

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



## Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Diogo Miguel Felizardo Fonseca

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador Institucional Prof.<sup>a</sup> Doutora Rita Maria Rodrigues da Silva

Outubro, 2024 

Diogo Miguel Felizardo Fonseca

**N.º 36193**

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

Trabalho realizado sob a supervisão da Prof.<sup>a</sup> Doutora Rita Maria Rodrigues da Silva – Universidade da Maia e Orientação do Professor José António Pimentel da Silva – Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua.

Outubro, 2024

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

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

## AGRADECIMENTOS

À Universidade da Maia e a todos os professores e colaboradores por todas as aprendizagens que me proporcionaram ao longo do meu percurso académico.

À Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua, pela forma que me acolheu neste momento marcante na minha vida. A toda a equipa da direção, professores e auxiliares o meu eterno agradecimento por todo o cuidado e dedicação na minha adaptação no ambiente escolar.

À Professora Supervisora, Doutora Rita Maria Rodrigues da Silva, o meu agradecimento pelo tempo disponibilizado, pelo seu incentivo e transmissão do seu conhecimento.

Ao Professor Orientador; Professor José António Pimentel da Silva, pela transmissão dos seus conhecimentos e conselhos, pela disponibilidade em ajudar em todos os momentos e em qualquer altura, pela sua exigência e pelo apoio demonstrado em todos os momentos deste percurso.

A todo o grupo de Educação Física, pelo acolhimento, dedicação na minha adaptação, amizade e auxílio, pela disponibilidade e conselhos dados para um melhor desempenho.

Aos alunos pertencentes às turmas 8ºH e 12ºG, pelo acolhimento e cooperação no processo de integração, pela amizade e convívio e pela atitude e empenho. Também foram uma parte muito ativa deste processo e contribuíram para o meu crescimento, pelas diversas situações enfrentadas o que levou a que me adaptasse a várias situações.

Aos meus pais que sempre me transmitiram a confiança e motivação necessária para sempre continuar e nunca desistir. Á minha avó por sempre acreditar em mim e motivar-me. Eles dão-me a força necessária para ambicionar o melhor para a minha vida. A eles, o meu muito obrigado.

À minha namorada, por ter sido o meu alicerce neste longo percurso, por ter estado sempre presente em todos os momentos menos bons, e por saber sempre o que me dizer para fazer com que voltasse a ganhar a motivação certa para continuar.

Aos meus amigos mais chegados, por todos os momentos de descontração e brincadeiras, de maneira a ultrapassar os momentos menos bons, um muito obrigado.

Índice	
AGRADECIMENTOS .....	iv
RESUMO .....	vi
ABSTRACT .....	vii
LISTA DE ABREVIATURAS .....	viii
1. INTRODUÇÃO .....	1
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL .....	3
2.1 UMA DECISÃO A PARTIR DE UM PERCURSO .....	3
2.2. EXPECTATIVAS INICIAIS .....	3
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	6
3.1 A IMPORTÂNCIA DA PES.....	6
3.2 A PES NO UMAIA.....	7
3.3 A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DA PRÁTICA .....	8
3.4 CARACTERIZAÇÃO DO NÚCLEO DA PES .....	11
4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO.....	13
4.1 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM .....	13
4.1.1 CONCEÇÃO DE ENSINO.....	13
4.1.2 PLANEAMENTO .....	19
4.1.3 REALIZAÇÃO.....	24
4.1.4 AVALIAÇÃO .....	28
5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	33
5.1 ATIVIDADES REALIZADAS.....	33
5.2 FAZER APRENDER PARA LÁ DA SALA DE AULA: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO.....	38
5.3 SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL .....	39
5.4 A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL.....	39
6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL .....	41
6.1 DIFICULDADES E NECESSIDADES DE FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO.....	41
7. REFLEXÕES FINAIS .....	42
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43

## **RESUMO**

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada, inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Maia, realizado na Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua, no ano letivo 2023/2024. A Prática de Ensino Supervisionada nesta escola foi constituída por um núcleo de dois elementos, sendo que ambos ficaram responsáveis por uma turma de 8º ano e outra de 12º ano sob a orientação de um professor cooperante e de uma supervisora da Universidade de Maia. Este Relatório de Prática de Ensino Supervisionada apresenta uma análise pessoal sobre as atividades desenvolvidas durante a prática supervisionada. Através de reflexões críticas, o documento descreve como o estudante-estagiário enfrentou o desafio de aplicar a teoria aprendida na prática. A abordagem adotada enfatiza a profissão docente como um processo de formação contínua e sistemática, visando o aprimoramento do conhecimento e o crescimento profissional. Deste modo, a elaboração do presente documento, enquanto instrumento reflexivo, assim como toda a prática de ensino vivenciada, foi um processo importante na evolução do estudante-estagiário como professor, no qual é refletido sobre as suas competências a nível pessoal e profissional. O presente documento é constituído por 8 capítulos, sendo que os primeiros 3 capítulos são sobre o estudante-estagiário, o mesmo esperava um ano muito desafiador e o porque de ter escolhido este rumo e as suas expectativas iniciais e a sua decisão a partir de um percurso, o enquadramento profissional, ou seja, a importância da Prática de Ensino Supervisionada e como a mesma é vista na Universidade da Maia. Os restantes capítulos, são mais relacionados com a prática, ou seja, começa pela prática profissional, isto é, como foi a organização do plano da análise ao da intervenção, de seguida é sobre a participação do estudante-estagiário na escola e a sua relação com a comunidade, depois é um capítulo relacionado com as dificuldades sentidas e a necessidade de formação continua e por fim uma reflexão final seguida das referências bibliográficas.

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

## **ABSTRACT**

This report was prepared as part of the Supervised Teaching Practice course, included in the Master's Degree in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education at the University of Maia, conducted at Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua during the 2023/2024 academic year. The Supervised Teaching Practice at this school involved a group of two members, with each being responsible for one 8th-grade class and one 12th-grade class, under the guidance of a cooperating teacher and a supervisor from the University of Maia. This Supervised Teaching Practice Report presents a personal analysis of the activities carried out during the supervised practice. Through critical reflections, the document describes how the pre-service teacher faced the challenge of applying the theory learned in practice. The adopted approach emphasizes the teaching profession as a process of continuous and systematic development, aimed at enhancing knowledge and fostering professional growth. Thus, the preparation of this document, as a reflective tool, along with the entire teaching practice experience, has been an important process in the pre-service teacher's evolution as a teacher, reflecting on their personal and professional competencies. This document is composed of 8 chapters, with the first 3 chapters focusing on the pre-service teacher, their initial expectations, their decision based on their academic journey, and the professional context, specifically the importance of the Supervised Teaching Practice and how it is perceived at the University of Maia. The remaining chapters are more practice-oriented, starting with professional practice, detailing how the planning process was organized, from analysis to intervention. Following that is a chapter on the pre-service teacher's participation in the school and their relationship with the community. Next, there is a chapter addressing the challenges encountered and the need for continuous professional development, and finally, a concluding reflection followed by the bibliographic references.

**KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; SUPERVISED EDUCATION PRATICE, PRE-SERVICE TEACHER.**

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AD – Avaliação de Diagnóstico

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EE – Estudante-Estagiário

EF – Educação Física

MAPJ – Modelo Abordagem Progressiva ao Jogo

MID – Modelo de Instrução Direta

NPES – Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada

OC – Orientador Cooperante

PAA – Plano Anual de Atividades

PES – Prática de Ensino Supervisionada

RPES – Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

SDG – Student Designed Games

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

# 1. INTRODUÇÃO

O presente documento designado por Relatório de Prática de Ensino Supervisionada (RPES), surge no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no 2.º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Maia.

A PES é um processo complexo, multidimensional e etápico, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional pela socialização, na escola. Acresce que o pensamento, os valores e motivações do estudante-estagiário (EE) influenciam as suas ações. Neste período, são solicitadas numerosas exigências ao nível pessoal, social, institucional e formativo, com diferentes transições que se prendem à passagem de aluno para professor, assumindo as responsabilidades das turmas que lecionam (Albuquerque et al, 2012. p. 145-146). Esta mudança é caracterizada por assentar num período experimental e pelo EE assumir novas tarefas profissionais, aplicando teorias e métodos aprendidos ao longo do seu processo de formação (Albuquerque et al, 2013).

A PES foi realizada no ano letivo de 2023/2024, numa Escola Básica e Secundária do distrito do Porto. As turmas com que tive contacto foi uma de 3º ciclo e uma do secundário, mais concretamente uma turma do 8º ano e outra do 12º ano. Durante a PES tive ainda contacto com uma turma do 1º ciclo, mais concretamente do 4º ano.

Ao longo da PES, este documento foi visto como orientador, de carácter pessoal e individual, que teve como ponto de partida a minha perceção como EE, levando-me a refletir sobre diversos aspetos, tais como, os meus conhecimentos, as minhas capacidades e competências, mas, acima de tudo eventuais situações a melhorar/aperfeiçoar para que o meu trabalho fosse realizado de forma coerente e eficaz. Este processo de reflexão, acompanhou e orientou a PES, por vezes com sucesso e por vezes menos sucesso, mas muito importante.

Neste seguimento, o relatório está dividido em oito capítulos: o primeiro alusivo à introdução, contextualiza o documento de forma objetiva; o segundo, destinado ao enquadramento pessoal e profissional, apresenta o meu percurso e as minhas expectativas em relação à PES; o terceiro, inerente ao enquadramento institucional, revela aspetos significativos do contexto onde realizei a PES; o quarto, dedicado à prática profissional, onde figura a reflexão de todo o processo de ensino, do ponto de vista das dimensões de intervenção pedagógica, estando subdividido em conceção e modelos de ensino, planeamento, realização e avaliação; o quinto, alusivo à participação na escola e relação com a comunidade, expõem as vivências mais

impactantes como EE; o sexto, dedicado ao tema do desenvolvimento profissional, remete para as dificuldades e necessidade de formação contínua, um imperativo da profissão; o sétimo contempla as reflexões finais, onde, através de uma reflexão, concluo o impacto e contributo desta experiência; por fim, o oitavo capítulo é referente às referências bibliográficas.

## **2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL**

### **2.1 UMA DECISÃO A PARTIR DE UM PERCURSO**

O meu nome é Diogo Miguel Felizardo Fonseca, nasci no dia 24 de Julho de 2000 e sou natural de Moreira da Maia, freguesia da Maia. Sempre tive um grande fascínio pelo futebol. Desde muito cedo, tive uma ligação de 8 anos ao Padroense que veio a terminar com a minha dispensa, então mudei-me para o Desportivo de Leça do Balio onde fiquei mais 5 anos, deixando de jogar aos 19 anos, devido à minha ingressão no ensino superior e no mundo do trabalho, deixando de ter tempo para o futebol federado.

Frequentei o 1º ciclo na Escola Básica de 1º CEB de Santiago, do primeiro ao quarto ano, portanto dos meus seis aos dez anos, posteriormente o 2º e 3º ciclo na Escola EB2, 3 Custóias, durante 5 anos, saindo da escola com 15 anos. No final do 3º ciclo, devido à minha grande paixão por desporto, e por já frequentar a modalidade de futebol no Padroense Futebol Clube, tentei a entrada no Colégio de Gaia num curso de desporto, por aconselhamento de pessoas próximas, por terem conhecimento da minha paixão pelo desporto, mais concretamente pelo futebol, mas infelizmente não consegui entrar devido à minha média final do 3º ciclo. O facto de não ter conseguido entrar fez com que desmotivasse um pouco, por isso ingressei no secundário no curso de Ciências e Tecnologias numa Escola Básica e Secundária do Distrito do Porto, onde realizei a PES.

Após o término do ensino secundário, e devido à minha grande paixão por desporto, decidi ingressar na licenciatura de EF e Desporto na UMAIA, e onde, atualmente, sou estudante no Mestrado de EF nos Ensinos Básicos e Secundários. O facto de ter escolhido a UMAIA, deve-se ao facto de, no prédio onde morava, ter uma vizinha que frequentava a universidade e sempre me falou bem da mesma, o que fez com que a minha opção ter sido mais facilitada, e agora que estou prestes a concluir a minha passagem pela mesma, não me arrependo de ter ingressado na mesma.

### **2.2. EXPECTATIVAS INICIAIS**

Relativamente às minhas expectativas para o ano de PES, tinha a plena noção que seria um ano longo e muito trabalhoso, pois é onde os EE são colocados em ambientes de exigência profissional, no entanto, iria ser um ano muito benéfico no qual iria adquirir as bases para ser um melhor docente no futuro.

O PES seria o culminar de todos os meus anos académicos e o momento em que, finalmente, teria a oportunidade de uma experiência formal de docência, pois iria colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos até ao momento.

Para este ano esperava conseguir envolver-me em todo o contexto escolar, não só nas aulas lecionadas, mas em toda a dinâmica envolvente. Desejava conhecer e compreender um pouco as hierarquias e todos os papéis na escola, desde a direção, até à direção da turma, passando pelos cargos de gestão intermédios, de modo a perceber o funcionamento e o surgimento das atividades escolares.

Quanto à relação com os docentes da escola, devido ao facto de já ter frequentado a escola, na posição de aluno, esperava conseguir aproximar-me dos mesmos com o intuito de aprender o máximo sobre o que é ser professor, os seus métodos para superar fragilidades ou dificuldades que surgissem no processo de ensino, e assim, poder participar ativamente no meio educativo.

