade “para perder energia”.

Sempre gostei muito de água e esse talvez tenham sido os principais motivos para os meus pais me inscreverem na natação. Este foi o primeiro desporto que pratiquei. A natação talvez, até agora, tenha sido um dos desportos que mais gostei de praticar, foi o desporto que mais me deu prazer e aquele que nunca me faltou vontade de treinar.

A minha prática iniciou-se em 2002 e prolongou-se até 2009, ou seja, durante sete anos. Durante essa época tinha treinos duas vezes por semana, durante os quais partilhava a pista com colegas de diferentes faixas etárias e lembro-me que, apesar disso, erámos todos bastante recetivos uns com os outros. O meu professor na altura achou por bem incluir-me nos jogos juvenis e lembro-me que esses torneios tinham uma grande ação em mim, tornando-me assim numa pessoa mais confiante e determinada.

Uma outra modalidade, que também esteve quase desde sempre presente na minha vida é a Dança. Danço variados estilos entre os quais, Hip Hop, danças de salão, latinas. Esta modalidade para mim é um ótimo meio de descarregar más energias e de criar uma boa disposição. A dançar sou mais alegre!

No âmbito escolar, sempre gostei muito de participar em todas as atividades que eram relacionadas com o desporto. Desde sempre que a EF era a minha disciplina preferida, pois sentia-me livre ao praticá-la, sentia que não era uma obrigação, mas sim algo que gostava e que me dava prazer, sentia-me feliz. Participava em todas as atividades, como o corta-mato, o meeting de atletismo e todas as atividades extraescolares desportivas dirigidas aos discentes.

Dentro do Desporto Escolar (DE), por iniciativa do professor e também pelo gosto do desporto em si, entrei num grupo de atletismo que a escola tinha. Participei em provas em conjunto com outras escolas do Porto, onde realizávamos provas de diferentes categorias e foi um ótimo escape do meu stress durante o secundário. Daí sempre dizer que o desporto traz inúmeros benefícios tanto para nossa saúde física,

como mental.

Agora, falando um pouco sobre o meu percurso académico, este iniciou-se em Setembro de 2015 quando fui aceite no ISMAI para tirar a licenciatura em Educação Física e Desporto. Sempre quis seguir a vertente desportiva no meu futuro e foi no ISMAI que me comecei a sentir realizada, estudando algo que sempre quis. O ISMAI deu-me uma boa formação, as aulas práticas sempre apresentaram uma boa dinâmica, tanto a nível espacial, como material, e todo o corpo docente sempre se mostrou bastante competente e atencioso para com os alunos.

Neste percurso, o ISMAI DANCE foi o projeto que mais despertou em mim entusiasmo e sem dúvida alguma uma motivação gigantesca. Foi algo que amei participar e, nas aulas, a criação e o ensinamento de alguns colegas ao nível dos passos e tempos (devido a ser da área) de todo um espetáculo, foi algo que adorei. Foi desde aí que me comecei a aperceber que a vertente dentro do Desporto que me identificava mais era o ensino.

No terceiro ano de licenciatura em Metodologia do Ensino foi-nos dada a oportunidade de ir assistir/dar algumas aulas a diferentes escolas. O contacto com os jovens foi algo que me fascinou e foi aí que vi que a EF apresenta uma maior receptividade em relação às outras disciplinas. Esse envolvimento é algo que me deixa feliz, poder criar relações com os outros e mostrar que o Desporto é muito mais que dar toques numa bola.

Avançando agora para o Mestrado, vi-me mais próxima daquilo que vai ser a minha realidade. Vi que temos imensos conteúdos que temos de saber para assim instruir os nossos alunos da melhor forma possível, para que os mesmos percebam que a EF tem o seu lado complexo como todas as disciplinas. Esta nunca deve ser diminuída, pois é uma disciplina bastante completa e essencial. Este é um dos valores que pretendo transmitir aos alunos. Agora, na PES, é a altura para pôr à prova todos os nossos conhecimentos e competências.

Em termos pessoais, tenho um part-time como animadora infantil, em que coloco diversas vezes em prática o desporto, aplicado em diferentes formas, como jogos e desafios, sempre com uma vertente animada. Tento sempre envolver as crianças em alguma atividade física pois sinto que muitas delas são pouco ativas no seu quotidiano.

Para mim o Desporto sempre fez sentido na minha vida. É algo essencial e que traz inúmeras vantagens no que diz respeito à qualidade de vida.

2.2 – Expectativas Iniciais

Nesta nova etapa do MEEFEBS, a PES é um momento muito aguardado por mim, pois acredito que seja o elemento mais marcante e relevante deste mestrado.

É neste novo capítulo que tenho as maiores expectativas, considero que seja o processo que provoque maior aprendizagem, maior evolução a nível de conhecimento pessoal e também maior aplicação de todo o saber adquirido ao longo de todos estes anos de formação.

Acredito que este é o momento mais desafiante, onde vou estar constantemente a ser colocada à prova, aplicando todo o tipo de conhecimento em diferentes formas do saber.

Vou enfrentar diferentes tipos de ensino. O ensino a discentes de secundário que espero que seja o mais simples de implementar os conteúdos e regras e alunos do 2º ciclo, que na minha opinião irá ser o maior desafio mais também o mais divertido, devido à imprevisibilidade dos alunos daquela faixa etária.

Expecto uma boa relação com os alunos e com o núcleo e comunidade educativa pois considero-me uma pessoa bastante extrovertida e por isso a comunicação com as pessoas é algo que me deixa com um certo à vontade. Espero motivar os alunos para que estes apostem mais nas modalidades desportivas assim como na prática do exercício físico. Conseguir captá-los para uma adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, conseguir desenvolver as minhas capacidades de comunicação e transmissão de conhecimentos sobre as práticas desportivas são a maior ambição.

Considero que esta seja a fase crucial do percurso, a fase onde nós ainda enquanto alunos podemos errar e assim aprender com esses mesmos erros. Acredito que a maior aprendizagem venha de experiências vividas, assim como de falhas, e essas mesmas constituam um estímulo para a melhoria.

Agora, dirigindo as minhas expectativas mais para o lado efetivo da PES, espero que esta apesar da situação atual, seja prática, pois acredito ser a melhor forma de obter o maior proveito desta componente de mestrado. Caso não consigamos ter essa facilidade, como já referido, acredito que um novo desafio, neste caso, aulas virtuais, venham a ser o meio de aumentar a variedade de aplicação e aquisição de conhecimentos que a EF contempla.

Espero que este período seja a fase de maior aprendizagem, pois acredito que um elemento prático é muito mais bem aprendido que três elementos teóricos, e se

tivermos dúvidas de qualquer parte teórica, é agora onde tudo é mais prático que essas podem ser bem resolvidas e entendidas. Uma exemplificação é a maior instrução dada.

Penso que vou ter uma boa adaptação às rotinas de um professor, assim como às suas responsabilidades do cotidiano. Ter uma percepção mais específica de como é estar do outro lado da “bancada”, criar estratégias de sensibilização, para aumentar a motivação dos mesmos e conseguir estimulá-los ao máximo são metas a alcançar.

Espero, por fim, poder colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos e por consequência ampliar o meu conhecimento através de experiências com os alunos e restante corpo docente.

3. Enquadramento Institucional

3.1 – A importância da PES

A PES surge como a última etapa de formação do professor de EF, é entendida como um processo complexo e exigente que proporciona a transferência de conhecimentos teóricos para a prática, ou seja, da instituição da nossa formação inicial para a escola cooperante, onde vamos exercer um papel de EE.

Tudo aquilo que o EE pensa, valoriza e motiva transcende para as suas ações quotidianas (Seabra et al., 2016), considerando assim o professor como um passado pessoal (Albuquerque et al., 2005; Cunha, 2008).

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 (Cunha, 2008). É importante ressaltar que para os EE construir a sua identidade profissional, é necessário criar condições dirigidas ao desenvolvimento dessa vertente, de forma que os mesmos possam construir o seu caminho seguindo as suas crenças.

Ao passarmos de estudante para professor, vemos algumas diferenças a surgir, e a que mais se realça, é a exigência. A exigência crescente com que nos deparamos ao longo do tempo, a exigência de construirmos a nossa identidade, de sermos um ser transmissor de conteúdos, de sermos alguém que vai auxiliar na formação de outrem. Ou seja, a PES, é onde ocorre as nossas maiores transformações, tanto a nível profissional como a nível psicológico.

A formação do professor desenvolve-se em duas dimensões: pela monitorização da prática pedagógica e pela dimensão interpessoal (Alarcão & Roldão, 2008).

Em todo o nosso processo de (trans)formação, os papéis do OC e do SP são destacados para nos assegurarem uma melhor inclusão profissional e desenvolvimento socioprofissional.

Ao longo destes quatro anos fui ganhando conhecimentos que apesar de estes serem trabalhados em contexto de aula, constituíram um alicerce fundamental para que este ano conseguisse elaborar tudo num contexto mais prático adaptado à nossa realidade. Percebi assim, que quando estamos colocados em prática de ensino, essas aprendizagens

adquiridas são essenciais, mas o que mais nos preenche nos mais variados níveis desta área são as práticas e experiências vividas.

3.2 – A PES no ISMAI

A UC PES, está inserida no 2º ano do MEEFEBS do ISMAI que inclui a prática supervisionada. É importante referir a importância do ISMAI, como elemento base na minha formação enquanto futura professora de EF, formação que antecede esta etapa de aprendizagem e que tem uma grande influência no desempenho da mesma.

A PES integra vários elementos, como o evento, o seminário, a prática do ensino propriamente dita e o relatório. Estes são realizados numa escola cooperante, orientados por um docente da faculdade e supervisionado por uma docente da instituição de ensino.

Segundo o Decreto-Lei n.º32/2014, 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 do desempenho da prática letiva supervisionada nas turmas do professor cooperante.

O professor cooperante tem a função de acompanhar e orientar o aluno nas vertentes de formação e da ação pedagógicas realizadas na escola. A sua permanência na escola guia-se pelo determinado nos seus regulamentos e do estabelecimento de ensino superior.

