

# Universidade da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Diogo Calvão de Azevedo

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário

Orientador Institucional

Rui Manuel Flores Araújo

Outubro, 2021



Azevedo, D. (2021). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

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

## **Dedicatória**

Quero dedicar a realização deste Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, em primeiro lugar, à minha mãe. Sempre foi incansável, fazendo o papel de pai e de mãe, ao longo da minha vida, proporcionando-me o melhor que conseguia, para que pudesse ter a todo o momento a melhor educação.

À minha irmã Francisca, que mais que uma irmã, é uma amiga, é sem dúvida das pessoas mais importantes da minha vida que me tenta chamar sempre à razão, para que eu possa tomar constantemente as melhores decisões, mostrando-me os prós e contras de cada situação.

Aos meus avós, que, infelizmente, já não poderão vivenciar, vão também os meus agradecimentos, pois sempre estiveram presentes na minha vida para me protegerem e ajudarem da melhor forma possível.

Um obrigado a todos!

*“A gratidão é o único tesouro dos humildes”* – William Shakespeare

## **Agradecimentos**

Para além de todos aqueles que dediquei o meu relatório, existem muitos outros a quem tenho de agradecer, pois, cada um à sua forma, contribuiu para que todo o meu desenvolvimento profissional fosse da melhor forma possível.

Aos meus amigos, tanto do ISMAI, como os de longa data, Gil, Dani, Martins, Jaime, Madrinha Joana, Rúben, Nuno, Dario, Pantir, Rodrigo, Berto, Ricardo, David, Francisco, João, Moutinho, Rocha, Sá, Chousal, Francisca, um enorme obrigado. Obrigado, este, por todas as aventuras, momentos, por todas as gargalhadas, e por sempre me deixarem fazer parte da vossa vida também, com a possibilidade de ser a pessoa que adora fazer os outros rir com a minha forma de interagir.

À minha turma, 12ºA3, que foi sem dúvida a surpresa mais agradável deste ano. Na primeira semana com eles, achei que ia ser um autêntico inferno, com tanta inquietação, mas revelaram-se uma turma da qual eu nunca irei esquecer, pois sempre foram compreensivos comigo, ajudaram-me nos momentos em que precisei deles, etc. Certamente irei sentir saudades desta grande turma e desejo-lhes o maior sucesso na vida.

Aos meus colegas de estágio, Jaime e Martins, que sempre mantiveram um espírito de união e entreadajuda durante todo o ano letivo, para que fosse possível termos o melhor ano de estágio possível.

Ao meu supervisor, professor Doutor Rui Araújo, que sempre admirei a sua forma de ser, tanto como professor, como Ser Humano, pois desde que fui seu aluno, ainda na licenciatura, demonstrou ser mais que um simples professor, que apenas dava a matéria. Sempre com uma postura rígida, com pouca brincadeira nas suas aulas, mas também sempre a primeira pessoa dar a mão quando necessitava. Sem dúvida que aprendi bastante com ele e certamente irei levar muitos ensinamentos dele para a vida.

Por fim, e não menos importante, agradecer também a uma pessoa que me ensinou bastante ao longo deste ano letivo, o professor Mestre Luís Sousa. Obrigado, Luís, por toda a partilha de conhecimento, por toda a comodidade que nos deste desde o primeiro momento que chegamos ao Colégio, por todos os elogios e correções que me foste dando ao longo do ano, acredita que foram essenciais para que hoje me sinta um professor muito mais competente e capaz de enfrentar qualquer desafio na escola.



## **Resumo**

Este documento relata a minha experiência da Prática de Ensino Supervisionada vivenciada neste ano letivo, como estudante-estagiário, no âmbito da conclusão do 2º ano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Maia. A Prática de Ensino Supervisionada tem como objetivo colocar em contexto real todos os conhecimentos aprendidos ao longo dos anos de estudo. E, no meu caso, foi realizada no Colégio Novo da Maia, sob a supervisão do Professor Doutor Rui Araújo e da orientação do Professor Mestre Luís Sousa. Apesar de me ter sentido inseguro de como iria correr o ano letivo, este revelou-se uma das melhores experiências da minha vida, onde pude deixar o papel de aluno, ainda que como estudante-estagiário, e poder vivenciar todas as emoções que um professor lida diariamente. Por fim, após todo um ano letivo, escrevemos este presente documento, onde nos debruçamos na nossa Prática de Ensino Supervisionada e escrevemos sobre vários temas. Desta forma, este relatório encontra-se organizado em 4 capítulos, sendo eles: I- Dimensão Pessoal e Profissional, que engloba as expectativas iniciais e a razão de seguir este percurso. II- Prática em Contexto, que relata o quanto é importante a Prática de Ensino Supervisionada e como é caracterização da escola onde realizei o meu estágio. III- Prática Profissional do Plano da Análise ao da Intervenção, que se divide em 3 categorias, sendo elas, a organização e gestão do ensino e da aprendizagem; a participação na escola e relação com a comunidade; e, por fim, o desenvolvimento profissional. IV- Reflexão Final da Prática Profissional, que, como o próprio nome indica, é feita uma introspeção final acerca de todo o processo realizado durante este ano letivo.

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



## **Abstract**

This document reports my Supervised Teaching Practice experience during this school year, as a trainee student, to complete the 2<sup>nd</sup> year of the master's degree in 'Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education', at the University of Maia. The Supervised Teaching Practice aims to put in a real context, all the knowledge learned over the years. And, in my case, it was accomplished at the Colégio Novo da Maia, under the supervision of Ph.D. Rui Araújo, and orientation the Master Teacher Luís Sousa. Although I felt unsure of how the school year was going to be, this proved to be one of the best experiences of my life, where I was able to leave the student role, even as a trainee student, and be able to experience all the emotions that a teacher reads daily. Finally, after an entire academic year, we have written this present document, where we look into our Supervised Teaching Practice and write about various topics. Thus, the following report is divided in four chapters, being them: I- Personal and Professional Dimension, which compromises the initial expectations and the reasons that made me go trough this journey. II- Practice in Context, which reports how much important the Supervised Teaching Practice is and how it is the characterization of the school where I did my internship. III- Practice in Context, which is divided into three categories, being them, the organization and management of teaching and learning; school participation and relationship with the community; and, finally, the professional development. IV- Final Reflection of Professional Practice, which, as its name implies, a final introspection is made about the whole process carried out during this school year.

**KEYWORDS:** PHYSICAL EDUCATION; SUPERVISIONISED TEACHING PRACTICE; TEACHING-LEARNING.



## Índice

Dedicatória .....	iii
Resumo .....	vi
Abstract .....	viii
Índice de Siglas e Acrónimos .....	xii
I- Introdução.....	1
II- Enquadramento pessoal e profissional .....	2
2.1. Uma decisão a partir de um percurso .....	2
III. Enquadramento Institucional .....	5
3.1. A importância da PES.....	5
3.2. A PES no ISMAI.....	6
3.3 A escola cooperante: lugar de prática.....	7
3.4. O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional .....	9
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção .....	10
4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	10
4.1.1. Conceção de ensino .....	10
4.1.1.1. Modelos de Ensino.....	12
4.1.2. Planeamento .....	13
4.1.3. Realização .....	16
4.1.4. Avaliação.....	20
5. Participação na escola e relação com a comunidade.....	21
5.1. Atividades realizadas e trabalho colaborativo.....	21
5.2. Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação .....	22
5.3. Socialização profissional e institucional .....	23
5.4. A componente ético-profissional.....	24
6. Desenvolvimento profissional .....	25
6.1. Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão .....	25
7. Reflexões finais.....	27
8. Referências bibliográficas .....	29



## **Índice de Siglas e Acrónimos**

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

CNM- Colégio Novo da Maia

DGS- Direção Geral de Saúde

EC- Escola Cooperante

E@D- Ensino à Distância

EE- Estudante Estagiário

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

EF- Educação Física

ISMAI- Universidade de Maia

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

OC- Orientador Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PI- Projeto de Intervenção

RPES- Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

SV- Professor Supervisor

UD- Unidade Didática



## **I- Introdução**

Este Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (RPES) realizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade da Maia - ISMAI (ISMAI), foi supervisionado pelo Professor Doutor Rui Araújo e sobre a orientação do Professor Cooperante Luís Sousa.

Com este documento, tenho o objetivo de não só concluir e obter o grau de Mestre em EEFEBS, mas também refletir sobre toda a experiência que vivi durante a minha PES, relatando e fundamentando cientificamente todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo. Por outro lado, este relatório é importante para que toda a minha experiência seja transposta para o papel e exista uma reflexão de todo o ano letivo.

A minha PES realizou-se no Colégio Novo da Maia (CNM) e, no início do ano letivo, o orientador cooperante (OC) colocou-me responsável por uma turma de 12º ano e, juntamente com os meus colegas da PES, com uma de 5º ano. Em relação ao planeamento, conceção e avaliação das turmas, o nosso OC deu-nos (ao núcleo da PES) total autonomia para o mesmo, mas sempre acompanhados e orientados por ele.