No que respeita aos alunos, expectava manter uma relação com um grau de proximidade e empatia que permitisse aos mesmos verem no professor um apoio para ultrapassarem os seus constrangimentos e dificuldades, mas mantendo sempre uma relação meramente profissional, para que as aulas decorressem com toda a normalidade e sempre num clima de respeito e trabalho propício à aprendizagem.

Do orientador cooperante (OC) da escola e da supervisora (SV) da universidade, esperava trabalhar com profissionais rigorosos, exigentes, compreensivos e dispostos a ajudar, o que me ajudaria a ser um melhor professor no futuro.

Quanto ao núcleo da prática de ensino supervisionada (NPES), sentia que seria muito produtivo, cooperativo e metódico para ambos, pois tínhamos uma relação de amizade grande, devido a já nos conhecermos há vários anos e partilhávamos das mesmas ideias que o trabalho em equipa seria crucial para o sucesso do núcleo.

Quanto ao meu desempenho, tinha a plena noção que iria ser um ano muito complicado devido à minha situação profissional, o que fazia com que ocupasse muito do meu tempo, contudo esperava estar à altura de corresponder às expectativas que criei, ou seja, de ser um EE competente e responsável, de transmitir aos alunos, todos os conteúdos importantes para a sua formação escolar.

Embora toda essa responsabilidade me intimidasse um pouco, a ideia de poder contribuir para a formação dos jovens motivava-me. Acima de tudo, desejava crescer profissionalmente e como pessoa. O meu objetivo era aprender o máximo possível por meio da experiência prática,

da observação das aulas de colegas, das orientações recebidas e do compartilhamento de reflexões com o NPES.

### **3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL**

#### **3.1 A IMPORTÂNCIA DA PES**

Na minha opinião, a PES é o momento onde o EE tem a oportunidade de meter em prática o que foi adquirindo ao longo dos anos durante a sua formação académica. Um dos objetivos da PES é a formação de novos professores, quer em escolas públicas, quer em escolas privadas (Guerra, R., 2020).

Durante a PES, temos a oportunidade de aplicar em contexto real de ensino os conhecimentos teóricos que adquirimos e desenvolver as competências necessárias para a docência (Resende, 2014). É também uma etapa crucial para interiorizar os valores e competências da profissão, aprofundar saberes e consolidar a ideia do que significa ser um professor.

Em primeiro lugar, a PES facilita a transição dos conhecimentos teóricos para a aplicação prática, ao permitir que os EE experimentem e refinem estratégias de ensino, gestão de sala de aula e interação com os alunos. Esta experiência prática é indispensável para que os futuros professores adquiram confiança e autonomia no exercício das suas funções, assim como para que desenvolvam uma compreensão mais profunda e crítica das dinâmicas educativas (Guerra, R., 2020).

Adicionalmente, a supervisão por parte de educadores experientes constitui um elemento-chave deste processo formativo, uma vez que proporciona orientação, feedback e apoio contínuo. Esta supervisão permite que os EE identifiquem e corrijam falhas, aperfeiçoem metodologias e adquiram uma visão mais abrangente e reflexiva sobre a prática pedagógica (Seabra et al, 2016).

A PES não assegura uma preparação por completo, no entanto proporciona uma compreensão inicial sobre a profissão. Este período, serve para que o EE adquira o máximo de aprendizagens possíveis preparando-o para o futuro, tais como os alunos que frequentam as escolas entre outros aspetos (Pelozo, R., 2007).

Em síntese, a PES constitui uma componente indispensável na formação de professores, proporcionando-lhes as ferramentas e experiências necessárias para o exercício competente e eficaz da sua profissão. Através da PES, o EE aplica os seus conhecimentos teóricos, da supervisão e do feedback contínuo, e da imersão no contexto escolar, esta prática formativa assegura a preparação adequada dos futuros educadores para os desafios da docência (Seabra et al, 2016).

### 3.2 A PES NO UMAIA

A Unidade Curricular (UC) de PES está inserida no 2º ciclo de estudos do Mestrado de Ensino da EF nos Ensino Básico e Secundário, atuando no 3º e 4º semestre.

A PES deve orientar o EE para uma formação profissional abrangente, que o envolva numa dinâmica "pedagógica, organizacional, didática e científica" (Albuquerque et al., 2013, p. 122). Estas dinâmicas devem ser integradas com a instituição de ensino superior e com o ambiente profissional em que o EE se insere. Assim, o programa da PES é concebido para desenvolver competências em várias áreas, incluindo o conhecimento, a prática, a reflexão e o comportamento social, abrangendo o desempenho no ensino, a participação ativa e o desenvolvimento contínuo da formação.

Para viabilizar a PES, a UMAIA estabelece acordos com diversas instituições de ensino para a colocação dos seus EE. Além disso, a escolha de um OC altamente experiente é crucial para a orientação do PES. Durante o ano letivo, os EE assumem as turmas do seu OC para realizar a sua PES. A Universidade da Maia também designa um supervisor pedagógico, cuja função é coordenar as ações de supervisão com o OC e orientar os EE na elaboração do relatório final e outras tarefas académicas.

Durante a licenciatura em EF e Desporto não houve qualquer contacto com o ensino em contexto real, apenas prática simulada, prepararmos as aulas para posteriormente lecionarmos à restante turma em algumas unidades curriculares durante o último semestre do 3º ano de Licenciatura, como por exemplo na UC de Atividades Supervisionadas em Ensino da EF. Já durante o mestrado, especialmente no 1º ano, a especialização foi mais intensa, tendo tido oportunidade de para treinar a implementação de vários modelos de ensino, com o objetivo de ter uma breve passagem prática por todos eles, com os nossos colegas de turma, contribuindo para aplicarmos o conhecimento adquirido durante as aulas.

No âmbito da avaliação, o EE é avaliado com base em diversos critérios, incluindo a observação das aulas pelo OC e pelo Supervisor Pedagógico. Além disso, são recolhidas perceções e feedbacks sobre todo o trabalho do EE, tanto em sala de aula quanto na interação com a comunidade educativa. O Dossier da PES, as autoavaliações e outras atividades desempenham também um papel crucial na avaliação do EE correspondendo a 60% da avaliação final. Para além destes critérios, a avaliação considera ainda a atitude do EE em relação à assiduidade e pontualidade, bem como a sua disponibilidade e participação em atividades, aspetos estes de elevada importância, no final do PES, o EE realizará um RPES que

deverá apresentar no final ao supervisor e aos arguentes, que tem um valor de 40% na nota final.

### **3.3 A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DA PRÁTICA**

Para a concretização desta PES, foi fundamental a integração na Escola Básica e Secundária do Distrito do Porto e o contato direto com duas turmas, uma do 8.º ano e outra do 12.º ano. A parceria com um Agrupamento de Escolas do Distrito do Porto foi essencial para o sucesso da minha prática docente, pois a instituição cooperante oferece uma ampla gama de recursos, apoio científico e logístico. Esta colaboração é crucial para garantir uma combinação eficaz de conhecimentos, reforçando significativamente a minha capacidade de ensinar de acordo com os princípios éticos e deontológicos de um profissional de EF.

Quanto à caracterização do contexto da PES, realizei a PES numa escola pertencente ao Distrito do Porto. O agrupamento desta mesma escola serve uma ampla área na zona de Matosinhos. A escola sede do agrupamento está localizada numa zona caracterizada por forte urbanização, cooperativas habitacionais e outras áreas residenciais. Além disso, a existência de uma boa rede de transportes facilita o acesso das famílias à escola, permitindo um planeamento eficiente no que diz respeito ao transporte escolar.

A EF na escola onde realizei a PES desempenha um papel fundamental na formação dos alunos, promovendo não apenas a aptidão física, mas também o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas. Através de uma variedade de atividades desportivas e exercícios físicos, a disciplina visa incentivar hábitos de vida saudáveis, o espírito de equipa e a responsabilidade pessoal.

A escola dispõe de instalações adequadas para a prática de diversas modalidades desportivas. Inclui um ginásio bem equipado, campos exteriores para atividades como futebol e atletismo, e áreas dedicadas a desportos específicos como o basquetebol e o voleibol. Estes recursos são fundamentais para proporcionar uma EF de qualidade e diversificada. A EF na escola segue um currículo abrangente que inclui atividades como ginástica, dança, jogos desportivos, atletismo e atividades ao ar livre. Estas atividades são projetadas para desenvolver a coordenação motora, a resistência física, a flexibilidade e outras habilidades físicas essenciais. Além disso, a escola participa em competições desportivas inter-escolares, promovendo o desportivismo e a competição saudável entre os alunos.

A escola também promove a colaboração com a comunidade local e outras instituições para enriquecer as experiências educacionais dos alunos. Eventos desportivos, dias de atividades físicas e programas de saúde são algumas das iniciativas que envolvem alunos, pais

e membros da comunidade, fortalecendo os laços sociais e promovendo um ambiente escolar saudável e ativo.

### **3.3.1 As minhas turmas**

No início do ano letivo, em reunião com o NPES, foram atribuídas as turmas a mim e ao meu colega de núcleo. Nessa atribuição, tivemos em atenção o nosso estatuto de trabalhador-estudante, distribuindo as turmas consoante a nossa carga horária fora da escola.

Posto isto, foram-me atribuídas uma turma de 8º ano e outra de 12ºano. O OC, teve a preocupação de, antes de começar o ano letivo, fornecer os documentos das turmas, com as avaliações e o mapa de faltas do ano anterior.

#### **3.3.1.1 Turma do 8º ano**

A turma do 8º ano era constituída, inicialmente, por 20 alunos, 11 do género masculino e 9 do género feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. Antes de acabar o 1º período, dois alunos, um do género masculino e um do género feminino, deixaram de comparecer as aulas, acabando por reprovar por faltas no final do 2º período. No início do 3º período um aluno do género masculino ingressou na turma.

Durante toda a PES, esta turma foi a que me apresentou mais dificuldades, ao nível do controlo comportamento em sala de aula.

A turma, de um modo geral, apresentava problemas ao nível da concentração e era muito brincalhona, por isso, ao longo do ano letivo, foi essencial da minha parte adotar uma postura mais rígida e impondo rotinas na turma, como por exemplo, enquanto falava os alunos não tinham material na sua posse, para não gerar confusões entre os mesmos. Ao longo das aulas verifiquei que os alunos se sentiam mais motivados se os exercícios fossem à base da competição, sendo uma das estratégias usadas para manter os alunos motivados.

Relativamente ao nível motor da turma, não é fácil classificar, pois havia vários alunos nos extremos, uns muito bons e outros muito maus e, havia poucos alunos no nível razoável. Em alguns dos alunos, o baixo nível devia-se à grande falta de empenho e concentração nas aulas. Ao longo do ano letivo, parte desses alunos melhoraram passando para o nível razoável. Com isto, chego à conclusão de que ao conseguir melhorar o comportamento dos alunos ao longo das aulas, mantendo-os motivados no decorrer das mesmas, foi possível contribuir para o desenvolvimento do domínio motor dos alunos.

### **3.3.1.2 Turma do 12º ano**

A turma do 12º ano era constituída por 12 alunos, sendo 10 raparigas e 2 rapazes. Os alunos eram todos bem-comportados, mas apresentavam grandes dificuldades ao nível da motivação, nem todos eram autónomos, responsáveis e apresentavam grandes dificuldades a nível motor. Como era uma turma com idades compreendidas entre os 16 e 18, os alunos aceitavam qualquer indicação minha e cooperavam sempre de forma positiva qualquer atividade proposta. Contudo, esta turma apresentava duas alunas às quais tive de prestar mais atenção, e até adaptar os métodos de avaliação. Uma das alunas apresentava obesidade, por isso adaptei a avaliação do FITEscola, substituindo os testes físicos por um trabalho escrito. A outra aluna tinha necessidades educativas, e a sua avaliação ao longo de todo o ano letivo foi baseada em trabalhos escritos, de acordo com os critérios de avaliação para alunos com atestado médico permanente ou prolongado, ajustando a avaliação às suas circunstâncias. Concordo com este processo, pois acredito que todos os alunos devem ser avaliados de forma justa, tendo em conta as suas dificuldades ou condições. Além disso, este tipo de adaptação favorece os alunos, ao proporcionar-lhes a oportunidade de desenvolverem as suas habilidades, de aprenderem e evoluírem através de uma avaliação adaptada às suas dificuldades, e ainda terem a possibilidade de obterem uma boa classificação, visto que, no caso desta aluna que possui o problema de saúde, não seria possível alcançar sucesso nas avaliações físicas. O culminar destes dois aspetos, obter boas classificações e melhorar as suas habilidades, aumentou a motivação da aluna para as aulas, favorecendo assim a aprendizagem.

Para combater a falta de interesse e de motivação dos alunos pela disciplina de EF, observei o comportamento dos alunos ao longo das aulas e, apoiada pela reflexão conjunta com a Supervisora Pedagógica, cheguei à conclusão de que exercícios baseados em competição eram ideais para elevar os níveis de motivação da turma durante as aulas.

### **3.3.1.3 Outras Turmas**

Durante a PES ainda tive contacto com duas turmas de 4º ano numa Escola Básica do agrupamento. Em conjunto com o meu colega do NPES, tivemos a oportunidade de apresentar uma proposta à Escola Básica, no sentido em que visava a implementação de um evento que permitia exercitar as minhas competências com alunos do 1º ciclo. No início do ano letivo, durante uma visita pelas instalações deparamos com umas bicicletas que eram inadequadas para alunos do 2º e 3º ciclo e do ensino secundário. Com isto, decidimos dar um uso diferente às bicicletas, propondo a transferência das mesmas para uma escola básica do agrupamento.

