

**Universidade da Maia - ISMAI**

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



## **Relatório da Prática de Ensino Supervisionada**

**José Miguel de Sousa e Castro Côte-Real**

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário**

Orientador Institucional

Professora Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa  
Pereira

Julho 2022



José Miguel de Sousa e Castro Côrte-Real

Nº 28448

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

Trabalho realizado sob a orientação da Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa Pereira, Universidade da Maia -ISMAI, e do Professor Filipe Figueiras, do Externato Ribadouro.

Julho, 2022

## **Dedicatória**

Dedico a elaboração deste Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário à minha família e aos meus amigos que sempre me motivaram para superar os desafios e lutar pela concretização dos meus sonhos.

## **Agradecimentos**

Com a realização deste percurso, não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que o desfecho desta caminhada, tão importante da minha vida pessoal e profissional, fosse possível. A todos, tenho de expressar a minha gratidão pelo contributo fundamental nesta fase, pela motivação, apoio, colaboração, dedicação, paciência e persistência que sempre me transmitiram.

Em primeiro lugar, agradeço a supervisão que a Professora Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa Pereira realizou ao longo da Prática de Ensino Supervisionada (PES), pela exigência e motivação para ser mais e melhor e pelo acompanhamento fulcral na realização do relatório da PES.

Ao Orientador Cooperante Professor Filipe Figueiras, por todos os ensinamentos, apoio nos momentos mais difíceis e pela constante presença e boa disposição que me ajudaram a superar os meus desafios aula após aula.

Ao Externato Ribadouro, por me ter recebido e por ter tornado possível continuar o meu percurso como futuro docente.

Agradeço também ao corpo docente, não docente e SPO do Externato Ribadouro, por me ter acolhido e me fazer sentir parte integrante, revelando sempre um grande espírito de companheirismo.

Muito obrigado à Professora Doutora Sara Santos pela disponibilidade, interesse e partilha durante a realização do Projeto de Intervenção. Obrigado por todo o trabalho de orientação, e pela partilha de conhecimento e experiência.

Às minhas turmas, 6B, 7A, 10A1, 11A2 e 12A9, por terem sido os meus primeiros alunos e pela ligação que cresceu diariamente, fruto de muita persistência que foi reconhecida por ambos, em momentos muito importantes da minha PES.

Por fim, agradecer a todo o grupo de Educação Física do Externato Ribadouro, por terem sido inextinguíveis comigo ao longo de todo o ano, ajudando-me em todos os momentos, imperando sempre momentos de boa disposição e socialização.

A todos, obrigado por terem transformado todo este processo num momento único na minha vida que jamais irei esquecer.

## Índice

<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>IV</b>
<b>RESUMO .....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VII</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS .....</b>	<b>VIII</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 UMA DECISÃO A PARTIR DE UM PERCURSO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 EXPECTATIVAS INICIAIS .....</b>	<b>12</b>
<b>3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL .....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 A IMPORTÂNCIA DA PES .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 A PES NO ISMAI.....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DE PRÁTICA.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 CARACTERIZAÇÃO DO NÚCLEO DA PES .....</b>	<b>19</b>
<b>4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>4.1 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM .....</b>	<b>20</b>
<b>4.1.1 Conceção de Ensino .....</b>	<b>20</b>
<b>4.1.2 Planeamento.....</b>	<b>22</b>
<b>4.1.3 Realização .....</b>	<b>27</b>
<b>4.1.4 Avaliação.....</b>	<b>32</b>
<b>5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....</b>	<b>35</b>
<b>5.1 ATIVIDADES REALIZADAS .....</b>	<b>35</b>
<b>5.2 FAZER APRENDER PARA LÁ DA AULA: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO.....</b>	<b>39</b>
<b>5.3 SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL .....</b>	<b>40</b>
<b>5.4 A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL .....</b>	<b>41</b>
<b>6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL .....</b>	<b>42</b>
<b>6.1 DIFICULDADES E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO.....</b>	<b>42</b>
<b>7. REFLEXÕES FINAIS.....</b>	<b>45</b>
<b>8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>49</b>

## **Resumo**

O presente relatório surge como relato e reflexão final da Prática de Ensino Supervisionada. Este visa descrever, detalhadamente, as ocorrências ao longo da mesma, bem como a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade da Maia - ISMAI. A Prática de Ensino Supervisionada teve lugar no Externato Ribadouro, com um núcleo composto por três estudantes-estagiários, o orientador cooperante da escola e a supervisora da instituição superior. Este testemunho pretende revisar todos os acontecimentos marcantes na passagem pela escola e refletir acerca dessas experiências. Emerge neste trabalho o conhecimento apreendido e as competências adquiridas ao longo do ano letivo. O presente documento ramifica-se em diferentes capítulos: 1) Introdução, onde é realizada uma sinopse do conteúdo abordado; 2) Enquadramento Pessoal e Profissional, que espelha uma biografia pessoal, expondo as tomadas de decisão formativas e profissionais, assim como as expectativas iniciais sobre a PES; 3) Enquadramento Institucional que reflete a importância da PES e a sua conjuntura legal, conceptual e institucional; 4) Prática Profissional, onde são concretizadas partilhas e reflexões de experiências, apoiadas nas quatro tarefas do professor: conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino; 5) Participação na escola e relação com a comunidade, onde são descritos vários subtemas, como as atividades de extensão da atividade letiva docente, a componente ético-profissional e o envolvimento na comunidade escolar; 6) Desenvolvimento Profissional, que caracteriza algumas aquisições e de construção de uma identidade profissional; 7) Reflexão final, onde é exposta uma síntese do efeito deste percurso no meu desenvolvimento pessoal e profissional; 8) Referências Bibliográficas.

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

## **Abstract**

The current report comes up as a description and final reflexion of a Supervised Teaching Practice. It has the intention of describing, in detail, the occurrences throughout this practice, as well as obtaining the degree of Master in Teaching Physical Education to students from Elementary and Secondary education from Maia's University- ISMAI. This Supervised Teaching Practice occurred at Externato Ribadouro, and incorporated 3 intern-students, the school's cooperating advisor, and the superior institution's supervisor. The purpose of this testimony is to review all memorable occurrences that happened at this school and to reflect on these experiences. Additionally, it also includes the knowledge and skills acquired over the school year. This document is divided in different chapters: 1) Introduction, which consists of a summary about what is going to be approached; 2) Personal and Professional background, which reflects a personal biography explaining the formative and professional decisions previously made, as well as the initial expectations related to the Supervised Teaching Practice; 3) Institutional background, that reflects the importance of the Supervised Teaching Practice, as well as its legal, conceptual and institutional context; 4) Professional-Practice, where reflections of the experiences are shared, supported by the four teacher's tasks: conception, planning, realisation and evaluation of teaching; 5) Participation at the school and relationship with the community, which mentions other aspects, such as the activities for extending the teaching activity, the ethical-professional component and the involvement of the school community; 6) Professional development, which characterises some acquisition of skills and construction of a professional identity; 7) Final reflection, where a summary of the effect of this journey on my personal and professional development is made; 8) Bibliographic References.

**KEYWORDS:** PHYSICAL EDUCATION, SUPERVISED TEACHING PRACTICE, PRESERVICE STUDENT.

## **Lista de Abreviaturas**

AD– Avaliação Diagnóstica

AF– Avaliação Formativa

AS– Avaliação Sumativa

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

UMAIA– Universidade da Maia- ISMAI

MAC– Modelo de Aprendizagem Cooperativa

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

MID – Modelo de Instrução Direta

NPES – Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada

OC – Orientador Cooperante

PA- Plano anual

PES – Prática de Ensino Supervisionada

RPES – Relatório de Prática de Ensino Supervisionada

SPI– Sistema Personalizado para a Instrução

UD – Unidade Didática

## **1. Introdução**

No âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários (MEEFEBS), mais concretamente a disciplina de Prática de Ensino Supervisionada (PES), foi proposto aos discentes a elaboração do Relatório da prática de Ensino Supervisionada (RPES). A PES decorreu durante o ano letivo 2021/2022 e foi implementada no Externato Ribadouro, realizada em turmas do 2º ciclo (6º ano), 3º ciclo (7º ano) e ensino secundário (10º, 11º e 12º ano). Além das aulas lecionadas, foram realizadas algumas tarefas inerentes à direção de turma, com participação nas reuniões de departamento, de grupo disciplinar e de conselho de turma.

O estágio profissional pode ser definido como a concretização de uma formação académica, onde aplicamos tudo o que aprendemos ao longo do nosso percurso escolar e académico (Santos, Batista, Sousa, Gomes & Cunha, 2013). É através deste contexto profissional prático e de socialização que o estudante estagiário (EE) começa a criar a sua identidade profissional como professor de Educação Física (EF).

Este RPES tem como grande objetivo relatar todas as minhas experiências vividas e vivenciadas durante este ano letivo enquanto EE. Neste documento, devo ser capaz de descrever toda as minhas vivências no planeamento do processo de ensino e aprendizagem, as metodologias utilizadas ao longo das aulas e dos respetivos conhecimentos a nível didático e dos conteúdos.

Para além de todo o processo de planeamento, reflexão e lecionação de aulas, o EE deve envolver-se ativamente em diversas atividades como complemento do acima referido. Posso afirmar que, ao longo de todo o ano letivo, procurei envolver-me na comunidade educativa, procurando criar e estabelecer ligações com todos os intervenientes, enriquecendo assim os meus conhecimentos, através da partilha de experiências com docentes que contem já com uma vasta experiência ao nível do Ensino. O EE deve também envolver-se e colaborar nos assuntos de direção de turma, possibilitando assim o envolvimento e conhecimento da comunidade local. Tendo em conta o acima referido, ao longo do ano, e sempre com a ajuda do meu Orientador Cooperante (OC), participei de forma ativa em todo estes momentos, sempre com o objetivo de melhorar a minha formação enquanto docente.

O RPES divide-se em cinco grandes capítulos que tencionam abranger o enquadramento dos intervenientes e as diversas áreas de desempenho, em particular: o Enquadramento Pessoal e Profissional, onde será realizada uma breve apresentação do

percurso do EE e das suas expectativas para este ano letivo; o Enquadramento Institucional, espaço onde será enquadrada a importância da PES, a caracterização da escola cooperante assim como do núcleo PES; a Prática Profissional, ou seja, o relato do planeamento do processo de ensino e aprendizagem, desde o planeamento à realização, o modelo de ensino adotado e a avaliação; a Participação na escola, isto é, a forma como o EE se envolveu na comunidade e todas as tarefas elaboradas para lá da aula; o Desenvolvimento Profissional, onde serão debatidas as dificuldades e necessidades de uma formação contínua; e uma Reflexão Final, salientando a relevância desta experiência e concluindo com as expectativas futuras enquanto docente.

## **2. Enquadramento pessoal e profissional**

### **2.1 Uma decisão a partir de um percurso**

Difícilmente poderia ter pedido um trajeto educativo melhor do que aquele que a minha família me proporcionou. Não sei se posso dizer que sou um afortunado ou não neste aspeto, mas, desde sempre, frequentei estabelecimentos privados de ensino, onde, até aos meus 11 anos fiz a minha primeira formação na Escola Francesa do Porto (Lycée Français de Porto), onde a língua maioritariamente utilizada era o francês. A opção dos meus pais recaiu sobre esta instituição pelo facto de, desde cedo, eles quererem que eu dominasse várias línguas. A partir dos meus 12 anos, ingressei no Colégio Luso-francês, onde fiz a minha formação do 7º ano até ao 12º ano. Confesso que esta transição foi um choque bastante grande, pois todas as minhas aulas eram lecionadas em francês, e de um momento para o outro, tudo se alterou, onde as aulas passaram a ser lecionadas em português, o que levou a um período de adaptação da minha parte. Por serem instituições privadas, sempre trabalhei em contextos bastantes favoráveis onde tive sempre todo o apoio de todos os envolvidos em todo este processo.

Independentemente de tudo o que foi referido acima, e fazendo uma retrospectiva, posso dizer que me sinto algo arrependido por não ter aproveitado um pouco melhor estas etapas da minha vida. Sempre fui um aluno que revelou interesse e empenho durante as aulas, mas o mesmo não se pode dizer do trabalho fora da Escola, onde não me apliquei como deveria, o que acabou por prejudicar os meus resultados académicos.

Desde que comecei o meu 10º ano, a minha ambição seria entrar na FADEUP. Confesso que desconhecia a Universidade da Maia – ISMAI (UMAIA), daí o meu foco estar direcionado para a faculdade pública. Indo de encontro ao que disse anteriormente,

por muito interesse que eu tivesse em entrar na FADEUP, tal nunca seria possível devido a uma disciplina que me atormentou os três anos de secundário, que foi a disciplina de Física e Química. Nunca consegui alcançar o que era pretendido para esta cadeira, que juntando ao desleixo que vinha trazendo, levou a que a desmotivação se apoderasse de mim, levando a uma queda abrupta no meu rendimento escolar nesta disciplina, onde acabei por não ser aprovado. Foi quando o meu caminho se cruzou com a UMAIA, quando soube que poderia frequentar a licenciatura em Educação Física e Desporto enquanto realizava no Colégio a disciplina de Física e Química.

Falando destes três anos de licenciatura, posso afirmar que foram anos que vieram confirmar aquilo que estava à espera: o Desporto sempre fez e fará parte da minha vida. Posso afirmar que foi um momento marcante na minha vida, tendo despertado em mim o gosto por várias modalidades, o que proporcionou que vivenciasse cada uma delas de forma diferente, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional. Permitiu também a aquisição de saberes e competências indispensáveis para dominar o vasto leque de áreas subjacentes à prática desportiva.

O afeto pelo desporto começou a ser desenvolvido, sobretudo, graças a dois professores de EF que tive durante a minha formação. Ambos, desde cedo, despertaram em mim o gosto pela prática de EF, levando-me a pensar que ensinar, trabalhar com crianças e ser Professor de EF talvez fosse mesmo o meu maior sonho.