O presente relatório é composto por 4 partes. Especificamente, a primeira é referente referente às dimensões pessoal e profissional. A segunda à prática em contexto, relatando a importância da PES ao longo deste ano letivo. A terceira à vertente profissional, onde reflito sobre a experiência pedagógica vivida, sendo estruturado em 3 áreas de desempenhos: organização e gestão do ensino e da aprendizagem, participação na escola e relação com a comunidade, e desenvolvimento profissional. Por fim, a quarta é referente às reflexões finais, onde refiro a minha experiência pessoal e profissional e o impacto da PES.

## **II- Enquadramento pessoal e profissional**

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

De forma a apresentar-me, começo por dizer que tenho 25 anos, nasci no Porto, na freguesia de Vitória, mas sempre vivi na Maia. Sempre fui uma criança que praticou desporto, pois, desde que me lembro, pratiquei uma modalidade. Como indica Rego (2003) o meio escolar e o ambiente familiar têm funções sociais, políticas e educacionais, de forma que influenciam grande parte das decisões e escolhas do cidadão, o que foi exatamente o que ocorreu comigo, pois, o meu pai, sempre foi uma pessoa que me incentivou para manter um estilo de vida saudável e, com apenas 4 anos, colocou-me na nataçãõ, onde me mantive durante vários anos, até que sofreu uma paragem cardiorespiratória no dia em que eu fazia 7 anos. Por esse motivo, e de ainda ser pequeno, lembro-me de pouca coisa da época, mas a minha vida deu uma volta de 180º graus e deixei praticamente de praticar desporto.

Já com 10 anos, a minha mãe, agora a fazer o papel de mãe e pai praticamente, decidi inscrever-me novamente na nataçãõ para que eu voltasse a praticar desporto. Com o tempo a passar, decidi investir na modalidade e estive 2 anos na competiçãõ, mas, com a passagem para o Ensino Secundário e a falta de tempo para os treinos bi-diários, acabei por deixar a modalidade de vez. Em alternativa, comecei a praticar Ténis, modalidade essa que passou a ser a minha favorita até aos dias de hoje.

Em relaçãõ ao meu percurso escolar, realizei o meu ensino secundário no INED de Nevogilde, no Porto, e após a conclusãõ do mesmo ingressei no curso de Direito, na Universidade Portucalense, onde me mantive durante 2 anos. Por não me sentir totalmente realizado naquilo que estava a estudar, fez sentido refletir sobre o que queria fazer da minha vida para me sentir realizado. Optei então por ingressar pela licenciatura de Educaçãõ Física e Desporto no ISMAI.

Com a conclusãõ da licenciatura, e creio que também inconscientemente, influenciado pela minha mãe, devido ao facto de ela também ser professora, a ingressar no Mestrado de Ensino da Educaçãõ Física nos Ensinos Básico e Secundário. Para além disso, o facto de eu ter uma relaçãõ interpessoal bastante boa, sejam de que idade as pessoas forem, sempre foi algo que as pessoas me elogiavam e então decidi juntar “o útil ao agradável” e ingressar neste Mestrado, pois era algo que me via vivamente a exercer no futuro.

Apesar de nunca ter estado num contexto escolar ou de treino, no papel de treinador ou professor, a confiança que eu levava em mim, apesar de receoso de falhar, motivaram-me para que esta PES fosse um êxito. Como indicam Albuquerque, Freitas, & Silva (2014) a formação do professor constitui uma chave de sucesso de qualquer programa de formação profissional. E, o facto de ter realizado o meu percurso académico no ISMAI, fez com que tivesse tamanha confiança nos meus conhecimentos e capacidades, tornando-me apto para utrapassar qualquer dificuldade que aparecesse durante o ano letivo.

## **2.2. Expectativas Iniciais**

As minhas expetativas iniciais para a PES eram elevadas, apesar de estar um pouco receoso que não conseguisse cumprir com aquilo que tinha projetado para este ano letivo. Como indica Joerger & Bremaer (2001), o ano de estágio é uma fase fundamental no percurso profissional do professor, já que pode interferir na sua capacidade de se tornar um profissional competente, e, portanto, queria que este ano fosse um ano exemplar, para que a perceção que eu ficasse no final do ano fosse de sentimento cumprido. E para que existisse esse sentimento, queria ser capaz de transmitir aos meus alunos todos os conhecimentos que tinha adquirido até à data. E, para tal, todas as unidades didáticas (UD) que foram lecionadas no ISMAI durante o percurso académico, permitiram que a transmissão do conhecimento fosse feita de forma mais precisa e atualizada. Consegui que os alunos recebessem formas de ensinar um pouco diferentes (romper com o ensino tradicional) e adotar Modelos de Ensino que me ajudaram a que as aulas fossem lecionadas de forma diferenciada e mais interessante.

Para além disso, queria criar uma boa relação com toda a comunidade escolar, tanto professores, funcionários e alunos, como também, e principalmente, com a minha turma de 5º e 12º ano, o que consegui, pois tive um feedback positivo por parte de todos, essencialmente dos alunos. Com isto quero eu dizer que, como indica Mahler et al (2018) o professor deve-se focar, não apenas na aquisição do conhecimento, mas também no melhoramento das suas orientações motivacionais e interpessoais. Ou seja, quando possuímos uma boa relação com os alunos, conseguimos retirar um aproveitamento muito superior da parte deles.

Posto isto, o meu sentimento foi de que também seria um ano mais trabalhoso do que o dito “normal”, visto que toda a situação pandémica limitou-nos um pouco em todos os

contextos. Apesar de ser um ano atípico, isto gerou algum desconforto em mim, não porque tivesse receio de lecionar em Ensino à Distância (E@D), caso voltássemos a ficar confinados, mas porque sabia (e também fomos logo alertados para tal facto na 1ª semana de aulas) que existiriam muitas limitações em termos de exercícios, bem como gestão de aula. No entanto, e o facto de estar no papel de professor, como Estudante-Estagiário (EE), gerou em mim uma sensação de que não me iria limitar a ensinar, mas também que seria um ano de grande aprendizagem, nomeadamente, em todas as experiências que iria vivenciar, pois todos os momentos por mais diversificados que fossem, provavelmente seriam únicos e me enriqueceriam como professor e como pessoa.

Segundo Seabra et al. (2016), a PES pode ser entendida como um processo complexo, multidimensional e etápico, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional pela socialização, na escola. E, portanto, no início do primeiro período, as perguntas surgiam na minha cabeça: “Estarei preparado?”, “E se falhar?”, “E se não conseguir manter a autoridade com os alunos e tudo descambar?”. Elas iam surgindo, e, honestamente, não me considero uma pessoa insegura, mas aquele receio de não cumprir com as expectativas que tinha impostas em mim faziam-me refletir sobre o assunto, e, conseqüentemente, surgiam as questões.

O facto de ter conseguido a colocação no Colégio Novo da Maia, e sem querer desvalorizar outras entidades de ensino, gerou em mim um sentimento de responsabilidade acrescido, devido ao facto de saber que era uma das melhores instituições de ensino do país, nomeadamente, a 20ª no ranking nacional de 2020. Assim, diariamente trabalhei dando o meu melhor, planeando previamente as UD, com todo o empenho e rigor, de forma a não defraudar a imagem da instituição e a atingir os objetivos que me propus.

Por fim, quando comecei a conhecer os meus alunos, e o facto de vivermos cada vez mais numa sociedade tecnológica, gerou em mim o dever acrescido de fazer ver aos alunos que tudo tem o seu tempo e que têm que praticar exercício físico e manter um estilo de vida saudável. Esta minha empatia com eles, e sentir que tenho esse dever de os orientar nesse aspeto, deve-se ao facto de eu próprio também ser um “gamer”, e como indica Pinto et. al (2003) o professor é a figura que os alunos vão seguir no processo educativo, com a sua presença frequente junto dos estudantes, a sua eleição como figura significativa, a constituírem elementos potenciadores dessa influência que os educadores reconhecem, sem muitas vezes a compreenderem.

### **III. Enquadramento Institucional**

#### **3.1. A importância da PES**

*“O estágio pode ser considerado como uma oportunidade de aprendizagem da profissão docente e da construção da identidade profissional.”*

*(Pimenta, 2004)*

A PES assume um papel fundamental na formação de um professor, pois, como indica Pelozo (2007) o estágio não garante uma preparação completa, mas possibilita que o futuro educador tenha noções básicas do que é ser professor nos dias atuais e como é a realidade dos alunos que frequentam a escola. Todo o processo supervisionado é essencial para a formação de qualquer profissional de educação, pois, para a maior parte dos casos, é o primeiro contacto que o futuro professor tem com o meio escolar. Neste processo, o EE é confrontado com diversos desafios, experiências, dilemas, para que este se supere cada dia de forma a tornar-se no professor ideal num futuro próximo.

Para o cumprimento da PES, foi necessário realizar 3 anos de licenciatura e 2 de mestrado, colocando em prática em contexto real, todo o conhecimento que tinha adquirido nas disciplinas, sobretudo nas didáticas de desporto e prática pedagógica.