Depois do contacto com a Escola Básica, eu e o meu colega do NPES asseguramos a transferência das bicicletas. O objetivo do evento era promover habilidades motoras das crianças através do uso das bicicletas. O evento, inicialmente, tinha sido planeado para 4 sessões, mas devido ao grande número de atividades que os alunos iam ter, tivemos de adaptar para três sessões.

A primeira sessão tinha como objetivo a segurança no trânsito, ou seja, as regras básicas, como o uso de capacete e o respeito pelos principais sinais de trânsito, a segunda coordenação motora, isto é, aprender a equilibrar-se na bicicleta e na última a promoção da saúde e o contacto com a natureza, promovendo assim a prática regular de atividade física.

Apresentamos um documento com toda a informação a Escola Básica e após confirmação que poderíamos realizar o evento transferimos as bicicletas.

Das duas turmas anteriormente mencionadas, uma era constituída por 21 alunos, 11 do género feminino e 10 do género masculino; a outra turma era composta também por 21 alunos, 11 do género feminino e 10 do género masculino. Solicitamos às professoras que previamente questionassem os alunos se já sabiam de andar de bicicleta ou não para conseguirmos preparar os planos consoante as habilidades dos alunos.

Ao longo das sessões, orientei os alunos para que melhorassem as suas habilidades com bicicletas, mas também promovessem o desenvolvimento das suas habilidades emocionais, tal como a confiança. Este evento foi ainda enriquecedor, no sentido em que tinha de adaptar a minha comunicação, devido ao facto de ser uma turma do ensino básico e serem mais novos os alunos tendo sido uma experiência muito positiva para a minha formação enquanto docente.

O que destaco das sessões foi o entusiasmo dos alunos demonstraram quando viram as bicicletas, o que se refletiu nas sessões, um ambiente muito agradável, de motivação e superação por parte dos alunos, muito favorável para a aprendizagem. O que se veio a comprovar, pois no final das sessões todos os alunos melhoraram as suas habilidades. Destaco ainda o contacto com a coordenação e direção do agrupamento, que foram fundamentais para desenvolver habilidades como futuro professor e para garantir que a atividade corria da melhor maneira, ajudando com a logística, com a organização do espaço, integração da atividade escolar e com a segurança da atividade.

### **3.4 CARACTERIZAÇÃO DO NÚCLEO DA PES**

Através do NPES, composto por mim, o meu colega de núcleo, pelo OC e pela Supervisora Pedagógica, tive a oportunidade de desenvolver e aprimorar uma ampla gama de

competências pedagógicas essenciais através da partilha de ideias, esclarecimento de dúvidas, discussão sobre aspetos a melhorar, sobressaindo o trabalho em equipa. Estas competências incluem a gestão de sala de aula, a elaboração e implementação de planos de aula, a avaliação de aprendizagens e a adaptação de metodologias de ensino às necessidades dos alunos.

O acompanhamento contínuo por parte de orientadores experientes e supervisores pedagógicos é um dos pilares do NPES. Estes profissionais oferecem orientação, apoio e feedback construtivo aos EE, ajudando-os a identificar pontos fortes e áreas a melhorar (Silva, 2011). Este processo de supervisão e avaliação é crucial para o crescimento profissional dos futuros professores, promovendo a autoavaliação e a melhoria contínua.

No que diz respeito ao OC, sempre foi exigente comigo. A sua experiência foi crucial para o meu desenvolvimento profissional. A relação com o OC foi essencial para a minha atuação na PES. A meu ver, o OC deve ser muito presente e não hesitar em avaliar e questionar as minhas ações. O OC demonstrou grande profissionalismo e mestria, sendo não apenas o meu mentor, mas também um amigo.

A Supervisora Pedagógica, foi essencial para o meu desenvolvimento da PES. A sua orientação e acompanhamento impactaram o meu desenvolvimento, performance. Após as suas observações e reuniões com o OC, a SV auxiliou a minha prática educativa. A Supervisora, sempre muito exigente, procurava tirar o melhor de mim, corrigindo-me e considerando a minha evolução, fornecendo feedbacks e sugestões para aprimorar a minha instrução, a minha gestão da sala de aula, a minha capacidade de controlar a aula e motivar os alunos, adaptação às necessidades da turma em certos momentos e a minha utilização dos modelos de ensino.

Em relação ao meu colega de núcleo, tínhamos uma relação muito próxima o que levava a muitas trocas de ideias, devido às nossas perspetivas diferentes o que levou a que aprimorássemos as nossas capacidades através da reflexão. Os colegas do NPES são fundamentais no processo de formação dos EE de EF, pois proporcionam trocas de experiências e de apoio, tanto a nível técnico como emocional. Essa interação fortalece o desenvolvimento de competências sociais, essenciais para a prática docente, ao desenvolver a reflexão conjunta sobre desafios e estratégias pedagógicas. Em suma, os colegas do NPES contribuem significativamente para a construção da prática pedagógica e crescimento profissional. (Gomes et al., 2014).

## **4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO**

### **4.1 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

Este capítulo do RPES debruça-se sobre todos os passos que foram realizados na intervenção com as duas turmas atribuídas, desde os modelos de ensino utilizados, o planeamento anual, o planeamento por período, o planeamento das unidades didáticas, e o planeamento das aulas, as dimensões da intervenção pedagógica e, por fim, os métodos de avaliação utilizados.

#### **4.1.1 CONCEÇÃO DE ENSINO**

A forma como um Professor de EF compreende e coloca em prática o ensino reflete a sua conceção sobre o processo de ensino e aprendizagem (Melo, 2009). Esta conceção abrange vários aspetos, como a visão que o professor tem do seu papel, os objetivos que pretende atingir com os alunos, os métodos e estratégias pedagógicas que adota, a forma como avalia os alunos e a maneira como organiza e gere o ambiente de aprendizagem (Sérgio, 2004).

Para compreender melhor esta conceção, é importante abordar a questão da Identidade Profissional. Nascimento (2007) sugere que, durante a formação inicial de um Professor, três dimensões são fundamentais para moldar a sua identidade: a motivacional, a socioprofissional e a representacional. A dimensão motivacional está relacionada com as razões que levam alguém a escolher a docência como carreira, ou seja, as motivações que sustentam essa escolha profissional. A dimensão socioprofissional envolve o processo de socialização e a interação com outros profissionais, que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento na profissão. Por fim, a dimensão representacional refere-se à forma como o professor vê a sua profissão e como constrói e reproduz a imagem de si próprio enquanto docente.

A PES desempenha um papel fundamental na construção da nossa identidade profissional. Esta imagem de nós mesmos enquanto educadores está em constante transformação, sendo moldada pelas experiências e interações sociais que vivemos (Farias & Nascimento, 2012). Esta identidade desenvolve-se, em grande medida, através das interações e trocas de significados com os grupos sociais com os quais o professor se foi relacionando ao longo da sua vida. Gee (2000) descreve a identidade profissional do professor como um processo contínuo, resultante da interpretação das experiências do quotidiano.

Em relação à minha Identidade Profissional, esta sempre foi muito influenciada pelos

meus professores de EF. Posso afirmar sempre tive bons professores ao longo do meu percurso escolar, o que influenciou a minha identidade de forma positiva, ou seja, sempre tive professores que demonstraram paixão pela sua profissão e transmitiam isso para os alunos através da boa interação que os mesmos desenvolviam com os alunos, estas boas influencias levaram a que eu quisesse seguir o mesmo ramo como professor de EF.

O papel do professor na escola não se resume a transmitir conteúdos. Cabe-lhe, igualmente, envolver os alunos no processo de aprendizagem e ajudá-los a refletir e a adquirir conhecimentos que serão essenciais para o seu futuro. No entanto, é possível que alguns alunos não se sintam motivados para praticar determinada modalidade desportiva, devido à forma como a aula é conduzida. A identidade profissional do professor é algo que se vai formando ao longo do tempo, à medida que o docente constrói a sua autoimagem enquanto educador, influenciado por todas as suas vivências. Esta identidade desenvolve-se, em grande medida, através das interações e trocas de significados com os grupos sociais com os quais o professor se foi relacionando ao longo da sua vida. Gee (2000) descreve a identidade profissional do professor como um processo contínuo, resultante da interpretação das experiências do quotidiano.

No início do ano letivo, foram fornecidas diversas orientações por parte da UMAIA, como por exemplo, um documento com todas as orientações da minha PES, assim como pelo Agrupamento e a escola cooperante, partilhando o projeto educativo, o regulamento interno da escola e o Plano Anual de Atividades (PAA).

Os documentos das Aprendizagens Essenciais de EF foram essenciais para me ajudarem na criação dos planos de aula consoante os objetivos estabelecidos para cada ano, respeitando uma progressão adequada das aprendizagens. A juntar a estes documentos, ainda tive acesso ao Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, o qual me auxiliou a garantir que os alunos adquiriam as competências, valores e conhecimentos ao concluir a escolaridade obrigatória.

No meu entendimento, com base nas minhas experiências anteriores e na análise dos documentos anteriormente mencionados, o papel do professor na escola não se resume a transmitir conteúdos. Cabe-lhe, igualmente, envolver os alunos no processo de aprendizagem e ajudá-los a refletir e a adquirir conhecimentos que serão essenciais para o seu futuro. No entanto, é possível que alguns alunos não se sintam motivados para praticar determinada modalidade desportiva, devido à forma como a aula é conduzida. Nestas situações, acredito que cabe ao professor a responsabilidade de procurar estratégias para superar essa desmotivação.

Além disso, um planejamento cuidadoso e a organização das aulas desempenham um papel crucial na forma como o ensino é concebido, sendo essencial que as atividades sejam organizadas de forma sequencial e lógica, para garantir que os alunos desenvolvem as suas habilidades de maneira contínua e progressiva (Bento, 2003). Acredito, também, que compete ao professor definir objetivos claros, aprimorar as habilidades motoras dos alunos e incentivar o trabalho em equipa, sendo fundamentais para orientar o processo de ensino.

#### 4.1.1.1 MODELOS DE ENSINO

Um modelo de ensino é uma espécie de roteiro que o Professor escolhe consoante várias componentes tais como: objetivos, conteúdos, relações entre professores e alunos, relações entre alunos, sendo essas informações alicerces para a escolha do modelo para que, depois proporcione aos alunos possibilidades de aprendizagem e desenvolvimento num determinado tema ou modalidade desportiva (Folle,A et al, 2005). Os modelos de ensino têm como função principal guiar e organizar o processo educativo, oferecendo um plano claro e estruturado para o ensino. O objetivo é melhorar a aprendizagem dos alunos, proporcionando um plano coerente e abrangente para o ensino (Metzler, 2011), ajustando as atividades pedagógicas às suas necessidades, capacidades e experiências.

Os modelos de ensino definem estratégias e métodos que ajudam no desenvolvimento de competências e habilidades, criando um ambiente de aprendizagem eficaz e inclusivo. Além disso, os modelos de ensino auxiliam para que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados, fornecendo orientações que ajudam tanto na elaboração dos conteúdos como na gestão da sala de aula, para que o potencial de cada aluno seja maximizado. Entre modelos de ensino centrados no aluno e modelos centrado no professor, há que encontrar um equilíbrio entre as necessidades educativos e as de exercitar a autonomia, de forma a garantir condições favoráveis para a prática desportiva (Rosado & Mesquita, 2015).

Durante o ano letivo, utilizei diversos modelos de acordo com o nível da turma em cada modalidade e conforme a modalidade que estava a abordar. Assim sendo, durante o ano letivo os modelos de ensino que utilizei foram: Modelo de Instrução Direta (MID) (Barak Rosenshine em 1980); Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo de Voleibol (MAPJ) (William J. B. Morgan em 1978); e o *Student-Designed Games* (SDG) (Pedro Hastie em 1998).

##### **4.1.1.1 Modelo de Instrução Direta**

Este modelo de ensino caracteriza-se por o processo de ensino e aprendizagem estar

centrado no professor. Neste modelo, o professor assume a responsabilidade pela maioria das decisões, garantindo um “controle administrativo” (Rosado & Mesquita, 2015 p.48) na gestão das regras e atividades.

Na aplicação do MID, segundo Rosenshine (1989), citado por (Rosado & Mesquita, 2015), o professor tem de se preparar antecipadamente para a matéria que vai abordar, através da revisão da mesma previamente, apresentação de novas habilidades ou conteúdo no geral, monitorização elevada da atividade motora dos alunos e avaliações/correções sistemáticas em referência aos objetivos estabelecidos.

No meu caso, este foi o modelo mais utilizado por mim durante o ano letivo. Com base nas características das minhas turmas, senti que este modelo era o mais adequado para utilizar numa fase inicial.