Desde sempre, o Desporto fez parte da minha vida. Comecei por volta dos meus 6 anos na Natação. O que ao início parecia ser algo apenas momentâneo, acabou por se tornar algo sério, onde acabei por participar em várias competições. A juntar a este desporto e, simultaneamente, comecei a praticar Futebol, primeiramente num clube de futebol do Porto e, posteriormente, numa academia em Matosinhos, onde fui praticante até aos meus 14 anos de idade. Infelizmente vi-me obrigado a parar por conta de uma lesão grave no joelho, que me obrigou a parar durante praticamente um ano. Foram tempos difíceis e que não ajudaram em nada em todos os aspetos pessoais da minha vida. Naturalmente que não me deixei abater, fiz das minhas fraquezas forças e voltei, passado um ano e meio, a praticar desporto. Eis que surge o Padel na minha vida. É um desporto que pratico de forma bastante regular, que serve não só para o meu bem-estar físico, como também, e principalmente, para o meu bem-estar psicológico.

A escolha pelo MEEFEBS surgiu pelo facto de, desde sempre, valorizar e admirar o papel do Professor, e a influência que este tem no futuro de todas as crianças e jovens. Os pais muitas vezes acabam por ter um papel fundamental para as escolhas profissionais

dos seus filhos. Mas, esta minha escolha académica/profissional, nunca foi influenciada por nenhum familiar ou amigo, pois sou o primeiro a seguir o ramo do Ensino no meu contexto familiar.

O professor tem a função de ensinar e apoiar-se na ciência, ser inclusivo, promovendo sempre o bem-estar dos alunos e a sua autonomia, respeitando sempre qualquer diversidade cultural. O professor tem de ter uma boa capacidade de comunicação, saber ouvir, estar atento às necessidades de todos os alunos e utilizar a avaliação como elemento regulador do ensino.

Para me tornar professor, realizei dois anos de mestrado, sendo o 1º ano de componente mais teórica, e o 2º ano de componente mais prática, vivenciado através da PES.

A PES é realizada no 2º ano do mestrado, tendo sido um processo fulcral e marcante no meu percurso profissional e académico. Foi complicado gerir todas as emoções numa fase inicial. Como era o meu primeiro contacto com crianças e jovens, em alguns momentos acabei por duvidar das minhas capacidades, e se realmente era a área que desejava seguir, mas com o passar dos dias, e à medida que me fui adaptando a todas as adversidades, criando laços com os alunos e lecionando aulas, todas as dúvidas que pairavam sobre mim foram totalmente desfeitas.

Em síntese, foi uma fase de superação pessoal, mas onde sinto que cumpri com todos os objetivos a que me tinha inicialmente proposto.

## **2.2 Expectativas iniciais**

Mais um ano se iniciava e novos desafios me iriam ser colocados durante este novo percurso da minha vida de estudante/professor. Durante este ano letivo, e tendo sido a minha primeira opção desde início, iria ser professor no Externato Ribadouro (ER), sempre com a orientação do professor Filipe Figueiras, e com a ajuda dos meus dois colegas do Núcleo de Estágio, Catarina Santos e Diogo Ribeiro. Ao longo da minha vida de estudante, sempre tive em mente o objetivo de trabalhar na área do Desporto, sendo que, na licenciatura, ainda me surgia a dúvida se deveria seguir a área do treino ou a área do ensino. Essas dúvidas dissiparam-se quando, em algumas cadeiras na área do ensino, tinha que dar aulas aos meus colegas e realmente senti que ser professor seria de facto o meu grande objetivo. Nunca tinha trabalhado ou dado aulas a jovens ou crianças, pelo

que esta experiência foi para mim totalmente nova, mas seguramente bastante enriquecedora.

Relativamente às expectativas que tinha com a instituição, apenas esperava aquilo que me fez optar por esta Escola como primeira opção: excelentes condições de trabalho, um grande nível de exigência no ensino, uma excelente qualidade do corpo docente e um grande acompanhamento por parte de toda a comunidade escolar, não só do ER, como também de todos os envolvidos no meu processo de formação como professor. Optei pelo ER também devido ao seu contexto social. Em termos pessoais, não só atualmente como no futuro, sinto que trabalhar numa escola privada acaba por ser mais benéfico para mim, pois acredito que não seria tão bem-sucedido se tivesse que lidar com alunos de diferentes contextos sociais, sendo alguns destes um contexto bastante desfavorável, embora possa ser uma opinião que eu possa alterar ao longo da minha carreira conforme as experiências que eu vá adquirindo. Tal opinião surge, pelo facto de em toda a minha vida, e como referido em cima, ter frequentado instituições privadas, não tendo eu qualquer conhecimento do ensino público.

Relativamente às expectativas que eu tinha dos alunos, esperava sempre criar uma relação de empatia com todos, respeitando sempre aquilo que uma relação professor/aluno requer. Da minha parte, podiam esperar um professor empenhado e dedicado, sempre disponível para os ajudar, mas contava também com uma grande ajuda por parte dos alunos, pois, como já referi em cima, era uma experiência totalmente nova para mim trabalhar com jovens. Desde início foram criadas boas relações entre ambos e o meu conhecimento sobre a disciplina de EF e as suas diferentes modalidades foi o adequado, tendo tornado este ano letivo bastante produtivo para todas as partes envolvidas. Esperava encontrar um conjunto de jovens habituados a um nível de ensino de qualidade (associado “à marca” Ribadouro), mas sentia-me preparado para inovar, para ser diferente, para cativar os alunos. Tinha também um propósito, ser mais do que um professor. Ser mais do que alguém que apenas transmitia conteúdos e dava feedbacks. Esperava conseguir influenciar os meus alunos positivamente e, mais do que qualquer outra coisa, ser alguém que, através de uma relação estreita com os mesmos, conseguisse deixar um bocadinho de mim em cada um deles.

Estava ciente de que era um ano de muito trabalho, onde fomos alertados e preparados para isso durante o primeiro ano de mestrado. O meu foco estava totalmente direcionado para a PES e para o ER, onde procurei corrigir todas as lacunas que ainda existiam em mim como professor. Foi um ano difícil e exigente, mas com a certeza de

que desde início me empenhei e fui rigoroso comigo mesmo, podendo assim dizer que foi mais uma etapa concluída com sucesso na minha vida de estudante/professor.

### **3. Enquadramento institucional**

#### **3.1 A importância da PES**

Para Freire (2001), a PES permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de “um saber”, de “um saber fazer” e de um “saber julgar”. Estes saberes têm como função mediar as consequências de todas as ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas ao longo de todo o ano, durante a realização da PES. Após esta análise, e fazendo uma reflexão de todo este meu percurso, tive de tomar variadas decisões, fruto de várias reflexões realizadas ao longo do ano, para que todas as minhas ações e decisões fossem de encontro àquilo que considero ser mais justo e correto para todos os envolvidos no processo de ensino e aprendizagem.

De acordo com Alarcão e Roldão (2008) e Sá-Chaves (2007), o processo formativo do professor de EF, realizado sob supervisão pedagógica, ocorre fundamentalmente em dois desígnios: a monitorização da prática pedagógica e a dimensão interpessoal, estando alocada, neste processo, a parte reflexiva e experimental na ação. Para Seabra et al (2016), a PES deve direcionar o seu caminho para 9 pontos fundamentais: (1) compreensão do papel do professor como mediador do conhecimento, assumindo uma racionalidade prática em detrimento da racionalidade técnica; (2) vivência da prática pedagógica apoiada nas ciências da educação; (3) transferência de diferentes áreas do saber para a prática; (4) potencialização da capacidade autorreflexiva e reflexiva em momentos de partilha, valorizando a análise e a procura de resolução de problemas; (5) valorização de diferentes formas de comunicação; (6) ampliação do trabalho colaborativo; (7) inovação; (8) valorização da ecologia e do humanismo; (9) valorização do professor como investigador.

Considero que a PES foi a fase mais importante da minha formação como docente. Foi a partir deste momento que comecei a construir a minha identidade profissional e a traçar o caminho da minha carreira como professor. Todo este caminho só fez sentido com a ajuda do OC. Acabou por ser o agente mais importante ao longo de todo este processo, tendo em conta todas as horas de trabalho passadas com ele, todo o conhecimento que nos transmitiu e toda a ajuda fundamental que me foi dando ao longo

de todo este processo, que se veio a revelar imprescindível para a minha formação profissional. Foi fundamental também no meu processo de reflexão e ajudou-me muito a adaptar-me a dificuldades que me foram surgindo ao longo do caminho. Se me tornei um professor consciente, justo e correto, muito se deveu ao papel fundamental do meu OC. Posso afirmar que o OC é uma figura central da PES, sendo a pessoa que mais impacto teve no meu trajeto, sobretudo por ter passado mais tempo com ele do que com qualquer outro formador (Lima et al., 2014).

Em jeito de conclusão, todo este processo da PES pode ser conjugado numa reflexão constante entre a teoria e a prática, e que desenvolve nos EE todas as competências profissionais essenciais ao exercício da função docente.

### **3.2 A PES no ISMAI**

A PES visa a integração do EE nos contextos de docência, de forma progressiva e orientada através do desenvolvimento das competências profissionais no âmbito do ensino da EF nas seguintes áreas de desempenho: 1) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; 2) Participação na Escola e Relações com a Comunidade; 3) Desenvolvimento Profissional. Na UMAIA, a PES surge no segundo ano do segundo ciclo, dividida entre a prática pedagógica em contexto real de ensino, e o Relatório de Prática de Ensino Supervisionada (RPES). Esta é regulada pelo Documento Orientador da Unidade Curricular de PES e pelos Regulamentos do Ciclo de Estudos e da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada.

Para além da lecionação das aulas, reflexão das mesmas e observação das aulas dos colegas, o EE deve envolver-se numa série de outras tarefas, como nas funções e atribuições da direção de turma, reuniões com o OC e respetivo NE, atividades e reuniões do departamento de EF.

Os intervenientes de todo este processo, são a Instituição de Ensino Superior-Universidade da Maia, a Escola Cooperante, o Estudante Estagiário, a equipa de Supervisão e o Orientador Cooperante.

A colocação dos EE nas escolas é feita tendo em conta alguns critérios, como por exemplo, o número mais elevado de UC concluídas, número mais elevado de ECTS, média e idade do candidato.

As atividades da PES iniciam-se no dia 1 de setembro e terminam no final das atividades letivas nas escolas.

A PES realiza-se nos agrupamentos de escolas do ensino básico e/ou escolas não agrupadas do território nacional, onde sejam asseguradas as condições previstas no Decreto-lei no 79/2014 de 14 de maio, segundo a celebração de protocolo entre o ISMAI e a instituição de ensino. Cabe à Instituição de Ensino Superior, estabelecer uma rede de protocolos com escolas cooperantes para receber os EE durante um ano letivo. Os EE são acompanhados por um SV que coordena a sua ação e orienta a elaboração do RPES e pelo OC, para acolher e orientar um grupo de dois a três EE (NE). Durante um ano letivo, cada EE assume as turmas do OC para a realização da sua PES.

### **3.3 A escola cooperante: lugar de prática**

A escola cooperante é o local onde convergem as culturas dos estagiários, alunos e demais professores (Lima *et al.*, 2014).

O Grupo de Escolas Ribadouro caracteriza-se como sendo um grupo de Instituições de Ensino Privado (Ensino Particular e Cooperativo), que apresentam um Projeto Educativo Global da Educação do Pré-escolar ao 12º ano, com uma realidade heterogénea, sendo constituído por três escolas: Externato Ribadouro (sede-Porto), Colégio da Trofa (Trofa) e Externato Camões (Rio Tinto).

O ER, localiza-se na Rua de Santa Catarina, 1346, 4000-447 no coração da cidade do Porto.

Esta escola, devido ao elevado número de alunos, é composta desde o ano letivo 2009/2010, por dois polos: o Pólo de Santa Catarina, com turmas desde o Pré-Escolar até ao Ensino Secundário e o Pólo do Bonjardim, que acolhe algumas turmas do Ensino Secundário.

Sendo a sua realidade educativa heterogénea, a escola recebe alunos provenientes de diversas regiões do país, levando a uma diversidade cultural. Ao estimular a excelência e o mérito por via da otimização de competências, o ER foca o desenvolvimento pessoal, emocional, académico e profissional, sendo o aluno o centro do processo de ensino e de aprendizagem.

O Projeto Educativo em vigor (2019/2022) é um projeto que coloca o Aluno no centro do processo de ensino e de aprendizagem, procurando a otimização das suas competências, estimulando-se a excelência e o mérito, articulando-se uma vertente de desenvolvimento pessoal, emocional, académico e profissional, visando a educação integral de uma pessoa comprometida com os outros e com uma sociedade mais justa,

inclusiva e democrática. O Projeto Educativo do Ribadouro reflete a visão dos membros da sua comunidade educativa e resultou de um processo interno alicerçado na escuta e no registo das opiniões e das sensibilidades dos Alunos, Docentes, Encarregados de Educação e Pessoal Não Docente.

Nesta escola procura-se acentuar o valor social da ação educativa, respeitando o processo de crescimento individual, aceitando os riscos da liberdade, estimulando a consciência crítica e a autoestima, enfatizando o trabalho em equipa, fomentando a capacidade de inovar e criar.

O ER dispõe de um Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), que em articulação com a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI) e o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), estende a sua ação aos alunos, aos professores e às famílias, o que lhes permite ter um olhar multifacetado da realidade educativa e contribuir para um clima positivo e propício às aprendizagens pessoais e sociais.

No ER quase a totalidade dos seus alunos pretende ingressar no ensino superior, sendo os seus percursos individuais devidamente acompanhados e orientados nesse sentido. É um projeto que estimula a excelência e o mérito, através da promoção do sucesso das aprendizagens de cada um dos seus alunos.