Ao nível da instituição universitária, 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 formação que se preconiza contempla quatro áreas formativas que traçam o perfil do Professor de EF no ISMAI: a lecionação, a gestão educacional, o planeamento e intervenção na comunidade educativa e a extensão à comunidade envolvente. Posto isto, pretende-se que os EE tenham como objetivos “(...) aprofundar e integrar conhecimentos nos domínios da EF e do seu quadro de extensão, nomeadamente do DE e dos estilos de

vida ativos, aplicar pedagógica e didaticamente a sua formação científica, assente numa perspetiva neo humanista de enfoque ético, social e cultural”. Pretende-se que também o EE saiba “(...) comunicar adequadamente, através de diferentes formas de expressão, nos contextos educativos específicos” e assuma “(...) comportamentos que privilegiem o trabalho de equipa, a partilha de informação, a superação individual e coletiva nos ambientes educativos em que exercem a docência” (Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundários, 15 de janeiro de 2016)

A PES é realizada por um núcleo de prática supervisionada constituído por cerca de dois ou três elementos, colocados numa escola cooperante, com a função de lecionar aulas de EF supervisionadas numa ou mais turmas residentes do OC. Para completar este processo ainda existe uma supervisão do processo através de um professor do ISMAI que exerce funções de supervisor, responsável por avaliar integralmente cada EE.

Esta oportunidade de formação no contexto real mostra-se muito rentável para os EE, pois nesta prática de ensino supervisionada retira-se a relevância que a dimensão pessoal assume ao nível intra e interpessoal. A dimensão intrapessoal é assinalada pelo confronto contínuo de ter que lidar com a tensão e preocupação originadas pelo “desconhecido”, para o qual em muito contribui o elevado número de tarefas a concretizar num curto espaço de tempo. Na interpessoal, evidencia-se a exigência que as relações dialógicas acarretam no contacto e exposição de si ao outro, quer com os alunos, quer com os restantes agentes educativos (Seabra et al., 2016).

Durante o ano letivo os EE participam em atividades não letivas, de que são exemplo, o DE, a Direção de turma (DT), a participação nas várias reuniões das turmas e do departamento de EF.

Todos os EE têm experiências diferentes na sua prática e por isso é que a criação da nossa identidade profissional advém do contexto onde estamos inseridos e das ações praticadas no mesmo.

3.3 – A escola cooperante: lugar da prática

A ESIC foi a instituição de ensino, onde realizei a minha PES. Esta situa-se em Vila Nova de Gaia, na freguesia de Canidelo numa zona onde existe um grande leque de ofertas desportivas, com condições favoráveis para uma exploração da vivência desportiva, constituindo assim para os alunos um incentivo para a prática da atividade desportiva.

Desde 2006 que a escola está integrada no programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), iniciativa implementada pelo governo, com o objetivo da prevenção e redução do abandono escolar precoce e do absentismo, a redução da indisciplina e a promoção do sucesso educativo de todos os alunos.

A ESIC é uma escola pública que leciona vários níveis de ensino, no âmbito da EF:

- Ensino Básico;
- Ensino Secundário;
- Ensino profissionalizante.

A escola em termos de instalações é composta por oito blocos, em que cinco destes são constituídos por dois pisos. Apresenta 54 salas de aula normais, laboratórios para físico química e artes, bar/cantina, biblioteca, auditório, serviços administrativos, sala de professores, gabinete de estágio e sala de trabalho de professores. Detém ainda uma grande área exterior cimentada, tornando-se, assim, num espaço com ótimas condições de trabalho. Junto dos espaços desportivos ainda existem cinco balneários para os alunos, uma arrecadação de material, duas casas de banho e um gabinete destinado aos professores de EF, equipado com cacifo, computador e um espaço de balneário/casa de banho. Trata-se assim de uma escola muito bem abastecida com equipamentos modernos e salas de trabalho específicas.

No que diz respeito às instalações desportivas, a escola é constituída por um pavilhão gimnodesportivo dividido por dois espaços (G1 e G2), uma sala de ginástica (SG) e dois exteriores (E1 e E2). Disponibiliza também um espaço dedicado à prática do atletismo, composto por uma pista com três corredores e uma caixa de areia. A escola ainda possui reduzidas instalações exteriores alcatroadas, que podem ser aproveitados para a lecionação das aulas de EF quando não existem espaços disponíveis para a prática. Quando as condições atmosféricas são adversas as aulas no exterior ficam comprometidas.

Existe uma grande diversidade de material para a prática das várias modalidades, permitindo que os alunos tenham condições favoráveis para a concretização das aulas.

A rotação entre os espaços decorreu de duas em duas semanas, consoante o *roulement* previamente definido e aprovado pelo grupo disciplinar de EF no início do ano

letivo, sofrendo algumas alterações devido ao contexto pandémico em que estamos inseridos.

A escola adotou o lema “Acolher, Formar e Preparar para a vida” oferecendo assim variados projetos centrados em três eixos “Apoio à Melhoria das Aprendizagens”, “Prevenção do Abandono, Absentismo e Indisciplina” e por último “Gestão e Organização”.

3.3.1 – Caracterização da turma

10º B – Crescimento

No início do ano, nas primeiras duas semanas, o núcleo de estágio, esteve a trabalhar em grupo, de modo a realizar uma estruturação da organização e planificação do trabalho a desenvolver com as turmas nas primeiras semanas. Dividimos partes da aula, para cada um ter o seu primeiro contacto, possibilitando assim o ganho de experiência para o que ia ser a nossa realidade.

A divisão das turmas acabou por surgir, após esse período, quando a nossa OC deixou ao nosso critério escolher a turma com que iríamos ficar a trabalhar. Tínhamos quatro turmas, duas de Línguas e Humanidade e duas de Ciências e Tecnologias, cada EE ficou com uma turma, e eu fiquei assim com o 10ºB de Ciências e Tecnologias.

No começo do ano letivo, a turma tinha 24 alunos, acabando por ficar com apenas 23, devido a mudanças de turma, curso e escola. A turma possui 17 alunos do género feminino e seis do masculino, com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos.

A caracterização da turma é algo necessário que deve ser sempre realizado no início do ano, de forma a termos conhecimento dos alunos, ou seja, das pessoas com quem vamos trabalhar. Torna-se, portanto, imprescindível conhecer as condições que os alunos dispõem, as suas práticas curriculares e o seu dia-a-dia. Aplicamos assim uma Ficha de Caracterização do Aluno (Anexo I).

Nesta ficha procurámos identificar e analisar as rotinas diárias, as características culturais, familiares e desportivas dos nossos alunos, ficando assim a conhecer cada discente individualmente e a turma de um modo geral. Ao analisarmos as fichas, começamos a conhecer alguns dos seus hábitos, escolhas e até algumas limitações, de maneira que futuramente utilizemos ferramentas para colmatar algumas lacunas que vão surgindo.

Em relação à vivência desportiva da turma, 83% dos alunos já praticavam ou praticam atividade física desportiva regular. Conseguimos também analisar através da ficha o que os alunos mais procuravam num professor, e as características que mais se realçavam nas respostas era o professor ser, motivador, simpático, justo, amigo e compreensivo.

A nível social, os alunos eram um pouco apáticos, tanto com os docentes, como com uns com os outros, isto devido a serem uma turma nova, com alunos que vinham de diferentes escolas. Era uma turma, com alguns alunos pouco motivados, sendo essa uma problemática que foi ficando resolvida no decorrer das aulas. Ao nível motor, esta apresentava algumas discrepâncias entre alunos, algo que sempre foi existindo, mas que foi melhorado em cada aluno, cada um no seu nível de desempenho.

Quando chegavam os momentos de avaliação conseguia observar uma evolução por parte de todos os alunos, nem que fosse em apenas uma determinante técnica, evidenciavam sempre algo e isso era algo gratificante.

Cada turma é uma turma, e cada aluno é um aluno. Os alunos têm imensas formas de reação a diferentes estímulos e por isso, cabe ao professor saber reagir a diferentes personalidades, conseguindo por fim com que os alunos fiquem motivados para a prática da Educação Física.

Eles cresceram, ajudaram-me a crescer, esta turma tornou-me melhor profissional e melhor pessoa.

5ºB – Uma pequena aventura

O 5ºB foi uma experiência curta, mas intensa. Lecionávamos uma turma de secundário, e para a nossa PES ficar mais completa, era essencial termos um confronto com uma realidade diferente. O Agrupamento de Escolas Dr. Costa Matos, parceria já antiga da ESIC, deu-nos a oportunidade de lecionar uma turma de 5ºano, na qual instruímos, trabalhámos, consolidámos e avaliámos. Foi um período de tempo, cheio de desafios, que nos pôs à prova, enfrentando todas as adversidades que iam surgindo.

Esta turma representava uma realidade diferente, idades diferentes, comportamentos diferentes, tipos de intervenção diferentes. Era uma turma constituída por 22 alunos (12 do sexo feminino e 10 do sexo masculino), na faixa etária dos 10-11 anos. Um dos alunos apresentava uma anomalia física e psicológica, tendo assim um apoio especial nas aulas.

Foi uma aprendizagem constante, o professor da turma em questão deu-nos um ótimo acompanhamento, tendo sempre um diálogo final connosco, expondo os pontos fortes e fracos e ferramentas para contornar os mesmos.

Nesta turma havia alguns casos problemáticos relativamente ao aparelho locomotor, havia cerca de dois alunos que apresentavam uma enorme dificuldade na corrida, arrastavam os pés, o que lhes dificultava progressão em qualquer modalidade. Havia uma aluna com uma problemática a nível emocional, apresentava reações inesperadas a diferentes níveis de interação, sendo acompanhada por um médico especialista na área da psicologia.

Devido ao contacto com a turma ter sido tão breve, não conseguimos analisar com pormenor as evidências de todos os alunos. O professor que os acompanhava deu-nos um apanhado geral da turma, para assim sabermos o essencial para desempenhar um bom trabalho com os mesmos.

Um dos fatores mais distintos e que mais se evidenciou comparativamente à turma do 10ºB, foi a motivação e a predisposição para a prática dos alunos. Era notório, em todas as aulas, a motivação com que os alunos chegavam às aulas, a dinâmica que proporcionavam às tarefas, assim como a vontade de realizar qualquer tipo de prática, desde que essa fosse em movimento.

Foi uma turma, com a qual adorei trabalhar, devido à faixa etária e também ao meu carinho por crianças.

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

O núcleo da PES, era constituído por três EE, eu, a minha colega Patrícia Ferreira e o meu colega Daniel Jesus. Era um grupo unido, onde a partilha de experiências, tanto profissionais como pessoais eram sempre realizadas diariamente, acabando por assim serem exploradas e interligadas com a comunidade escolar. Para obtermos o melhor proveito desta prática, a partilha de conhecimentos, a discussão de ideias e as reflexões conjuntas foram uma mais-valia para a melhoria da nossa intervenção enquanto professores de EF.