Segundo Allan (2017) o estágio profissional encerra o espaço de transição entre o ser estudante e o tornar-se professor, pois é durante o estágio que os EE analisam entendimentos prévios acerca de quem são e de quem estão a tornar-se, num ambiente formativo repleto de possibilidades e incertezas. Desta forma, a PES tem o grande propósito de formar professores conscientes de que a prática docente envolve a observação, reflexão crítica das suas aulas e opções e reorganização das suas ações.

Os EE têm a oportunidade de ter, pelo menos, uma turma a si alocada, de forma a poderem transpôr os seus conhecimentos para um contexto real, sempre com a orientação do OC e do SV. Para além disso, o facto de, na maior parte dos casos, existir um núcleo de estágio e os restantes EE observarem as aulas dos outros, faz com que muitas vezes anotem erros que outros cometeram e, assim, percebam de uma forma mais explícita, sem que passem por ela, como ultrapassá-la. Muitas vezes estas correções são feitas pelo orientador cooperante e pelo professor supervisor, tanto ao próprio EE, como aos restantes que se encontram de fora, sendo que todos estes apontamentos que se vão

retendo ao longo do ano letivo fazem os EE crescerem como pessoas e como futuros profissionais.

Apesar de tudo o que foi dito anteriormente, o facto de se finalizar o MEEFEBS, significa que se está apto para lecionar no ano seguinte e em diante, mas não significa que o EE tenha adquirido todas as competências inerentes à profissão, pois isto é um processo contínuo que demora vários anos e que se vai aperfeiçoando ao longo do tempo.

Desta forma, a PES é um dos pontos mais importantes na formação do professor, como já foi dito anteriormente, pois assume, assim, um papel fundamental enquanto espaço formativo, de negociação e de reflexão, determinante para a construção da identidade profissional dos futuros professores (Ferreira, 2018).

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

A PES no ISMAI encontra-se inserida no 2º ciclo de estudos do em MEEFEBS , na qual os EE são colocados em contexto real de ensino durante um ano letivo completo. No final, realizam o presente RPES o qual, posteriormente, é apresentado e discutido perante um júri. A PES é constituída por um conjunto de intervenientes, sendo eles, o ISMAI (como instituição), a Escola Cooperante (EC), o EE e seu respetivo Núcleo da PES, o SV e o OC.

Para que a obtenção do grau Mestre seja possível, todos os elementos anteriormente referidos têm que se encontrar dentro das normas do Decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio e o ISMAI trata que tudo esteja em conformidade. A Escola Cooperante tem que possuir uma afiliação com a instituição formadora e, conseqüentemente, o Orientador Cooperante, tem que ser uma pessoa da área com um vasta experiência capaz de orientar o núcleo de estágio de 2 a 4 EE. Em relação ao SV, é o elemento destacado, neste caso, pelo ISMAI, para coordenar a sua ação de supervisão com o OC e guiar os EE na elaboração do RPES.

Esta PES surge no seguimento de uma formação contínua em Ciências do Desporto, isto é, após uma licenciatura em Educação Física e Desporto, optei por ingressar no MEEFEBS, e, após a conclusão do 1º ano do mesmo, surge a PES, onde nos é alocada uma escola para a realizarmos, um OC e um SV.

Tudo isto surge após 5 anos de estudo, no papel de estudante, onde tive a oportunidade de estar em contacto com UC's ligadas ao ensino da EF e, como tal, surge a necessidade de passar para o papel de professor e aplicar num contexto prático os conhecimentos adquiridos. Desta forma surge a PES, onde o EE tem a chance de aplicar todo o conhecimento que aprendeu numa (ou várias) turma.

Por fim, este RPES tem uma cotação de 40 por cento da avaliação final, sendo que os restantes 60 por cento dizem respeito à componente prática do estágio.

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

A Instituição de ensino onde realizei a PES, o Colégio Novo da Maia, encontra-se situado no Concelho da Maia, na freguesia de Milheirós. Este Municipio, local onde sempre vivi, tem vindo a investir bastante nos seus acessos, o que proporciona qualidade de vida aos residentes. Não só pela quantidade e qualidade dos espaços verdes, como da oferta de novas formas de mobilidade para os seus habitantes e, principalmente, espaços urbanos para a prática de desporto, valheram-lhe o título de Cidade Europeia do Desporto, em 2014.

O Colégio é um estabelecimento de ensino particular, que se encontra a funcionar desde 2001, ano que terá iniciado com os 2 primeiros níveis de ensino, pré-escolar e básico, e, só mais tarde, terá inaugurado o polo do secundário. A comunidade educativa em geral rege-se por 3 pilares fundamentais, sendo eles, a Liberdade, Solidariedade e Responsabilidade. Com o primeiro, a Liberdade, procura-se que todos os alunos sejam capazes de expressar as suas ideias e pensamentos, sem que se sintam criticados. Com a Solidariedade, pretende-se que os alunos se tornem Ser Humanos mais conscientes a ajudar o próximo, e que exista sempre um espírito de entreatajuda durante toda as suas vidas. Por fim, a Responsabilidade. Segundo Guilhardi (2002), o sentimento de responsabilidade ocorre quando estão a ser usados instrumentos que levam a criança a ter prazer na tarefa e que não se sintam obrigados. A promoção destes valores no meio escolar é fundamental, para que os estudantes tomem consciência dos seus direitos e também dos seus deveres, cumprindo as normas vigentes e que se tornem melhores cidadãos num futuro próximo.

Toda a infraestrutura do Colégio encontra-se interligada, isto é, dentro próprio estabelecimento é possível deslocarmo-nos entre polos. Estes polos são 3 (pré-escolar, básico e secundário) e encontram-se localizados dentro de uma área bruta de 12.300 m<sup>2</sup>, dos quais 8.800m<sup>2</sup> são de área útil exterior para que possam ser utilizados para a prática desportiva e lazer. No Polo I, destinado ao ensino pré-escolar, encontram-se também os serviços sociais e administrativos, assim como também uma vasta quantidade de salas para diversas atividades lúdicas, berçários, cantina e secretaria. No Polo II, local onde também passei algum tempo com a turma do 5º ano, são lecionadas as aulas do ensino básico, contando com um pavilhão, salas de aula, gabinete da direção e serviços sociais e administrativos. Relativamente ao Polo III, do secundário, este também possui serviços sociais e administrativos, salas de aula, laboratórios, um pavilhão gimnodesportivo e cantina.

Para além dos pavilhões que referi que se encontravam nos Polos II e III, ainda existe um campo exterior que pode ser facilmente utilizado quando a meteorologia assim o permite. Em relação ao material, existem 2 compartimentos independentes, no Polo II e III, que oferecem uma vasta diversidade de materiais para utilizarmos nas aulas e, para além disso, encontram-se em excelentes condições.

Todo o ambiente vivenciado neste Colégio é bastante agradável e harmonioso, pois todos os professores, alunos e funcionários se encontram em sintonia. Existe uma grande cooperação por parte de todos os elementos desta comunidade educativa, e verificando-se no dia a dia um espírito de entajuda que é também a chave para o sucesso educativo promovido pela Instituição.

Em relação às turmas atribuídas, o meu OC atribuiu-me a turma do 12º A3 e 5º A, apesar desta última ser partilhada com os meus colegas da PES. A turma do 12º A3 era constituída por 28 alunos, 17 rapazes e 11 raparigas. Esta foi uma agradável surpresa ao longo do ano, pois, apesar de sempre se terem mostrado uma turma bastante unida e responsável, nas primeiras semanas o comportamento deixou um pouco a desejar. Toda esta imagem que me transmitiram nas primeiras aulas, foi-se atenuando à medida que a minha relação com eles também foi melhorando e, numa questão de meses, passaram de um comportamento razoável para o excelente. Em contrapartida, desde o início demonstraram ter uma grande capacidade para a prática desportiva, e nesse aspeto a turma foi bastante homogênea e unida.

Deste modo, consigo caracterizar a turma do 12ºA3 como sendo uma turma interessada pela disciplina, que se empenhava em todas as modalidades que estivesse a lecionar e possuíam uma grande capacidade cognitiva, isto é, apesar de já terem um nível motor considerado “elevado”, aprendiam rapidamente qualquer exercício ou qualquer observação que fizesse.

No que diz respeito à turma do 5º A, esta era também constituída por 28 alunos, com 17 rapazes e 11 raparigas. Todas as semanas tínhamos 3 aulas, nas quais cada um de nós (núcleo PES) lecionava uma. O facto de lecionarmos cada um uma aula da semana, fazia com que chegássemos às mesmas conclusões no momento das avaliações, o que também facilitava o processo.

Esta turma do 5º A, ao contrário da do 12º A3, evidentemente, por serem idades distintas, possuía um comportamento que deixou bastante a desejar, e que foi apenas atenuando ligeiramente ao longo do ano letivo. Contudo, foi também a turma mais desafiante para ensinar, pois também foi aquela que apresentava mais dificuldade nas Unidades Didáticas e fez com que tivéssemos de nos adaptar nos exercícios que lhes colocávamos durante as aulas.