No caso da minha turma do 8º ano, tendo em conta o comportamento dos alunos e a dificuldade de os controlar, utilizei o MID em todos os períodos, nomeadamente nas modalidades de: Badminton, Andebol e Dança no 1º período; Ginástica de Solo e Aparelhos e Patinagem/Skate no 2º período e no 3º período nas modalidades de Corfebol e Atletismo. A utilização deste modelo permitiu-me estruturar e orientar as aulas de forma mais controlada e sem comportamentos desviantes, assegurando que cada aluno recebia as instruções claras e específicas de cada exercício. Além disso, a prática acompanhada de um feedback proporcionou um ambiente de aprendizagem mais estável e motivante, permitindo que o rendimento dos alunos fosse melhor. Com o MID, pude introduzir nas aulas rotinas consistentes, o que ajudou a reduzir episódios de indisciplina e manter os alunos focados nas tarefas.

Em relação à minha turma de 12º ano, apesar de o comportamento ser exemplar, a motivação dos alunos era muito baixa fazendo com que, sem o meu acompanhamento, os alunos deixassem de realizar as tarefas pedidas. O modelo foi utilizado só em algumas modalidades, no Futsal e Dança no 1º período e Ginástica Acrobática no 2º período. Através do MID, senti que os alunos estavam mais comprometidos na aula, os níveis de motivação subiam, também graças aos feedbacks constantes, fazendo com que o rendimento dos alunos melhorasse ao longo das aulas.

#### **4.1.1.2 Modelo da Abordagem Progressiva ao Jogo**

Em relação ao MAPJ, utilizei este modelo de ensino, que está relacionado para o Voleibol, tendo em conta que é uma modalidade de difícil execução e aprendizagem. O desenvolvimento do MAPJ justificou-se com a grande necessidade de formar uma estrutura

coesa, com objetivos de aprendizagem concretos e bem definidos e proporcionar a igualdade de oportunidades no desporto (Mesquita et al., 2005, citado por de Barros Gomes, A. 2018, p.27).

O MAPJ é caracterizado por garantir uma progressão lógica através de etapas, o que leva a que os alunos comecem na etapa mais adequada às suas habilidades. No MAPJ é necessário que o aluno domine a etapa em que está para poder avançar para a etapa de aprendizagem seguinte.

Segundo Mesquita (2015), é possível identificar o nível a que um determinado aluno pertence através da observação das suas habilidades técnicas. Após analisar e refletir, é possível determinar a etapa de aprendizagem que, no caso, o aluno vai ser inserido, correspondendo a um nível de jogo.

Durante a PES, utilizei, em ambas as turmas, o MAPJ na abordagem da modalidade de Voleibol. No caso do 8ºH, acho importante referir que os alunos conseguiram atingir o nível 3 (3x3), tendo a maioria dos alunos conseguido dominar o deslocamento após receção e o retorno à posição inicial após passar a bola. A terceira etapa de aprendizagem foca em conteúdos mais complexos, como receber e preparar para o ataque. Com a evolução dos jogos 3x3 ou 4x4, é importante trabalhar o deslocamento após a receção, o retorno à posição inicial após passar a bola, definir regras de jogo e tomar decisões durante a partida (Mesquita, 2015) (Tavares, 2020).

No 12ºG, a turma chegou ao nível 3, contudo, nem todos os alunos dominavam esta etapa de aprendizagem, no sentido em que nem todos os alunos conseguiam dominar a 100% o deslocamento para receber a bola. Assim sendo, tive de dividir a turma em dois grupos, sendo que um grupo trabalhou maioritariamente o 2x2 e o outro grupo o 3x3. A etapa 2 é caracterizada pelos alunos estarem mais aptos para reagirem aos problemas táticos, pois apresentam um melhor deslocamento em campo. Ou seja, os alunos, defensivamente, ocupam melhor o espaço e assumem uma posição base correta para receber a bola e mover-se para passá-la e, ofensivamente, os alunos já conseguem avançar do primeiro toque para o terceiro. Nesta fase os alunos usam, preferencialmente, a manchete como movimento técnico para o encadeamento das ações no jogo.

#### **4.1.1.3 Student-Designed Games**

Em relação ao modelo SDG, é importante referir que os alunos se sentem mais empenhados e interessados a jogar, mas na maioria das vezes, os jogos são ensinados e criados de maneira a excluir os alunos com menos habilidades técnicas ou com pior desempenho,

acabando por os alunos com melhor desempenho sobressaírem-se mais (Hastie, 2010). Este modelo de ensino estimula a criatividade, a cooperação e o desenvolvimento de habilidades motoras, ajudando os alunos a tornar os jogos mais divertidos e dando oportunidades aos alunos com menos habilidades técnicas, criarem um jogo onde possam ser bons e sobressaírem-se (Hastie, 2010). Além disso, o SDG permite desenvolver a compreensão tática dos alunos, que se sentem mais motivados e mais empenhados para participar e incluídos, pois têm a responsabilidade de gerir regras, regulamentos, sistemas de pontuação e equipamentos.

Os benefícios do modelo em questão são por exemplo, os alunos envolverem-se mais pois têm a oportunidade de criar o seu próprio jogo, o que aumenta significativamente o aproveitamento e a motivação de cada aluno. Além disso, a colaboração e a resolução de problemas durante a criação do jogo estimulam as relações entre os alunos. Esta abordagem também é caracterizada por os alunos se envolverem mais nas aulas, pois são os alunos o centro do processo de ensino e aprendizagem, levando a uma mais compreensão mais profunda e duradoura dos conteúdos (Hastie,2010).

Este modelo de ensino foi aplicado em ambas as turmas, no caso do 8º ano, tendo em conta a implementação do Projeto de Intervenção no âmbito da UC de Projetos de Intervenção II. A implementação do modelo aconteceu na ativação geral das minhas aulas, no 3º período. Inicialmente, dei início à fase de apresentação dos jogos, posteriormente, tendo em conta que estávamos a abordar a modalidade de Corfebol, decidi apresentar o “jogo dos 10 passes”, visto o objetivo de o jogo ir de encontro com o objetivo do corfebol, exceto na última fase de encestar. Nas aulas seguintes, alterei uma regra no jogo e, posteriormente, propus aos alunos alterarem uma regra no jogo. Nas aulas restantes os alunos, com o material sorteado por mim, tinham de criar um jogo. Este modelo acabou por ser muito benéfico para a turma, pois beneficiou nas relações interpessoais da turma, mas também o desenvolvimento da criatividade dos alunos.

No caso do 12º ano, foi aplicado para combater a falta de conteúdos a aplicar no 3º período, visto a turma ser reduzida. A aplicação deste modelo de ensino no 12º ano, beneficiou as relações interpessoais dos alunos, senti que a motivação dos alunos nestas aulas era maior, pois estavam a exercitar um jogo criado por eles e, por fim, senti ainda que a criatividade dos alunos era muito superior, comparando com a turma de 8º ano, o que já estava à espera, devido a idade mais avançada.

#### 4.1.2 PLANEAMENTO

A organização e gestão do ensino são fundamentais para que o sistema educativo funcione de forma eficaz. Também é importante que o professor siga uma sequência lógica nas atividades, começando pelas mais simples e progredindo para as mais complexas, permitindo que os alunos desenvolvam competências de forma gradual. Como refere Teresa Leite (2010, p.5) espera-se que o professor “participe ativamente na reelaboração e planificação curricular face a um dado contexto, exercendo um juízo crítico para selecionar, sequencializar e organizar objetivos e conteúdos”. O planeamento está ainda dividido em 3 níveis, planeamento anual, planeamento da unidade didática (UD) e o plano de aula (Bossle, F., 2002).

“A primeira propriedade do planeamento, que ressalvamos na literatura de suporte, é que ele é um processo!” (Anacleto, 2008. p.111), ou seja, é flexível e resulta das próprias alterações que um professor efetua durante a sua aplicação. Segundo Pacheco (1995), citado por Gil Inácio et al 2014, o planeamento é como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino e aprendizagem. Já Januário (1996), citado por Gil Inácio et al 2014, considera o planeamento como um processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, adaptando-os às suas condições de ensino.

Para concluir, o planeamento é essencial para o EE, pois dá-lhe uma base importante ao longo da PES. Ao planear metas e atividades, o EE consegue definir objetivos claros para a sua aprendizagem e crescimento profissional, de acordo com o que a escola espera. Esta abordagem facilita o acompanhamento e a avaliação do seu progresso, pois consegue comparar o nível dos alunos com o que tinha planeado, e consegue chegar à conclusão se o seu método de ensino está a ter resultado ou não.

##### 4.1.2.1 PLANEAMENTO ANUAL

O Planeamento Anual é uma das primeiras tarefas realizadas na PES., no qual se discutem os objetivos pretendidos e se prepara o ensino e as matérias a ser abordadas ao longo do ano. No caso do Agrupamento, o ano letivo é dividido em 3 períodos.

Este nível de planeamento foi discutido em reunião do Departamento de EF realizada antes do início do ano letivo. Nesta reunião, cada professor de EF ficou responsável por cada ano escolar e, após discussão entre o grupo de cada ano, ficaram definidas as modalidades que iriam ser lecionadas.

A minha intervenção nesta reunião foi muito reduzida, por não me sentir muito confortável, e com alguma vergonha, por ser o meu primeiro contacto com a vida de um docente

e por ser um EE no meio de docentes com muitos anos de experiência.

Com o planeamento, sinto que fui capaz de realizar uma gestão mais eficiente de modo a melhorar o planeamento das aulas. Para isso, de acordo com o *roulemant*, elaborei um documento que possuía as informações das aulas, como o dia e o espaço onde iriam ser realizadas, de modo a conseguir planear as aulas do período consoante o espaço atribuído.

No Agrupamento, o grupo de EF adota uma abordagem ampla de modalidades a cada ano letivo, permitindo que os alunos experimentem diversas modalidades e adquiram conhecimento teórico, além de ter como objetivo aumentar a motivação dos alunos para a prática desportiva. No caso das minhas turmas, no 8º ano as modalidades abordadas foram: Voleibol, Dança, Badminton, no 1º período; Andebol, Ginástica de Solo e Aparelhos, Patinagem, Skate, no 2º período e Corfebol e Atletismo, no 3º período. No caso do 12º ano, as modalidades foram: Futsal, Dança, no 1º período; Ginástica Acrobática e Voleibol, no 2º período e Projetos de Implementação no 3º período.

Em relação à avaliação do FITEscola, ficou definido em reunião do Departamento de EF que, no 8º ano, a avaliação no 1º período era completa e a segunda avaliação era dividida pelo 2º e 3º período. Já no 12º ano o planeamento sofreu alterações devido a várias greves, o que levou a que a avaliação fosse idêntica ao 8º ano, no 1º período completa e a segunda dividida pelos dois restantes períodos.

Na minha opinião, acho benéfico cada professor ficar responsável por estabelecer os critérios de avaliação e o que vai ser avaliado em cada modalidade num ano escolar. Este método retira, de certa forma, algum trabalho aos professores. No que diz respeito aos alunos, acho que é benéfico, pois faz com que os mesmos tenham contacto com o máximo de modalidades possíveis, muitas das quais, provavelmente, não teriam fora da escola. Isto faz, na minha opinião, com que a motivação dos alunos para as aulas seja maior, pois vão ter contacto com modalidades diferentes, deixando de ser só as modalidades tradicionais, como futsal, andebol, voleibol, basquetebol, etc. Este método faz, ainda, com que os alunos trabalhem as suas habilidades motoras, através de modalidades diferentes, para além de exercitar também a sua capacidade cognitiva através da abordagem a novas regras de novas modalidades, melhorando o seu conhecimento.

#### 4.1.2.2 PLANEAMENTO DA UNIDADE DIDÁTICA

As UD são elementos fundamentais no planeamento e desenvolvimento curricular. Cada UD é constituída por diversos parâmetros interligados, para promover a aprendizagem dos alunos, sendo eles: objetivos educacionais, conteúdos, métodos de ensino, estratégias de

avaliação e recursos educativos (Bento, 2003).

Segundo a literatura, os EE revelam dificuldades no planeamento devido à inexperiência no ensino, e como refere Teixeira & Onofre (2009, p.59) citado por Gil Inácio et al (2014), planejar é difícil devido, principalmente, à imprevisibilidade do ensino. No meu caso em particular, apresentei algumas dificuldades ao nível do planeamento das unidades didáticas, devido à falta de experiência e dificuldade em “pegar num nível introdução ou nível elementar daqueles alunos e conseguir desmontar para que eles cheguem ao fim do ano e consigam atingir o nível E ou A” (Gil Inácio et al (2014, p.59), ou seja, fazer com que os alunos conseguissem atingir o “big picture goal” desenhado.

Inicialmente utilizei a grelha de Vickers na elaboração das UD. Esta grelha é um dos capítulos do Modelo da Estrutura do Conhecimento e tem como objetivo ajudar o planeamento do professor de EF. Este Modelo da Estrutura do Conhecimento faz uma conexão entre o planeamento e a metodologia de ensino com o conteúdo que será abordado, o que faz com que possa vir a ser alterado com grande facilidade, devido a imprevisibilidade dos desafios que vão surgir na prática (Gomes, 2016).

Sendo assim, elaborei a UD de Voleibol para o 8º ano e as UD de Futsal e Dança para o 12º ano através desta grelha. A elaboração das Unidades Didáticas através da grelha de Vickers, apesar de cumprir os objetivos específicos de acordo com as Aprendizagens Essenciais para o respetivo ano, não mencionava o "Big Picture Goal".