Toda a etapa foi acompanhada de forma contínua pela OC, Eugénia Silva, que foi sempre muito presente, acabando assim por ser um ponto de apoio e referência. Existiu sempre convívio com os docentes do departamento de EF e com os assistentes

operacionais, com os quais estabelecemos desde o início uma ótima relação. A intervenção do SP, Rui Resende, também se notou nas observações que realizou das aulas dos EE na escola, ocorrendo uma observação no 1º período e uma no 3º período. Apesar desta observação ter o intuito de ser realizada pelo menos uma vez em cada período, devido à condicionante, COVID-19, não se pôde concretizar na sua integridade.

Segundo Queirós (2014, p.74) “no estágio profissional, por exemplo, devido a todas estas inseguranças, a cooperação e o trabalho de grupo são fundamentais, fase na qual a relação com o professor cooperante é fulcral e a união do grupo de estágio se revela indispensável”. Posto isto, todas as trocas de ideias, de experiências e todas as reflexões realizadas em conjunto com o núcleo da PES e com a OC, tendo sempre por base as aulas, possibilitaram melhorias a nível de planeamento, contorno de lacunas encontradas e um crescimento a nível pessoal/profissional. Todo este processo de maturação profissional sucedeu também da relação estabelecida entre mim e os meus colegas da PES, que sempre foi um ponto bastante positivo neste percurso. Deste modo, caracterizo o Núcleo da PES como um conjunto de indivíduos que se auxiliaram entre si, com o objetivo de aperfeiçoarem as suas intervenções tendo sempre como ponto fulcral o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

Nunca será esquecido, este ano, sendo o nosso primeiro contacto com a realidade mais próxima da vida profissional de um professor de EF, um ano com imensas aprendizagens e ensinamentos.

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

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

As preocupações com a qualidade do ensino/aprendizagem nunca estiveram, nas universidades portuguesas, tão na ordem do dia como acontece hoje.

Segundo Matos (2014), hoje em dia 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. Em função disso, o EE deve delinear precocemente a sua atividade de ensino em função das condições gerais e locais, em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o Plano de Atividades do Agrupamento, o Projeto Educativo e as características dos alunos.

4.1.1 Conceção de ensino

O ensino é algo que está sempre em constante mudança, evoluindo em função dos alunos e em função daquilo que os motiva.

Para Bento (1998), 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) a análise (avaliação). É com estes três conceitos que o EE deve realizar um balanço do seu desempenho e verificar se os objetivos dos mesmos estão a ser alcançados.

“Para compreendermos o ensino é necessário analisar todas as suas partes integrantes, não esquecendo, porém, a sua interdependência entre elas no seu todo. Vários autores consideram três focos de análise e de investigação no estudo do ensino: o professor e a sua actividade; e a interação professor – aluno no contexto de ensino e aprendizagem.”
Silva e Pinto, (1999, p. 1329)

A nossa prática depende de vários fatores, e um dos que devemos ter mais assentes é o planeamento cuidado e adequado ao contexto que o professor e o aluno estão inseridos. Para isso ser bem concretizado é necessário realizar uma conceção, em que o professor fica a conhecer todo o ambiente em que está envolvido para efetuar a sua lecionação, tendo sempre por base o PNEF, desenvolvido pelo Ministério da Educação e todos dos documentos orientadores.

Esta ideia é baseada nos Programas Nacionais (2001, p. 233) que defendem:

“(…) que cabe ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação nesta especialidade, para que os efeitos da

atividade do aluno correspondam aos objetivos dos programas, utilizando os meios que lhe são atribuídos para esse fim.”

“Os programas constituem, portanto, um guia para a ação do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de educação física das escolas.”

O poder do ensino deve ser compreendido através do recurso a modelos de instrução que forneçam uma estrutura global e coerente para o ensino do desporto. Desta forma, as aulas foram sempre pensadas em função da turma e dos alunos com o objetivo de motivar e promover o gosto pela atividade física.

4.1.1.1 Modelos de Ensino

O professor ocupa um lugar de grande relevância 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. Posto isto, as aulas de EF devem ter presentes atividades físicas que façam com que os alunos despertem o gosto pela prática, adotem comportamentos saudáveis e estilos de vida ativos.

Siedentop (1994), afirma que os programas nacionais não são suficientes inspiradores e desafiadores para os alunos. Com isto, é importante encontrar modelos de ensino que possibilitem aos nossos alunos, aulas motivadoras, interessantes e com objetivos de aprendizagem bem delineados.

Os Modelos de Ensino são diversos e cada turma tem o seu modelo ideal. As minhas aulas tiveram inicialmente por base o Modelo de Educação Desportiva (MED), desenvolvido por Siedentop, que:

“procura 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.” (Soares & Antunes, 2016, p. 136).

Segundo Mesquita (2012) uma prática desportiva culta, neste modelo, simboliza que o aluno sabe e valoriza as tradições e os rituais ligados ao desporto e que reconhece a boa da má prática, em qualquer um dos papéis assumidos. Ainda Soares e Antunes (2016), referem que o sucesso da sua aplicação requer um conhecimento adequado das

matérias do desporto e um domínio das características e objetivos da organização do modelo a implementar. Nesta linha de pensamento, três vetores impõem-se como essenciais para suportar uma educação desportivamente rica e autêntica para todos os alunos em EF: competência, cultura e entusiasmo (Graça & Mesquita, 2007).

Em concordância com os mesmos autores, esses três vetores têm como objetivo principal formar alunos competentes (competência para participarem no desporto de forma satisfatória e acordo com o seu nível), cultos (alunos que compreendam o valor do desporto, regras e tradições) e entusiastas (alunos fascinados pela prática desportiva e fomentadores da qualidade e autenticidade da prática desportiva). Além destes atributos, é especificidade deste modelo um planeamento que conceba uma época desportiva, na qual se inserem: jogos do campeonato, treinos, afiliação à sua equipa durante a época desportiva, um evento culminante, onde pode existir entrega de prémios (Siedentop et al., 2011).

Um dos fatores que também me levou à implementação do MED, foi o contexto pandémico, COVID-19, que na minha perspetiva ao dividir a turma por equipas, não haveria tanto contacto uns com os outros, sendo que o contacto com outros deveria ser reduzido, segundo a Direção Geral de Saúde (DGS).

Neste sentido, implementei com a turma do 10ºB, nas duas primeiras semanas este modelo, dividindo a turma em equipas e dando a cada elemento uma função a desempenhar, funções como, capitão, sub-capitão, preparador físico, estatístico, gestor e repórter, para que todos se sentissem integrados e necessários na aula. Durante a época desportiva, as funções eram desempenhadas, os exercícios e jogos realizados entravam para o sistema de pontuações. A função do professor era instruir os capitães de cada equipa, os mesmos transmitirem aos seus respetivos grupos e realizarem o que era pedido. Após a aplicação do modelo durante duas semanas, foi visível que a instrução do exercício não passava na totalidade para o restante grupo, o que me levou a exercer uma nova abordagem de ensino.

Aqui entrou no Modelo de Instrução Direta (MID), que foi criado principalmente para desenvolver competências e conhecimentos básicos, e para transmitir essas competências de forma gradual (Arends, 2008). Com este modelo, o aluno desempenha um papel passivo, com pouca autonomia e com pouca atribuição de significado às tarefas realizadas na aula (Pereira et al., 2013). Este modelo estabelece um controlo quase total da turma por parte do professor, pois é o professor que exerce quase todas as funções, define regras, o planeamento da aula, a duração e até mesmo o desenrolar das tarefas

propostas. Como diz Rink (2014, p. 160), “em educação física, a instrução direta geralmente implica que o professor está no controlo total do que os alunos estão a aprender e como eles estão a aprender”.

Ao longo da minha atuação de ensino, vi-me obrigada a conciliar estes dois modelos de ensino. O MID para uma melhor compreensão dos alunos do trabalho técnico de cada exercício instruído e o MED para os alunos serem cumpridores de regras, desempenharem o cargo estabelecido com sucesso e principalmente para uma maior motivação da prática da EF.

Apesar do MID estar praticamente inserido em todas as aulas, o MED esteve também quase sempre presente. A turma trabalhava muito em equipas, desenvolvendo assim a noção de responsabilidade de funções, autonomia e cooperação. Isto é, muitas vezes os alunos eram incumbidos de ser árbitros, revelando assim um maior conhecimento sobre as modalidades após a realização dessa ação. O MED também foi usado em pequenas épocas desportivas, ou torneios que no final de cada período originava a entrega de prémios à equipa vencedora, ou seja, à equipa que somasse mais pontos no decorrer das atividades/jogos desse período.

Posto isto, acabei por utilizar o Modelo Híbrido, ou seja, a junção do MED com o MID, que na minha opinião era o que funcionava melhor com a minha turma do 10ºB.

Na turma partilhada, no 3º período, 5ºB, a minha intervenção teve por base o MID. Como era uma turma de alunos com uma idade mais inferior e que dispersava facilmente, tinha que ser sempre o professor a ter as rédeas do exercício assim como, de todas as atividades que eram desempenhadas no decorrer da aula. Assim, a utilização surtiu um efeito positivo ao longo do processo de ensino e aprendizagem, esteve sempre presente uma dinâmica e uma performance positiva, estando assim os alunos na sua maioria controlados e focados na tarefa.

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

O planeamento do ano letivo foi umas das primeiras funções que realizei enquanto EE na escola. Este é um ponto essencial para a promoção da aprendizagem, especificamente na organização e estruturação das aulas.

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. Este acontecimento surge devido aos EE terem de planear para uma realidade com que na maioria das vezes, não se encontram acostumados e na qual pouca experiência têm (Griffey & Housner, 1991). Reforçando que este ano, sendo um ano irregular, essa realidade ainda é mais distorcida, pois temos de estar preparados para a qualquer momento, termos de reinventar e implementar novas ideias.

Isto para dizer que planificar é principalmente refletir, debater e tomar decisões fundamentadas sobre o que se pretende ensinar.

4.1.2.1 – Planeamento anual/por período

O planeamento anual apresenta-se como um conjunto de orientações a ser seguidas pelos professores, na medida em que estrutura, tudo o que vai ser desempenhado naquele ano letivo. Para Bento (2003, p. 57):

“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 lectivo”.

No início do novo ano letivo, foi-nos facultada a informação das planificações anuais e a partir daí foi delineado todo o trabalho a desenvolver. Neste caso, foi indispensável algum conhecimento do PNEF, características da turma, matérias a lecionar e a organização do *roulement*. Tal como é referido no PNEF:

“os programas constituem, portanto, um guia para a acção do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de EF da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas”.

Este ano, ao nível das matérias, ficou um pouco difícil estabelecer desde início o que iria ser abordado, pois algumas das modalidades ficaram bastante condicionadas, daí haver uma análise mais aprofundada do que iria trazer mais vantagem para os alunos.