O ER considera que os alunos são o princípio e o fim da sua ação educativa, promovendo as suas aprendizagens e, em consonância com as famílias, assume como principal missão o acompanhamento e a orientação dos seus discentes para o ingresso no ensino superior, procurando, por isso, alavancar o objetivo máximo da excelência pessoal, social e académica.

Quanto à oferta desportiva nas proximidades, encontramos alguns ginásios, como o Holmes Place da Constituição, o Fitness Hut, o Antas Prime Fitness e o Solinca do Estádio do Dragão.

Destacam-se ainda o Académico, o CDUP, o Futebol Clube do Porto (campo da Constituição) com ofertas no futebol, voleibol, basquetebol e andebol, sendo estas as modalidades que a maioria dos alunos do ER pratica.

O Grupo Disciplinar de EF é constituído por oito professores e relativamente aos espaços físicos destinados às aulas, apenas o Pólo de Santa Catarina dispõe de recintos específicos para a sua prática. Do conjunto de instalações fazem parte um ginásio, dois campos exteriores e uma pista, sendo a sua rotação feita de acordo com o roulement elaborado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física.

O ER dispõe ainda de atividades extracurriculares, sendo que para o ano letivo 2021/2022 estão disponíveis para os alunos variadas atividades extracurriculares (AEC), como aulas de preparação para os exames s first certificate in english (fce) e cambridge c1 advanced (cae), o programa oficial de equivalência internacional de diplomas de ensino secundário dual diploma - academic international studies.

Na área da música existem três AEC's: a atividade da música que engloba a guitarra clássica e classe de conjunto, o coro infantil/técnica vocal e o coro/teatro musical.

O conjunto de AEC conta ainda com a academia de robótica que é um projeto educativo na área da robótica que pretende despertar nos jovens o interesse pelas áreas da ciência, tecnologia, engenharia e matemática, de uma forma lúdica e pedagógica.

Na área do desporto escola disponibiliza variadas AEC desde pilates, yoga e meditação e ainda o clube de xadrez, sendo que algumas funcionam em regime de parceria, como é o caso do golfe (através de protocolo com golfe da Quinta do Fojo) e de variados desportos coletivos como é o caso do andebol, basquetebol, judo, hóquei em patins, patinagem artística, patinagem de velocidade, teqball que resultam da parceria com o Académico futebol clube.

Relativamente aos espaços físicos destinados à aula de EF, apenas o Pólo de Santa Catarina dispõe de recintos específicos para a sua prática. Do conjunto de instalações fazem parte um ginásio, dois campos exteriores e uma pista, sendo a sua rotação feita de acordo com o *roulement* elaborado pelo coordenador do departamento. Estas instalações desviam-se um pouco do expectável e a rotação e gestão de espaços foi feita de forma bastante peculiar, o que dificultou a nossa adaptação, mas estou seguro de que foi uma mais valia para nós, uma vez que, como nos disse várias vezes o OC, integrando-nos na dinâmica tão própria do ER, seríamos capazes de lecionar, sem dificuldade, em qualquer escola. Apesar de ser, naturalmente, um exagero, considero mesmo que este impacto inicial foi fundamental para o desenvolvimento profissional, sendo que, à data a que elaboro o presente relatório, me sinto confortável e integrado no processo adotado pelo ER.

### **3.4 Caracterização do núcleo da PES**

O núcleo de estágio era constituído por três EE, um OC e pelo SV. Este núcleo procurou desde o início trabalhar em conjunto, de forma que todos pudéssemos atingir os objetivos a que inicialmente cada um se propôs. O debate, partilhas de opinião e a concretização de inúmeras tarefas para a PES, tornaram-se numa poderosa ferramenta pedagógica.

Desde finais de Julho, que os EE sabiam que iriam realizar a PES no ER. Dos três EE, dois deles já traziam uma relação de amizade desde a licenciatura, trabalhando em conjunto desde então. Pela primeira vez, iríamos trabalhar os três em conjunto, e, naturalmente, no início, o processo de integração entre todos poderia ter sido melhor. Estes aspetos foram sendo melhorados, e com o decorrer natural dos acontecimentos, o grupo de EE foi trabalhando cada vez mais em conjunto, havendo constantes partilhas de ideias, que se vieram a tornar fundamentais na excelente concretização e realização de todas as propostas e desafios que iam surgindo ao longo do percurso.

O OC pode ser considerado como o elo de ligação entre os EE e a prática profissional. Deve integrar os EE na comunidade escolar e facilitar a vivência da cultura profissional escolar. A suscitação do OC deve incentivar a análise sistemática da prática e das adversidades emergentes, numa lógica de reflexão e de procura de soluções, em colaboração com o SV (Seabra et al., 2016). Fazendo uma retrospectiva, a perseverança, persistência, resiliência e empenho do OC, foram fundamentais para a evolução de todos os EE. Através do OC foi possível adquirir um vasto conhecimento sobre todo o funcionamento da escola, a relação que deve existir entre a comunidade escolar e a capacidade de adaptação que deve existir em cada um de nós para a resolução de adversidades que possam surgir na lecionação das aulas, adaptando todo o planeamento previamente realizado, como as unidades didáticas (UD) e os planos de aula.

Outro agente fundamental em todo este processo, é a SV, por quem os EE são auxiliados e conduzidos na realização e boa concretização de todo o processo da PES. Toda a elaboração de documentos passa pela sua supervisão. As aulas supervisionadas revelaram-se fundamentais para a minha evolução como professor. Se no início me considerava uma pessoa desorganizada sem grandes métodos de trabalho, hoje, posso afirmar exatamente o contrário, onde o meu crescimento foi potenciado por todas as ajudas e conselhos dados pela SV.

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

### **4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

#### **4.1.1 Conceção de Ensino**

Na conceção de ensino, pretende-se apresentar quais os modelos de ensino utilizados ao longo da PES, caracterizando também os seus conceitos e respetivas finalidades. De referir que esta conceção, também engloba, segundo Seabra et al. (2016), inúmeras finalidades e obriga a mobilização de várias competências, por isso, posso dizer que o ensino não é nem nunca será um processo linear, igual para todos os professores.

No início do ano letivo procurei realizar um estudo cuidadoso dos documentos orientadores fornecidos pela EC e pela UMAIA, uma análise do projeto educativo da EC, bem como dos seus princípios, metas e políticas educativas. O regulamento interno também assumiu importância, revelando o conjunto de normas que asseguram o bom funcionamento da EC. O Plano anual de atividades foi outro documento de interesse para operacionalizar as atividades delineadas para o ano letivo.

Desde início, tinha como objetivo marcar este meu percurso pela diferença. De uma forma geral, gostava de romper com aquilo que é o ensino tradicional, onde o professor se limita a transmitir conhecimentos. Para um bom funcionamento das aulas e concretização das mesmas, acredito que uma boa relação com os alunos é fundamental. Deste modo, procurei sempre manter uma relação aberta com todos os alunos, dando-lhes a oportunidade de poderem conversar comigo sempre que necessário, procurando sempre ajudá-los na resolução de problemas que possam estar a enfrentar.

##### *4.1.1.1 Modelos de Ensino*

Ao longo da construção do planeamento anual e das UD surgiu a necessidade de refletir acerca dos modelos instrucionais mais adequados para garantir o sucesso do ensino e aprendizagem dos alunos. Desde o primeiro momento e contacto com a escola, que o grupo de EF me transmitiu que o modelo de ensino adotado no ER, é o Modelo de Instrução Direta (MID). Todo o Núcleo da PES pretendeu perceber, desde o início, qual a disponibilidade e oportunidade que havia em aplicar novos modelos de ensino, algo que não foi recebido com grande euforia, pois estávamos a romper com as tradições de ensino pelas quais a instituição se rege, e que, segundo o grupo de EF, tão bons resultados tem trazido aos alunos.

O MID é um modelo onde são privilegiadas estratégias instrucionais de carácter explícito e formal, com dominância da monitorização e controlo constantes das tarefas dos alunos por parte do professor (Rosado & Mesquita, 2011). Durante o ano letivo foram raras, se não quase inexistentes, as ocasiões onde não apliquei este modelo. Nunca tive qualquer dificuldade em aplica-lo, pois, desde início, consegui manter em todas as minhas turmas, níveis muito positivos relativamente à gestão e à disciplina. Embora este modelo coloque o professor em grande destaque, procurei sempre envolver todos os alunos de uma forma muito ativa, sobretudo na demonstração e exemplificação das tarefas. Como um dos meus grandes objetivos era que os alunos pudessem crescer a nível técnico, procurei em todos os momentos fazer notar a minha presença, isto é, fazer uso de forma constante dos feedbacks, corrigir sempre que necessário alguns gestos técnicos e utilizar o reforço positivo como uma forma de manter os altos níveis de motivação que todos os meus alunos demonstraram em todas as aulas do ano letivo.

Apenas em duas modalidades consegui dar uma maior autonomia e liberdade às minhas turmas, onde os alunos trabalhavam sozinhos, sob minha orientação. Por este facto, posso afirmar que apliquei o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC). Este modelo valoriza a interação e o trabalho de grupo no processo de aprendizagem (Metzler & Colquitt 2021). O MAC apresentou bastante eficácia na sua aplicação, na medida em que os alunos se esforçavam para ensinar e motivar os membros do seu grupo, ao mesmo tempo que assumiam um papel ativo no próprio processo de ensino e aprendizagem (Bayraktar, 2011). Segundo Bayraktar (2011), este modelo proporciona também ganhos na autoconfiança e no desenvolvimento de relações interpessoais, assim como, torna o clima da aula positivo e mantém os alunos ativos no envolvimento das tarefas. Tendo em conta as características das minhas turmas, o MAC foi fácil de aplicar, pois todos os alunos tinham boas relações entre si, se bem que, o funcionamento da aula diferiu, comparando as aulas do meu 10º ano, 11º ano e 12º ano. Nas minhas turmas de 10º ano e 11º ano, sei que tive de fazer notar bastante mais a minha presença, pois eram turmas que ainda não eram totalmente autónomas para o cumprimento de todas as tarefas propostas. Senti necessidade de constantemente apelar para que trabalhassem em grupo e pudessem cumprir com o que era proposto para cada aula. Com o decorrer das aulas, todos os grupos foram percebendo a dinâmica, trabalharam de acordo com o que era pedido e os objetivos propostos para cada aula foram atingidos. Já na minha turma de 12º ano, todos os grupos e alunos revelaram, desde início, uma grande autonomia para a realização das tarefas, o que levou a que eu tivesse um papel sobretudo de supervisão. Independentemente deste

meu papel de supervisor, procurei sempre ajudar toda a turma na concretização dos seus objetivos. Tendo em conta o referido, este modelo foi aplicado nas aulas da modalidade de Dança e Jogos Tradicionais. Relativamente à primeira modalidade, tanto no 10º, 11º e 12º, o método de trabalho foi semelhante. As turmas organizaram-se em grupos de forma autónoma com o objetivo de apresentarem uma coreografia na última aula da UD. Durante um determinado número de aulas, todos os grupos trabalharam as suas coreografias, culminando na apresentação final. O trabalho de grupo foi notório, onde existiu sempre um grande espírito de entreajuda e companheirismo, de forma a que todo o grupo atingisse o objetivo pretendido. Já relativamente à modalidade de Jogos Tradicionais (apenas lecionada no 11º e 12º), a dinâmica foi semelhante nas duas turmas. Os alunos organizaram-se em grupos e escolheram um determinado número de jogos para apresentarem em cada aula. Todos os grupos teriam de recolher o material necessário para a apresentação dos jogos e deveriam fazer um enquadramento histórico sobre cada um deles.

De forma pontual, utilizei algumas estratégias do Sistema Personalizado para a Instrução (SPI), pois senti que em determinados momentos, os alunos necessitavam de uma maior exercitação em algumas tarefas relativamente a alguns conteúdos, e caso não dominassem o conteúdo em questão, não seriam capazes de aprender o conteúdo seguinte. Denotei isto, sobretudo na modalidade de Voleibol. Muitos alunos não tinham a capacidade de realizar, por exemplo, o serviço por baixo. De forma a poder suprimir esta dificuldade nos alunos, acabei por simplificar a tarefa, de forma a melhorar a taxa de sucesso, para que a motivação dos alunos também pudesse ser aumentada. À medida em que os alunos fossem conseguindo concluir as tarefas, sob minha supervisão, poderiam passar a uma tarefa de um nível de exigência superior, e assim sucessivamente, até dominarem de forma satisfatória o conteúdo em questão.

#### **4.1.2 Planeamento**

Planear significa refletir pormenorizadamente acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, existindo uma relação estreita com a metodologia ou didática e com os respetivos programas (Bento, 2003).

Segundo Quina (2009), o professor, depois de conhecer o contexto educativo, define os objetivos que prevê que os alunos possam atingir, dentro do tempo e condições

existentes. O ano letivo é constituído por três períodos, compostos por unidades de ensino articuladas de forma coerente, que por sua vez são integradas por um conjunto de aulas. Este conjunto de aulas, é formado por três partes, que são, a parte inicial, fundamental e a final. A planificação e respetiva análise são momentos que desencadeiam reflexão acerca da teoria e prática do ensino.

O aluno é o centro de todo o processo de ensino. Tendo em conta este facto, o ato de ensinar no ER, será sempre com o claro objetivo de ir ao encontro das necessidades de cada aluno. Conhecermos detalhadamente cada um dos envolvidos neste processo é fundamental em todos os sentidos, de modo a percebermos as suas potencialidades e limitações, para que se possa corresponder de forma geral às necessidades dos alunos a todos os níveis, sejam eles físicos, sociais ou morais.