Por fim, e de forma a caracterizar também esta turma, considero que esta seja uma turma com características completamente diferentes da do 12ºA3, pois, esta possuía problemas ao nível do domínio motor e cognitivo. Era uma turma em que, salvo algumas exceções, alguns alunos apresentavam grandes dificuldades nas execuções dos exercícios de aula, mesmo sendo exercícios técnicos e acessíveis para o nível em que estes se encontravam. Por outro lado, era uma turma bastante unida, onde existiam alguns “atritos” normais entre crianças, mas de forma geral davam-se todos bem entre eles e com os professores.

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

Em relação ao núcleo da PES, este era constituído por mim, pelo EE João Martins, pelo EE Jaime Silva e pelo OC Luís Sousa, sendo que este último foi o grande responsável pela nossa orientação ao longo do ano letivo, corrigindo sempre que algo corria mal e promovendo sempre um ambiente positivo entre todos.

Atendendo ao facto de nunca ter lecionado nem ter tido qualquer tipo de contacto com um ambiente escolar no papel que ia desempenhar, o professor Luís transmitiu-me grande parte dos seus conhecimentos para que eu pudesse ter sucesso no desempenho da minha função. Contribuiu ainda para estruturar, no sentido de me tornar um futuro profissional mais completo, capaz de ultrapassar qualquer constrangimento que possa surgir quer a nível pedagógico quer pessoal. Senti-me de tal forma acolhido que aos poucos foi crescendo aquele sentimento de pertença.

O OC foi também uma pessoa responsável, talvez o mais até, por toda esta liberdade que o grupo de EE tinha na escola, pois desde o início que nos deixou num ambiente familiar e, sendo uma pessoa experiente e tendo um vasto conhecimento ao nível do ensino, com bastantes anos de orientação em EE, soube integrar-nos da melhor maneira no Colégio.

O SV Rui Araújo também foi importante neste processo, porque, apesar de não estar diariamente comigo e com os meus colegas da PES, esteve sempre disponível e fez questão de acompanhar o núcleo sempre que podia.

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

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

Neste capítulo irei refletir sobre a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde irei apresentar diversas temáticas, de forma a expressar e a caracterizar da melhor forma diversos acontecimentos que considero significativos, que ocorreram durante a PES.

#### **4.1.1. Conceção de ensino**

A escola é um local importante na formação de um Ser Humano, pois, desde pequenas, que as crianças são colocadas na escola para que aprendam e inovem o seu conhecimento, para que mais tarde se tornem cidadãos e profissionais mais enriquecidos em todos os diversos meios. Para além deste papel, a escola também é importante para a formação intrínseca do aluno, isto é, para que ele cresça em termos autónomos, responsáveis, criativos e comprometidos. Em relação à EF, esta é uma das disciplinas que

se encontra presente desde muito cedo na formação dos alunos, pois permite que estes pontos sejam desenvolvidos juntamente com a aprendizagem das modalidades inerentes à EF.

Assim como todos os dias a Ciência avança e existe constantemente uma inovação na Humanidade, a EF não é exceção e então procura-se sempre que exista um aperfeiçoamento na transmissão do conteúdo. Desta forma, e para que exista um rompimento do ensino tradicional, onde o professor apenas “debita” a matéria para o aluno, Metzler (2017) identificou modelos de ensino centrados no aluno, de forma a revolucionar o processo de ensino e aprendizagem. Estes modelos de ensino têm, cada um, as suas características, sendo que alguns deles possuem o aluno como figura central do Modelo, isto é, o aluno passa pelo papel de professor e é a figura central da aula.

E para que o ensino não fique comprometido, a concepção é a base e suporte de todo o processo de ensino e aprendizagem. Para tal, e para que exista um profissionalismo ainda maior da parte do professor e, desta forma, o conhecimento seja transmitido da melhor forma, o professor deve ser capaz de estar a par de todas as características que os modelos possuem e assim conseguir que a aula seja um momento tanto aprendizagem como de prazer para o aluno.

Portanto, todo o professor deve se encontrar em constante aprendizagem dos conhecimentos, e, principalmente, atualizado no conteúdo da matéria. E este empenho começa logo no ano da PES, onde o EE tem que fazer esse papel de professor e procurar obter o máximo de conteúdo atualizado, para que o processo de ensino e aprendizagem não fique comprometido.

E assim, enquanto EE e futuro professor, e ter procurado obter o maior número de conhecimento do conteúdo, consigo classificar-me como sendo alguém muito mais preparado para enfrentar novos desafios, alguém com uma capacidade forte de motivar e mudar mentalidades e, principalmente, fazer com que o aluno goste de estar na minha aula.

#### **4.1.1.1. Modelos de Ensino**

*“Modelos de Ensino pretendem deixar orientações para os professores de Educação Física, de forma a que estes ajudem os estudantes a atingirem os objetivos estabelecidos.”*

*(Metzler, 2017)*

Durante a minha formação académica, licenciatura e mestrado, fui sempre orientado por diferentes docentes que tinham diferentes abordagens e, portanto, utilizavam diferentes modelos de ensino. Todos eles, à sua maneira também, me incentivaram, a mim e aos meus colegas, a retirar os benefícios da utilização destes modelos e, assim, perceber qual seria também o impacto que estes teriam no desenvolvimento e na motivação dos estudantes. Como indica Metzler (2017) os modelos de ensino são baseados na teoria de ensinar, de ter objetivos a longo prazo, no contexto, conteúdo, gestão de aula, estratégias de ensino relacionadas, verificações de processo e a avaliação da aprendizagem do aluno. Portanto, existem vários modelos de ensino e, todos eles, possuem algo em comum, isto é, todos se encontram constantemente em atualização, de forma a evoluir e a tornarem-se cada vez mais completos. É importante mencionar que a instrução é muito mais eficaz quando esta ocorre dentro de uma estrutura coerente, conhecida pelo aluno e pelo professor (Metzler, 2017). De facto, estes modelos têm um melhor proveito quando o estudante e o professor se encontram a par de todas as componentes do Modelo.

Ao longo da PES, apliquei alguns destes modelos na prática letiva, mediante a altura do momento letivo em que me encontrava. Inicialmente, introduzi o Modelo de Instrução Direta (MID), criado por Rosenshine (1979), e o Modelo de Educação Desportiva (MED), idealizado por Siedentop (1994). O MID foi posto em prática durante todo o 1º Período e finais de 3º Período, com a modalidade de Futebol. Por outro lado, o MED foi implementado durante o 2º Período e em contexto E@D. Por fim, já em contexto presencial, e a lecionar a modalidade de Basquetebol e Futebol, utilizei o MED novamente e, em algumas aulas, o MID.

Por fim, e de forma a refletir sobre os modelos que utilizei, estes tornaram-se uma grande ajuda para as aulas, isto é, tanto a nível de organização da aula como na instrução. Os alunos, principalmente nas modalidades em que utilizei o MID, verifiquei que não se desleixavam, mas o rendimento não era tão evidente como quando aplicava o MED e eles realizavam jogo com as suas equipas. Desta forma, optei por utilizar sempre o MED para

as modalidades que consegui, à exceção da última de todas, Futebol, em que optei por lecionar algumas aulas utilizando o MID e outras o MED.

Nesta última modalidade não utilizei o MED inicialmente, optando pelo MID, pois decidi diversificar um pouco as minhas aulas e voltar a ser eu a figura central da aula. Após as aulas iniciais, onde coloquei bastantes exercícios técnico-analíticos para o desenvolvimento das técnicas de drible, passe e remate, voltei a integrar o MED até ao fim do ano letivo.

#### **4.1.2. Planeamento**

*“Planear é um sinal de profissionalismo. Os estudantes esperam que os professores sejam profissionais. Se estiveres preparado, eles vão reparar. Planear é uma forma de ganhar o respeito do aluno.”*

*(Jabbarova, 2020)*

É na conceção do processo pedagógico que o professor dá o seu corpo no planeamento de uma estratégia para a intervenção na prática. Como indica Sánchez et al., (1999) a função principal de planear é providenciar aos estudantes uma boa oportunidade para aprenderem. Um planeamento bem pensado, torna mais fácil responder às necessidades dos alunos. Porém, de forma a que o planeamento seja realizado de forma rigorosa, é fundamental que o professor analise com rigor o Programa Nacional de Educação Física. Este documento orientador central serve para que o docente estabeleça objetivos, conteúdos, metodologias e a respetiva avaliação. Por outro lado, e não menos importante, mas específico de cada instituição de ensino, o professor deve analisar o Regulamento Interno, o Plano anual de Atividades e o Projeto Educativo da escola.

Ao longo da PES, foram vários os momentos em que, como professor, houve um planificação exaustiva, tanto para as aulas como para a gestão escolar. Desta forma, no início do ano letivo, em Setembro, eu e os meus colegas EE, tivemos uma reunião com o nosso OC para a atribuição das turmas e para que houvesse uma noção geral de quais seriam as modalidades a serem lecionadas no primeiro período. Apesar disso, não se conseguiu definir todos os pormenores naquela reunião porque, devido às restrições

emanadas pela Direção Geral de Saúde relativamente à Covid-19, estariam ainda a ser definidas quais as UD que cada professor iria lecionar de modo a não dar lugar a partilha de material entre turmas para evitar contágios.