Pelo apresentado, as determinações pré-interativas presumiram, em primeira estância, a planificação da ESIC, sustentadas no PNEF, Regulamento Interno e Projeto Educativo, tendo em consideração a realidade dos alunos que a frequentam, estando, no entanto, condicionada pela rotação dos espaços. O material foi uma das variáveis a ser tida em ponderação neste processo complexo, mas fundamental subjacente ao arranque do ano letivo. O facto de as aulas de EF estarem organizadas em períodos de 50 minutos

teóricos e 100 minutos práticos, também teve uma grande influência. Cada UD, tinha um número de aulas estabelecido, sendo que estas sofreram alguns ajustes e modificações mediante o desempenho dos alunos, tanto na sua evolução ou pelas dificuldades evidenciadas nos diferentes objetivos a atingir para cada UD e pelas condições atmosféricas. Seguindo esta linha de pensamento, Bento (2003, p. 122) afirma que “nenhuma outra disciplina é tão dependente do clima e do tempo como a EF.” Para além destes fatores, o planear ainda deve ter em conta outro desafio, que acresce ao facto de a predisposição dos alunos para a concretização da aula ser muito dependente da modalidade a ser abordada.

Assim, no 1º período lecionei modalidades que estão presentes no PNEF do ensino secundário, como o Badminton e o Basquetebol, que tiveram sempre por base apenas exercícios analíticos, devido ao contexto inserido. Optei por abordar o MID em conjunto com o MED nas UD lecionadas na turma residente. Esta opção, proveio da minha e ideia de implementar o MED isoladamente, pois segundo Hastie e Curtner-Smith (2006) este é um modelo que ajuda os alunos a participar de forma equitativa, com o intuito de desafiar o pensamento para além das habilidades motoras. Mas, visto que a turma não estava a corresponder às expectativas, vi-me forçada a complementar este com o MID, fazendo assim uma junção dos dois. No MID o professor está no centro das tomadas de decisão e assim permite um maior controlo das ações nas aulas, assumindo o papel de líder instrucional. No MED os alunos trabalham em equipa, ganham noções de cooperação e de responsabilidade e têm mais autonomia nas suas tarefas.

No 2º período da turma residente, as modalidades que estavam previstas lecionar eram: a dança e o andebol. O andebol não foi dado e a dança acabou por ser instruída apenas numa fase introdutória, pois apenas tivemos 15 dias de aulas presenciais. Ao vermo-nos obrigados a trabalhar num regime de Ensino à distância (E@D), inovámos as nossas aulas, à base de conhecimentos teóricos e de alguns fatores mais práticos, tendo sempre em consideração o espaço onde o aluno estava inserido.

No 3º período, as modalidades lecionadas foram o futebol e o voleibol, onde no início da abordagem de cada UD empregava a abordagem do MID e após os alunos já terem uma base de conteúdos, aplicava o MED e assim proporcionava ao longo da UD a autonomia no processo de ensino e aprendizagem.

Falando nas restantes áreas inseridas na EF, no âmbito da Aptidão física avaliamos os testes físicos que estão enquadrados na bateria de testes do FitEscola, esses iam ser avaliados uma vez por período, algo que não se concretizou na sua totalidade, pois no 2º

período, não conseguimos proceder à recolha de resultados devido a estarmos em E@D. Na área do conhecimento, devido a toda esta situação, lecionamos algumas matérias direcionadas a cada ano de escolaridade, assim como, a ênfase das partes teóricas das modalidades e testes físicos abordados para uma melhor captação de conhecimento por parte dos alunos.

Na turma partilhada, 5ºB, apesar de estarmos com eles pouco tempo, lecionamos duas modalidades: o atletismo e a ginástica de solo e aparelhos. Nesta turma foi importante e necessário ter presente sempre o MID, pois como eram alunos com idades entre os 10-11 anos, acabavam por dispersar muito facilmente. Apesar de ser uma idade onde devem ser estimulados, ao mesmo tempo é uma idade em que o professor deve ocupar um papel de responsabilidade de traçar limites pelos quais delimita as suas aulas em todos os aspetos que a suportam, desde regras comportamentais, dinâmicas ou até mesmo o estabelecimento das situações de aprendizagem, com expressão nas habilidades motoras consequentes.

Contudo, este planeamento não correu como previsto, uma vez que, as atividades letivas presenciais foram suspensas, no 2º período, devido à Pandemia Covid-19. Esta suspensão forçou à reformulação e apropriação ao contexto pedagógico disponível.

4.1.2.2 – Planeamento de Unidades Didáticas

Tal como refere Bento (2003), as UD são partes fundamentais no programa de uma disciplina, pois constituem unidades essenciais e absolutas do processo pedagógico. 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, devemos ter em conta alguns fatores importantes: caracterização da turma, objetivos a atingir, conteúdos a desenvolver, recursos utilizados e o modo de avaliação.

Em relação ao planeamento das UD, apoiei-me no Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) (anexo II) proposto por Vickers (1990) modelo que serve para ordenar e estruturar o pensamento, numa lógica de transferência do conhecimento declarativo para o processo, permitindo uma repartição sequencial da matéria de ensino e formulação de objetivos a alcançar, a partir da diagnose do nível dos alunos. Este modelo, tem por base vários documentos, nomeadamente as orientações do PNEF, as competências que o perfil do aluno à saída do ensino secundário deverá ter adquirido, os

conteúdos contemplados no plano anual de atividades e por fim as aprendizagens essenciais que deverão ser priorizadas. A leitura destes documentos oferece ferramentas ao professor para planificar e organizar os conteúdos de forma lógica e coerente, tendo em conta os objetivos de aprendizagem que devem ser cumpridos. O MEC desempenha um papel de grande importância, pois oferece ao processo de ensino e aprendizagem uma base sustentada onde os conteúdos e a sua transmissão, exercitação e consolidação se debruçam tornando o ensino apropriado aos alunos em questão como ainda também ajuda à sistematização e melhor desenvolvimento das aulas.

Após alguns debates sobre o tema com o Núcleo da Prática Supervisionada (NPES), achámos importante selecionar quais os conteúdos a lecionar de forma que os objetivos para cada UD não ficassem postos de parte. Foi por isso necessário fomentar uma aprendizagem sustentada com progressões pedagógicas e assim não comprometer a aprendizagem dos alunos. O *roulement* de Instalações, foi algo que tivemos de ter sempre em consideração no planeamento da UD, de forma a organizarmos as nossas aulas sabendo antecipadamente, os espaços que iríamos utilizar e que modalidade poderíamos lecionar nesse mesmo espaço.

Ainda assim, foram necessárias algumas UD sofrerem ajustes, pois senti a necessidade de proporcionar mais tempo de prática e promover uma melhor aprendizagem em conteúdos que considerava essenciais para o desenvolvimento da UD, de maneira a ser possível avançar para conteúdos mais complexos.

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

4.1.2.3 – Plano de aula/Reflexão

A elaboração do Plano de Aula (PLA) é o último a ser realizado no ato de planear. 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 pode facilitar muito a tarefa do professor.

O PLA detém um conjunto de informações que são cruciais para o desenvolvimento da aula, tais como: objetivos específicos de determinado exercício, a descrição de forma sintetizada, com o respetivo esquema, critérios de êxito e palavras-chave, para que assim os alunos possam atingir de forma positiva os objetivos propostos para cada aula. Este está 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.

Tal como foi referido anteriormente o PLA serve essencialmente como um guião e uma orientação para a aula. A construção deste pode ter várias estruturas pelo, que foi necessário chegar a um consenso da estrutura a ser utilizada. Bento (2003, p. 152) defende que:

“A aula de Educação Física, assim como todas as formas de ensino ou de exercitação em desporto e como qualquer outra sessão de ensino racionalmente organizada, estrutura-se normalmente em três partes: parte preparatória, parte principal e parte final. É importante salientar, no entanto, e desde já, que deve ser evitado todo o espírito de esquematismo e de formalismo. Existem numerosas propostas de esquema de aula, cada uma delas caracterizada por uma variedade de constelações possíveis, mas sem que nenhuma possa afirmar a pretensão de validade universal.”

Relativamente à sua estrutura, o PLA (anexo III) foi utilizado pelos restantes EE, tendo sido feita uma reconstrução do utilizado no MEEFEBS. Este apresenta uma estrutura clássica da aula atendendo às três partes essenciais da sua construção e aos pontos considerados essenciais pelo OC, como as palavras-chaves, critérios de êxito, descrição do exercício, objetivos específicos e o tempo previsto para cada exercício.

Sempre que possível tentou-se que as aulas fluíssem de forma ativa e num formato organizado, valorizando as participações e performances, assim como as competências sociais e pessoais sustentados nos princípios do desporto, tais como o fairplay, a equidade, a autonomia, o respeito pelos colegas, a autoconfiança, a resiliência, a cooperação, entre outros (Rolim & Mesquita, 2014).

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.

No âmbito das decisões pós-interativas, a reflexão assume um papel essencial. Como revela Nóvoa (2009), deve-se criar nos futuros professores hábitos de reflexão e de autorreflexão. Nesta linha de pensamento, era valorativo para o EE realizar uma reflexão após as aulas de lecionação, fazendo com que o mesmo conseguisse contornar lacunas que surgiram e até mesmo enfatizar de alguma forma aquilo que correu bem.

4.1.3 Realização

Após analisarmos que o planeamento é algo necessário e fundamental nas aulas de EF, vemos que é na fase de realização do processo de ensino que o professor passa de

um plano mais teórico para um plano mais prático. Segundo Bento (2003), na realização do ensino da EF a aula integra uma reunião no processo de educação e formação.

No que diz respeito à realização, no processo de ensino e aprendizagem, não se manifestaram grandes dificuldades no que respeita ao controlo das turmas, proporcionou-se sempre um ambiente favorável para a aprendizagem, como resultado da transmissão de regras e de medidas de segurança adequadas.

Importa, por esse motivo, descrever como foi a realização da minha experiência da PES. Siedentop (2008) acrescenta que o docente eficiente é aquele que encontra meios de manter os seus alunos empenhados de modo apropriado sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer ao uso de técnicas ou intervenções coercivas negativas ou punitivas.

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

4.1.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica

- Instrução

Uma parte fundamental da aula é a instrução e a forma como conseguimos captar a atenção dos nossos alunos, sendo essencial que estes estejam atentos e que a nossa construção seja clara e de fácil compreensão.