Através da disciplina de EF, os alunos desenvolvem a sua capacidade de superação, por toda a dinâmica competitiva, motivacional e entreajuda resultantes da prática desta disciplina.

O professor deve ter em consideração vários aspetos que vão sendo alterados conforme o tipo de planeamento a estruturar por parte da Escola. No meu primeiro contacto com a escola, e quando iniciei este ano letivo, tive necessariamente de planejar, adaptar e conjugar uma série de documentos, tais como o regulamento interno, o plano anual, as UD e planos de aula, que se relacionam todos entre si, de forma a melhorar e categorizar o meu trabalho da forma mais eficaz.

Os planeamentos anuais, do período, das UD, ou até da própria aula, devem seguir sempre uma ordem lógica e estarem sempre interligados entre si. Todos estes documentos têm uma lógica, e, caso algum seja retificado/alterado, todos os outros devem ser reajustados para que os objetivos a que inicialmente toda a comunidade se propôs, sejam alcançados.

Cerca de uma semana antes das aulas iniciarem, tanto eu como os meus colegas do Núcleo da PES participamos na reunião do departamento de EF. Foi nesta reunião que ficamos a conhecer toda a dinâmica do ER e, mais especificamente, ficamos a conhecer os moldes da disciplina e como esta era planeada para todo o ano letivo. Ficamos a saber que o grupo de EF defende que devem ser abordadas várias modalidades por período, reduzindo o número de aulas, para que, deste modo, os alunos possam experienciar e conhecer diversas modalidades, de forma a que possam adquirir um vasto conhecimento quer a nível físico e motor, como também a nível social, ligados a cada um destes desportos. Do meu ponto de vista, a EF deve ser vista como uma disciplina eclética, onde

todos os alunos possam vivenciar e experienciar diferentes modalidades. Tal facto não me impede de pensar que, em algumas modalidades, necessitaria de mais aulas para que os alunos pudessem melhorar as suas habilidades técnicas. O facto de, em muitos momentos, ter que dar vários conteúdos apenas numa aula, dificultou bastante o processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Uma estratégia que eu adiquei para combater esta problemática, era dar mais ênfase aos conteúdos onde os alunos sentiam mais dificuldades, trabalhando-as de forma mais pormenorizada até à situação de jogo.

Esta distribuição das modalidades por período foi discutida e planeada por todo o grupo de EF, seguindo sempre os Programas Nacionais de Educação Física e as Aprendizagens Essenciais.

Na 1ª reunião com o nosso OC, foi atribuído a cada um de nós do Núcleo da PES as turmas pelas quais iríamos ficar responsáveis ao longo deste ano letivo. Cada membro do Núcleo da PES ficou responsável sempre por três turmas ao longo do ano. Importante referir que, três turmas estariam sempre a rodar pelos três EE, isto é, cada EE até ao final do ano letivo, ficaria com duas turmas fixas, mais três turmas diferentes ao longo dos três períodos, de forma alternada. Para que fosse possível conhecer os diferentes contextos de cada turma, no início do ano, foram organizadas reuniões com todos os professores de cada turma, onde nos foi apresentado cada aluno, tentando assim perceber quais as potencialidades e fragilidades de cada um e todo o seu percurso académico.

O departamento de EF, juntamente com a ajuda do NPES, elaborou todo o planeamento para as aulas da disciplina, entre os quais a planificação anual, de período e UD de cada modalidade. Os EE tiveram um papel ativo e fundamental na realização das UD. Através dos Programas Nacionais de Educação Física, das Aprendizagens Essenciais e dos conteúdos possíveis de serem abordados no ER, em grupo, procedemos à construção das UD para cada modalidade, distribuindo pelo conjunto das aulas previstas, todos os conteúdos a abordar.

### Planeamento anual

No ER a planificação anual (anexo 1) foi feita de forma trimestral no que refere à gestão/rotação dos espaços. Apesar disso, foi-nos disponibilizado um documento com as modalidades a serem abordadas ao longo do ano, pelo que a planificação anual em termos de conteúdos e modalidades foi imediatamente realizada. Esta foi muito importante e,

indo ao encontro ao referido por Bento (2003), houve, naquele momento, uma necessidade de delinear, de forma clara, os objetivos que se pretendiam alcançar.

Desde a primeira reunião entre o OC e os EE, ficou de imediato uma ideia da realidade que iríamos encontrar, das dificuldades, da forma como deveríamos planificar e abordar as modalidades. Para além disso, debatemos alguns aspetos particulares das turmas, o que, obviamente foi uma grande ajuda de modo a tornar o planeamento das aulas consciente e devidamente estruturado, dado que, para lá dos seus conhecimentos, o docente de EF deve planear, de forma adequada e contextualizada, para que possa atingir os seus objetivos (Moura et al., 2016). Uma das condicionantes imediatamente identificadas prendeu-se com a rotação dos espaços (para além da singularidade dos mesmos). Esta foi feita em função do *roulement*, que era semanalmente alterado, o que exigiu que houvesse adaptações e ajustamentos na abordagem das diferentes UD, pelas constantes mudanças do espaço de aula. Quando as aulas eram realizadas no campo mais pequeno do ER, independentemente da turma a quem eu estava a lecionar aula, os alunos não cabiam todos no espaço. A estratégia que eu implementei para tentar combater este problema, foi colocar a turma a trabalhar por grupos em diferentes estações. Deste modo, conseguia ter toda a turma com um elevado empenhamento motor, adaptando-me assim ao espaço em questão.

### Unidade Didática

A planificação das UD (Anexo 3) e tal como refere Bento (2003), são a componente basilar do processo de ensino e aprendizagem, explicitando quer a professores quer a alunos os níveis/patamares propostos, de forma bastante clara. Para que a planificação das UD ficasse registada, recorreu-se à grelha proposta por Vickers (1990), um documento comum às mais variadas modalidades, onde os conteúdos são organizados e distribuídos pelas aulas destinadas à modalidade em questão. Os conteúdos a abordar, bem como a sua sequência e extensão, foram delineados junto do OC e grupo de EF, na reunião que antecedeu o início do ano letivo. Obviamente que um dos aspetos mais debatidos, para além da adequabilidade do que se pretendia abordar ao espaço disponível, foi o nível das turmas em questão. Cada membro do NPES, tinha as suas turmas, cada qual com o seu nível de habilidade. Tendo em conta este facto, embora os conteúdos a abordar fossem transversais a todas as turmas, a forma como esses mesmos conteúdos

eram transmitidos diferia, dependendo das capacidades de cada turma, mas sempre com o objetivo de que os alunos conseguissem evoluir.

Iniciei o ano letivo com as turmas de 12º ano, onde as modalidades abordadas foram Ginástica, Basquetebol e Badminton, no 11º ano, as modalidades abordadas foram o Voleibol, Jogos Tradicionais, Basquetebol e Dança, e no 10º ano, as modalidades foram o Basquetebol, Atletismo e o Voleibol, No segundo período, em concordância com o OC e os colegas EE, deixei de lecionar aulas ao 11º ano, passando a lecionar aulas ao 6º ano, onde as modalidades abordadas foram o Basquetebol, Andebol e Atletismo. Nas turmas referentes ao 12º ano e 10º ano, as modalidades abordadas foram Atletismo, Andebol, Voleibol, Dança, Futebol e Ginástica. No terceiro período, e de novo em concordância com o OC e EE, deixei de lecionar aulas ao 6º ano, passando a lecionar aulas ao 7º ano, onde as modalidades abordadas foram o Andebol e o Voleibol. No 10º ano, as modalidades abordadas foram a Dança e Badminton, enquanto que no 12º ano, as modalidades abordadas foram o Futebol e Jogos Tradicionais. É importante referir que no primeiro e terceiro período, foram realizados os testes de aptidão física relativos ao FitEscola.

### Plano de aula

O plano de aula (Anexo 2) continha o objetivo geral da respetiva aula, os objetivos específicos para cada atividade, a descrição dos exercícios, o tempo necessário para a turma realizar as tarefas, as palavras-chave e/ou componentes críticas. Todos estes constituintes do plano de aula eram essenciais para que a aula decorresse da melhor forma possível e a aprendizagem dos alunos fosse gradual. Uma das minhas dificuldades na elaboração dos planos de aula foi a falta de conhecimento na modalidade de atletismo. Era importante para mim perceber como realizar exercícios distintos e desafiantes para os alunos e, ao mesmo tempo, permitir que adquirissem as competências base, superando-se a si próprios. Para isso, precisei de refletir sobre a forma como iriam ser realizadas as tarefas da aula, os objetivos pretendidos e o tempo de cada exercício para que fosse o mais adequado à aprendizagem. Outro ponto a referenciar, foi o facto de raramente seguir estritamente aquilo que se enquadrava no plano de aula. Não me refiro a este momento como dificuldade, pois o que se planeia em termos teóricos, muitas vezes não é totalmente replicado em termos práticos. Tal acontecimento pode ocorrer, tendo em conta diversos fatores. Um deles, foi por diversas vezes sentir a necessidade de despender mais tempo

numa determinada tarefa, de forma a que os alunos pudessem atingir aquilo que eu pretendia com os exercícios, o que muitas vezes me levava a abdicar de outros exercícios, ou, retirar tempo à situação de jogo. Outro fator a referenciar, será o facto de determinada tarefa não estar a resultar em contexto prático. Em alguns momentos ao longo do ano letivo, planeei exercícios que vieram a demonstrar-se pouco eficazes na aula. Ou por fraco empenhamento motor, ou por elevada dificuldade das tarefas, muitas vezes os exercícios planeados eram alvo de adaptações realizadas por mim. Posso afirmar que a capacidade de adaptação aos problemas que me foram surgindo, foi uma das competências que adquiri, e que mais me fez evoluir como professor.

### **4.1.3 Realização**

Concluída a reflexão sobre o planeamento desenvolvido na PES, torna-se pertinente refletir sobre a realização da prática, ou seja, o processo no qual se aplica o planeamento em circunstâncias reais de contexto educativo. Torna-se, assim, pertinente descrever a experiência vivenciada atendendo às dimensões de intervenção pedagógica (Siedentop, 2008).

#### *4.1.3.1 Dimensões da Intervenção*

A promoção das aprendizagens exige uma abordagem integrada, considerando a complexidade das variáveis intervenientes nos contextos dinâmicos do ensino e da aprendizagem, bem como o recurso à ecologia da aula, para garantir uma compreensão mais contextualizada das variáveis que a determinam e das suas inter-relações (Rosado & Mesquita, 2009). De acordo com Siedentop (2008), a instrução, a gestão, o clima e a disciplina são as quatro dimensões fundamentais para que exista uma boa intervenção pedagógica.

#### Instrução

Para Aranha (2004), a dimensão instrução tem por âmbito todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor, com o objetivo de comunicar informação pertinente. Ao longo das aulas foram vários os momentos de instrução, tais como as introduções às aulas, a apresentação dos exercícios, a emissão de feedbacks e balanço final da aula. Neste sentido, ao longo das aulas estive em constante comunicação com os alunos, na qual procurava fornecer

constante informações sobre a forma como executavam as ações motoras e sobre os resultados obtidos. Fiz sempre questão, ao longo de todos estes momentos, que toda a turma estivesse atenta às explicações, nunca deixando que nenhum aluno se colocasse atrás de mim, de forma a que não se pudessem distrair com assuntos paralelos à aula. Considero que os feedbacks positivos foram mais eficazes na minha instrução, porque atuavam simultaneamente como informação e reforço, permitindo a criação de um clima favorável, aumentando a cooperação, empenho e rendimento dos alunos. Numa fase inicial, tive algumas dificuldades, sobretudo na apresentação dos exercícios e explicação dos mesmos à turma. Talvez por ser o meu primeiro contacto com alunos, sentia-me bastante inibido nestes momentos, o que me levou a ter que superar estas dificuldades, trabalhar a minha autoconfiança e, sobretudo, trabalhar a minha relação com os alunos, que após terem sido criados alguns laços, facilitou, em muito, que eu conseguisse superar esta minha lacuna.

Considero ter sido um privilégio trabalhar com as turmas que me foram atribuídas, na medida em que foi, de um modo geral, bastante simples fazer-me entender, deixando claro e vincado os comportamentos que queria que fossem adotados pelos alunos, a cada aula. Ainda assim, reconheço que foi necessária uma adaptação gradual da minha parte, isto porque, e como referido anteriormente, inicialmente, os alunos tinham alguma dificuldade em compreender o que lhes estava a ser solicitado, talvez por, como aponta Arends (2008) lhes dar informação em demasia ou utilizar terminologia excessivamente específica.

Uma das principais preocupações advieram do entusiasmo e relevância que sempre procurei dar à EF enquanto disciplina fundamental para o desenvolvimento dos alunos, não só ao longo do seu percurso académico, mas sobretudo ao longo de toda a sua vida (Meireles, Moreira & Santos, 2013). Para além disso, recorri sempre a palavras-chave em cada exercício, ajustando gradualmente o uso das mesmas, enfatizando crescentemente o uso qualitativo em detrimento da quantidade de palavras-chave ou critérios de êxito que eram proferidos, tal como aconselha Rink (2014).

Um dos maiores cuidados, ao longo deste ano, foi estar interventivo na aula, recorrendo a feedbacks pedagógicos. Estes são referidos por Januário (1996), como uma reação, verbal ou não, por parte do professor a uma ação do aluno com o intuito de descrever avaliar ou questionar o aluno em relação à sua prestação. Dado que existem vários tipos de feedbacks e que podem ser aplicados em diferentes momentos da aula, priorizei o recurso a feedbacks verbais, imediatamente após as execuções dos alunos e,

apesar de haver momentos em que a aula foi interrompida para se transmitir um feedback geral ou em pequenos grupos, procurei, sempre que possível utilizar os feedbacks dirigidos a cada aluno, individualmente, para poder fazer face às suas necessidades específicas (Rink, 2014). Por querer fazer notar a minha presença nos alunos, sinto que em alguns momentos acabei por utilizar em demasia os feedbacks e reforços positivos. Esta situação pode levar a que os alunos acabem por desligar daquilo que são as informações que eu vou transmitindo.