Após esta reunião, iniciaram-se as aulas e na primeira reunião semanal que tivemos com o nosso OC conseguimos definir todos os pormenores relativamente ao Planeamento Anual (apesar de no CNM, e muito devido à pandemia, termos optado por planearmos por período), às UD's e aos planos de aulas. Este Planeamento Anual assume-se como sendo fundamental pois integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular.

Assim, ficou definido que, no primeiro período, nas duas turmas correspondentes, seria a seguinte ordem de UD's: 6 aulas de Condição Física, no qual estariam integrados os testes do FITescola; 11 aulas de Andebol; 6 aulas de Badminton e 8 de Voleibol.

No segundo período, tivemos novamente uma reunião para definir quais as UD que seriam abordadas e ficou definido que iria iniciar com 6 aulas de Atletismo. Não se definiu as restantes, pois, devido à situação pandémica que se estava a viver, decidimos esperar que surgissem novas regras da Direção Geral de Saúde (DGS) para, assim, mediante o facto de termos de confinar novamente ou não, pensávamos quais UD planeávamos. Posto isto, passado cerca de duas semanas após o início do 2º período, surgiu um novo confinamento e passamos a realizar as aulas em formato E@D. Nestas aulas, apenas lecionamos Condição Física novamente e foram 14 aulas desta UD.

Por fim, no terceiro período, ainda em contexto E@D, lecionei 2 aulas de Condição Física. Após estas duas semanas ainda em confinamento, voltamos ao ensino presencial e o nosso OC deu-nos o planeamento das UD que se iriam lecionar no restante período. Como tínhamos trabalhado num modo individual, durante o período anterior, isto é, a trabalhar Condição Física e a realizar treinos individualizados (ainda que fosse o mesmo treino para a turma inteira), ficou decidido que íriamos trabalhar modalidades coletivas e, portanto, com a modalidade de Basquetebol, lecionei 9 aulas, seguido de Hóquei em Campo, onde foram lecionadas mais 9 aulas. Por fim, para terminar o ano letivo, iniciei com a modalidade de Futebol, onde tive novamente 9 aulas para lecionar.

Todo o processo de planear, requer tomar decisões e traçar objetivos, e, principalmente num ano atípico como este, definir estratégias. Por isso, planear é de uma extrema importância para que exista um ensino proporcionado de forma lógica e

organizada. Por outro lado, todo o ato de planejar deve ser rigoroso e complexo ao ponto de o professor possuir um conhecimento aprofundado não apenas dos conteúdos, mas também de toda a logística que uma aula exige.

Toda a construção efetuada para as UD's era realizada após uma AD, pois, só assim conseguiria saber em que patamar se encontravam os alunos e a complexidade dos exercícios que teria de trazer para as aulas. Apesar disso, todas as UD's eram devidamente refletidas sobre que pontos deveríamos abordar, e, principalmente, como os deveríamos ensinar, pois as orientações da DGS e as limitações que nos impuseram, limitaram os exercícios que podíamos apresentar, pelo que era necessária a nossa adaptação.

No início de cada período, e apesar de ser um ano atípico, elaborei as UD's baseando-me no modelo de organização e gestão do ensino aprendizagem por Vickers (1990), e seguindo-me pelas orientações dadas pelo Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário. Segundo Vickers (1990), um conhecimento aprofundado e bem estruturado, tem como base uma boa planificação e tem como função orientar o processo de ensino e aprendizagem. E, como tal, para um planeamento cuidadoso, estas devem ser elaboradas após a AD, dando assim a possibilidade ao professor de conhecer e perceber o nível em que os alunos se encontram em cada modalidade e a partir daí traçar os objetivos e respetiva metodologia. Todo este processo foi algo que, apesar de agora ter sido num contexto real, não foi totalmente novo para mim, pois durante o meu processo académico foi-me pedido que realizasse planeamentos anuais em algumas UD's de Didática dos Desportos, no ISMAI. Todo este conhecimento prévio, contribuiu para que este processo fosse agilizado e facilitado.

Em relação aos planos de aula, e como indica Farrell (2002, p. 103), estes ajudam o professor a pensar na aula na medida em que o ajuda a “resolver os problemas e dificuldades, a trazer uma estrutura sólida à aula, a fornecer um ‘mapa’ ao professor para este se guiar e, ainda, providenciar aquilo que foi lecionado, para que este não se esqueça”. Portanto, todos os meus planos de aula eram realizados no dia anterior de lecionar as minhas aulas e, apesar do professor OC não exigir que lhe enviasse antecipadamente, eu mantinha esse método de forma a manter tudo organizado.

Para que um plano esteja corretamente preenchido, e seguindo o que Bento (2003) indica, o professor deve ser específico e concreto a escrevê-lo. Para tal, deve-se seguir por vários pontos para a sua elaboração, sendo eles: a) analisar o estado de formação da

turma, condições dos materiais, espaciais e temporais; b) função da aula na unidade didática; c) concretização dos objetivos da aula; d) preparação didática da matéria de exercitação; e) organização metodológica e, por fim, f) medidas organizativas.

Antes de cada aula, chegava sempre 10/15 minutos mais cedo para organizar o espaço de aula e o material que necessitava para a mesma, fazendo com que isto também se inserisse no próprio plano de aula. Por outro lado, e não menos importante, no final de cada aula realizava a reflexão da mesma. Estas reflexões de aula eram um ponto-chave para o meu crescimento como profissional da EF, pois permitiam-me refletir sobre os aspetos positivos e menos positivos que surgiam durante as aulas lecionadas. Todas elas eram realizadas após a aula, mesmo que não fosse possível escrever no momento logo a seguir, eram escritas no próprio dia, para que fossem o mais genuínas possível, sem me esquecer dos pormenores.

### **4.1.3. Realização**

Segundo Siedentop (2008), a instrução, o clima, a gestão e a disciplina são as 4 dimensões fundamentais para que ocorra uma boa intervenção pedagógica por parte do professor. Assim sendo, e concordando com o autor, tentei que esses 4 pilares estivessem sempre presentes para que a transmissão da informação para os alunos fosse a melhor.

Como tal, e refletindo especificamente das minhas aulas, tentei logo desde a primeira aula, tentei ter uma comunicação clara e objetiva consoante as idades, isto é, saber diferenciar a minha forma de falar para os alunos do 5º ano com os de 12º. Como indica Mainhard et al. (2018) toda esta relação que é desenvolvida entre alunos e professores, influencia a aprendizagem de ambos, diretamente e indiretamente. As atitudes dos alunos em relação ao conteúdo lecionado e ao professor (aprendizagem afetiva) influenciam a aprendizagem cognitiva dos mesmos.

Em todas as aulas que iniciava, tentava que existisse um pequeno diálogo com a turma, de forma a especificar quais os conteúdos que íamos abordar na aula, mas também, de certa forma, criar uma maior proximidade com os alunos, que durante o decorrer da aula iria aumentando. Isto acontecia para que os alunos chegassem do intervalo e percebessem que a aula ia iniciar e era altura de estarem focados.

Deste modo, a palestra, o *feedback*, o questionamento e a demonstração são ferramentas que o professor deve utilizar como forma de partilhar o seu conhecimento aos alunos.

Ao longo das aulas, após a realização de uma tarefa, utilizava o *feedback* pedagógico de forma a corrigir e melhorar o desempenho do aluno. Esta foi talvez umas das minhas maiores dificuldades, pois tentava observar, analisar e encontrar o momento certo para emitir o *feedback*. Com o decorrer do ano letivo, fui capaz de ir melhorando este aspeto, e começar a perceber quando é que seria o momento perfeito para o fazer, e se me deveria dirigir ao aluno apenas, ou se era algo comum e falar de forma geral à turma. Quando isto acontecia, utilizava muitas vezes a comunicação não verbal, isto é, recorria à exemplificação do exercício, realizando eu próprio a mesma ou até mesmo chamando um aluno (para que conseguisse observar mais rapidamente eventuais dificuldades que surgissem). Por outro lado, utilizei também o questionamento, que não permitiu apenas manter o meu foco constante na turma, e evitar que existissem distrações, mas também verificar o conhecimento por parte dos alunos acerca das UD's.

Algo que lhes tentava sempre transmitir era o facto de não ser apenas importante eles saberem fazer um gesto técnico, mas perceberem o porquê de o terem de fazer naquele momento. Isto servia para ambas as turmas mas, como a do 12º ano era uma turma claramente avançada em termos cognitivos e motores, de uma forma geral, eu acabava por ter apenas de corrigir certos pormenores que encontrava no decorrer das aulas. Como por exemplo, em Badminton, muitas vezes ver os alunos a não realizarem os movimentos completos do Lob e Clear. Por outro lado, na turma de 5º ano já não conseguia ter esse tipo de aulas, pois notava-se claramente que existia um grupo pequeno de alunos que se destacava do resto, mas a grande maioria apresentava um nível mediano para a prática do Badminton. Desta forma, os exercícios tinham que ser bem estruturados, de forma a que fosse aplicada uma progressão pedagógica correta, e fosse explicado o objetivo de cada exercício.