A instrução é considerada um dos fatores mais importantes na estruturação e modificação das situações de aprendizagem, porquanto a eficácia da sua transmissão encontra-se altamente relacionada com a aprendizagem dos alunos. Nela estão contidas todas as informações referentes aos objetivos e conteúdos a abordar (Rosado & Mesquita, 2011). Neste sentido, Pacheco e Flores (1999) definem a instrução como a prestação observável do professor que envolve várias ações de ensino interativo e respetivas formas de observação. Já Siedentop e Tannehill (1991) definem o mesmo conceito como todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor para comunicar a informação aos alunos. Assim, todas as atuações do professor realizadas durante a aula direcionadas para os objetivos e conteúdos da aula, como a apresentação e o encerramento da aula, a apresentação das tarefas de

aprendizagem, a demonstração, a transmissão de feedbacks e o questionamento dos alunos, fazem parte da instrução.

No início do ano letivo, ao pensar na forma como ia abordar as minhas aulas, tendo em conta a época em que nos encontrámos, tentei adaptar um modelo que obrigasse os alunos a cumprir com rigor as regras (normas de segurança da DGS), assim como adaptar a instrução dos conteúdos de forma que os alunos tenham mais motivação na sua concretização. Posto isto, desde início que se trabalhou no sentido de criar regras e rotinas, sempre o intuito de controlar a turma de forma eficaz e potencializar a aprendizagem dos alunos. É importante transmitir aos alunos o objetivo do exercício, as variações e os critérios de êxito, tal como defendem Rosado e Mesquita (2011). Neste aspeto, tiro vantagem de ter uma boa colocação da voz e de recorrer sempre que possível à exemplificação dos exercícios, pois é desta forma que os alunos absorvem melhor o conteúdo do exercício. Para além da sensibilização que pretendia, procurei direcionar o interesse dos alunos pelas tarefas fossem elas de carácter competitivo ou cooperativo, que seriam determinantes para o seu empenho. Recorri sempre que possível ao uso das palavras-chave, algo que poderia ter feito com mais recorrência, mas que foi um fator que veio a ser melhorado ao longo do tempo. Dei uso a feedbacks, apropriando o mesmo aos vários momentos da aula, com o objetivo da evolução do aluno.

- 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. Rosado e Ferreira (2011) referem ainda que o professor deve procurar aumentar o tempo de atividade motora específica, rentabilizando o tempo útil da aula com vista à otimização do tempo disponível para a prática, do tempo na tarefa e do tempo potencial de aprendizagem.

A gestão do tempo e do espaço foi sempre pensada antecipadamente, para que a aula tivesse uma maior fluência desde início. Apesar da gestão do tempo ser um dos fatores que mais dificuldade me trouxe, esta veio melhorando progressivamente ao longo do tempo. Senti uma maior dificuldade na turma do 5ºB, não só por serem crianças que

estão no início do seu desenvolvimento, mas também por se destacarem alguns alunos que mantinham alguns hábitos que prejudicavam o funcionamento normal da aula, o que refletia por vezes na dificuldade em gerir a mesma. Com a turma do 10ºB, as rotinas de gestão foram gradualmente melhorando, havendo mais flexibilidade na negociação de novas regras e valorização da autonomia e liberdade dos alunos para discutir possíveis exercícios ou adaptações às necessidades e características dos alunos.

No início contruía as aulas com um plano demasiado ambicioso, ao longo do tempo, fui criando medidas para combater esta situação. Preferi a qualidade em detrimento da quantidade, prezo essencialmente que os alunos tenham uma maior aprendizagem nos exercícios propostos do que apresentar vários conteúdos ao mesmo tempo. Tendo isso em consideração, fui priorizando a aprendizagem na íntegra, a sua qualidade, assim como, deixar fluir o empenho dos alunos numa determinada tarefa.

- Disciplina

A disciplina diz respeito aos comportamentos relacionados com a promoção de ações adequadas na aula. Segundo Aranha (2004), esta dimensão abrange os comportamentos e técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para modificar e promover comportamentos apropriados. Desta forma, sempre que um aluno apresente algum comportamento inapropriado, o professor deve intervir imediatamente, de forma a não prejudicar o normal e bom funcionamento da aula.

Nunca foi registado nenhuma situação de indisciplina nas minhas aulas. No máximo tinha de chamar a atenção a alguns alunos que dispersavam facilmente, ou que faziam uma má utilização do material.

- Clima

Esta dimensão surge como uma constituinte do processo educativo intrínseca 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, contribui para um ambiente psicossocial favorável em que ocorre a aula e na transmissão de valores a nível da cidadania, como professores de EF (Albuquerque et al., 2014).

O clima dos alunos foi algo que sempre prezei muito, pois um bom clima faz uma boa aula. Tentei ser sempre justa 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. Um acontecimento que me vai ficar sempre na memória, foi numa aula em E@D, os alunos ligaram todos as câmaras com um papel a dizer “OBRIGADA!”. Para mim foi um dos momentos mais gratificantes desta PES, pois ver o nosso trabalho valorizado dá-nos motivação para fazer mais e melhor.

Ao longo deste ano, fomos construindo uma ligação mais forte com os nossos alunos, estabelecendo assim uma relação saudável, mas acima de tudo uma relação de respeito tanto de aluno para professor como de professor para aluno.

- Ajustamentos

Apesar dos PLA serem planeados e pensados, num contexto de prática tudo pode mudar. Muitas das vezes a aula não corre como o planeado e cabe ao professor saber contornar e realizar alguns ajustes e alterações que sejam pertinentes e que melhorem o processo de ensino. Estas, 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. Tal como refere Bento (2003), o ensino é concebido duas vezes, primeiro na conceção, depois na realidade. Alguns ajustes também surgem devido ao espaço/material disponível e por questões climatéricas.

Neste sentido as aulas nem sempre foram de encontro ao planeado, obrigando-nos a desenvolver capacidade de reflexão, autonomia e comportamentos de ação, que ajudaram, significativamente, no nosso crescimento como profissionais de ensino.

Na turma do 10ºB, principalmente na modalidade de Voleibol, houve uma assimilação mais demorada nas determinantes técnicas de alguns exercícios, o que me levou a não conseguir concretizar o plano de aula na íntegra, devido ao facto de ter de incidir mais tempo do que era suposto no exercício, para que os alunos conseguissem adquirir as ferramentas necessárias para avançar para a etapa seguinte.

As turmas apesar de incluírem alunos de faixas etárias próximas, mostravam uma disponibilidade motora distinta, permitindo esta heterogeneidade uma maior contribuição para o meu desenvolvimento como EE.

Para concluir, o que torna mais gratificante este trabalho é, através da junção destas dimensões, poder presenciar diariamente as conquistas, superações pessoais e evoluções dos alunos.

4.1.4 Avaliação

A avaliação é uma ação de grande importância, sendo esta uma tarefa de elevada responsabilidade pois necessita de conhecimento específico de capacidade ao nível do comprometimento por parte do professor.

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 avaliação em EF deve expor um carácter participativo com ênfase nos aspetos quantitativos e qualitativos abordados no processo de aquisição de conhecimentos e competências (Silva et al., 2012). Deste modo, a avaliação “pretende acompanhar o progresso 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, p. 75). Assim sendo, Tenbrink (2011) evidencia que o papel do professor se 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.

Assim consideramos que é importante que o professor defina quais os critérios a serem avaliados e os respetivos domínios. Neste processo estão presentes três domínios da avaliação em EF, o domínio motor, que inclui as competências na concretização das tarefas motoras; o sócio afetivo que remete para os valores e atitudes; e o cognitivo que compreende a aquisição, a compreensão e aplicação dos conhecimentos (Gonçalves et al., 2010).

Devido à Pandemia a avaliação em EF foi modificada, alterando o valor dos domínios, sendo que Atividade Física corresponde a 35%, pois os alunos perderam tempo de trabalho motor ao nível das atividades desportivas, os Conhecimentos subiram a sua percentagem para 30%, pois os alunos começaram a ter uma aula de 50 minutos em componente teórica em que eram avaliados a partir de trabalhos e um teste teórico acerca das modalidades contidas naquele período e das matérias direcionadas para o ano em

questão e, por fim, a Aptidão Física com uma percentagem de 35% onde os alunos eram avaliados na bateria de testes do Fit Escolas e pela sua participação nas aulas. Esta mudança voltou a sofrer alterações no 3º período, pois no regresso à escola, após o segundo confinamento, os alunos voltaram a ter os 150 minutos práticos, mas como a parte dos conhecimentos deveria continuar a ser parte integral da avaliação, esta foi trabalhada de uma forma menos intensa havendo apenas um teste teórico.

Como este ano tínhamos 50 minutos teóricos, a avaliação dessas aulas, foi realizada através de dois trabalhos e um teste. Os instrumentos de avaliação teórica foram construídos de raiz assim como os de avaliação prática, pois devido às circunstâncias inseridos, tivemos de adaptar tudo a isto que é a nossa nova realidade.

4.1.4.1 – Tipos de avaliação

No que diz respeito aos tipos de avaliação estes contêm a avaliação criterial, normativa e mista (Gonçalves et al., 2010).

Durante a PES, a Avaliação Normativa (AN) e a Avaliação criterial (AC) foram utilizadas no nosso processo de avaliação. A AC foi usada pelos EE, uma vez que havia uma valorização do caminho percorrido pelo aluno, comparando os resultados alcançados e os que foram estabelecidos inicialmente (Rosado & Silva, 2010). Implementei a apresentação dos critérios à turma, de forma que eles ficassem cientes dos elementos que iam ser avaliados em cada modalidade e em cada área dos conhecimentos. Criámos um tipo de avaliação justa e criteriosa para que os nossos alunos tivessem o maior sucesso possível.

Apesar de se ter recorrido ao uso de grelhas com critérios pré-definidos, foi indispensável também realizar a ponderação de avaliações e, por esse motivo, também foi utilizado a AN, realizando uma comparação de desempenho entre alunos (Rosado & Silva, 2010).

Por último, surge a Avaliação Mista (AM), que contempla as duas anteriores, permitindo assim ao professor ter indicações importantes relativamente aos critérios, mas também à semelhança entre os seus pares.

Desta forma, existem as modalidades de avaliação que compreendem a avaliação diagnóstica (primeira aula prática), avaliação formativa (realizada ao longo das aulas) e avaliação sumativa (na última aula de lecionação de cada modalidade), tudo isto numa vertente prática da Educação física.