No que diz respeito à reflexão não posso deixar de citar a importância que esta teve no sentido de aperfeiçoar a minha atuação no contexto real de ensino, ao fortalecer os aspetos positivos enquanto procurava também colmatar as minhas fragilidades. Podemos então dividir este tópico em três grandes momentos: Reflexão na ação que conduz a uma improvisação intencional; reflexão sobre a ação; reflexão sobre a reflexão na ação.

Larrivee (2008) acrescenta que a prática reflexiva atesta a capacidade de o professor enfrentar abertamente os próprios erros, as dificuldades, fazendo com que apresente um papel ativo no seu processo de formação contínua e constante. De facto, em todas as aulas, senti necessidade de observar e refletir se o que eu tinha planeado estava a ser cumprido. Em diversos momentos, senti necessidade de reformular todo um exercício ou parte dele, através de uma reflexão feita no momento, de forma a que essas mesmas alterações, levassem os alunos a atingir o objetivo proposto inicialmente.

Mas a reflexão não era apenas feita em contexto de aula. Todas estiveram sujeitas a uma reflexão posterior, que me levava a refletir sobre os aspetos positivos e negativos da aula, estratégias implementadas, dificuldades sentidas, de que forma poderia superar essas mesmas dificuldades, e aspetos a melhorar numa próxima intervenção. Foi muito graças a este trabalho reflexivo que consegui evoluir e suprimir algumas dificuldades que fui sentindo ao longo de todo o ano letivo.

Por último, restava-me perceber se as adaptações que vinha a realizar, estariam a ter o efeito pretendido. Para tal, fazia uma comparação de aula para aula, e tentava perceber se as novas estratégias implementadas estariam a ter sucesso. Esta comparação levava-me a uma nova reflexão, que validava todo este processo.

### Gestão

Quina (2009) refere que na dimensão gestão incluem-se todas as medidas que se preocupam com a gestão do tempo, recursos materiais e espaciais e da formação e gestão dos grupos de trabalho durante as aulas. Relativamente a esta dimensão, realço as minhas funções de gestão do tempo da aula, monitorizando o tempo dos exercícios e as respetivas transições, o controlo da assiduidade dos alunos, a organização e distribuição dos grupos. Relativamente aos grupos de trabalho e dinâmicas de aula, acabei sempre por dar alguma autonomia à turma na formação de grupos, e caso eu sentisse que os grupos não estavam heterogéneos, eu próprio fazia as devidas alterações. Considero-me organizado no momento da preparação das aulas, preparando sempre todo o material necessário. Procurei sempre envolver os alunos no momento da distribuição ou recolha dos materiais, pois gosto de sentir que os alunos são suficientemente autónomos e responsáveis para estes momentos.

### Clima

Na dimensão clima procurei continuamente motivar e encorajar os alunos, ser constante nas interações, mas também falar sobre assuntos não escolares, permitindo criar uma ligação afetiva com a turma, e também dominar a comunicação com a mesma. Felizmente, consegui criar com todos os meus alunos, relações fantásticas e que em muito ajudaram na boa concretização de todo o processo de ensino e aprendizagem.

### Disciplina

Criar interesse nos alunos pelas atividades das aulas, exigir pontualidade, a organização das condições de prática antes do tempo de aula, procurar manter a mesma estrutura de aula, manter os mesmos grupos de trabalho e procurar rapidez nas transições das atividades foram estratégias que procurei incutir para aumentar o tempo disponível para a prática. Acredito que estas estratégias se revelaram fundamentais, pois consegui manter todos os alunos sempre com o foco na aula. Para aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, e por sua vez, o envolvimento na aprendizagem, procurei escolher exercícios motivantes e significativos, controlar o nível de participação dos alunos através da criação de pequenos grupos, variadas estações e circuitos de trabalho, estimular o empenho através de *feedbacks* diversificados e acima de tudo encorajar e motivar os alunos pelo esforço desenvolvido (Quina, 2009). Ao longo de toda a minha intervenção, nunca tive qualquer problema nas minhas turmas. Para isto,

reconheço que contribuiu de forma clara a boa formação dos alunos, aos quais nunca houve nada a apontar.

### Ajustamentos

A minha intervenção esteve sempre sujeita a modificações, seja pelo contexto da aula, seja pelo contexto das turmas. Deste modo, tentei sempre ajustar a minha intervenção para que os objetivos fossem atingidos, e evitada a todo o custo a monotonia nas aulas de EF.

Como acima referido, de facto, ao longo das minhas aulas, o modelo mais utilizado foi o MID. Apesar disto, o meu papel como professor não se limitou apenas à transmissão de informação aos alunos. Após a explicação de cada tarefa e dos objetivos que eu pretendia que os alunos atingissem, certificava-me sempre se havia dúvidas a esclarecer. Quando as tarefas iniciavam, fui sempre aluno a aluno, procurar corrigir algumas situações técnicas, ou dar algum tipo de reforço positivo caso sentisse que os alunos estavam a necessitar. Como refere Piaget (1996), os processos educacionais não devem ser uma simples transmissão de conteúdos.

O MAC foi aplicado nas modalidades de Dança e Jogos Tradicionais, onde a turma trabalhou por grupos e conseguiu atingir todos os objetivos a que inicialmente nos propusemos.

É importante referir que em diversas aulas, utilizei algumas estratégias inerentes ao SPI. Este modelo, desenvolvido por Keller (1968) e revisto por Keller e Sherman (1974), coloca o aluno no centro de todo o processo de ensino e aprendizagem, sendo personalizado e individualizado para as necessidades específicas de cada aluno, tendo em conta o seu nível. Como nos diz Metzler (2000), “Students progress as fast as they can or as slowly as they need”, com esta expressão, é possível compreendermos a base de todo este modelo. Em muitos momentos das modalidades coletivas (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol), e também em modalidades mais individuais como a Ginástica, coloquei a turma a trabalhar por diferentes níveis, adaptando muitas vezes aquilo que tinha planeado, para os diferentes níveis que me foram surgindo ao longo das aulas. Assim que os alunos conseguissem ultrapassar os obstáculos, e concluía uma tarefa de aprendizagem, sob a minha orientação, poderiam passar aos exercícios propostos aos níveis de exigência técnica mais elevados, como referido por Metzler (2017).

Relativamente à minha atuação durante as aulas, o meu principal objetivo era que todos os alunos pudessem evoluir, e atingir as metas a que todos juntos no início do ano letivo nos propusemos. Procurei sempre manter uma relação bastante positiva com todos os alunos, pois acho que é um fator basilar para o sucesso das aulas de EF. Era fundamental que os alunos soubessem que podiam conversar comigo sobre qualquer dificuldade que podiam estar a sentir e que, sempre que possível, iria ajudá-los da melhor forma possível. Se um aluno deve sempre dar o exemplo, o mesmo tem de ser feito por parte dos professores, por isso, o rigor, disciplina, assiduidade e pontualidade foram aspetos que nunca deixei nunca de parte. Procurei sempre ter uma comunicação clara e objetiva, de forma a facilitar a compreensão por parte de todos os alunos.

#### **4.1.4 Avaliação**

Segundo Roldão (2008), a avaliação é um conjunto organizado de processos que culminam no acompanhamento regulador das aprendizagens desejadas, integrando a verificação da sua consecução. Simões et al., (2014) acrescentam que a avaliação é vista muitas vezes como uma mera atribuição de notas, atribuindo aos alunos um "rótulo" e não um meio de orientar a sua prática, indo ao encontro das reais necessidades dos alunos. A avaliação serve para recolher informação de qualidade, para analisar, refletir e aferir o processo de ensino e aprendizagem. Esta assume uma função reguladora do processo de ensino e aprendizagem, tanto dos alunos como dos professores. É fundamental fazer entender que se avalia para ensinar e para aprender melhor, tendo sempre como objetivo principal, motivar os alunos para aprenderem. A classificação tem como função única de atribuir uma nota ao desempenho motor e físico do aluno num determinado momento do final do período, não tendo qualquer relevância o desenvolvimento do aluno até à data. Neste sentido, a avaliação centrou-se em três modalidades: a avaliação diagnóstica (AD), a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS). No final de cada período, os alunos eram sujeitos ao processo de autoavaliação.

##### *Avaliação Diagnóstica*

A AD deve proporcionar ao professor uma ideia clara sobre quais os alunos que possuem mais dificuldades e quais os conteúdos em que a turma está mais atrasada face ao programa de EF (Quina, 2009). Esta AD era realizada no início de cada modalidade. Cada EE ficou responsável por tirar notas sobre cada aluno das suas turmas, não havendo

para o efeito um verdadeiro instrumento de avaliação. No meu caso em específico, procurei utilizar uma escala, onde tentava perceber se os alunos não realizavam, realizavam com dificuldade, realizavam de forma suficiente ou realizavam bem determinados gestos técnicos. Esta AD permitiu-me aferir o ponto de situação de todos os alunos das minhas turmas em todas as modalidades. Como é apanágio do ER, a avaliação nunca é vista como um ato isolado, tendo sempre em atenção e consideração aquilo que os alunos desenvolvem ao longo das aulas/unidades didáticas. A AD nunca foi sujeita a uma classificação, mas sim apenas com o único objetivo de compreender as facilidades e dificuldades da turma para cada modalidade.

Foi de extrema importância esta avaliação, pois deu-me a oportunidade de melhor preparar as seguintes aulas, percebendo assim de que forma iria criar os grupos e que nível de complexidade poderia colocar nos exercícios a planear.

### Avaliação Formativa

Segundo Simões et al., (2014) a AF tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, devendo ser olhada, como uma parte relevante do desenvolvimento curricular, permitindo legitimar o processo de ensino e aprendizagem e o próprio planeamento. É esta que nos permite observar também o ponto de situação e conduzir a alterações, se necessário. Para Karpicke et al. (2012), a avaliação formativa é referida, não como um processo final, mas como um processo contínuo, menos formal e adequado à turma, podendo assumir várias formas. Esta foi, como referido, a avaliação usada no ER, mais qualitativa do que quantitativa. Privilegiou-se bastante a observação direta e “mede-se” a evolução dos alunos, enfatizando o processo em detrimento do produto. Como referi acima, este momento nunca se podia separar de todas as sessões previamente realizadas até ao momento da AS, por isso, todo o trabalho realizado pelos alunos ao longo da unidade didática foi tido em conta. Tendo em conta este facto, ao longo de todas as aulas, tanto eu como o OC, fomos tirando anotações de cada aluno, através de uma grelha de observação (Anexo 4), onde para cada modalidade, estavam descritos os conteúdos e devíamos preencher numa escala de 0 a 3 (0=Não executa; 1= Executa mal; 2= Executa de forma satisfatória; 3= Executa corretamente), de forma a facilitar este processo de avaliação final. Em muitas ocasiões, são os próprios alunos a encararem estas avaliações como um momento só, e alteram por completo a sua postura em aula, tentando atingir o máximo de sucesso no momento da

avaliação. Tanto eu como o OC, fizemos sempre questão de referir que a avaliação era realizada em todas as aulas, e que estes momentos finais de avaliação serviam apenas como uma forma de confirmar todo o trabalho que os alunos vinham a desenvolver até então.

### *Avaliação Sumativa*

A AS é uma avaliação pontual, que surge no final de um processo de ensino de um determinado conjunto de conteúdos da UD que visa determinar o grau de domínio de objetivos previamente estabelecidos e realizar um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de um período (Cortesão, 2002). Esta avaliação, por norma, era realizada no final de cada UD. Esta não deve contemplar apenas um momento para enquadrar os alunos devendo, isso sim, ser entendida como um meio para se estudar determinada realidade, tudo para que se possam efetuar ajustes futuros, tendo em vista a melhoria do processo de ensino e aprendizagem (Rosado & Colaço, 2002). Não havendo, como tradicionalmente, uma aula destinada à AS no ER esta interligou-se com a avaliação formativa, sendo-lhe complementar, na medida em que, segundo Fernandes (2008), ambas contribuem para uma avaliação concisa no que concerne às capacidades do aluno. Os momentos de avaliação são tarefas extremamente complexas e exigentes, requerendo da minha parte uma responsabilidade acrescida, mantendo sempre a imparcialidade, sendo esta avaliação sempre transparente e justa. O processo de avaliar era uma novidade para mim. Nunca tinha estado sujeito a este momento, no papel de professor. Uma das grandes dificuldades que senti, foi ter que avaliar, ao mesmo tempo, mais de vinte alunos de uma só vez. Foi um processo complicado e confuso inicialmente, mas de forma a combater estas dificuldades, procurei encontrar estratégias e soluções. Deste modo, procurei fazer estas avaliações criando grupos reduzidos. Assim, o meu foco estaria direcionado para um número restrito de alunos.

### *Autoavaliação*

A autoavaliação pode ser definida, de forma simples, como a capacidade do aluno se avaliar a si próprio, em função do que lhe é solicitado (Rosado & Colaço, 2002). Na última semana de cada período foi fornecida uma ficha de autoavaliação para que estes se pudessem avaliar na disciplina e, também, para que lhes fosse possível expressar os seus agrados e desagradados, havendo um espaço para sugestões. Esta forma de atuar adveio da noção da importância do aluno em todo este processo e de querer valorizar o seu ponto de vista em ajustes a efetuar futuramente.

## **5. Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

Para além da organização do processo de ensino e aprendizagem é necessário desenvolver competências na integração do EE na profissão de docente. Neste sentido, a participação na escola e a relação com a comunidade é uma dimensão essencial no desenvolvimento profissional do EE (Sancho & Hernández, 2004). De facto, as atividades desportivas, culturais e de lazer constituem meios poderosos de fomentar a socialização interpares (Seabra et al., 2016). A PES foi um processo fulcral para me sentir parte integrante do grupo de EF e da comunidade escolar.