No entanto, a partir do momento em que comecei a utilizar o modelo Backward Design, após a primeira aula observada e com a reflexão com a Supervisora Pedagógica, chegamos à conclusão de que o modelo do Backward Designed era mais eficiente, pois estava explícito o objetivo a ser atingido, direcionando o ensino para esse mesmo objetivo. Segundo McTighe e Wiggins (2004) citado por Vidal, T. C. (2016) o Modelo do Backward Designed é dividido em 3 fases. Na fase 1 identifica-se os resultados desejados e, em seguida, pensa-se como os alunos vão atingir os resultados de aprendizagem desejados, nesta fase coletam-se evidências de aprendizagem, e esta é a fase 2. A fase 3, caracteriza-se por planejar experiências e instruções de aprendizagem, ou seja, as atividades e os recursos necessários para que os alunos alcancem os objetivos definidos na fase 1.

Com a utilização deste modelo, senti que conseguia planejar melhor as aulas, pois já tinha um objetivo definido para os alunos atingirem, o que fez com que processo de ensino fosse mais direcionado para esse mesmo objetivo.

Durante o ano letivo, a minha maior dificuldade foi o planeamento das UD, tendo em conta

que não dominava certas modalidades como, Atletismo, Corfebol, Ginásticas. Devido a estas dificuldades, por vezes demonstrava mais insegurança a lecionar as modalidades, o que provocava algumas dúvidas nos alunos, fazendo com que não atingissem os objetivos de aprendizagem pretendidos e fizesse com que tivesse, não só voltar a estudar a modalidade, mas também alterar certos aspetos nas UD. Estas adaptações também se deveram, por vezes, à avaliação de diagnóstico (AD) não muito aprofundada.

Concluindo, as UD são ferramentas adaptáveis que permitem modificar o plano inicial para atender aos imprevistos que ocorrem durante o processo de ensino e aprendizagem. Usando essas ferramentas de forma eficaz, é possível criar um ambiente educativo mais eficiente para os alunos.

#### **4.1.1.3 PLANO DE AULA**

O plano de aula é um documento que guia o professor durante a aula, assegurando que os objetivos estabelecidos para a aula sejam atingidos de maneira estruturada e eficaz. Este planeamento é crucial para que a aula seja organizada e a execução de atividades didáticas promovam a aprendizagem dos alunos de forma clara e objetiva (Bento, 2003). O plano de aula sistematiza os conhecimentos, atividades e procedimentos a serem realizados em uma determinada aula, com a finalidade de alcançar as metas educacionais definidas para os alunos (Libâneo, 1993, citado por Spudeit, 2014).

A elaboração do plano de aula foi a tarefa à qual prestei mais cuidado e que ao mesmo tempo me deu mais prazer de realizar, pelo facto de procurar exercícios novos, que fossem tornar a aula mais agradável e, conseqüentemente, criassem um bom clima de aprendizagem para os alunos.

No início do ano letivo, tinha muita preocupação em cumprir os planos na íntegra, não dando a devida importância à evolução dos alunos, não pensando em qualquer alteração no plano. Além disso, partia sempre do pressuposto que todos os alunos estavam no mesmo nível de aprendizagem, o que fui mudando ao longo do ano, passando a distribuir a turma por níveis de aprendizagem. Ou seja, os que estavam mais avançados na prática jogavam entre si e os que estavam mais atrasados, jogavam entre si com o objetivo de evoluir até atingir o nível dos outros alunos. Com esta distribuição dos alunos, comecei a dar mais importância à sua evolução, o que fez com que as aulas se tornassem mais dinâmicas e agradáveis.

Assim, ao longo da PES, os meus planos de aula começaram a ser concebidos tendo em conta os objetivos específicos traçados para cada aula e quando era necessário, adaptava os

planos, não só por imprevistos que pudessem acontecer, tais como a falta de alunos ou a mudança de espaço, mas também para estarem de acordo com o nível de aprendizagem e progressão dos alunos. De facto, na EF e no desporto, a flexibilidade no planeamento e na condução da aula é essencial. Isto porque, a nível de habilidades motoras, diversos fatores podem influenciar o desenrolar da aula, tornando necessária a adaptação constante dos conteúdos e métodos de ensino, permitindo sempre a inclusão de novos elementos ou alteração do rumo consoante a necessidade do momento (Spudeit, 2014).

Todos os planos que lecionava tinham de ser entregues ao OC até ao dia anterior à aula. Numa fase inicial, apresentava muitos erros ao nível da construção do plano de aula, especialmente na maneira como descrevia os exercícios, que não ficava devidamente explícita; nem a elaboração dos critérios de êxito e palavras-chave, algo que sentia alguma dificuldade em diferenciar. Acabei por alterar o template do plano de aula dividindo os conteúdos em duas tabelas, o que facilitou a apresentação dos mesmos. Além disso, as correções do OC foram fundamentais para melhorar a elaboração dos planos e a execução dos mesmos.

#### **4.1.2.4 Reflexão e reuniões sobre a PES**

Diversos autores salientam a importância da supervisão no início da carreira como fator fundamental na preparação de professores. É nesta fase que o EE está mais predisposto para a aprendizagem, que certamente positiva e superada se o acompanhamento pelo OC for bem feito.

Durante a PES, todas as quintas-feiras de manhã, das 8:55 até às 10:50, tínhamos uma reunião com o OC com a duração de 100 minutos, onde fazíamos correções nos planos de aula e nas reflexões das mesmas, também aproveitávamos para fazer algumas tarefas de gestão da área das instalações, mas também tarefas que tivéssemos em atraso no nosso dossier.

Após cada aula lecionada, realizávamos uma reflexão em conjunto com o OC, onde nos transmitia onde tivemos melhor e onde pecamos, e posteriormente, fazíamos uma reflexão em papel, onde analisávamos os pontos refletidos anteriormente, tais como as técnicas de ensino utilizadas, a participação dos alunos e a nossa gestão da aula. Este exercício de reflexão era muito importante, no sentido em que através da reflexão chegávamos aos pontos negativos da aula e, a partir daí, evitar que voltassem a repetir-se em aulas futuras.

Em resumo, a reflexão pós-aula foi fundamental para o nosso desenvolvimento profissional, permitindo-nos melhorar continuamente nossas habilidades pedagógicas e contribuir para um ambiente de ensino mais eficaz.

### 4.1.3 REALIZAÇÃO

Após a reflexão do planeamento, surge a questão de como realizar, onde o Professor é desafiado pelas tarefas de execução do ensino. A atuação pedagógica do Professor pode ser organizada em quatro dimensões – instrução, gestão, clima e disciplina. Siedentop (1983) definiu estas quatro dimensões como elementos técnicos a utilizar pelos Professores, sendo que a eficácia destes tópicos está diretamente relacionado com que os utiliza (Onofre & Costa, 1994).

#### 4.1.3.1 DIMENSÕES DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

##### **Dimensão da Instrução**

Relativamente à dimensão da instrução, a qual diz respeito à qualidade da comunicação do professor e de como aborda os conteúdos, é importante considerar o nível técnico dos alunos e adequar a instrução às suas características (Rosado & Mesquita, 2011). No meu caso, tendo em conta a diferença das duas turmas, tive de aplicar a minha instrução de forma diferente consoante a turma. No caso do 8º ano, era essencial que focasse a minha instrução com base em demonstrações, por vezes mais individualizadas. Após a exemplificação, para captar ainda mais a atenção dos alunos, e para estimular o pensamento crítico, utilizava o questionamento. Em relação à turma do 12º ano, utilizava uma linguagem mais concisa, tocava nos pontos chave e, era o suficiente para os alunos compreenderem a informação.

Durante a aula, mais concretamente, no início, dava mais foco especialmente no fornecimento de feedbacks e na demonstração. Na minha opinião, considero que é imprescindível efetuar uma boa demonstração acompanhada de uma explicação tocando nos pontos chave, para garantir que os alunos adquiram os conhecimentos. Muitas das vezes, um aluno que não seja muito evoluído tecnicamente, através da instrução focada nos pontos chave e uma demonstração focada nas componentes críticas da técnica, o aluno pode melhorar a sua técnica através desse conjunto de informação.

Ao longo da PES fui melhorando a minha instrução, na medida em que ia melhorando a minha projeção de voz, emitia diversos tipos de feedbacks, desde positivos, a corretivos e ainda de questionamento. Antes de dar um feedback ao aluno, é necessário perceber qual feedback utilizar, para garantir que o aluno entende o que está a ser dito (Nelson & Schunn, 2009). O questionamento também é muito importante, não só para captar a atenção dos alunos, mas também serve como resposta a se a nossa instrução está a ser boa, ou seja, se estamos a passar os conteúdos de forma correta.

## **Dimensão da Gestão**

A dimensão da gestão está relacionada com a organização da sala de aula e a capacidade do Professor de manter um ambiente de aprendizagem produtivo (Siedentop, 1983). Organizar a aula de maneira eficaz é essencial para uma aprendizagem eficiente. Isso inclui a gestão adequada da disposição e preparação dos materiais com antecedência, bem como a organização do espaço, a organização dos alunos, o comportamento dos alunos, através da imposição de rotinas e a implementação do sistema de recompensas e a utilização de técnicas de atenção (Emmer & Evertson, 2016).

Como EE, considero que a gestão do tempo é uma tarefa indispensável para uma boa organização da aula. No entanto, considero que não é uma tarefa fácil para um Professor. No meu caso, em certos momentos, sentia que a turma, efetivamente, estava a melhorar com a realização do exercício e deixava passar o tempo que tinha planeado e demorava mais tempo que o previsto a mudar de exercício. No sentido oposto, quando os alunos não estavam a absorver os conteúdos devido ao mau comportamento, a transição de exercício e mesmo a duração dos exercícios, não eram os planeados, o que era foi uma dificuldade na minha PES.

Para além disso, uma das estratégias utilizadas por mim para maximizar o tempo foi utilizar sempre os mesmos grupos de trabalho, no caso do 12º ano, e no caso do 8º ano era eu a formar as equipas o que rentabilizava muito mais o tempo, porque quando eram os alunos a formar as equipas, demoravam demasiado tempo. Outra estratégia utilizada foi formar as equipas durante os exercícios, por exemplo, na ativação geral formava já os grupos para os exercícios seguintes.

Em relação à gestão do espaço, é uma capacidade que fui sempre melhorando ao longo da PES, apesar de pecar em algumas situações, como quando por exemplo, planeava a aula para um terço do pavilhão, mas durante a aula tinha mais espaço disponível. No início da PES, demorava algum tempo até a perceber que podia e devia aproveitar o espaço ao máximo. Atento que a minha capacidade de me adaptar a algum imprevisto melhorou também, demonstrando um pensamento e raciocínio rápido.

A gestão do material, também foi um aspeto que melhorei ao longo da PES, evitando sempre levar material desnecessário e, para combater os tempos mortos na montagem dos exercícios, montava a aula com todo o material previsto para a mesma, antes de a mesma começar maximizando assim o tempo útil de aula.

No que respeita à gestão dos alunos, fui melhorando ao longo da PES. No início do ano

letivo, quando faltavam alguns alunos, sentia grandes dificuldades em adaptar a aula aos alunos presentes, mas com o decorrer das aulas esse aspeto foi melhorado. Uma das estratégias que utilizava era realizar a aula com os alunos, ou então, por exemplo, introduzia “jokers” nos exercícios de competição.

No início da PES, a gestão dos exercícios foi um dos aspetos que mais me desafiou. Nas primeiras aulas, deparei-me com dificuldades significativas na adaptação dos exercícios às capacidades dos alunos. Por vezes, quando uma atividade não estava a resultar como esperado ou os alunos não compreendiam de imediato as instruções, a minha reação inicial era voltar a explicar a tarefa, acreditando que a falta de clareza da explicação era a razão pela qual as atividades não resultavam. No entanto, nem sempre esse era o problema. Houve momentos em que, em vez de insistir numa abordagem ou exercício que não estava a funcionar, eu deveria ter reconhecido a necessidade de alterar a própria atividade. À medida que o ano letivo avançou, comecei a entender melhor as características e as necessidades dos alunos. Este processo permitiu-me adaptar os exercícios durante as aulas, ajustando a dificuldade, a intensidade e até a estrutura das atividades de acordo com os alunos.

Por fim, este processo teve um impacto positivo não só no nível do desenvolvimento das habilidades dos alunos, como também no ambiente da aula. Isto é, ao adaptar os exercícios de forma mais eficaz, fui capaz de favorecer um clima de aprendizagem mais agradável.

### **Dimensão da Disciplina**

No que diz respeito à disciplina, esta muito pouco presente nas escolas, adotando um papel que vai contra os objetivos pedagógicos do processo de ensino, que deve tornar a sala de aula um local agradável e que incite à aprendizagem. De acordo com Ágata Aranha (2004), esta dimensão é essencial para garantir um ambiente produtivo e agradável para a aprendizagem, permitindo que os alunos desenvolvam várias habilidades, quer a nível cognitivo, social e físico. Os problemas de indisciplina estão muito presentes nas escolas assumindo um papel que contraria os objetivos pedagógicos do processo de ensino.

A disciplina consiste num conjunto de regras designadas para um bom ambiente de aprendizagem, contudo para combater a indisciplina, os desrespeitos das regras trazem consequências para os alunos, algo que eles devem ter noção logo no início do ano letivo. (Parrat-Dayana, 2008).

No que toca à disciplina dos meus alunos durante as aulas, no início da PES senti algumas dificuldades no controlo do comportamento dos alunos. Isto levava a que, por vezes, não

cumprissem com as regras de sala de aula.