4.1.4.2 – Modalidades de avaliação

A Avaliação Diagnóstica (AD) é uma ação importante no planejamento do processo de ensino-aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino. Neste sentido a AD é um processo determinante pois permite orientar o trabalho na turma; assumir compromissos coletivos; apropriar o nível de objetivos e proceder a alterações ou reajustes, caso considerem necessário. Deste modo, parte das modalidades eram iniciadas com uma aula de AD, que representava um papel vital na planificação e abordagem das aulas. Após esta avaliação conseguíamos obter uma prévia noção do nível da turma e dos alunos e, conseqüentemente, elaborar estratégias em prol do enriquecimento individual e coletivo, compreendendo assim qual o ponto de partida de cada turma.

Em concordância com Karpicke, et., (2012), a Avaliação Formativa (AF), é um processo contínuo, e ajustado às características da turma, assumido em diferentes formatos. Esta ocorre durante uma UD, e expõe uma função pedagógica, de reflexão e tomada de decisão, adotando um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem. Na ESIC, os alunos encontram-se em avaliação todas as aulas, através de uma observação contínua do seu desempenho, de forma a averiguar se existe algum tipo de progresso. Este tipo de avaliação é muito útil, pois tive alguns casos de faltas nas aulas de Avaliação Sumativa (AS), na turma do 10ºB, o que me levou a atribuir uma nota em função do desempenho dos alunos ao longo das aulas. Acho esta, um tipo de avaliação bastante imprescindível, pois basta na aula de AS o aluno não estar a 100%, para obter um resultado menos valorativo, assim com este tipo de avaliação o aluno nunca sai prejudicado, pois o seu percurso vai sendo sempre alvo de avaliação, colmatando assim alguns acontecimentos que possam surgir futuramente.

Ainda que a AF seja um tipo de avaliação bastante completo, acho também essencial e complementar fazer uso da AS. Segundo Ribeiro (1999, p. 89), “a avaliação sumativa corresponde, pois, a um balanço final, a uma visão de conjunto relativamente a um todo sobre que, até aí, só tinham sido feitos balanços parcelares”. Na ESIC, os alunos sabiam que a aula de AS, era apenas mais uma aula em que estes demonstravam a sua aprendizagem. Tinham a consciência que deveriam ter o mesmo empenho de todas as aulas, e que esta aula servia apenas de mais um elemento para concluir esse empenho e completar o seu desenvolvimento.

Contudo, as metodologias de avaliação foi o processo mais difícil de realizar. Foi difícil definir uma nota em função do desempenho de um aluno, principalmente por haver dentro da turma uma grande variedade de níveis.

No que diz respeito à avaliação para os diferentes níveis de desempenho, optei por nas avaliações, construir grupos ou pares, em que um deles era um bom aluno na prática e na execução das determinantes técnicas, isto com o objetivo desse mesmo aluno estimular o colega a ter o melhor proveito possível no momento da avaliação. O tempo da avaliação foi, no entanto, nas primeiras avaliações um entrave, foi complicado conseguir em uma aula avaliar todos os alunos. Posto isto optei por gerir o tempo, estipulando uma duração da avaliação específica para cada aluno e nesse mesmo tempo avaliar todos os parâmetros inerentes à modalidade ou ao conteúdo em questão, realizando assim um grande exercício de observação.

No que diz respeito à autoavaliação, Rosado e Colaço (2002), defendem que esta pode ser definida, de forma simples, como a capacidades do aluno se avaliar em função do que lhe é solicitado. Nesta etapa da avaliação o OC deu-nos sempre autonomia para atribuir as classificações que achávamos justas e apresentá-las no conselho de turma.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

A escola é vista como um lugar responsável por educar, prepara 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 abarca 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 para o EE, pois o contacto com os docentes, discentes e pessoal não docente, faz-nos ter várias perspetivas deste meio de ensino.

5.1 Atividades realizadas

No que se refere à participação nas atividades da comunidade escolar, o EE deve participar ativamente em vários papéis que são fundamentais para a sua formação

profissional. A participação nas atividades da escola oferece a todo o núcleo de estágio uma experiência referente a todo o processo que o planeamento de uma atividade carece.

Contudo, devido a toda esta situação atípica, os projetos que a ESIC desenvolvia foram de um modo global afetados. Desta forma, o DE foi das únicas atividades que se continuou a dinamizar, mas sempre com a máxima segurança e com todas as normas exigidas. O DE é um dos projetos mais promissores que a escola dispõe, a ESIC dispõe aos seus alunos, um conjunto alargado de modalidades, como o Golf, o Surf, Dança, o Badminton, BTT, Ténis de mesa, Futsal feminino e Basquetebol. As suas finalidades situam-se globalmente na satisfação do direito de todos os alunos e (não apenas dos mais dotados) terem acesso ao Desporto e no reforço da motivação para a prática, com vista à aquisição de um estilo de vida ativa e saudável. Por esta razão, na organização e desenvolvimento das atividades, devem ser ponderados os aspetos referentes à saúde e bem-estar, uma vez que constituem um dos meios de compensação dos efeitos nocivos dos estilos de vida da sociedade atual (Mota, 1995).

Os alunos participantes no DE têm um papel relevante na participação na escola, eles motivam-nos para uma maior organização de treinos/aulas, de forma que estas sejam preparadas num formato que auxiliem os alunos a alcançar os seus resultados.

No segundo período, devido ao agravamento da pandemia, as escolas encerraram e o confinamento voltou a ser obrigatório. Os nossos alunos voltaram a ficar fechados em casa, e com isto achamos importante construir uma ferramenta que permitisse que mesmo à distância e com poucos recursos ao seu dispor, eles trabalhassem no sentido de serem fisicamente ativos. Surgiu com isso o nosso Evento Anual com a realização de um SITE “*STAY ACTIVE AT HOME*”, que teve como objetivo principal os alunos continuarem com as suas práticas. Optámos por expor no nosso site exercícios sem material, ou com material que poderiam ter em casa, desafios para que se colocarem à prova e saírem da sua zona de confronto e falámos de estilos de vida saudáveis. Este site foi dirigido somente às turmas do NPES, mas após a partilha desta ferramenta no Evento Anual, os restantes professores de EF revelaram interesse em divulgar o mesmo com as suas turmas. Ficamos bastante contentes com este pedido, pois é sempre gratificamente vermos o nosso trabalho reconhecido e ainda mais quando este pode ser utilizado para benefício dos alunos.

Por último, temos o nosso seminário pedagógico, que decorreu no dia cinco de março, na plataforma “*Google Meet*”, devido à impossibilidade de nos juntarmos. Este teve como ponto de partida o evento que tinha sido realizado anteriormente, onde foi

elaborado um site com o nome “*STAY ACTIVE AT HOME*” de forma a dotar os alunos com ferramentas que lhes permitisse dar continuidade ao trabalho que estava a ser desenvolvido nas aulas práticas. Para além disso, acabou por ser um veículo de transmissão de conhecimentos na área da aptidão física, neste novo contexto de ensino online.

Esta ferramenta foi implementada nas diferentes turmas desde o início das aulas à distância. Durante as diversas aulas fomos recolhendo feedbacks por parte dos alunos e também dos docentes de EF da ESIC. Com isto pretendíamos aprimorar os constituintes que integram o nosso site, de modo a produzir uma ferramenta mais complexa. Este seminário teve então como base a avaliação da implementação deste veículo transmissor de conhecimento.

Podemos apontar como fator positivo, o grande número de pessoas que compareceram à nossa apresentação, pessoal docente, discentes, OC, SP e colegas EE, possibilitando assim uma maior variedade de opiniões finais. Outro aspeto positivo deveu-se ao facto de os alunos revelarem bastante interesse na utilização do site mesmo fora do contexto de aulas e a partilha deste recurso com outros colegas que não integram a comunidade escolar da ESIC.

Deste modo, este seminário teve um balanço bastante positivo, tanto por parte dos docentes como por parte dos nossos alunos, o que para nós foi algo bastante compensador. Esta ferramenta, foi implementada durante o segundo período, onde nos vimos obrigados a realizar um E@D.

Como referenciei anteriormente, devido ao estado atual do país, as atividades ficaram bastante reprimidas e restritas, condicionando assim a criação de torneios inter-turmas, atividades como o corta-mato e saraus.

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 contacta com o aluno um grande número de horas por dia, assumindo assim um papel importante no seu desenvolvimento. Desde o início da PES percebi a importância do papel do professor, percebi que vai muito além de ser um mero transmissor de conhecimentos, é alguém que nos transmite valores, competências e que nos auxilia nas escolhas futuras.

Vendo chegar ao fim esta PES, reconheço que pouco ou nada sabia sobre ensino. 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 variedade 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 pouco valorizada na corrente curricular.

A EF 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.

O elemento principal de toda a aprendizagem foram os alunos. Além do contacto nas aulas, procurei estar muito próximo fora do contexto de sala de aula dando sempre uma palavra de apresso a todos eles. Assim, este trabalho para lá da sala de aula, contribui muito para o meu crescimento enquanto futura professora de EF.

No decorrer do ano lectivo foram surgindo algumas dificuldades, por parte género masculino, na leção de certas modalidades particularmente na dança. Apesar de esta não ser do interesse dos alunos, com algumas manobras de abordagem, consegui que estes tivessem uma participação positiva no contexto de aula e que até se divertissem na mesma.

Procurei ser sempre uma influência positiva para os meus alunos, alertando sempre para uma boa alimentação, que é essencial nós praticarmos um desporto, se possível escolher um que nos dá prazer. Sinto que fui influenciadora nesse sentido.

5.3 Socialização profissional e institucional

A socialização profissional e institucional, foi um desafio, pois o meio educativo é muito amplo. O professor apesar de lecionar, conhecer e instruir os alunos também é envolvido em outros intervenientes, como os professores, assistentes operacionais, pais e encarregados de educação. 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.

A partilha de experiências com o pessoal docente assim como a restante comunidade escolar foi reduzida. Contudo, todo o pessoal docente sempre se disponibilizou e se mostrou muito prestável connosco, mostrando outros lados do ensino, diferentes perspetivas e também diferentes instrumentos que nos podem ajudar futuramente. A restante comunidade escolar foi também muito atenciosa, apelando sempre às nossas necessidades, sendo também uma mais valia na minha inclusão neste estabelecimento escolar.

Para Nóvoa (2009), o exercício profissional organiza-se em volta de “comunidades de prática” no interior da escola, através da participação em reuniões gerais, de departamento, de grupo disciplinar e até de conselho de turma.

A professora orientadora, Doutora Eugénia Silva, desempenha um papel muito relevante no nosso percurso. Além de ser bastante dotada de conhecimento, o que é uma mais valia para a nós enquanto alunos estagiários, ajuda também na construção da nossa identidade enquanto professores, faz-nos ver vários pontos de vista e refletir em novas estratégias para a resolução de problemas. Usa também o método de questionamento, que na minha opinião é das melhores maneiras de estimular o conhecimento de uma pessoa. Uma professora sempre muito presente e cooperante.