Durante a PES elaborámos e organizámos diferentes atividades escolares, na qual foi fundamental o apoio do OC, bem como o trabalho cooperativo e entusiasta de todos os elementos do Núcleo da PES e departamento de ef. Sem a coesão de todos os estes elementos seria impossível realizar atividades que realmente marcassem o ano letivo 2021/2022.

### **5.1 Atividades Realizadas**

Tanto eu como os meus colegas do Núcleo da PES, dinamizamos bastantes atividades, que se tornaram fundamentais para a nossa evolução como professores-estagiários. O nosso objetivo foi sempre de encontro às necessidades dos alunos, e tudo aquilo que foi preparado, era com o intuito de envolver os mesmos com a área da EF. Foi através da organização destas atividades que me apercebi que ser professor vai muito além do ato de ensinar ou transmitir conhecimento. Estar envolvido na organização destas atividades, melhorou a minha atuação, sobretudo ao nível da gestão de eventos, e fez-me perceber que os alunos ficam muito mais interligados com toda a comunidade escolar.

#### **Semana da Saúde**

As doenças provenientes de estilos de vida inativos são fatores cada vez mais presentes na atualidade (Raimundo, Malta & Bravo, 2019). Para tentarmos reverter esta situação, desenvolvemos um webinar que procurou sensibilizar a comunidade escolar para a luta contra o sedentarismo e aferir as escolhas de alimentação saudável. Esta atividade foi realizada no auditório (Anexo 5) do ER, onde estiveram presentes duas turmas de secundário, e, simultaneamente, estava a ser transmitido de forma online para outras turmas do ensino secundário. Posso afirmar que foi uma atividade extremamente enriquecedora, que exigiu de todos os envolvidos (EE e departamento de Psicologia-SPO) um grande trabalho de recolha de informação e pesquisa. Foi bastante gratificante poder colocar em prática e transmitir a alunos mais jovens todo o conhecimento que tenho vindo a acumular, e fazer-lhes entender a importância da prática de Desporto e Atividade Física desde muito cedo, e que os benefícios serão imensos, sobretudo a nível físico e psicológico. Foi a minha primeira experiência a realizar uma palestra perante uma plateia tão recheada e posso afirmar que nos momentos iniciais me sentia algo desconfortável, mas à medida em que fui transmitindo o meu conhecimento sobre esta matéria, o meu discurso foi fluindo, sentindo-me perfeitamente à vontade perante tantas pessoas.

Para complementar esta palestra, e na mesma semana, foi realizada uma sessão de Pilates com uma turma de 7º ano, pela qual estava responsável um dos meus colegas do NPES. Esta aula foi lecionada por uma especialista na área, a Instrutora e Fisioterapeuta Paula Puzzi. Uma correta postura desde as idades mais jovens é fundamental para evitar problemas de saúde no futuro, por isso, e através desta sessão prática, pudemos comprovar a importância de conhecer diversos tipos de exercícios que servem como forma de corrigir precisamente estas mesmas posturas. Foi uma sessão extremamente enriquecedora não só para os EE, como também para os alunos desta turma de 7º ano, que se revelaram muito empenhados e motivados para a realização das tarefas.

### **Jogos Tradicionais - São Martinho**

No dia 11 de Novembro de 2021, celebrou-se no ER o dia de São Martinho. Para tornar o dia diferente e especial para os alunos de idades mais jovens, os EE, em colaboração com os professores de EF, organizaram diversos jogos tradicionais para as crianças poderem divertir-se. Desde jogos tradicionalmente conhecidos, como o jogo da macaca, até jogos criados e inventados por todos os envolvidos nesta atividade, posso

afirmar que foi um dia muito especial para todos, sobretudo para os mais jovens, que durante um dia, tiveram oportunidade de experienciar diversas atividades, sempre com a sua motivação e boa disposição em alta.

### **8ª etapa Circuito Nacional de Teqball**

No dia 13 de Novembro de 2021, o ER teve a oportunidade de acolher a 8ª Etapa do Circuito Nacional de Teqball. Uns dias antes desta atividade, foi transmitido a todo o grupo de EF como toda esta prova iria decorrer. Como forma de os alunos poderem experienciar esta nova modalidade, o Académico Futebol Clube, através dos seus dois atletas Rayan Steglich e Manuela Parente, disponibilizaram uma mesa própria da modalidade para o espaço exterior da Escola, para que os alunos dos diferentes ciclos pudessem praticar Teqball. A atividade teve uma adesão incrível por parte de todos os alunos e era notória a satisfação por parte dos dois atletas ao explicarem toda a envolvência desta modalidade, ainda bastante desconhecida por parte dos mais jovens. Passada esta primeira experiência, e focando-me agora no dia da competição, o e todos os professores de EF do ER, tiveram um papel imprescindível e fundamental na boa organização deste evento. Desde o acompanhamento dos atletas e público em geral, até ao envolvimento nos próprios jogos desta etapa (EE tiveram o papel de assistentes dos árbitros), foi um sábado muito bem conseguido, e que foi de encontro a todos os objetivos a que inicialmente todo o grupo de EF se propôs.

### **Carnaval**

Na última aula antes da pausa para o Carnaval, o grupo de EF organizou um desfile de máscaras para os alunos do Pré-escolar e 1º Ciclo. É sempre um momento de grande desconpressão e convívio entre todos os envolvidos, culminando no desfile, onde, inclusive, o grupo de EF participou.

### **Evento Anual- Torneio de Voleibol**

Esta foi, sem dúvida, uma atividade que exigiu muito tempo despendido como NPES, mas que resultou na felicidade e adesão dos alunos, assim como no reconhecimento do nosso esforço pela comunidade escolar e direção do ER. Entre participantes e plateia, este evento contou com a adesão de cerca de 400 alunos. Foi muito

gratificante para o NPES ver tamanha adesão e sentirmos que o nosso trabalho foi devidamente reconhecido (Anexo 6). Este evento foi organizado única e exclusivamente para as turmas de Secundário e contou com a participação de cerca de 40 equipas. No final, a equipa vencedora foi parabenizada e presenteada com T-shirts do ER. Tínhamos como principais objetivos, envolver o maior número de estudantes do ensino secundário, e desenvolver nos alunos as competências sociais aquando de um evento desta dimensão. Procuramos também que os alunos conseguissem colocar em contexto de competição, tudo aquilo que foram aprendendo ao longo das aulas de EF.

### **Atividades de Páscoa**

Na interrupção letiva da Páscoa, o NPES em conjunto com o grupo de EF, organizou uma atividade de Páscoa para os alunos que se encontravam ainda no ER. Esta atividade contou com a participação de 12 alunos. Senti que todos os envolvidos apreciaram bastante a atividade, sendo no final presenteados com doces, fazendo alusão à época em que nos encontrávamos. O objetivo era envolver os alunos que se encontravam na escola em período de férias, nas atividades referentes à Páscoa.

### **Seminário**

O objetivo do seminário centrou-se na transmissão do projeto desenvolvido no decorrer do segundo e terceiro período, composto pelos Efeitos do Programa Skills4Genius na criatividade, competência socio-emocional e motora, no ano letivo 2021/2022 (Anexo 7). Para a realização deste seminário, o auxílio da investigadora responsável, Professora Doutora Sara Santos foi preponderante devido à disponibilidade constante de partilha de conhecimentos relativamente à temática abordada. Na realização deste projeto de intervenção, adquiri competências na análise de dados, para posterior discussão e conclusão do estudo. Aspetos como o domínio da postura, fluidez do discurso, adequação da projeção de voz e a interação com o público, algo que o debate implica, foram capacidades trabalhadas nesta atividade, que foi aberta à Comunidade Escolar. Em todos os momentos, desde a construção ao desenvolvimento e à finalização do seminário, a reflexão esteve presente de forma individual e coletiva, possibilitando a avaliação do seu impacto no seio da comunidade, e permitindo reconfigurar estratégias de atuação futura.

## **Dia Mundial da Criança**

O Dia Mundial da Criança (Anexo 11) é sempre um momento marcante para todas as crianças de todas as escolas. Deste modo, o grupo de EF do ER decidiu desenvolver uma atividade de Skate especificamente para os alunos do 1º e 2º ciclo. O objetivo desta atividade, era que os alunos pudessem divertir-se e terem contacto com um desporto diferente, o Skate. Esta atividade contou com a demonstração de três profissionais da área e, posteriormente, os alunos puderam experimentar andar de Skate.

## **Torneios de Futebol**

No final do 3º Período, surgiram os torneios de futebol. O grupo de EF optou por dividir em três torneios distintos. No dia 3 de Junho de 2022, na parte da manhã, foi realizado o torneio para os 10º e 11º anos. Na parte da tarde, foi realizado o torneio para o 2º e 3º ciclos. No dia 7 de Junho de 2022, foi realizado o torneio para o 12º ano.

O grupo de EF optou por separar os torneios, sobretudo para facilitar em termos logísticos, pois caso contrário, se o torneio fosse transversal a todo o ensino secundário, seria impossível terminar no mesmo dia. (Anexos 8, 9 e 10)

## **5.2 Fazer aprender para lá da aula: Impactos da minha experiência e atuação**

Apesar de se poder considerar que ao professor de EF apenas lhe compete a lecionação das aulas, este é frequentemente chamado a assumir uma quantidade muito diversificada de funções (Cortesão, 2010). Assim sendo, a sua participação, segundo o mesmo autor, passa não só pelo cumprimento das suas funções como professor, como também levar a cabo tarefas que lhe são próprias. Na Escola para além de ensinar nas aulas de EF, fui responsável pelos alunos no contexto global da escola, pela educação de todos, transmitindo-lhes um exemplo a seguir e ajudando-os nos momentos mais difíceis. Infelizmente, tive alunos que por motivos distintos, não estavam a conseguir incluir-se no contexto escolar. De forma a atenuar este problema, procurei não só perceber junto de cada aluno o que estava a acontecer, como também junto dos diretores de turma. A verdade é que, pouco a pouco, todos estes alunos se foram sentindo integrados.

O facto do EE estar envolvido nas atividades realizadas na escola, possibilita que este crie impacto quer a nível institucional quer ao nível da comunidade educativa,

estando a prática da docência diretamente relacionada com um lado e dimensão social (Costa, 2010). A sua participação, dá a possibilidade de uma maior interação e aproximação com os alunos, onde é possível fazer a diferença e muitas vezes perceber as dificuldades e problemas desses mesmos alunos. Para além deste contexto mais relacional, existe também o contexto profissional do EE. Ou seja, o facto de passarmos pela preparação de uma atividade como o seminário, beneficia o desenvolvimento de capacidades e hábitos necessários em muitas situações profissionais futuras (Bento, 2014). Um dos papéis que desempenhei na Escola, foi, por exemplo, acompanhar duas turmas de 7º ano numa visita a Serralves. Este momento obrigou-me a estar em alerta, pois fiquei responsável por um número bastante elevado de crianças fora do espaço da escola.

Em suma, a envolvimento nas atividades educativas, possibilitam que o EE deixe a sua marca tanto na escola como nos seus alunos. Percebemos também que para além de sermos professores, podemos ter um papel ativo no desenvolvimento social dos alunos, e assim proporcionar-lhes uma melhor integração na comunidade escolar.

### **5.3 Socialização profissional e institucional**

Em relação ao envolvimento e integração com a comunidade escolar, todo o NPES, sentiu-se integrado tanto no grupo de docentes de EF, como também nos restantes grupos de docentes da escola. Os auxiliares de ação educativa do ER tinham uma excelente relação com todos os EE e demonstraram sempre disponibilidade para auxiliar em alguma tarefa que necessitávamos.

Durantes os meses iniciais, além do trabalho desenvolvido em aula, participei nas reuniões intercalares e reuniões de departamento, assim como todo o NPES. A participação nestas reuniões possibilitou-me um conhecimento mais alargado da turma assim como todo o funcionamento de uma direção de turma, papel este que certamente virei a desenvolver um dia.

Numa fase inicial desta nova etapa da minha vida, confesso que me sentia algo receoso sobre como iria ser a minha integração. Este meu medo foi imediatamente suprimido com a minha presença nas primeiras reuniões de departamento, onde desde início foram-me pedidas sugestões e prontamente ouvidas com atenção. O NPES e todos os professores de EF do ER, trabalharam de forma extremamente colaborativa e reflexiva como forma de aperfeiçoar e adquirir mais competências na área docente.

Um dos momentos que eu considerei mais importantes, foram as reuniões semanais realizadas com o nosso OC, o professor Filipe Figueiras. Estas reuniões eram realizadas todas as sextas-feiras, das 8:30 até as 10:00. Foi através destas reuniões, que eu e os meus colegas de Núcleo, pudemos orientar e controlar todo o nosso trabalho realizado até então, e preparar futuras aulas e respetivos planeamentos. Os conselhos dados pelo nosso orientador revelaram-se fundamentais e foi notória a nossa evolução desde a primeira semana de aulas, até ao momento em que concretizo o RPES.

O contexto cultural dos professores de EF é visto muitas vezes como “papel secundário” ou de menor importância, estando associado aos estereótipos da sociedade, pela existência de professores que continuam a utilizar um ensino muito tradicional, sem acompanhar a natural evolução das gerações. Nunca senti, qualquer estigma relativamente à profissão, pelo contrário, fui bastante valorizado e foi-me atribuído a autonomia necessária para colocar em prática tudo o que pretendia com as melhores condições, dentro das possibilidades do ER. Deste modo, estou extremamente feliz e orgulhoso do local onde estive a realizar a PES e da profissão que escolhi, sentindo-me completamente concretizado e realizado.