Em relação às estratégias que utilizei, na aula de apresentação do 8º ano defini as regras que considero fundamentais, como a proibição do uso do telemóvel durante a aula, o uso de pastilha elástica, o uso de material que condicionasse a prática desportiva, tais como, brincos, colares, anéis, estimei à preservação do material e a participação ordeira. Visto ser uma turma complicada, devido ao mau comportamento, com alunos muito irrequietos e de difícil controlo, no início do ano letivo decidi recorrer a “castigos” físicos, mas, ao longo das aulas, deixou de surtir o efeito desejado passando a, na formação das equipas e durante as aulas, manter os alunos mais complicados sempre separados, mas mantendo sempre presente os “castigos” físicos. Com isto, considero que, consegui manter a turma mais controlada. A aplicação das regras em todas as aulas foi fundamental, para os alunos sentirem que as regras eram imprescindíveis para o funcionamento da aula, sendo as regras aplicadas sempre de forma justa, com o intuito de promover um ambiente de aprendizagem respeitoso.

Em relação à turma do 12º ano, os problemas ao nível da disciplina não estavam presentes, contudo, por vezes os alunos excediam-se um pouco com gritos e, só aí, é que eu tinha de intervir. Esta diferença entre as duas turmas, na minha opinião tem haver com a diferença de idades e mentalidades.

Para concluir, considero a dimensão da disciplina um pilar fundamental para um bom ambiente na sala de aula, promovendo assim um ambiente favorável para a aprendizagem.

### **Dimensão do clima**

A dimensão do clima diz respeito às relações dos alunos com o ambiente que os rodeia, neste caso, em momentos de ensino e aprendizagem (Vinha T. P., et al 2018). Como EE, considero que o clima de sala de aula é um elemento essencial que estimula a aprendizagem. Primeiramente, considero que a criação de um meio onde os alunos se sintam motivados e alegres é muito importante, para promover um bom clima que favorece o momento de ensino e aprendizagem. Considero que consigo estabelecer uma boa relação Professor-Aluno apesar de não ter a melhor comunicação.

Em relação à minha turma de 8º ano, as relações entre os alunos não eram as melhores o que por vezes, originava conflitos entre os mesmos. Já em relação à minha turma do 12º ano, era o oposto. Era uma turma demasiado calma, o que fazia com que eu tivesse de arranjar exercícios motivantes, que tornavam a aula mais alegre, para isso utilizava muito exercícios de competição. Durante o ano letivo, procurei sempre ter uma boa relação com todos os alunos,

para os manter motivados nas aulas, o que facilitava a superação das suas dificuldades. Considero que em ambas as turmas tive uma boa relação Professor-Aluno, fui sempre compreensivo com todos os alunos em todas as alturas e, acima de tudo, fui justo e tratei todos os alunos da mesma forma.

Para finalizar, a dimensão do clima revelou-se muito importante para o sucesso das aprendizagens. Considero que ao longo do ano letivo tive de adaptar a minha postura perante comportamentos muito variados, adaptando o meu diálogo, tanto individual como em grupo. Além disso, a turma de 8º ano, devido ao seu mau comportamento, fez com que entendesse que o clima não se constrói só a base das regras, mas também com paciência adaptando as estratégias a cada turma.

#### **4.1.4 AVALIAÇÃO**

A avaliação é um processo rigoroso e crucial, que exige uma atitude reflexiva e responsável. Quantificar com precisão o desempenho de um aluno é desafiador e deve ser sempre feito de forma justa, para não originar problemas no futuro, a nível disciplinares por exemplo (Pinto, 2016). Assim, adotei uma estratégia com objetivos claros e pontos chaves bem definidos, que iriam ser observados na avaliação, além de utilizar diversas metodologias de avaliação.

A avaliação é essencial para compreender a evolução ou o recuo da performance dos alunos, envolvendo a recolha e análise de conhecimento, habilidades e competências adquiridas ao longo do tempo (Gonçalves et al, 2010). No sistema educativo, é fundamental abordar questões tais como: “A quem avaliar? O que avaliar? Como avaliar? Porquê avaliar?” A responsabilidade dessa avaliação recai sobre o professor, cujo a sua decisão é crucial na avaliação e progressão dos alunos (Gonçalves et al, 2010).

O professor deve planificar com objetivos claros e métodos apropriados, analisar os resultados de forma imparcial e garantir que os procedimentos são justos e consistentes (Silva, 2019).

Relativamente aos tipos de avaliação, existem três tipos, a AD, a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS) (Leitão, I. A., 2013). As avaliações que utilizei na minha PES foram as três referidas anteriormente e a autoavaliação.

##### **4.1.4.1 AVALIAÇÃO DE DIAGNÓSTICO**

A AD é realizada durante as aulas, tem como objetivo ajudar a acompanhar e a avaliar a progressão dos alunos durante o desenvolvimento dos objetivos da UD, ajudando a identificar os pontos fortes, as dificuldades dos alunos e as suas melhorias.

No início do processo educativo, o professor deve considerar as variantes em análise, tais como o aluno, o material e o conteúdo a ser ensinado, definir os objetivos gerais e específicos, escolher as metodologias e os recursos pedagógicos devem ser adequados para orientar o progresso. (Barlow, 2006, citado por Gonçalves et al, 2014). A AD é crucial no planeamento do ensino e aprendizagem, pois fornece informações precisas sobre o nível em que os alunos se encontram ao iniciar cada modalidade, sabendo assim em que etapa de aprendizagem começar auxiliando na elaboração das UD.

As Aprendizagens Essenciais enfatizam que o professor, com base na AD e nos objetivos do ciclo de formação, define os níveis de exigência do currículo e a duração das atividades (Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001).

De acordo com Ferreira (2005), a AD é crucial porque permite: (1) direcionar e organizar o trabalho na turma; (2) estabelecer objetivos coletivos, avaliando decisões anteriores sobre as orientações curriculares; (3) ajustar o nível dos objetivos de acordo com o nível a que a turma se encontra; e (4) realizar alterações ou ajustes na composição curricular, conforme as necessidades da turma.

A AD pode ser realizada no início do ano, no começo de uma unidade de didática, ou sempre que o professor decidir introduzir uma nova aprendizagem, se for considerado importante fazer essa avaliação (Ribeiro, 1997; Rosado et al., 2002).

No caso das minhas turmas, nas modalidades coletivas realizava uma avaliação diagnóstica com o preenchimento de uma grelha com vários elementos técnico-táticos sobre a respetiva modalidade.

A análise realizada por mim incluiu a observação do desempenho inicial dos alunos, avaliando o nível técnico da turma e o conhecimento das regras e como aplicá-las no jogo, de acordo com a modalidade específica.

No caso das minhas turmas, em relação à turma do 8º ano, com a AD observei que apresentavam grandes dificuldades nas modalidades de Voleibol, Corfebol, por ser uma modalidade nova, Patinagem e Skate e dança. No sentido inverso, demonstraram boas habilidades nas modalidades de Badminton, Atletismo e Andebol. Em relação ao 12º ano, mostraram um nível muito baixo no Futsal e Voleibol, e um nível bom em Dança e Ginástica Acrobática.

#### **4.1.4.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA**

A AF é um processo contínuo de recolha de informações sobre o nível de aprendizagem dos alunos durante as unidades didáticas, utilizado para acompanhar o desenvolvimento dos

alunos e melhorar o ensino e a aprendizagem em tempo real. Segundo Araújo (2007), a AF estimula os alunos a melhorarem num determinado tempo estipulado. Ao contrário da AS, que ocorre no final dos períodos, ou no final das unidades didáticas, para avaliar o desempenho dos alunos, a AF é integrada no processo de ensino e aprendizagem. O objetivo é fornecer feedback para o professor e para o aluno, identificando pontos fortes e áreas para melhoria.

A AF é cíclica e contínua, funcionando de maneira remediadora, semelhante ao diagnóstico individualizado de um médico que toma decisões específicas para cada caso. Para o professor, a AF não é linear, ou seja, os alunos, mesmo recebendo o mesmo método de ensino, não avançam no mesmo ritmo ou da mesma forma, sendo alguns alunos mais demorados a evoluir (Caseiro & Gebran, 2010).

A AF foi realizada registando observações e acontecimentos. Estes registos ajudaram-me a clarificar as avaliações dos alunos e a aprimorar minha capacidade de observação, reflexão e consequentemente avaliação. A AF permitiu ainda que eu através da observação dos registos, chegasse a conclusão se o meu método de ensino estava a ser eficaz ou não face às necessidades dos alunos. A AF permitiu-me ainda, com base nos registos e anotações, fornecer feedbacks mais precisos e incentivar os alunos a refletir sobre o que poderiam melhorar.

#### **4.1.4.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA**

A AS, é realizada após os processos de ensino e aprendizagem, ou seja, no final das unidades didáticas (Quina, 2009). Isso quer dizer que o objetivo da AS é reunir informações para avaliar o que os alunos absorveram das aulas e atribuir uma classificação. Ou seja, a AS recolhe, de forma planeada e intencional, informações importantes para classificar os alunos (Santos, L., 2016).

No caso do agrupamento, este atribui ponderação para a avaliação de todos os parâmetros. Para o 8º ano, o agrupamento define da seguinte forma: Atividade Física – 60%; Aptidão Física – 15%; Conhecimentos – 10%; Atitudes e Valores – 15%. Já para o 12º ano, a ponderação é distribuída da seguinte forma: Aptidão Física – 65%; Aptidão Física – 15%; Conhecimento – 10%; Atitudes e Valores – 10%.

No meu caso, a AS da prática e dos conhecimentos foi feita através de duas escalas diferentes, uma escala de 1-5 valores para o 8º ano e uma escala de 1-20 valores para o 12º ano, através do preenchimento de uma grelha de avaliação que continha os critérios de avaliação de cada modalidade.

No que diz respeito aos instrumentos de avaliação utilizados para avaliar os

conhecimentos dos alunos, recorri a dois métodos diferentes. Em relação ao 8º ano, realizei dois testes online via Google Forms, no 1º período e 3º período e um teste escrito no 2º período para verificar as capacidades cognitivas dos alunos nas modalidades abordadas. No entanto, mesmo dando uma semana para a realização do teste, a baixa aderência dos alunos à plataforma para a realização do teste foi notória. No caso do 12º ano, foi discutido em reunião de departamento, que a nota atribuída aos conhecimentos ia depender da classificação obtida no plano de implementação do projeto (1º período), a reformulação do projeto (2º período) e, por fim, o relatório do mesmo (3º período).

Na minha opinião, a utilização da plataforma Google Forms para a realização do teste não foi benéfica. Isto porque, a adesão dos alunos à plataforma para a realização do teste foi muito baixa, daí no 2º período ter feito o teste em papel. Neste teste só não o realizou quem faltou à aula, aumentando significativamente o número de testes. Se para o ano tivesse de avaliar novamente os conhecimentos de uma turma, sem dúvida que iria utilizar o teste escrito. Já na realização da AS no 12º ano, senti algumas dificuldades. Apesar de ter uma grelha com os critérios que deveriam ser avaliados, senti que a correção foi, de certa forma, afetada pela minha interpretação.

#### **4.1.4.4 AUTOAVALIAÇÃO**

A autoavaliação é essencial para o desenvolvimento pessoal e académico dos alunos, oferecendo diversas vantagens, quer a nível pessoal como académico dos alunos. Ela incentiva a responsabilidade dos alunos, ajudando-os a identificar suas forças e fraquezas, que precisam de ser melhoradas (Luckesi, 2011).

A autoavaliação no 1º período, foi realizada em ambas as turmas, com o preenchimento de uma grelha via Google Forms, onde os alunos classificavam a sua prestação em vários aspetos de 1 a 5, no 8º ano, e de 1-20 no 12º ano. No entanto, enfrentei o mesmo problema da realização dos testes, vários alunos não preencheram a autoavaliação, mesmo após várias chamadas de atenção minhas e estabelecendo um limite de vários dias para poderem realizar a autoavaliação. Nos períodos seguintes, para combater o facto de vários alunos não realizarem a autoavaliação, decidi optar por uma avaliação mais tradicional, utilizando uma grelha em papel, deixando a abordagem mais tecnológica, garantindo assim uma maior participação.

Em relação à perceção dos alunos da sua auto-avaliação, a maioria dos alunos partilhava da mesma opinião que eu, apenas alguns alunos tinham uma opinião diferente da minha, mas a diferença era sempre muito pequena, no máximo 1 valor, o que indica que, quer o professor

quer os alunos, estavam em sintonia em relação ao seus desempenhos ao longo das aulas.

## **5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Uma participação ativa na escola e a criação de uma relação sólida com a comunidade escolar são cruciais para desenvolver um ambiente educacional positivo e inclusivo (Araújo & Klein, 2006).

Este capítulo explora a importância dessa mesma interação na escola com a comunidade, detalhando as atividades e iniciativas realizadas durante a PES, mas também contempla reflexões sobre essas mesmas atividades e pontos de melhoria no futuro. Os alunos, durante o ano letivo, demonstraram grande adesão e motivação nas tarefas propostas, tanto a nível extracurricular como em iniciativas voltadas para a comunidade.