Contudo, para além de ter sempre em mente que as aulas das turmas atribuídas eram diferentes, devido aos diferentes níveis de ensino, os *feedbacks* estavam sempre presentes em ambas. No início do ano, esses meus *feedbacks* eram emitidos com pouco conteúdo, isto é, eram mais *feedbacks* positivos (ex: “Bom passe”; “Bom golo”) que em nada traziam aprendizagem, mas traziam motivação intrínseca para o aluno. Com o decorrer do ano letivo, tentei ser mais interventivo e passar a emitir *feedbacks* interrogativos,

principalmente no 5º ano, pois questionava-os o porquê de estarem a realizar algo daquela maneira e não de outra. Tentava sempre emitir estes *feedbacks* aos meus alunos, de ambas as turmas que lecionei, pois, como indica Ferguson (2011) os *feedbacks* e a avaliação são vitais para promover a aprendizagem e, assim, motivar os alunos, melhorando e facilitando a reflexão sobre os erros cometidos.

Em relação ao clima, e de forma a ser uma aprendizagem mútua, entre mim e os meus alunos, desde muito cedo tentei criar uma relação que me permitisse dar a conhecer um pouco de mim, da minha personalidade, para que o processo de ensino e aprendizagem fosse um êxito, isto é, pretendia que os estudantes não me vissem apenas como um mero professor que tem uma mente fechada e apenas ensina. Não, não era esse o meu objetivo. O meu objetivo era que eles gostassem de estar na aula, gostassem da minha forma de ser e da minha forma de ensinar, pois, e por também já ter estado do lado dos alunos, a aprendizagem aumenta de uma forma exponencial quando existe uma boa relação com o professor.

Para tal, procurei sempre que os alunos se sentissem confortáveis para serem eles próprios na aula, isto é, que não se deslocassem para a aula com o pensamento de que ia ser uma tortura, mas sim com o pensamento de que, apesar de ser uma aula, ia ser um bom momento, onde iriam existir momentos de descontração (que efetivamente fazem parte) mas também existiriam aquelas ocasiões onde seria necessário estar focado e trabalhar. Por outro lado, tentei sempre que existisse uma boa relação entre aluno e professor, mas é preciso saber ter a sensibilidade para lidar com o grupo e gerir esse “à vontade” da melhor forma, pois podemos perder facilmente o controlo da turma. Apesar de tudo, este sempre foi um ponto que nunca tive problemas, pois, o facto de estar a lecionar numa escola onde se tem os pilares bem definidos (Liberdade, Solidariedade e Responsabilidade), é sempre mais fácil para o professor ter um clima positivo na aula, com um bom espírito de aprendizagem.

Um pormenor que não posso deixar de ressaltar é que, foi bastante visível nas turmas que lecionei que os alunos demonstravam sempre um empenho acima da média. Isto, não só fazia-me sentir realizado, como me fazia perceber que os alunos se encontravam motivados para a aula, pois demonstrava que todo ambiente motivacional que tentava incorporar durante aqueles 50' dava resultado e aquilo não era um martírio para eles.

Relativamente à terceira dimensão fundamental, a gestão da aula, o facto do CNM possuir 2 pavilhões, um campo exterior e um horário entre os professores de EF bem estruturado, fazia com que nunca estivessem mais de 2 professores a lecionar ao mesmo tempo no mesmo pavilhão. Desta forma, tinha sempre, pelo menos, meio pavilhão para que pudesse organizar de forma livre a minha aula, sabendo em antemão se teria campo inteiro ou apenas metade.

Durante o ano letivo, e apesar de apenas ter, geralmente, 40' úteis de aula, não tinha grande tempo para colocar muitas variantes e exercícios diferenciados durante a mesma aula. Mas, dessa forma, preocupei-me em adotar estratégias para que existisse uma transição facilitada na troca de exercícios, para que não se perdesse grande tempo com a montagem dos mesmos. Por outro lado, todos estes exercícios tinham que possuir um encadeamento lógico e, por sua vez, estarem dentro de uma progressão pedagógica adequada. Para além disto, tentava que todos os alunos que estivessem de fora por dispensa da aula executassem tarefas no decorrer da aula, bem como no fim da mesma (ex: arrumar o material, ajudar-me na transição de exercícios, arbitragem dos jogos, etc.).

Por fim, a disciplina refere-se aos comportamentos relacionados com o incentivo de ações apropriadas para a aula. Desta forma, e segundo Mumthas et al. (2014), os professores têm que conhecer formas e técnicas para lidarem com a indisciplina, onde estão incluídas técnicas de prevenção, correção e controlo do comportamento dos alunos. Logo, o professor deve estar pronto a intervir sempre que exista um comportamento inadequado por parte do aluno e que prejudique o bom funcionamento da aula e o seu clima. Deste modo, sempre que aconteceram tais situações, eu deslocava os alunos em questão para uma parte mais distante do pavilhão, sempre de frente para a turma de forma a que mantivesse o controlo da mesma, e conversava com eles sobre o sucedido. Durante esse discurso, fazia-os perceber que esse tipo de comportamentos não eram bem recebidos na minha aula. Geralmente, não os sancionava com um castigo (ex: sentar-se no banco a assistir a aula), apesar de ter acontecido por vezes na turma do 5º ano, mas tentava que com aquela chamada de atenção eles percebessem que não estavam a agir corretamente.

Posto isto, todas as aulas tentava que os treinos fossem diversificados, de forma a que não fosse tão monótono e cansativo para os alunos estarem sempre a repetir o mesmo. Ainda neste contexto E@D, nas duas últimas aulas do período, implementamos o nosso Evento Anual, que consistia em os alunos realizarem charadas, palavras cruzadas, kahoots

e treinos do Agit, para que fosse algo mais interativo e diferente do que eles estavam habituados nos últimos tempos.

Com a implementação do MED, pretendíamos que os alunos aprendessem os conteúdos de forma mais autêntica; aumentassem as oportunidades para aprenderem os conteúdos de forma mais completa; e que as experiências se tornassem mais revelantes e importantes para os alunos (Pereira, 2012).

#### **4.1.4. Avaliação**

Ao longo da PES, tornou-se importante aprender quando avaliar e, principalmente, como avaliar. E, portanto, ao longo do ano letivo, realizei em cada período várias modalidades de avaliação, nomeadamente a diagnóstica (AD), a formativa (AF) e a sumativa (AS).

A AD serve para recolher informação e para estabelecer prioridades, com o objetivo de ajustar a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento. Esta avaliação foi sendo desenvolvida ao longo do ano e para a qual o meu OC não nos deu quaisquer orientações sobre como a devíamos realizar e que pontos avaliarmos. Após a primeira AD da 1ª Unidade Didática, percebi que estaria a avaliar demasiados pormenores técnicos e a tentar avaliar tudo individualmente, algo que percebi que não teria tempo se fizesse isso em todas as avaliações.

Em relação à AF, e baseando-me no Decreto-Lei nº 139/12, de 5 de Julho de 2012, esta corresponde à avaliação que é realizada pelo professor num domínio contínuo e sistemático, onde recorre a uma vasta variedade de instrumentos para a recolha de informação adequada, permitindo ao professor coletar informação mais precisa sobre o desenvolvimento da aprendizagem. Por fim, a avaliação sumativa, é referente ao último momento de avaliação e realiza-se no final de cada UD. Esta avaliação permite ao professor perceber se os objetivos traçados foram atingidos e se existiu aprendizagem. Durante a minha PES, em todas as aulas procurava recolher informação sobre os alunos, no seu desempenho, empenho, cumprimentos de regras, independência e comprometimento. Isto acontecia sempre nos horários em que não tinha aulas no Colégio, e utilizava esses tempos para realizar estas reflexões. Inicialmente, refletia se o aluno estaria a melhorar o seu desempenho na UC em questão e se seria um caso em que estaria

a ter mais dificuldades ou não. Posteriormente, no parâmetro do empenho, era aquele em que avaliava, salvo pequenas exceções, com a avaliação máxima, pois não tinha grandes problemas de empenho na turma, visto que todos se encontravam motivados e focados na execução das tarefas. Nos últimos 3 aspetos, sendo eles, o cumprimento de regras, a independência e comprometimento, avaliava também com a pontuação máxima, mais uma vez, salvo raras exceções, pois não existia grandes problemas de alunos a desrespeitarem as normas das aulas.

Por fim, na avaliação sumativa, e segundo as diretrizes do Grupo de EF do CNM, na avaliação do domínio cognitivo e motor é atribuída uma percentagem de 60% e no domínio socioafetivo uma percentagem de 40%. Esta avaliação realizava-se no final de cada UD, apesar de ter sempre informações sobre os alunos que ia recolhendo todas as aulas. Honestamente, senti alguma dificuldade em passar a minha avaliação qualitativa para uma classificação quantitativa, principalmente numa fase inicial. Por outro lado, também o facto da turma ser numerosa tornava difícil o processo de avaliar toda a gente. Apesar disso, considero que essas dificuldades foram sendo ultrapassadas ao longo do ano letivo e tornei-me cada vez mais capaz de analisar certos pormenores que no início não conseguia e, assim, tornar a avaliação dos alunos mais precisa. Ainda na avaliação, o OC deu-me total autonomia para realizar todas as avaliações, sendo que ele no fim apenas visualizava as tabelas com as classificações e dava também a sua opinião sobre as mesmas.