Tenho a certeza de que este ano foi fundamental para o meu desempenho como professor. Soube gerir e conciliar tanto a minha vida académica/profissional, com a minha vida pessoal. Consegui estabelecer diversas rotinas, sobretudo ao nível do planeamento, que me ajudaram nesta conciliação. O conhecimento deve fazer parte integrante do professor, por isso, procurei sempre estar munido deste recurso, e para que assim fosse, a pesquisa e o ir em busca sempre de mais, foram fatores fundamentais e que fizeram de mim um melhor profissional, e que só assim pude transmitir da melhor forma aos meus alunos este meu conhecimento. Assim, procuro sempre manter-me atualizado, num Mundo em constante evolução e atualização.

Ainda tenho um longo caminho a percorrer, estou ciente disso, mas também sei que tenho evoluído desde o primeiro dia desta nova etapa, e que esta evolução, é fruto do meu trabalho e perseverança.

#### **5.4 A Componente ético-profissional**

A construção da nossa identidade profissional como professor de EF tem início numa fase ainda muito precoce, onde o EE apenas demonstra o gosto pela atividade física e a respetiva influência que esse gosto tem na escolha da profissão (Lima, Castro, et al.,

2014). Para além disso, a construção dessa identidade é feita através dos conhecimentos científicos e pedagógicos que este adquire, seguindo também uma ordem ética e deontológica (Cortesão, 2010)

Nas minhas aulas de EF, os alunos possuíam características diferentes, problemas e limitações diversas, assim como habilidades também elas distintas. Alguns com alguma resistência à aproximação do professor e outros que facilmente estabeleciam laços afetivos. O respeito mútuo, a colaboração, receptividade pelas minhas indicações, assim como pelas regras do jogo e rotinas da aula e os limites que determinadas brincadeiras poderiam assumir, mediando a liberdade dos alunos, foram questões que fui trabalhando ao longo da minha PES. Procurei atuar sempre com justiça, embora reconheça que foi um papel difícil, pois não existe nenhum modelo que indique o que é justo ou não, nem métodos que garantam esse padrão de comportamentos. Mas tentei sempre que os alunos se conseguissem pautar pelo princípio da justiça, de forma autónoma e que tomassem conhecimento das normas de conduta estabelecidas EC. Garantir as condições de segurança, a integridade física dos alunos, e estar atento a questões como o preconceito, humilhação, exclusão, racismo e discriminação foi uma postura que procurei ter sempre presente. Considero todo este processo como uma transformação constante, que ao longo da minha experiência profissional, a minha identidade como Professor vai sendo alterada.

## **6. Desenvolvimento Profissional**

No que concerne ao desenvolvimento profissional, segundo o meu ponto de vista, toda a carreira do professor é centrada nos seus alunos e no seu desenvolvimento cognitivo, motor e social, o que assenta numa profissão de grande relevância para a formação de identidades e personalidades. A PES tornou-se numa ferramenta fulcral para aprender a dar continuidade a este processo evolutivo. Em termos académicos, a minha formação termina com a PES, mas enquanto docente, estarei em constante aprendizagem e desenvolvimento de mais competências essenciais para a minha atuação.

### **6.1 Dificuldades e necessidade de formação contínua: Um imperativo da profissão**

Um dos meus grandes objetivos durante este ano da PES, era tornar-me um profissional capaz, ciente e conhecedor dos conteúdos que transmito, estando sempre

disponível e recetivo a novas informações e estratégias de ensino, como forma de evoluir não só profissionalmente como também a nível pessoal e social a cada dia.

Pimenta e Anastasiou (2002) referem que a construção da identidade docente se baseia nos valores de cada indivíduo, no modo como cada um constrói as suas histórias, no modo como cada um se situa no mundo como professor, nas suas representações, nos seus saberes, nas suas angústias e anseios.

Com a elaboração do RPES, fui capaz de refletir sobre todo o caminho que me trouxe até aqui desde o início desta etapa do estágio, tentando ir de encontro àquilo que eram as minhas expectativas iniciais, para que estas fossem cumpridas. Pretendo, durante toda a minha vida profissional, deixar uma marca, e sentir que tive um papel ativo e influente na vida de todos os alunos que se cruzaram e irão cruzar comigo. A minha identidade profissional está a começar a ser construída agora. Foi neste ano de estágio que vi serem desenvolvidos em mim determinados atributos, e vi os meus pontos fortes serem positivamente estimulados e os meus pontos fracos serem melhorados.

Relativamente aos pontos fracos, tenho noção que na fase inicial existiu algum conhecimento pouco profundo em algumas modalidades, mais precisamente ao nível dos conteúdos. No entanto, ao longo do processo de aprendizagem essas falhas foram sendo colmatadas com ajuda do OC e da procura constante por nova informação fidedigna, sempre com o objetivo de me tornar a cada dia melhor Professor, e poder ajudar todos os meus alunos.

Como referi anteriormente, este ano de estágio foi o meu primeiro contacto com crianças e jovens, e, deste modo, sentia-me bastante reticente sobre qual seria o meu papel enquanto docente. Sinto que a minha evolução é notória comparando a minha primeira semana de aulas com o meu momento atual. Inicialmente, sentia muitas dificuldades na organização e gestão dos alunos, e perdia bastante tempo naquilo que era a transição entre os exercícios. Muitas vezes virava as costas a parte da turma para poder explicar a determinado grupo o que pretendia com determinado exercício ou enquanto esclarecia dúvidas. Não me sentia muito confortável em falar com os alunos e a minha projeção de voz por vezes não era a melhor. Posto isto, gosto de dizer que sou um Professor que se adapta facilmente a diferentes tipos de contexto, e que todas as dificuldades com que me deparo, gosto de as encarar como um desafio que farão de mim melhor docente.

No futuro, procurarei corrigir uma das lacunas que senti ao longo deste ano, que é estar presente em ações de formação. Tive a oportunidade de assistir a algumas formações, mas ou por falta de tempo ou por inconveniência pessoal, acabei por não estar

presente. Através da minha presença em ações de formação, e sessões específicas, o meu curriculum tornar-se-á bem mais enriquecido e, por conseguinte, acredito que as oportunidades de trabalho também aumentarão. A procura constante por novos saberes foi sempre um caminho que procurei percorrer e tenho a certeza que continuarei a fazê-lo no meu futuro.

## 7. Reflexões finais

Ensinar é muito mais que transmitir conhecimento. É ser responsável pelo desenvolvimento da personalidade dos alunos, com base no comportamento moral, moldando assim o pensamento e influenciando a vontade, os sentimentos, a atuação e a disponibilidade para o empenhamento das tarefas do cotidiano (Bento, 2003).

Ao longo da PES aprendi que ensinar é muito mais do que transmitir conteúdo e simplesmente aplicá-lo no contexto prático. Para que as diferentes turmas conseguissem atingir os objetivos estipulados para a aprendizagem, aprendi a adaptar e a dar resposta momentânea às necessidades dos alunos, para conseguir melhorar o seu processo de ensino e aprendizagem e a minha formação como Professor.

Procurei alcançar todos os objetivos definidos, sempre com foco e pensamento positivo face ao futuro que se avizinhou, sendo esse o principal motivo pela qual nunca quebrei e perdi a motivação para com a PES, sendo resiliente e vendo sempre os obstáculos como um reforço das minhas capacidades e como oportunidades para o futuro.

Vivi momentos que me permitiram criar laços com todas as minhas turmas. Tenho noção de que consegui marcar pela positiva as suas vidas e estarei de alguma forma presente no modo como aprenderam a agir no futuro, quer pelos ensinamentos que procurei transmitir, quer pela preocupação constante em criar aulas dinâmicas e criativas, de forma a saírem das aulas de EF, com vontade de regressar.

Estou orgulhoso de todo o caminho que percorri, e não alteraria em nada tudo aquilo que foi o meu desempenho ao longo deste ano letivo. Não vou negar que tive falhas, e não me deixei afetar pelos erros que fui cometendo. Prefiro olhar para cada adversidade, como uma forma de ensinamento e como uma forma de crescer como Professor, aprendendo com os erros.

No meu futuro, vou procurar sempre ser um Professor preocupado com os meus alunos, atento e empenhado em ser mais e melhor e nunca estagnar no meu conhecimento e forma de atuação.

Em jeito de conclusão, posso afirmar perentoriamente que foi um ano extraordinário, cheios de experiências fantásticas que jamais irei esquecer. Estou certo que este é o caminho que mais me faz feliz, e que sem dúvida estou a concretizar um sonho que sempre quis: Ser Professor de Educação Física e trabalhar com jovens.

## 8. Referências Bibliográficas

- Cunha, M., Batista, P., & Graça, A. (2014). Pre-Service Physical Education Teachers' Discourses on Learning How to Become a Teacher: [Re]Constructing a Professional Identity Based on Visual Evidence. *The Open Sports Sciences Journal*, 7(1), 141–171.
- Alarcão, I., & Roldão, M. (2008). *Supervisão. Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores*. Mangualde: Edições Pedagogo.
- Freire, A. M. (2001). Concepções orientadoras do processo de Aprendizagem do ensino nos Estágios Pedagógicos. In *Concepções Orientadoras Do Processo de Aprendizagem Do Ensino Nos Estágios Pedagógicos*, 1–25.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Cortesão, M. (2010). CLIMA ESCOLAR, PARTICIPAÇÃO DOCENTE E RELAÇÃO ENTRE OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A COMUNIDADE EDUCATIVA [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/23397/1/Cortesão%2c%202010.pdf>
- Fernandes, D. (2008). Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens. *Estudos em Avaliação Educacional*, 19(41), 347-372.
- Januário, C. (1996). *Do Pensamento do Professor à Sala de Aula*. Coimbra: Edições Almedina.
- Karpicke, J., Sousa, H. D. d., & Almeida, L. (2012). *A avaliação dos alunos*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

- Keller, F. S. (1974). Ten years of personalized instruction. *Teaching of psychology*, 1(1), 4-9.
- Larrivee, B. (2008). Meeting the Challenge of Preparing Reflective Practitioners. *The New Educator* 4 (2), 87-106.
- Lima, R., Castro, J., Cardoso, S., & Resende, R. (2014). A Prática de Ensino Supervisionada: as dificuldades dos estudantes estagiários. *Revista Da Sociedade Científica de Pedagogia Do Desporto*, 5, 68–74.
- Meireles, P., Moreira, L., & Santos, P. (2013). A percepção dos alunos sobre as qualidades do bom professor de educação física. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Eds), *Olhares sobre o Estágio Pedagógico* (pp. 227-237). FADEUP: Educar.
- Mesquita, I. M., & Graça, A. (2011). Modelos Instrucionais no ensino do Desporto. Em A. Rosado & I. M. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Metzler, M. (2000). *Instructor's manual for the Personalized System Instruction series*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Metzler, M & Colquitt. (2021). *Instructional models in physical education*. Taylor & Francis.
- Moura, D., Alvarenga, M., Oliveira, L., Gimenes, E., & Assis, R. (2016). A importância do planeamento para as aulas de educação física e o pibid como intermediador dessa experiência. *Itinerarius Reflectionis*, 12 (1), 1-9.
- Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). *O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício*. Évora, Universidade de Évora.

- Rink, J. (2014). *Teaching physical education for learning* (7<sup>a</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rosado, A. & Colaço, C. (2002). *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Promoção de Ambientes Positivos de Aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 185-206). Lisboa: FMH Edições.
- Sá-Chaves, I. (2007). *Formação, conhecimento e supervisão. Contributos nas áreas da formação de professores e de outros profissionais*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Santos, F., Batista, P., Sousa, T., Gomes, J., & Cunha, M. A. da. (2013). Perceções dos estudantes estagiários acerca do processo formativo vivenciado em estágio e o seu contributo para a profissão. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares Sobre o Estágio Profissional* (pp. 193-226). FADEUP: Educar.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32–47.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: Inde
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities a Knowledge Structures Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

# Anexos

## Anexo 1. Planificação Anual




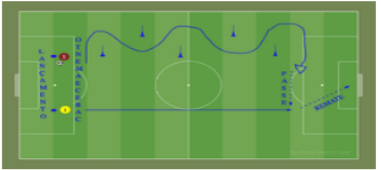

Departamento de Educação Física  
Planificação - Ano Letivo 2021-2022

	<b>1.º período</b> 14 Semanas	<b>2.º período</b> 13 semanas	<b>3.º período</b> 8 semanas (9º, 11º, 12º) 9 semanas (5º, 6º, 7º, 8º, 10º)
	<i>Modalidade - número de aulas</i>	<i>Modalidade - número de aulas</i>	<i>Modalidade - número de aulas</i>
5ºano	Ginástica - 6 Futebol - 6 Voleibol - 6 Dança - 5	Basquetebol - 8 Andebol - 8 Atletismo - 8	Patinagem - 6 Jogos - 5
	Conhecimentos - 1	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2
	AF - 2	AF - ----	AF - 2
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - ----	Aulas livres - ----	Aulas livres - ----
	Aulas previstas - 27 aulas	Aulas previstas - 26 aulas	Aulas previstas - 15 aulas
6ºano	Ginástica - 6 Futebol - 6 Voleibol - 6 Dança - 5	Basquetebol - 8 Atletismo - 8 Andebol - 8	Patinagem - 6 Badminton - 5
	Conhecimentos - 1	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2
	AF - 2	AF - ----	AF - 2
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - ----	Aulas livres - ----	Aulas livres - 0 ou 1
	Aulas previstas - 27 aulas	Aulas previstas - 26 aulas	Aulas previstas - 15 ou 16 aulas
7ºano	Atletismo - 6 Basquetebol - 8 Ginástica - 6	Futebol - 8 Dança - 5 Badminton - 8	Andebol - 6 Voleibol - 6
	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2
	AF - 2	AF - ----	AF - 2
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - 0 ou 2	Aulas livres - 2	Aulas livres - 0 ou 1
	Aulas previstas - 25 ou 27 aulas	Aulas previstas - 25 aulas	Aulas previstas - 16 ou 17 aulas
8ºano	Atletismo - 6 Basquetebol - 8 Ginástica - 6	Futebol - 6 Dança - 5 Badminton - 6 Patinagem - 6	Andebol - 6 Voleibol - 6
	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2
	AF - 2	AF - ----	AF - 2
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - 1	Aulas livres - ----	Aulas livres - ----
	Aulas previstas - 26 aulas	Aulas previstas - 25 aulas	Aulas previstas - 16 aulas
9ºano	Ginástica - 7 Atletismo - 6 Basquetebol - 7	Andebol - 6 Badminton - 8 Futebol - 9	Voleibol - 6 Dança - 5
	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 1
	AF - 2	AF - ----	AF - 1 ou 2
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - 1 ou 2	Aulas livres - 0 ou 1	Aulas livres - ----
	Aulas previstas - 26 ou 27 aulas	Aulas previstas - 25 ou 26 aulas	Aulas previstas - 13 ou 14 aulas