### **5.1 ATIVIDADES REALIZADAS**

Em relação às atividades realizadas, a minha participação foi positiva, mas considero que podia ter sido muito mais participativo e mais assíduo se não fosse o meu estatuto de trabalhador-estudante. Particpei em diversas atividades como as Reuniões de Departamento, acompanhei a modalidade de Atletismo no Desporto Escolar (DE), participei no Meeting do Atletismo, na Semana Digital, no Dia do Desporto Escolar, no Dia da Cidadania Ativa, na Atividade de Dança no Sarau de Natal, no Torneio Inter-turmas de Voleibol, e fui treinador de Andebol da Equipa de Inter-Escolas. A minha participação nestas atividades, foram muito positivas para a minha formação como Professor, para o meu envolvimento nas atividades extracurriculares e melhorou a minha relação com a comunidade escolar. O seminário, embora fosse uma atividade obrigatória da PES, não foi realizado pelo NPES, devido à falta de tempo tendo em conta a nossa situação profissional. No início não demos a devida importância ao projeto e, com o decorrer do ano letivo, o tempo para a realização do mesmo foi cada vez diminuindo, chegando a um momento em que já não era possível realizar o seminário, pois a data de entrega já estava muito próxima.

#### **5.1.1 MEETING DO ATLETISMO**

No Meeting do Atletismo fiquei responsável por orientar a Corrida de Velocidade de 40m com a ajuda de dois docentes. A adesão e participação nesta atividade foi muito elevada, o que indica que os alunos estão muito mais envolvidos no atletismo, algo que não é muito comum.

Esta atividade foi a primeira participação com a comunidade escolar, e superou as minhas expectativas devido à grande adesão. A atividade foi um êxito, correu como estava planeado, contudo, a minha participação deveria de ter sido mais ativa, mas como ainda era a primeira atividade, logo no início do ano senti alguma vergonha por ainda ser novo na escola e não ter

confiança com os alunos.

### **5.1.2 SEMANA DIGITAL**

Durante a Semana Digital, o uso do computador foi obrigatório em todas as disciplinas, incluindo EF. Em alinhamento com esta atividade do PAA, no primeiro período, decidi abordar a modalidade de Dança no 8º ano, com os alunos a realizarem uma pesquisa teórica sobre a origem do Regadinho e assistirem a vídeos para aprender a coreografia. Já na turma de 12º ano, os alunos pesquisaram sobre conteúdos que aprimorassem a sua coreografia final na modalidade de Dança. No terceiro período, a Semana Digital ocorreu na primeira semana, e com a turma de 8º ano, realizei um Kahoot e mostrei vídeos de Corfebol e Atletismo, abordando assim os conteúdos teóricos. Para a turma do 12º ano, os alunos foram convidados a reformular alguns pontos menos positivos no projeto.

Na minha opinião, a atividade correu como estava planejado, considero que esta atividade foi muito positiva para os alunos, visto que, nos dias de hoje, é muito importante dominar a tecnologia, mas de forma a aproveitar para aprender conteúdos novos. O que retiro desta atividade é que é sempre possível integrar a tecnologia no ensino. Contudo, também pode trazer alguns aspetos negativos, como os alunos utilizarem a tecnologia para outras coisas que não estão relacionadas com a aula.

### **5.1.3 DIA DO DESPORTO ESCOLAR**

No dia do Desporto Escolar, realizaram-se diversas atividades no Pavilhão de EF. Não acompanhei a minha turma nesta atividade, por não terem aula no dia em que a atividade foi realizada, contudo junto com o NPES, montamos uma estação de Salto em Altura destinada ao Atletismo, ficando responsável por essa estação em conjunto com o OC até ao final da atividade. Na minha opinião o que mudaria nesta atividade era tentar incentivar os alunos a passar por todas as estações, pois à medida que o tempo ia passando a adesão dos alunos ia reduzindo, fazendo que nem todos os alunos experimentassem todas as atividades.

### **5.1.4 DIA DA CIDADANIA ATIVA**

No Dia da Cidadania Ativa, dia 9 de novembro, acompanhei os alunos do 12º ano numa caminhada. O propósito desta atividade foi promover hábitos de vida saudáveis, tanto a nível físico, mental e relacional, além de realizar ações abrangentes no âmbito da educação para a saúde. Para isso, o plano incluiu uma caminhada de 2 horas até um parque público, próximo da escola cooperante.

Neste dia, houve várias atividades na escola adequadas para cada faixa etária, estando alinhadas com os objetivos educacionais da escola. Na minha opinião esta atividade devia de acontecer mais vezes ao longo do ano, e não se limitar a apenas um dia, passando a ser algo incorporado no currículo escolar.

#### **5.1.5 EVENTO ANUAL E SARAU DE NATAL**

A atividade proposta pelo NPES ao Departamento de EF foi a inclusão da avaliação de Dança no Sarau de Natal. Para trabalhar a competição, o NPES sugeriu a realização de um concurso intraturmas. Os alunos tiveram autonomia para escolher seus grupos de trabalho e gerenciar o tempo da música, formando 2 grupos um de 6 e outro de 5 membros. O NPES propôs aos grupos, da respectiva turma, a criação de uma coreografia, que foi avaliada pelo professor. As coreografias foram gravadas para que os professores responsáveis pelo 12º ano pudessem avaliar e eleger os três melhores grupos, para participarem no Sarau de Natal do agrupamento esta votação foi realizada entre os professores para não evolver burocracias.

#### **5.1.6 ATIVIDADE CICLISMO 1º CICLO**

Antes da realização da primeira aula, solicitamos às Professoras de cada turma para dividir a turma em dois grupos, um grupo com os alunos que já sabiam andar de bicicleta ou possuíam algumas habilidades e outro grupo com os que não sabiam andar. Esta intervenção das Professoras considero que foi crucial, pois permitiu que avançássemos uma etapa, e não desperdiçássemos tempo na formação dos grupos. Permitiu ainda que de acordo com as diferentes habilidades de cada grupo, preparássemos o plano de aula de acordo com as habilidades, ou seja, exercícios mais dinâmicos e mais avançados para os alunos que já sabiam andar de bicicleta e um plano com exercícios mais básicos para os alunos que ainda não sabiam andar de bicicleta.

A atividade foi planeada para quatro as sessões a serem realizadas nos dias 7, 14, 21 e 28 de Maio, das 10:00 às 11:45 e correram como planeado. Em relação às três sessões de bicicleta administradas às duas turmas do 4º ano, é possível concluir que a prática de ciclismo em contexto escolar desenvolve benefícios para além da atividade física, promove positivamente o desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos alunos, melhorando assim as relações entre os alunos.

A inclusão do ciclismo no currículo do 4º ano oferece um momento para promover a saúde e o bem-estar dos alunos. A prática regular de atividade física é muito importante, nestas idades, para um desenvolvimento saudável, ajudando a fortalecer os músculos, melhorando a

coordenação motora e aumentando a resistência cardiovascular.

É importante realçar o papel essencial do professor neste processo. A orientação e o acompanhamento durante as sessões podem influenciar a experiência dos alunos, criar um ambiente seguro, leva a que as crianças se sintam apoiadas e motivadas a explorar suas capacidades, estes fatores são essenciais para o sucesso da atividade.

Concluindo, as três sessões, influenciaram positivamente os alunos muito para além da atividade física, influenciaram o seu desenvolvimento a nível cognitivo, social e emocional e, principalmente, deu oportunidade a alguns alunos de experimentar uma atividade que, devido a sua rotina diária, talvez nunca fossem ter oportunidade de experimentar.

#### **5.1.7 ATIVIDADE SUPORTE BÁSICO DE VIDA**

No dia da atividade, a aula prática foi substituída por uma sessão de Suporte Básico de Vida. O propósito da sessão foi ensinar os procedimentos essenciais para recuperar a vida de uma pessoa em paragem cardiorrespiratória ou o que fazer em caso de engasgamento.

Acredito que essas formações são essenciais para os alunos, pois capacitam os adolescentes a estarem preparados e a responder a emergências médicas, onde uma ajuda rápida pode ser crucial para salvar uma vida. Além disso, os alunos desenvolvem uma noção de civismo, contribuindo para uma sociedade mais culta para enfrentar estas emergências.

Para concluir, considero que a turma esteve atenta e empenhada na realização da atividade. O grupo que realizou a apresentação preparou uma apresentação bastante boa e eficaz, no sentido em que tocava nos pontos chave e cruciais em momentos de emergência. Desta forma, considero que estas formações são muito importantes no sentido, em que tornam uma sociedade mais informada, segura e preparada para enfrentar emergências médicas em qualquer altura. Acrescento ainda que, na minha opinião, estas formações deviam de ser introduzidas logo no 10º ano, onde os alunos já apresentam alguma maturidade para lidar com este tema.

#### **5.1.8 30ª Corrida dos Reis em Matosinhos**

A corrida realizou-se no dia 13 de Janeiro no Concelho de Matosinhos. O NPES acompanhou os alunos que iriam participar na corrida. Esta corrida é uma prova de 48 estrada incluída no Plano de Atividades dos Grupos Equipa de Atletismo e Desporto Adaptado. A prova correu muito bem, vários alunos do agrupamento saíram premiados com medalha.

#### **5.1.9 Corta-Mato Escolar**

O Corta-Mato, sem dúvida que foi o projeto que nos deu mais trabalho organizar, tanto ao NPES da escola cooperante, como ao NPES de outra escola do agrupamento. Em conjunto,

planeamos que a realização do corta-mato fosse fora do recinto escolar, para isso realizou-se no Estádio do Leça do Balio e na mata ao redor. Todas as tarefas foram da nossa responsabilidade, desde contactar as autoridades para garantirem a segurança da corrida, até ao número de lanches necessários consoante o número de inscrições.

Os nossos colegas da outra escola, ficaram encarregues enviar uma carta para a Polícia Municipal de Matosinhos e para os Bombeiros Voluntários, de forma a garantir a segurança do evento. Em conjunto, criamos o percurso do corta-mato, que posteriormente veio a ser alterado tendo em conta algumas estradas que não podiam ser cortadas, entramos em contacto com uma ex-atleta olímpica para ser a madrinha do nosso corta-mato. Criamos ainda os cartazes, que foram espalhados pela escola.

Na atividade, fiquei na zona de chegada com um EE do outro agrupamento e ficamos responsáveis por retirar os dorsais aos alunos, por ordem de chegada e, posteriormente, entregar a uma colega para realizar a tabela classificatória dos vários escalões. Considero que a atividade correu como tinha sido planeado.

O feedback dos alunos e dos docentes foi muito positivo, realçando a organização e a escolha do percurso. Este projeto não só promoveu o estilo de vida saudável, como também fortaleceu a boa relação entre as duas escolas do agrupamento.

Concluindo, o sucesso da atividade comprova a boa organização, e que serviu como um modelo para futuras atividades que promovam o desenvolvimento físico, social e emocional.

#### **5.1.10 Acompanhamento à direção de turma**

Em relação ao meu acompanhamento do trabalho da direção de turma, foi muito reduzido. O papel que o diretor de turma é essencial na escola, sendo uma figura central na resolução de conflitos, os quais se estendem à comunidade educativa (Boavista & de Sousa, 2013).

Durante o ano letivo, fui impossibilitado de acompanhar as reuniões devido a minha situação profissional. As reuniões eram sempre no período da tarde, momento em que estava a trabalhar e não conseguia estar presente.

Em relação às reuniões de final do período, consegui estar presente em algumas, pois eram de manhã.

Concluindo, apesar de o meu contacto com o papel de diretor de turma ter sido muito reduzido, tenho noção que o papel de diretor de turma não é nada fácil, pois trata de todas as burocracias e coordena as suas funções com os restantes professores.

## **5.2 FAZER APRENDER PARA LÁ DA SALA DE AULA: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO**

O processo de ensino e aprendizagem na EF deve ser entendido como uma experiência que excede o ambiente de sala de aula, envolvendo o aluno em atividades que conectem o conhecimento teórico e a prática (Tani, 2009). A minha experiência como EE, permite-me afirmar que a EF pode oferecer várias aprendizagens que ultrapassam a sala de aula.

Ao longo do ano letivo, lidei com várias questões fora do ambiente de sala de aula, como acompanhamento de alunos, gestão de conflitos e organização de eventos. Estas experiências tiveram um papel fundamental no meu desenvolvimento profissional, sendo que me permitiram evoluir em vários aspetos, tais como a capacidade de comunicar com a comunidade escolar e a capacidade de gerir eventos.

Sinto que a minha atuação como EE deixou uma marca na escola cooperante. Realço a utilização da avaliação da modalidade de dança com a introdução das melhores coreografias no Sarau de Natal, considero que foi uma ideia inovadora e criativa, permitindo que os alunos apresentassem a coreografia criada durante as aulas, a toda a comunidade escolar. O Corta-Mato, penso que foi uma ideia inovadora, e que vai ser utilizada mais vezes nos próximos anos, isto porque, a realização do mesmo fora do recinto escolar, oferece aos alunos uma oportunidade de vivenciar uma atividade escolar fora do recinto escolar. E por fim, a utilização do SDG no ensino, algo que não era utilizado pelos professores na escola cooperante, e que de certa forma deixou a sua marca, e que foi muito apreciada pelo OC e pelos restantes professores, passando a ser uma alternativa de ensino a ser utilizada pelos professores.

Para concluir, durante a minha PES, mostrei interesse pelas situações fora do contexto escolar de cada aluno, demonstrando um lado afetivo para fortalecer os vínculos e oferecer conselhos, preparando-os para o futuro. O contexto sociocultural da escola e a interação com docentes, alunos e a comunidade permitiram-me adaptar a socialização e a interação. Participar nas atividades da comunidade escolar ajudou a estabelecer relações com os alunos que beneficiaram o desenvolvimento das aulas beneficiando assim o processo de ensino e aprendizagem, proporcionando um ambiente mais afetivo e descontraído do que o contexto formal da sala de aula.