O nosso supervisor, Doutor Rui Resende, também ocupa uma função de grande prestígio. Auxilia e aconselha-nos da melhor forma, mas sempre impondo que nós é que devemos ter o interesse e a procura, e isso é algo, que nos irá tornar no futuro uns bons profissionais.

O pessoal não docente, é bastante imprescindível no que diz respeito à preparação das aulas práticas, nomeadamente nos primeiros tempos, onde ainda não tínhamos o total conhecimento da gerência do material e de certos instrumentos de auxílio das aulas.

Foi um prazer enorme trabalhar com pessoal tão qualificado, aprender e evoluir com eles foi bastante gratificante. Deixo aqui um enorme obrigada à restante comunidade escolar, por nos ter recebido tão e por nos ter proporcionado um ano letivo tão grandioso!

5.4 A componente ético-profissional

No decorrer da nossa formação académica são-nos transferidas metodologias e estratégias na abordagem da disciplina de EF de maneira a aplicar em contexto real, ou seja, na PES. Posto isto, Queiroz (2014), evidencia que o EE quando se vê em contexto real de ensino sofre um “choque na realidade”. Assim, durante toda a minha performance,

direcionei a minha prática com princípios associados à ética, ao profissionalismo e aos valores inerentes à escola de realização da PES.

A importância da ética profissional resulta de aumento de problemas éticos, nomeadamente a medicina, direito, desporto e educação são alguns exemplos onde as questões éticas profissionais se colocam com mais relevância (Oguz, 2009). Neste sentido, durante a toda a minha intervenção, procurei estabelecer uma base de valores que mostrasse o respeito pela diferenciação de papéis entre professor-aluno, existindo sempre momentos mais leves, mas nunca esquecendo o objetivo principal, a aprendizagem do aluno.

A ESIC tem como lema “Acolher, Formar e Preparar para a vida”, um projeto centrado no aluno que pretende otimizar as suas competências e incidir na valorização pessoal, social e académica do aluno. Com isto a escola pretende formar bons cidadãos, inculcar-lhes os princípios essenciais para o seu dia-a-dia, de maneira a prevenir o abandono escolar. Pretende ainda promover a igualdade social e criar situações para a igualdade de oportunidades de forma segura, nas melhores condições de estudo e trabalho.

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.

Concluo assim, que nesta circunstância a ação educativa só pode ser realizada por quem acredita que contribui de alguma forma para a formação integral das pessoas e que não se limita apenas a transmitir conteúdos.

6. Desenvolvimento Profissional

Ao longo da PES foram várias as tarefas concretizadas que contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto futuro profissional de EF. A ESIC permitiu desenvolver a PES de uma forma enriquecedora e marcante. Esta promoveu o desenvolvimento de competências tanto a nível profissional como pedagógico e até mesmo a nível pessoal.

Apesar de toda a formação adquirida no estabelecimento universitário, a PES é onde acontece o culminar de todos os conhecimentos. É onde colocámos em prática tudo que aprendemos e é onde vemos o contexto real. Na minha opinião é onde somos verdadeiramente postos à prova.

Assim sendo, acho essencial, melhorar dia após dia as nossas competências e potencializar o nosso crescimento nos mais variados níveis.

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

No início da PES a minha primeira grande dificuldade e em concordância com Lima et al., (2014), foi a transição do “ser aluno” para o “ser professor”. Esta foi uma fase de adaptação que apesar de difícil, logo 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.

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

A nível profissional, a ESIC, no começo do ano letivo, proporcionou-nos duas formações. Ambas bastante interessantes para o nosso percurso académico e início de percurso profissional.

A primeira sobre o “Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em avaliação pedagógica” MAIA, que era um projeto de natureza iminente pedagógica onde se pretendia envolver as escolas como um todo e desenvolver projetos de avaliação pedagógica. Aqui a avaliação era vista como sendo subjetiva e diz que esta não deve estar somente do lado do professor, mas também dos alunos e dos seus pares.

A segunda formação, desenvolve um assunto bastante atual, pois por causa da pandemia, os professores foram obrigados a lecionar aulas online, e nesse sentido foram surgindo algumas dúvidas, no que diz respeito aos programas utilizados para a sua

concretização. Assim sendo a formação era sobre as TIC (Tecnologias de informação e comunicação), onde falámos de alguns programas que a escola utilizou na quarentena e utiliza atualmente no desenvolvimento das suas aulas. Programas como, o Classroom e o Google drive.

No decorrer da minha PES, achei que tive falta de algum tipo de formação no que diz respeito ao EXCEL, devido a ser uma ferramenta bastante útil no processo de avaliação. Senti algumas dificuldades na concretização do processo, pois apesar de ser uma ferramenta dispensável, é também um instrumento que facilita bastante o processo de monitorização dos alunos. Contudo, esses entraves foram contornados com um auxílio de um colega de NPES e uma docente do departamento de EF que realizaram uma amostra e uma instrução de construção de grelhas de avaliação mais eficazes para realizar o procedimento.

No segmento, do E@D, acho interessante realizar alguns tipos de formação, tais como, o uso de ferramentas para a projeção de conteúdos, jogos de aprendizagem online, ferramentas que abordassem um melhor uso da tecnologia em função do conhecimento e aprendizagem. Isto é algo, que é atualmente a nossa nova realidade e devemos ter connosco as melhores ferramentas para proporcionar aos nossos alunos o melhor ensino à distância possível.

Posto isto, desejo continuar a desenvolver as minhas competências, para que possa ser a melhor fonte de transferência de conhecimentos possível para os meus alunos, mas também por achar importante evoluir a nível pessoal e profissional.

7. Reflexões Finais

Chega assim ao fim a minha PES, o meu segundo ano de MEEFEBS, ano este que considero o mais importante do meu percurso académico. Concluo assim mais uma etapa, mais um objetivo de vida concretizado com um enorme sentimento de superação. Tenho orgulho no caminho que percorri ao longo deste ano, sinto que cresci tanto a nível profissional como pessoal, sinto-me mais adulta e sobretudo mais ponderada e reflexiva. Embora este ano seja um ano com uma dinâmica diferente, sinto que vivi esta experiência da melhor forma possível. Consegui ao máximo aproveitar o contacto com os meus alunos, com os colegas docentes, e com a restante comunidade escolar.

Apesar da transição de instituições e de reconhecer que tudo era novo para mim, senti que aquele era a minha oportunidade, era a oportunidade de mostrar todas as competências e todo o trabalho que vim a desenvolver ao longo destes cinco anos. Foi um ano repleto de aprendizagens, onde me permitiu ganhar consciência da grande responsabilidade que um professor acarreta.

Procurei dar sempre o meu melhor tanto na parte de lecionação das aulas, como nas relações sócio afetivas, mostrei-me sempre aberta a diferentes opiniões e ensinamentos. As conversas com o pessoal docente, com a OC e o SP foram de extrema importância para a construção da minha identidade como professora.

A oportunidade de lecionar duas turmas de anos diferentes foi bastante compensador, pois é importante termos a perspetiva das várias faixas etárias, e das várias personalidades que poderemos encontrar ao longo desta caminhada, que é ser professor. Foi na PES que compreendi que a docência é uma atividade complexa, que precisa de formação contínua e atualização com novas aprendizagens, com o objetivo de sermos professores inovadores e competentes.

A marca que cada uma das minhas turmas me deixou, faz com que tenha orgulho na profissional que sou hoje, devendo-se muito a eles. Apesar da relação próxima que adotei com as minhas turmas, nunca foi descurado o papel do professor e aluno, havendo sempre respeito mútuo, oferecendo sempre um clima positivo de aprendizagem durante as aulas.

A realização do planeamento com antecedência foi um processo fundamental na minha organização e para o sucesso das minhas aulas. Este deve ser bem delineado, mas ao mesmo tempo deve ser flexível e adaptável aos vários fatores que possam surgir. O

mesmo acontece com os planos de aulas, estes devem ser estruturados, mas, no entanto, devem ter margem para o professor pode atuar tendo em conta o panorama existente.

Lembro-me na minha primeira aula, o nervosismo no estômago, a pouca interação com os alunos, com receio de não conseguir alcançar as expectativas, a preocupação constante em controlar o comportamento das turmas, a preocupação de cumprir todos os objetivos propostos e a correta explicação, foram todos fatores que no início pareciam impossíveis na sua realização, mas que ao longo do tempo fui aprimorando, tornando-se assim numa realidade de ensino.

Posto isto, para a docência considero necessário o domínio das matérias de ensino, de maneira a dar aos nossos alunos o melhor ensinamento possível, e nunca esquecendo que é importante saber, ouvir e conhecer cada aluno de forma detalhada, para assim, ajustar a nossa instrução.

Culminando todas estas experiências, chega assim ao fim um dos anos mais desafiantes enquanto aluna, um ano de encerramento de um dos capítulos mais importantes da minha vida. Concluo este capítulo com sentimento de dever cumprido, sinto-me grata por todo o caminho que percorri, grata por todas as conquistas e pelas frustrações que me induziram à capacidade de refletir e encontrar formas de contornar o erro. 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.

8. Referências

- Alarcão, I., & Roldão, M. (2008). *Supervisão. Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores*. Edições Pedagogo.
- Albuquerque, A., Teixeira, R., Lima, R., Gonçalves, F., & Resende, R. (2014). *As percepções dos futuros professores de educação física sobre a sua influência social*. In P. Batista, P. Queirós, & Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional* (pp. 109-126). Educar.
- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A supervisão pedagógica em educação física: A perspectiva do orientador de estágio*. Livros Horizonte.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física*. UTAD.
- Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar* (7ª ed.). McGraw-Hill.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 33-52). Editora FADEUP
- Bento, J. (1998). Análise e Avaliação do Ensino. In: BENTO, J. (Org.). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (pp. 174-189). Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ªed.) Livros Horizonte.
- Bermudes, R., Ost, M., & Afonso, M. (2013). Avaliação em educação física escolar: Da mobilização dos saberes à construção das práticas avaliativas para a intervenção pedagógica. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 12(1), 95-116. <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4676>
- Caires, S. (2001). *Vivências e percepções do estágio no Ensino Superior*. Grupo de Missão para a Qualidade do Ensino Aprendizagem.
- Cardoso, I., & Batista, P., & Graça, A. (2014) Aprender a ser professor em comunidade da prática: Um estudo em estudantes estagiários de Educação Física. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp.181-207). Editora FADEUP
- Cunha, A. C. (2008). *Ser professor – base de uma sistematização teórica*. Caso do Professor.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. Edições ISMAI - Centro de Investigação.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de ciências do Desporto*, 7(3), pp. 401-421.