10ºano	Atletismo - 6 Voleibol - 6 Basquetebol - 7	Andebol - 8 Ginástica - 6 Futebol - 8	Dança - 5 Badminton - 5
	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 1
	AF - 2	AF - ----	AF - 1
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - 0 ou 2 ou 4	Aulas livres - 0 ou 2	Aulas livres - 0 ou 2
	Aulas previstas - 24 ou 26 ou 28	Aulas previstas - 24 ou 26	Aulas previstas - 12 ou 14
11ºano	Voleibol - 6 Basquetebol - 6 Jogos tradicionais - 4 Dança - 5	Ginástica - 7 Futebol - 10 Badminton - 7	Andebol - 6 Atletismo - 6
	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 1
	AF - 2	AF - ----	AF - 1
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - 0 ou 2	Aulas livres - 0 ou 2	Aulas livres - 0 ou 2
	Aulas previstas - 26 ou 28 aulas	Aulas previstas - 26 aulas	Aulas previstas - 14 ou 16 aulas
12ºano	Ginástica - 6 Basquetebol - 7 Badminton - 6	Atletismo - 6 Andebol - 6 Dança - 5 Voleibol - 6	Futebol - 6 Jogos tradicionais - 4
	Conhecimentos - 2	Conhecimentos - 1	Conhecimentos - 1
	AF - 2	AF - ----	AF - 1 ou 2
	Apresentação - 1	-----	-----
	Aulas livres - 0 ou 2 ou 4	Aulas livres - 0 ou 2	Aulas livres - 0 ou 2 ou 4
	Aulas previstas - 24 ou 26 ou 28 aulas	Aulas previstas - 24 ou 26 aulas	Aulas previstas - 12 ou 14 ou 16 aulas



	<p>Exercitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe;</li> <li>- Recepção;</li> <li>- Finta;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>- Condução de bola;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Marcação</li> </ul>	<p>3- Situação jogo reduzido 2x2</p> <p>Em 12 equipas de 2 elementos ( 1 equipa com 1 joker), situação de jogo reduzido 2x2 em 6 campos.</p> <p>Cada aluno fica responsável por marcar o mesmo colega o jogo inteiro (Marcação individual).</p> <p>Em cada campo estará um cone que cada equipa tem de derrubar.</p> <p>Jogos de 5 minutos (troca de equipas).</p>  <p>4- Cabeceia, conduz, passa e remata</p> <p>Serão realizados 3 campos semelhantes ao da imagem. Turma dividida em duplas. Aluno vermelho lança a bola para o jogador amarelo que devolve em cabeceamento. Jogador vermelho conduz a bola por entre os sinalizadores e aluno amarelo desmarca-se. Após condução de bola, aluno vermelha realiza o passe para o aluno amarelo que efetua o remate.</p> 	<p>CE: Alunos realizam marcação individual; Alunos baixam o centro de gravidade; Alunos encaram defesas; Alunos desmarcam-se; Olhar dirigido para a frente; Alunos criam linhas de passe; Alunos pedem bola</p> <p>PC: "Desmarca-te"; "Pede bola"; "Marca o teu oponente"; "Marcação individual"</p>	<p>15'</p>
	<p>Exercitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeceamento;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>- Passe;</li> <li>- Condução de bola;</li> <li>- Remate</li> </ul>	<p>5- Situação de jogo 5x5</p> <p>Turma dividida em 4 equipas ( 3 equipas de 6 elementos e 1 equipa de 7 elementos). Situação de jogo 5x5 em jogos de 4 minutos. Equipas que estão de fora realizam o papel de árbitros. Equipas trocam ao fim de 1 golo ou 4' de jogo.</p> <p>Quem defende, tem de realizar marcação individual.</p> 	<p>CE: Alunos criam linhas de passe; Alunos desmarcam-se; Alunos realizam marcação individual; Alunos cooperam entre si; Alunos jogam em equipa</p> <p>PC: "bola junto ao pé"; "Desmarca-te"; "Cria linhas de passe"; "Marcação individual"; "Pede bola"; "Ocupem o campo"</p>	<p>40'</p>
<p>FINAL</p>	<p>Retomar alunos à calma</p>	<p>Conversa com alunos sobre aspetos positivos e negativos da aula</p>	<p>Alunos retomam à calma</p>	<p>5'</p>

### Anexo 3. Unidade Didática Futebol 10º Ano

EXTERNATO RIBADOURO  
ANO LETIVO: 2021/2022



#### UNIDADE DIDÁTICA DE FUTEBOL

<b>Unidade Didática Geral</b> <b>Ano: 10</b> <b>Turma:</b> <b>Período: 2</b> <b>N.º de Aulas Previstas: 8</b>	<b>Objetivos Gerais:</b> ⇨ Motivar os alunos para a prática e inculir o gosto pela modalidade; ⇨ Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais; ⇨ Conhecer as principais regras da modalidade e respeitar as decisões da arbitragem ⇨ Fomentar a cooperação entre os alunos ⇨ Transmitir e exercitar os elementos técnico-táticos próprios da modalidade
---	---

Aula	Conteúdos	Objetivos Específicos	Função Didática	Organização Didática – Metodológica
1	⇨ Verificação de conteúdos	⇨ Revisão dos conteúdos		⇨ Trabalho Individual ⇨ Trabalho de grupo
2	⇨ Transmissão de regras; ⇨ Passe; ⇨ Recepção de bola ⇨ Condução de bola	⇨ Transmitir as regras do jogo; ⇨ Introduzir e Exercitar o Passe; ⇨ Introduzir e Exercitar a Recepção de bola; ⇨ Introduzir e Exercitar a Condução de bola	⇨ Introdução e Exercitação	⇨ Trabalho Individual ⇨ Trabalho de grupo
3	⇨ Remate ⇨ Drible	⇨ Introduzir e Exercitar o Remate; ⇨ Introduzir e Exercitar o Drible;	⇨ Introdução e Exercitação	⇨ Trabalho Individual ⇨ Trabalho de grupo
4	⇨ Finta;	⇨ Introduzir e Exercitar a Finta;	⇨ Introdução e Exercitação	⇨ Trabalho Individual ⇨ Trabalho de grupo
5	⇨ Cabeceamento	⇨ Introduzir e Exercitar o Cabeceamento;	⇨ Introdução e Exercitação	⇨ Trabalho Individual ⇨ Trabalho de grupo
6	⇨ Marcação; ⇨ Desmarcação	⇨ Introduzir e Exercitar a Marcação; ⇨ Introduzir e Exercitar a Desmarcação	⇨ Introdução e Exercitação	⇨ Trabalho Individual ⇨ Trabalho de grupo
7	⇨ Todos os conteúdos abordados nas aulas anteriores	⇨ Consolidar os conteúdos das aulas anteriores.	⇨ Consolidação	⇨ Trabalho de Grupo ⇨ Trabalho Individual
8	⇨ Todos os conteúdos abordados nas aulas anteriores	⇨ Avaliação Sumativa de todos os conteúdos abordados		

*Nota: Os Professores devem também recorrer da Avaliação Formativa e serem capazes de avaliar toda a evolução dos alunos desde a primeira aula. Durante todas as aulas, os conteúdos abordados em aulas anteriores devem ser revistos.*

### Anexo 4. Grelha de Observação/Avaliação

			Domínio Psicomotor (70%)								Domínio cognitivo (30%)					
			Conteúdos programáticos								Nota	Conhecimento do objectivo do jogo			Nota	Nota Final
			Recepção da bola	Remate	Condução da bola	Passe	Desmarcação	Marcação	Cabeceamento	Drible		Finta	Conhecimento das regras	Conhecimento das principais acções técnico-táticas		
Nº	Matr.	Nome														
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																

**Legenda: Domínio Psicomotor**

Nível 0 - Não executa.

Nível 1 - Executa mal.

Nível 2 - Executa de forma satisfatória.

Nível 3 - Executa corretamente.

**Domínio Cognitivo**

Nível 0 - Não revela

Nível 1 - Revela raramente

Nível 2 - Revela com alguma frequência

Nível 3 - Revela frequentemente

**Anexo 5.** Semana da Saúde – Webinar



**Anexo 6.** Evento Anual – Torneio de Voleibol

**RIBADOURO** **EXTERNATO RIBADOURO**

**TORNEIO DE VOLEIBOL 4X4 2022**

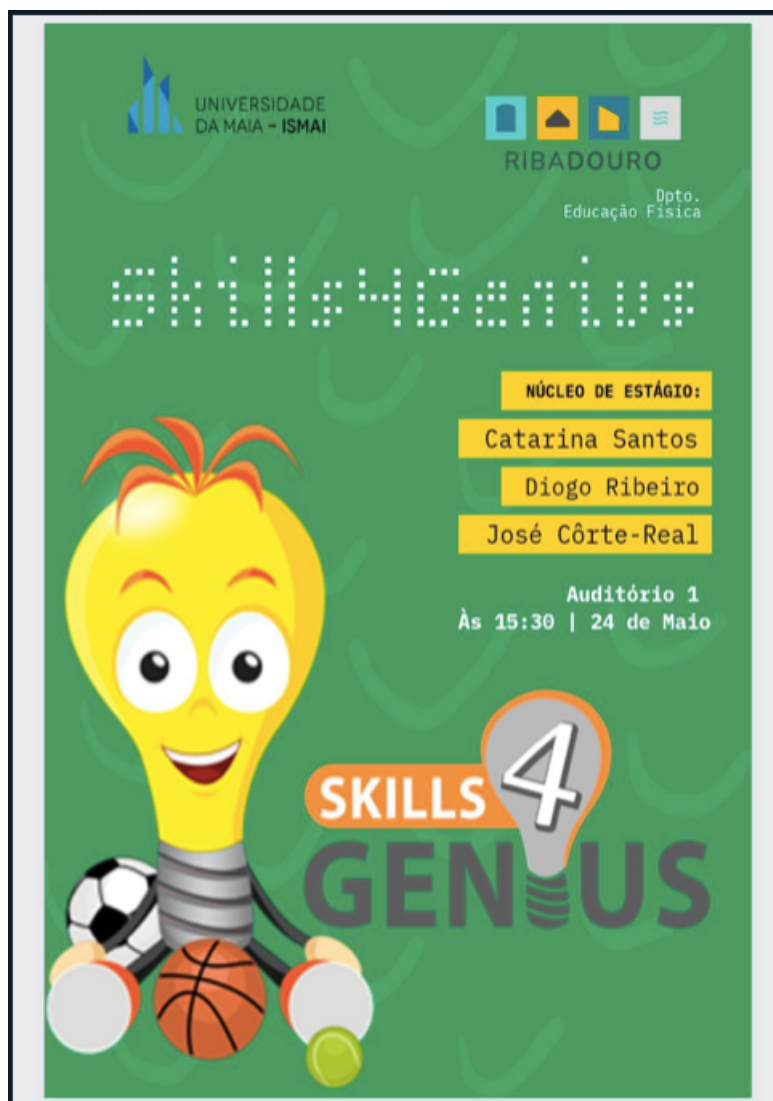
**ENSINO SECUNDÁRIO**  
**EQUIPAS MISTAS DE 5 JOGADORES**  
**TERÇA-FEIRA, 5 DE ABRIL DE 2022**

**LOCAL:**  
**ACADÉMICO FUTEBOL CLUBE**  
**RECEÇÃO DAS EQUIPAS : 08:45**  
**INÍCIO DE JOGOS ÀS 09:00**

**INSCREVE A TUA EQUIPA!**  
**JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO :**  
**SEXTA-FEIRA, 1 DE ABRIL ÀS 15H**

Anexo 7. Seminário



Anexo 8. Torneio de Futebol 10º e 11º anos

10º E 11º ANOS

RIBADOURO

**TORNEIO  
FUTEBOL  
5X5**

LOCAL: PAVILHÃO ACADÉMICO FUTEBOL CLUBE

**03.06.2022 | 9:00**

INSCREVE-TE JUNTO DOS PROFESSORES  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA! Até dia 1/06

**Anexo 9.** Torneio de Futebol 2º e 3º Ciclos



Anexo 10. Torneio de Futebol 12º Ano

RIBADOURO

**DIA DOS FINALISTAS** 12º ANO

**TORNEIOS A DECORRER:**  
FUTEBOL 5X5  
VOLEIBOL 4X4

INSCRIÇÃO : FUTEBOL 5X5  
INSCRIÇÃO : VOLEIBOL 4X4

INSCRIÇÕES ATÉ 5 DE JUNHO ÀS 14H

**07 JUNHO**  
**9H00-13H00**  
ACADÉMICO FUTEBOL CLUBE

IRÃO DECORRER OUTRAS ATIVIDADES NO RECINTO  
LANCHE CONVÍVIO - CADA ALUNO TRAZ UMA MULTA

Anexo 11. Dia Mundial da Criança