### 5.3 **SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL**

A socialização profissional e institucional do EE está relacionada com a aquisição de novas aprendizagens de acordo com as suas intervenções na escola, sendo uma fase importante para se inserir e compreender as práticas da escola (Pena, da Silveira & Guilardi, 2010).

Em relação a este aspeto, realço a minha boa relação afetiva e profissional com os alunos, com os colegas do Departamento de EF, funcionários, docentes da escola e com o núcleo da PES. O trabalho em colaboração com o meu colega de núcleo, através da partilha e discussão de vários aspetos, ajudou-me a melhorar a minha prática pedagógica. Realço ainda que teve um impacto muito positivo na minha PES. É importante referir que o OC foi um excelente profissional, apesar de muito exigente, possui muitos saberes, competências e dicas que me transmitiu dia após dia. Realço ainda todas as interações que tenho com todos os docentes da escola, que são muito importantes para o meu futuro profissional.

Uma das situações que me aproximou do grupo de EF, foi os restantes professores pedirem ideias e sugestões inovadoras para a disciplina. Um exemplo disso foi a avaliação de dança, que no início do ano foi discutida com os professores de EF e foi recebida com muito agrado e aceite. Outro aspeto que me aproximou mais da comunidade escolar, foi o facto de o grupo de EF da escola cooperante possuir um ambiente muito agradável e amigável e, o facto de alguns professores terem sido meus professores quando frequentei a escola como aluno.

### 5.4 **A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL**

De acordo com o conceito, Ética é uma palavra que deriva do grego “*ethos*” e significa “caráter”, “costume”, dizendo respeito ao conjunto de padrões e valores morais de um grupo ou indivíduo.

A ética baseia-se em valores e princípios fundamentais como o respeito, a solidariedade, a liberdade, a justiça, a imparcialidade, a igualdade, a honestidade, a verdade, a responsabilidade e a dignidade humana, assim como o rigor e a competência. Estes princípios manifestam-se em várias áreas da prática docente, especialmente nas relações com os alunos, na organização do currículo e nas condutas dos professores tanto dentro como fora do ambiente escolar. Além disso, refletem-se nas interações com colegas, no compromisso com o sistema educativo, no exercício da profissão e nas ligações entre professores, famílias e a comunidade (Caetano, 2016).

Na minha visão, um desempenho profissional de qualidade é essencial para a credibilidade e dignidade do professor. Dado que a valorização e o desenvolvimento da EF

enfrentam muitos desafios, procurei ser o mais profissional, responsável e acessível possível para os meus alunos ao longo do ano letivo. Esforcei-me para tratar todos com equidade, respeitando suas individualidades, o que contribuiu para manter um ambiente de respeito, ordem e clima positivo nas aulas.

Acredito que este aspeto foi um dos mais importantes. Além de transmitir conhecimentos, o meu objetivo foi também ajudar os alunos a tornarem-se melhores cidadãos, através de conselhos por ter estado no lugar deles há relativamente pouco tempo e a minha idade ser pouco superior à deles, promovendo relações de respeito, cooperação e reconhecimento de que cada um tem seu próprio ritmo de aprendizagem e é único. Sinto que consegui atingir este objetivo, pois as relações dos alunos e as suas personalidades no final do ano, eram consideravelmente melhores. Considerando que os alunos de agora serão os adultos no futuro, sinto que a turma cresceu e desenvolveu competências a nível físico, cognitivo, mas principalmente social e valores mais sólidos, ou seja, desenvolveram os valores de amizade, da cooperação e da responsabilidade.

Concluindo, considero que a componente ético-profissional é um pilar para qualquer professor, influenciando ativamente a qualidade de ensino e a vida dos alunos.

## **6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**

### **6.1 DIFICULDADES E NECESSIDADES DE FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO**

A formação contínua é essencial para o desenvolvimento profissional dos professores, no sentido em que os professores têm a oportunidade de refletir e contactar com conceções inovadoras do processo de ensino e aprendizagem, devido à necessidade de acompanhar a evolução do ensino (Chimentão, 2009).

Relativamente às minhas dificuldades e necessidades de formação, a minha maior fragilidade, foi a minha projeção de voz, algo que ainda sinto dificuldades apesar de ter melhorado ao longo da PES, o meu conhecimento sobre as modalidades, algo que devo reforçar sempre que vou abordar uma modalidade, conselho dado pelo OC e conseguir que as relações entre os alunos fossem positivas, deste modo os alunos vão ser capazes de desenvolver as suas habilidades motoras.

Outra dificuldade que destaco, talvez a que influenciou mais a minha PES, foi a gestão do tempo. Devido a minha situação profissional, muitas vezes tirou-me muito tempo e fez com que não prestasse a devida importância à PES. Contudo, dependia de um emprego para conseguir terminar o meu ciclo de estudo, mas ao mesmo tempo, por vezes não aproveitei devidamente o tempo que tive, mas muito devido ao meu emprego, que me cansava muito quer fisicamente quer psicologicamente.

Para combater esta má gestão, organizei mais a minha rotina de forma a dispor o tempo necessário para a PES. Contudo, esta estratégia não surtiu o efeito pretendido, o que me leva a pensar que no futuro devo usar estratégias diferentes, como tentar realizar as tarefas que tenho no próprio dia e não as deixar para os dias seguintes, fazendo com que o prazo para a realização da mesma encurta-se e ter de as fazer mais à pressa, metendo de lado o rigor que era necessário.

Concluindo, a PES foi fundamental para o meu desenvolvimento profissional. A experiência foi extremamente positiva e proporcionou valiosas oportunidades de aprendizagem que certamente beneficiarão minha carreira futura. Através da PES, pude aprimorar minhas habilidades pedagógicas, entender melhor a dinâmica escolar e estabelecer uma relação mais próxima com a comunidade educativa. Essas vivências e conhecimentos adquiridos serão essenciais para minha formação contínua e para o sucesso como futuro professor.

## 7. REFLEXÕES FINAIS

A PES representa um momento crucial na formação de futuros professores. Durante este período, os EE são desafiados a desenvolver várias competências pedagógicas essenciais, promovendo assim o crescimento contínuo na profissão (Albuquerque et al., 2012).

Durante este ano letivo, a constante reflexão sobre a minha prática pedagógica desempenhou um papel muito importante no meu desenvolvimento como professor. Através de reuniões semanais e conversas com o OC, foi possível receber feedbacks sobre o que estava a fazer bem e o que precisava de melhorar. Os concelhos da Supervisora Pedagógica, também foram muito importantes na minha evolução, bem como a observação de outros docentes com mais experiência.

A PES permitiu, ainda, uma evolução significativa em termos de competências pedagógicas, gestão de sala de aula e ainda uma relação positiva e de confiança com os alunos. Para isso, a minha abordagem focou-se em criar um ambiente agradável, motivador e que proporcionasse a aprendizagem. Já na gestão do comportamento, foi um aspeto que fui melhorando ao longo do tempo e foi um pilar para a criação de um ambiente propício a aprendizagem (Batista, Silveira & Pereira, 2014).

A PES foi uma fase muito agradável da minha formação, contudo, foi difícil, por vezes, conseguir gerir todas as responsabilidades e conciliar a PES com a minha situação profissional, gerando assim stress, ansiedade e um cansaço em demasia, o que por vezes me deixou desmotivado. Contudo, não desisti e enfrentei os problemas que iam surgindo. Posto isto, afirmo que não atingi as minhas expectativas iniciais, no entanto sinto que estou uma pessoa mais capaz de gerir problemas e mais preparado para entrar no mundo do trabalho. O equilíbrio entre o trabalho e os estudos, apesar de difícil, foi uma oportunidade de aprender a gerir melhor o meu tempo de acordo com as minhas responsabilidades.

Agora, ao concluir esta fase, sinto-me com capacidades para enfrentar os desafios que esta profissão apresentará, confiante nas capacidades que desenvolvi ao longo da minha PES, assim como ao longo de toda a formação académica. Em jeito de conclusão, reafirmo a minha visão sobre a importância da PES e destaco que, especialmente neste momento de conclusão do Mestrado, progredi consideravelmente. Estou confiante de que, ao longo da carreira, continuarei a avaliar-me com o objetivo de me superar e expandir minhas capacidades.

Por fim, realçar as experiências vividas, tanto positivas como negativas, as quais foram sem dúvida importantes para um crescimento quer a nível profissional quer a nível pessoal.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albuquerque, A., Lira, J., & Resende, R. (2012). *Representações dos professores de Educação Física sobre o seu ano de prática de ensino supervisionada*.

Albuquerque, A., Resende, R., & Costa, M. (2013). A avaliação da Prática de Ensino Supervisionada no Instituto Superior da Maia. Nós fazemos assim. E vós? *Cadernos De Educação*, 46, 119 – 137.

Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física - um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 121–133.

Araújo, U., & Klein, A. (2006). Escola e comunidade, juntas, para uma cidadania integral. *Cadernos Cenpec I Nova Série*, 1(2).

Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2014(S1A), 353–375. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.s1a.353>

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3rd ed.). Livros Horizonte.

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). *O Diretor de Turma: perfil e competências*. 23, 77–93.

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.

Caseiro, C., & Gebran, R. (2010). *Avaliação formativa: concepção, práticas e dificuldades*. (Nuances: Estudos Sobre Educação, Ed.;16th ed., Vol. 15).

Caetano, A., & Silva, M. D. L. (2009). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo. Revista de Ciências da Educação*, 49-60.

Chimentão, L. (2009). *O significado da formação continuada docente*. 4, 1–6.

Emmer, E., & Evertson, C. (2016). *Classroom management for middle and high school teachers* (Pearson, Ed.; 10th ed.).

Folle, A., Pozzobon, M. E., & Brum, C. F. (2005). Modelos de ensino, nível de satisfação e fatores motivacionais presentes nas aulas de educação física. *Revista da Educação Física/UEM*, 16(2), 145-154.

Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). *O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física*. 37–47.

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem. *Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações Do Instituto Superior Da Maia*, 19–64.

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.

Guerra, R. (2020). *A importância do estágio na formação de professores*.

Hastie, P. (2010). *Student Designed Games: Strategies for promoting creativity, cooperation and skill development* (Human Kinetics).

Leitão, I. A. (2013). *Os diferentes tipos de avaliação: avaliação formativa e avaliação sumativa* (Master's thesis, Universidade NOVA de Lisboa (Portugal)).

Luckesi, C. (2011). *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições* (Cortez Editora).

Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2015). *Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação*. (pp. 73-122).

Nascimento, M. A. V. (2007). Dimensões da identidade profissional docente na formação inicial. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, (41-2), p. 207-218.

Nelson, M. M., & Schunn, C. D. (2009). The nature of feedback: how different types of peer feedback affect writing performance. *Instructional Science*, 37(4), 375–401.  
<https://doi.org/10.1007/s11251-008-9053-x>

Parrat-Dayán, S. (2008). *Como enfrentar a indisciplina na escola* (Editora Contexto).

Pena, G., da Silveira, H., & Guilardi, S. (2010). A dimensão institucional no processo de socialização de professores de química em início de carreira. *Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências*, 10(2).

Pinto, J. (2016). A avaliação em educação: da linearidade dos usos às complexidades da prática. *Avaliação Das Aprendizagens, Perspetivas, Contextos e Práticas*, 3–40.

Quina, J. do N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* (IPB, ES Educação).

Resende, R., Carvalho, M., Silva, E., Albuquerque, A., Lima, R., & Castro, J. (2014). Identidade profissional docente: Influência do conhecimento profissional. In P. Queirós, P. Batista & R. Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional* (pp. 145-164). Porto: Editora FADEUP.

Rosado, A. & Mesquita, I (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In Rosado A. & Mesquita, I (Ed.). *Pedagogia do Desporto* (pp 69 – 130). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2015) *Pedagogia do Desporto*. Faculdade de Motricidade Humana. Edições Fmh.

Santos, L. (2016). A articulação entre a avaliação somativa e a formativa, na prática pedagógica: uma impossibilidade ou um desafio?. *Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação*, 24, 637-669.

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.

Sérgio, M. (2004). Desporto e a motricidade humana: teoria e prática. *Povos e Culturas*, (9). <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2004.8820>

Silva, I. (2011). *Supervisão da prática pedagógica: que perfil de competências para o orientador cooperante?*

Spudeit, D. (2014). *Elaboração do plano de ensino e do plano de aula*. Rio de Janeiro, 1-8.

Tani, G. (2009). *Educação física escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. Editora USP

Tousignant, M., & Siedentop, D. (1983). A Qualitative Analysis of Task Structures in Required Secondary Physical Education Classes. *Journal of teaching in Physical Education*, 3(1).

VIDAL, T. C. (2016). *PBL-tutor Canvas: uma ferramenta de planejamento do ensino de computação na abordagem PBL baseada no modelo backward design* (Master's thesis, Universidade Federal de Pernambuco).

Vinha, T. P., Tognetta, L. R. P., Azzi, R. G., Moro, A., Aragão, A. M. F. D., & Moraes, A. D. (2018). O clima escolar na perspectiva dos alunos de escolas públicas. *Revista Educação e Cultura Contemporânea*, 15(40), 163-186.