## **5. Participação na escola e relação com a comunidade**

### **5.1. Atividades realizadas e trabalho colaborativo**

Todas as participações realizadas pelos EE em atividades na instituição de ensino são importantes para que exista uma maior integração no meio escolar, bem como, perceber como funciona a comunidade escolar. Todavia, e devido à pandemia que atravessamos, o CNM não realizou qualquer tipo de atividades em que nos conseguíssemos inserir, a não ser ajudar um grupo de alunas de 12º ano que, no âmbito da disciplina de Projeto A+, solicitou a nossa ajuda. Tivemos apenas uma reunião inicial com esse grupo, para que nos fosse explicado qual o tema do projeto e perceber aquilo em que necessitavam de ajuda.

Esse grupo tinha como objetivo lançar uma plataforma on-line com uma série de treinos, para que as pessoas que se encontrassem confinadas ou em isolamento profilático, pudessem manter uma certa atividade mesmo estando em casa. Prescrevemos uma série de treinos, consoante as faixas etárias destinadas, e mostramos disponibilidade para qualquer ajuda acrescida. Esta ajuda não só nos fez sentir úteis para ajudarmos as alunas no seu projeto, como nos ajudou ainda mais a inserir no meio escolar, onde tivemos a oportunidade de participar num projeto relacionado com a Escola e assim enriquecer a nossa experiência do ano letivo.

Seguidamente, e já no terceiro período, realizamos um seminário, no qual decidimos escolher a minha turma de 12º ano como público-alvo, com o tema de nutrição e exercício. Neste pequeno debate, contamos com a presença de uma convidada, a Liliana, licenciada em Nutrição, que teria como objetivo responder a todas as questões relacionadas com nutrição. Após as apresentações iniciais, demos 2 cartões aos alunos, um vermelho e um verde e, à medida que iam colocando frases no quadro, eles teriam de dizer se seria mito (vermelho) ou verdade (verde). A realização deste seminário revelou-se uma experiência interessante e enriquecedora, pois, como nós os 3 EE nos encontrávamos bastante bem informados sobre o assunto, conseguimos responder a qualquer questão que surgisse por parte dos alunos, bem como explicar o porquê de cada frase que surgisse no quadro.

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

Durante a minha PES, aprendi que ser professor não é estar apenas a ensinar numa sala de aula ou, neste caso, num pavilhão desportivo. É mais que isso, é estar presente e influenciar todo o caminho do aluno, ajudando-o a tomar as suas decisões e a formar a sua identidade. Como indica Gage et al. (2018), uma relação positiva entre alunos e professores, torna os resultados dos alunos cada vez mais evidentes. No decorrer do ano letivo, a minha forma de ser, extrovertida, respeitadora, amigável e compreensiva, trouxe-me mais valias na medida em que consegui desde muito cedo conquistar a confiança dos alunos. Desde sempre que não me limitei a que as aulas fossem apenas a transmissão dos conteúdos inerentes à disciplina, mas que existisse também um partilha de conselhos e

orientações (apesar de ser pouco mais velho que eles) que eles conseguissem levar para a vida, para que fossem melhores cidadãos e melhores Seres Humanos.

Por outro lado, procurei também sempre ir além dos documentos orientadores, pois, apesar de me preocupar em ensinar os conteúdos inerentes à disciplina, tentei também transmitir valores que considero importantes para o futuro de todos. Isto é importante que aconteça pois o professor apresenta-se como sendo uma pessoa fundamental e de grande importância no percurso escolar dos alunos e na construção das suas identidades.

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

Ao longo do ano estabeleci uma relação extraordinária com todos elementos da comunidade do CNM (docentes, funcionários e alunos). Esta boa socialização fez com que, para qualquer lado que fosse no Colégio, me sentisse bem e me sentisse confortável para conversar e dialogar com qualquer pessoa.

Nós, núcleo da PES, tivemos sempre uma excelente relação com os restantes professores de EF, funcionários e alunos,. É importante salientar o quão prestáveis os restantes docentes de Educação Física foram para conosco, para que nos sentissemos sempre, minimamente, dentro da nossa zona de conforto, e dessa forma facilitasse o nosso processo de aprendizagem. Por outro lado, também ressaltar o facto de todos os funcionários, terem gerado um ambiente tão familiar desde o princípio e estarem sempre dispostos a ajudar. Foram seguramente também pessoas fundamentais nesta etapa.

Neste ano de pandemia, a minha ida à sala dos professores foi praticamente nula, o que impossibilitou o contacto com professores de outras disciplinas, e limitou as oportunidades de criar uma excelente relação com eles. Mas, em contrapartida, com o grupo de EF foi diferente. Este, por sua vez, sempre se mostrou disponível para me ajudar no que necessitasse, partilhando ideias de exercícios diferentes que poderia implementar e mostrava-se bastante flexível na gestão do espaço de aula (pois tínhamos algumas restrições em termos de gestão e de material).

Segundo Sanches & Teodoro (2006), não é apenas a presença física que conta, é a pertença à escola e ao grupo, de tal maneira que a pessoa sente que pertence à escola e a escola sente responsabilidade por ele. E foi exatamente isso que senti durante este ano

letivo. Não se tratava apenas do local onde tinha que ir todos os dias para trabalhar, mas sim um local onde gostava de estar, não só por lecionar, mas também pelo convívio, pela aprendizagem, pelos momentos únicos que o espaço me proporcionava constantemente.

Deste modo, ouvir os conselhos que o Luís me dava, todas as conversas que tinha com os restantes professores de EF (porque eles próprios também davam conselhos e ajudavam), todas as experiências que pude vivenciar este ano, foram certamente pontos positivos para toda o meu constante processo de aprendizagem.

Por fim, e não menos importante, os alunos, que sempre mantiveram um espírito de empenho e entreaajuda para comigo, tanto dentro como fora de aula, o que potenciava não só a instrução na aula como a relação que eu tinha com eles. E, apesar de não ter sido tão fácil, nas aulas à distância essa relação manteve-se, onde tentei sempre estar o mais próximo deles.

De forma geral, o ambiente de entreaajuda que se vive entre todos os professores, tanto de EF como de outras disciplinas, funcionários e alunos, é contagiante e envolve-nos no espírito do Colégio. Foi sem dúvida um excelente local para realizar a PES e sinto-me grato pela oportunidade que nos foi fornecida.

#### **5.4. A componente ético-profissional**

Trabalhar com ética profissional significa obedecer ao código de ética profissional definido para a área de trabalho e pela sociedade em geral. Como indica Resende et al. (2014) ao longo da vida, o professor constrói-se e identifica-se com a sua profissão. Este processo começa a desenvolver-se antes da formação inicial, prossegue na formação inicial e percorre toda a carreira docente. Conjuntamente com esta evolução é desenvolvida e construída uma identidade profissional e conhecimento profissional.

Segundo Caetano et al. (2016) os professores consideram maioritariamente que a ética profissional é de algum modo um prolongamento de uma ética pessoal, dando ênfase a uma perspectiva em que a identidade profissional e pessoal se integram num todo. Ou seja, a componente ético-profissional pode ser retratada como sendo o conjunto de valores, condutas e normas pelo qual um profissional se deve reger dentro de uma instituição.

Conforme o conceito de ética, e refletindo sobre o assunto, consigo facilmente dizer que fui uma pessoa ética e profissional ao longo do ano letivo, pois cumpro com as minhas responsabilidades, tanto ao nível da escola como da faculdade, mantendo-me sempre assíduo e pontual.

Por outro lado, com os alunos, professores e funcionários, mantive sempre uma relação cordial, apesar de que com os meus alunos do secundário essa relação passou para uma relação bem próxima, mas sempre diferenciando a aula do intervalo, pois, apesar de eles saberem, durante as aulas havia alguns alunos que achavam que ainda estavam no intervalo e não sabia diferenciar essa relação entre professor e aluno.

## **6. Desenvolvimento profissional**

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

Neste ponto, irei refletir sobre as minhas vivências e experiências ao longo da PES, e de que forma foram importantes para o meu desenvolvimento profissional. Em particular, sobre as dificuldades que senti ao longo do ano letivo e a necessidade da formação contínua para um professor.

Como indica Resende et al. (2014) a formação deve ancorar-se sempre que possível na situação concreta do ensino, contexto onde decorre a aprendizagem. Neste seguimento, o professor deve ser alguém que se encontra constantemente atualizado, pois, como indica o ditado, “o saber não ocupa lugar”. A sociedade encontra-se em constante atualização e uma formação especializada e contínua é fundamental para que exista uma partilha de conhecimento apurada e verdadeira.