- 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*. Teachers and Teaching: Theory and Practice.
- Hastie, PA. & Curtner-Smith, M. (2006). Influence of a hybrid sport education-teaching games for understanding unit on one teacher and his students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), pp. 1-27.
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Almedina.
- Karpicke, J., Sousa, H. D. d., & Almeida, L. (2012). *A avaliação dos alunos*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Lima, R., Castro, J., Cardoso, S., & Resende, R. (2014). A prática de ensino supervisionada: As dificuldades dos estudantes estagiários. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. 1(5), 68–74.
- Matos, Z., (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional*. Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2012). Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de Educação Desportiva. Em I. Mesquita, & J. Bento, *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 207-236). Casa da Educação Física.
- Mesquita, I., & Bento, J. (2014). *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão*. Editora FADEUP.
- Mota, J. & Appel H. J. (1995) *Educação Da Saúde*. Livros Horizonte.
- Nóvoa, A. (2009). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Universidade de Lisboa.
- Oguz, O. (2009). Physical Education Teacher Candidates and Professional Codes of Ethics. *The Sport Journal*, 12(4), pp. 1-18.
- Pacheco, J. A., & Flores, M. A. (1999). *Formação e Avaliação de Professores*. Porto Editora
- Pereira, J., Mesquita, I, Araújo, R. & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, pp. 29-43.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 67-83). Editora FADEUP.

- Resende, R., Albuquerque, A., & Gomes, R. (2015). *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer*.
- Ribeiro, L. C. (1997). *Avaliação da aprendizagem* (6.a ed.). Texto Editora.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Texto Editora.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7.a ed.). McGraw-Hill.
- Roldão, M., (2008). *Gestão do Currículo e Avaliação de Competências: as questões dos professores* (5ªEd.). Editorial Presença.
- Rolim, R. & Mesquita, I. (2014). Subsídios para a aplicação do Modelo de Educação Desportiva no Ensino do Desporto nas Aulas de Educação Física. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.) *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (Cap. 8, pp. 223-254). FADEUP.
- Rosado, A. & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens*. Omniserviços.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 185-206). Edições FMH
- Rosado, A., & Silva, C. (2010). *Conceitos básicos sobre a avaliação*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Sá, C., & Carreiro da Costa, F. (2009). *A influência socializadora da formação inicial em Educação Física. Perceção dos protagonistas e unidade concetual inter-pares*. Sociedade Portuguesa Educação Física, 34, 95-105.
- 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., (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign. Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (Vol. 2 ed.). Human Kinetics.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinar la Educación Física*. INDE
- Silva, A. S. E Pinto, J. M.(Orgs) (1999). *Metodologia das ciências sociais*. Edições Afrontamento.
- Silva, J. F., Zamai, C. A. & Silva, L. S. F. (2012). *Avaliação em educação física escolar*. III Congresso Latinoamericano de Estudios Socioculturais del Deporte. Universidad de Concepcion.

- 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* (9.a ed., pp. 23-44). CA: Cengage Learning.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*. H. K. Books, ed. Champaign.

Legislação consultada

Decreto-Lei n.º32/2014 de 27 de junho. *O regime jurídico da habilitação profissional para a docência pré-escolar e nos ensinos básico e secundário*.

Despacho n.º7622/2011 de 24 de maio. *Alteração do plano de estudos do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*.

Anexos

Anexo I – Ficha de Caracterização do aluno



Grupo 1 – Ficha de caracterização do Aluno

Nome: _____

Nº: ____ Ano/Turma: ____ Idade: ____ Sexo: Masculino () Feminino ()

Email: _____

Escola anterior: _____

Que classificação obtiveste no ano anterior? _____

Disciplinas preferidas? _____

Disciplinas com mais dificuldade? _____

Rotinas Diárias

Tomas todos os dias o pequeno-almoço? Sim () Não ()

Dormes 8/9 horas diariamente? Sim () Não ()

Costumas almoçar na escola? Sempre () Às vezes () Raramente () Nunca ()

Durante esta Época Pandémica, consideras que os teus níveis de atividade física?

Mantiveram-se ____

Aumentaram ____

Reduziram-se ____

Saúde

Tens problemas de saúde? Sim () Não ()

Se sim, qual? _____

Na tua opinião quais os benefícios da prática do exercício físico?

Desporto

Qual a tua modalidade favorita? _____

Qual a modalidade que menos aprecias? _____

Praticas/Praticavas algum desporto? Sim () Não ()

Se sim, qual? _____

Já frequentaste alguma modalidade de Desporto Escolar? Sim () Não ()

Se sim, qual? _____

Se pudesses escolher uma modalidade para ser abordada nas aulas de Educação Física, qual escolherias? _____

Lesões

Já tiveste algum tipo de fratura, rotura de ligamentos ou luxações?

Sim () Não () Se sim, qual/quais? _____

Gostas de EF? Sim () Não ()

Qual/Quais são as tuas expectativas para com a disciplina de EF?

Que importância a Educação Física tem na tua vida?

Grupo 2 – Objetivos de participação nas aulas

O que te motiva mais para as aulas de Educação Física? Ordena por ordem decrescente de importância (sendo o 1 o mais importante e 7 o menos importante) as seguintes opções:

Conviver	<input type="text"/>
Aprovação de ano	<input type="text"/>
Aprender	<input type="text"/>
Divertir-me	<input type="text"/>
Melhorar a saúde	<input type="text"/>
Praticar Desporto	<input type="text"/>
Outro	<input type="text"/>
Qual? _____	<input type="text"/>

Grupo 3 – Qualidades de um professor

Gostaríamos de saber a tua opinião sobre as qualidades que devem estar presentes na personalidade/comportamento de um professor de Educação Física.

Simpático	<input type="text"/>	Justo	<input type="text"/>
Calmo	<input type="text"/>	Exigente	<input type="text"/>
Divertido	<input type="text"/>	Rigoroso	<input type="text"/>
Compreensivo	<input type="text"/>	Competente	<input type="text"/>
Amigo	<input type="text"/>	Motivador	<input type="text"/>
Responsável	<input type="text"/>	Culto	<input type="text"/>

Bom Ano Letivo! 😊

Anexo II – Grelha de Vickers



Unidade Didática de Voleibol – 10º Ano

		Duração das Aulas	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
		Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Conteúdos									
Habilidades Motoras	Relação com bola	Passé	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS
		Manchete	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS
		Serviço por baixo			I	E	E	E	E	AS	AS
		Passé de costas					I	E	E	AS	AS
		Passé em suspensão						I	E	AS	AS
	Organização e estrutura tática	1x1	E	E						AS	AS
		2x2			I	E	E			AS	AS
		3x3						I	E	AS	AS
Condição Física	Ativação Geral		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Condição Física	Cap. Condicionais		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Cap. Coordenativas		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Retorno à calma		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conceitos psicossociais	Psicológicos			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Sócio afetivos			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Anexo III – Plano de Aula

Ano/Turma: 10 ^º B		Aula nº: 80		Data: 04/05/2021
Nº Aula da UD: 3		Local: G2	Hora: 17:40– 18:30	Duração: 50 minutos
Nível: Introdutório/Elementar		Nº de Alunos: 23	Material: Bolas de voleibol, cordas, cones, arcos.	
Objetivos Gerais: Introduzir a técnica de serviço por baixo. Exercitar a manchete e o passe. Introduzir o 2x2				
Parte da aula	T	Objetivos Específicos	Descrição e Organização Didático- Metodológica	Palavras Chave/ Critérios de Êxito
Inicial	5'	- Predispor o corpo para a prática de atividade física;	Ativação geral + Sustentação de bola Os alunos, divididos em grupos, deverão sustentar a bola entre si intercaladamente. O objetivo será manter a bola no ar e ao ir para o fim da fila, passando por um pequeno circuito de treino funcional.	"mãos altas cedo" "mãos em forma de concha" - Joga a bola acima da cabeça e à frente da testa; - Sustentar a bola no ar e maior tempo possível.
		- Desenvolver a ação técnica de passe;		
Fundamental	10'	- Trabalhar para a cooperação.		
		- Exercitar a técnica de manchete e de passe;	Acertar no Arco A turma encontra-se dividida por grupos por toda a rede. 1 elemento na rede e os restantes atrás da linha de ataque com bola, passa para o passador perto da rede, este devolve a bola ao elemento inicial e este tenta acertar com a bola num dos dois arcos que se encontram do outro lado da rede. O arco mais próximo vale 1 ponto e o mais distante 2 pontos. Os alunos com mais dificuldade começam o exercício com bola ao ar e os alunos de nível 2 com passe. Devem utilizar manchete ou passe.	"mãos em triângulo" "orientação dos apoios" "movimenta para debaixo da bola" - Marcar mais pontos;
Fundamental	15'	- Desenvolver noções espaciais e ocupação do terreno de jogo.		
		- Introduzir o serviço por baixo;	Serviço por baixo A turma mantém a organização em grupo, mas desta vez com 3 elementos de cada lado da rede. O grupo posicionado na linha de fundo vai executar o serviço por baixo para o grupo que está no campo oposto. O grupo que recebe o serviço executa a receção em manchete. No fim do serviço o elemento desloca-se para o fim da fila do campo oposto. 1- Realizar o serviço, mostrar um número de 1 a 5 ao colega e ele tem de dizer em voz alta antes de fazer a manchete; 2- Receber em manchete + realizar um passe para o campo contrário.	"Mão dura" "Dirige a bola para o alvo" Serviço + receção = 1 ponto Serviço + receção + passe = 2 pontos
Fundamental	15'	- Exercitar a receção do serviço.		
		- Introduzir a competição 2x2;	Jogos de 2x2 Os alunos vão realizar jogos 2x2 onde devem iniciar com o serviço por baixo e utilizar pelo menos 2 toques antes de passar a bola para o campo adversário. Enquanto as equipas E1xE2 jogam a equipa E3 fica com a função de arbitragem e a equipa E4 está num espaço livre a fazer troca de bola. No jogo entre a equipa E3xE4 a equipa E1 fica a arbitrar. No jogo entre a equipa E2xE3 a equipa E4 fica a arbitrar. No jogo entre a equipa E1xE4 a equipa E2 fica a arbitrar	"Desloquem-se pelo campo" "Falem minha"
Final	15'	- Relembrar os conteúdos já aprendidos.		