Todo o professor encontra-se em constante aprendizagem e, como qualquer Ser Humano, aprende muito através da observação, socialização, prática e, principalmente, pelos erros. Como tal, tentei sempre investir um pouco no conhecimento das UD, para além daquele que já trazia do ISMAI, de forma que soubesse transmitir o conhecimento de forma correta e não dissesse nada errado, de forma a que o processo de aprendizagem se encontrasse comprometido. Por outro lado, o facto de terem sido Unidades Didáticas

que me encontrava bastante confortável em lecionar (Andebol, Badminton e Voleibol), por todo o conhecimento que tinha adquirido nos 4 anos anteriores, tornou este processo muito mais facilitado.

Um dos maiores desafios do início do ano, foi termos sido confrontados com uma quantidade vasta de restrições, devido à COVID-19, o que fez com que tivesse de adaptar todos os exercícios que poderiam surgir. O facto de não poder misturar grupos, não poder usar coletes, não poder realizar jogo formal, etc., fez com que todos os dias tivesse que existir uma constante superação da minha parte para que as aulas não se tornassem monótonas nem repetidas. Deste modo, no final de cada aula também realizava as minhas reflexões de aula, de forma a estas me ajudarem a refletir e a compreender certas atitudes que os alunos iam tendo no decorrer das mesmas e perceber aquilo que teriam gostado mais ou menos. O facto de isso acontecer, fazia-me superar a mim mesmo e encontrar estratégias e exercícios que os mantivessem constantemente motivados para a prática da EF.

Por outro lado, quando fomos sujeitos a um novo confinamento, no início do 2º período, fomos forçados a lecionar em aulas E@D, o que a princípio me assustou um pouco porque, apesar de me sentir preparado para as lecionar, ainda não tinha estado assim neste contexto com as turmas que me estavam alocadas. O facto de ter tido o 1º ano do Mestrado em contexto E@D, ajudou bastante para que já estivesse familiarizado a trabalhar com o Microsoft Teams e a que conseguisse visualizar todos os alunos (pelo menos os que tinham câmara ligada). Após esse primeiro impacto, tudo se tornou acessível e tentei sempre também que eles tivessem aulas diferentes e não se tornassem monótonas.

Deste modo, e para ultrapassar todas as minhas dificuldades que fui tendo ao longo do ano, tive que ir mantendo uma formação contínua e aprofundando o meu conhecimento em algumas áreas fora da minha zona de conforto.

Tendo saído da minha zona de conforto, tive que inicialmente aprofundar o conhecimento nas áreas que sentia maior desconforto, e, portanto, comecei por ganhar o conhecimento da modalidade de Hóquei em Campo. Esta modalidade foi algo novo para mim, pois não tinha tido grande contacto com a mesma durante o meu percurso académico. Em segundo lugar, e por último, organizei a UD de forma a que me sentisse melhor orientado e melhor preparado para lecionar a mesma.

## 7. Reflexões finais

Em relação à minha experiência pessoal e profissional, nunca tinha estado em contacto com alunos, nem num meio escolar, logo existia uma insegurança enorme no início do ano de que não seria capaz de ser um bom professor e levar a cabo a PES até ao fim. Essa mentalidade foi mudando dia após dia e esse medo de falhar e de não ser capaz foi desaparecendo, permitindo-me ir criando uma identidade como futuro professor.

Após esse início com incertezas na cabeça, nada me deu mais satisfação do que, no último dia de aulas, receber elogios como: “Foi dos melhores professores que já tive”, “Vai ter muito sucesso professor, continue assim”. Para além de percebermos que fizemos tudo bem, percebemos que efetivamente marcamos o caminho de alguém, e eles marcaram o meu, pois, por muitos anos que passem a dar aulas num futuro, serão sempre a minha primeira turma.

A PES fez com que todos os dias se tornassem uma aprendizagem, pois todas as vivências eram únicas, despoletando em mim sentimentos de prazer e adoração por aquilo que fazia. Enquanto EE, desenvolvi competências que não esperava conseguir desenvolver este ano e muito graças aos meus alunos, aos meus colegas de estágio e, principalmente, ao meu OC.

Todos os objetivos que tinha programado para este ano foram cumpridos, e terminei o ano letivo com o sentimento de dever cumprido e satisfeito pelo facto de ter estabelecido uma relação de amizade com os alunos, sobretudo com os do Ensino Secundário. Considero que levam uma boa recordação minha, tendo sido um de muitos professores que os motivou, ensinou, aconselhou e os ajudou a que no futuro superem os desafios que a vida lhes traga.

O CNM é sem dúvida um local que vou recordar para a vida, pois, para além de ter sido o local onde realizei a minha PES e dei os meus primeiros passos como professor, foi também um local onde me acolheram da melhor maneira desde o primeiro dia. De professores, funcionários e alunos, por qualquer lado que andasse no Colégio, a boa disposição e o sentimento de entreatajuda estavam presentes.

Por fim, posso afirmar que saio da PES uma pessoa diferente daquela que começou em Setembro. O EE que entrou no CNM, é sem dúvida diferente daquele que acabou, pois todas as aulas, todas as atividades, todos os momentos que vivenciei no CNM,

fizeram de mim um futuro professor de EF muito mais completo e pronto para enfrentar todos os desafios que vierem.

Termina assim mais uma etapa da minha vida, onde dou por terminado, da melhor maneira, mais um ciclo de estudos e com a ambição de querer mais, tanto a nível pessoal como profissional. Tenho a ambição de continuar este sonho, que é sem dúvida das mais belas profissões do Mundo.

*“O sonho é a satisfação de que o desejo se realize”- Sigmund Freud*

## 8. Referências bibliográficas

- Allan, S. L. (2017). Borderlands of Possibility: Exploring the Construction of Professional Identity with Intern Teachers. *In Education*, 23(1), 2-25.
- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A Supervisão Pedagógica em Educação Física – A Perspetiva do Orientador de Estágio*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31.
- Caetano, A. P., & de Lurdes Silva, M. (2016). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo*, (8), 49-60.
- Mahler, D., Großschedl, J., & Harms, U. (2018). Does motivation matter?—The relationship between teachers' self-efficacy and enthusiasm and students' performance. *PloS one*, 13(11), e0207252.
- Farrell, T. S. (2002). Lesson planning. *Methodology in language teaching: An anthology of current practice*, 30-39.
- Ferguson, P. (2011). Student perceptions of quality feedback in teacher education. *Assessment & evaluation in higher education*, 36(1), 51-62.
- Ferreira, A. M. A. (2018). Explorando possibilidades acerca da construção da identidade profissional em contexto de estágio em educação física: contributo para a formação de professores através de um olhar etnográfico.
- Frymier, A. B., & Houser, M. L. (2000). *The teacher-student relationship as an interpersonal relationship*. *Communication Education*, 49(3), 207–219.
- Gage, N. A., Scott, T., Hirn, R., & MacSuga-Gage, A. S. (2018). *The relationship between teachers' implementation of classroom management practices and student behavior in elementary school*. *Behavioral disorders*, 43(2), 302-315.

Guilhardi, H. J. (2002). Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. *Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor*, 63-98.

Jabbarova, A. (2020). Planning teaching and learning is a fundamental aspect of the academic staff. *Архив Научных Публикаций JSPI*.

Joerger, R. M., & Bremer, C. D. (2001). *Teacher Induction Programs: A Strategy for Improving the Professional Experience of Beginning Career and Technical Education Teachers*.

Mainhard, T., Oudman, S., Hornstra, L., Bosker, R. J., & Goetz, T. (2018). *Student emotions in class: The relative importance of teachers and their interpersonal relations with students*.

Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.

Mumthas, N. S., Munavvir, J., & Abdul Gafoor, K. (2014). Student and Teacher Perception of Disciplinary Practices: Types, Reasons, Consequences and Alternatives. *Online Submission*, 2(4), 301-308.

Pelozo, R. D. C. B. (2007). Prática de Ensino e o Estágio Supervisionado enquanto mediação entre ensino, pesquisa e extensão. *Revista Científica Eletrônica de Pedagogia*, ano V, (10), 1-7.

Pereira, C. H. D. A. B. (2012). *Modelo de Educação Desportiva: da aprendizagem à aplicação*.

Pimenta, S.G. *O estágio e a docência*. São Paulo: Cortez, 2004.

Pinto, H. R., Taveira, M. D. C., & Fernandes, E. (2003). *Os professores e o desenvolvimento vocacional dos estudantes*.

Rego, T. C. (2003). *Memórias de escola: cultura escolar e constituição de singularidades*. Editora Vozes.

Resende, R., Carvalho, M., Silva, E., Albuquerque, A., Lima, R., & Castro, J. (2014). Identidade profissional docente: Influência do conhecimento profissional. *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional*, 145-164.

Resende, R., Lima, R., Silva, E., & Albuquerque, A. (2014). *Identidade profissional docente: Influência do conhecimento profissional*.

Sanches, I., & Teodoro, A. (2006). Da integração à inclusão escolar: cruzando perspectivas e conceitos. *Revista Lusófona de educação*, 8(8).

Sánchez, G., & Valcárcel, M. V. (1999). *Science teachers' views and practices in planning for teaching*.

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: Editorial Inde, S.A. (1ªed).

Vickers, J. N. (1990). *Instructions Design for teaching Physical Activities – a knowledge structures approach* (1ª ed.). *Illinois: Human Kinetics Book*.