

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Ana Rita Mirra Valente Pereira

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário

Orientador Institucional

Professora Doutora Patrícia Maria Silva Gomes

julho, 2022



Ana Rita Mirra Valente Pereira

nº 31092

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

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Patrícia Maria Silva Gomes da Universidade da Maia e da Professora Mestre Maria Paula Machado do Agrupamento de Escolas D. Sancho I.

julho,2022

Pereira, A. (2022) Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

Palavras-Chaves: Educação Física, Ensino de Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada.

Agradecimentos

É deveras importante deixar aqui o registo de uma nota de agradecimento a todos aqueles que tornaram a Prática de Ensino Supervisionada possível e também aos que a transformaram numa experiência enriquecedora e inesquecível.

À Universidade da Maia – UMAIA, pelo percurso académico excelente, por me ter dado as melhores condições de aprendizagem e permitir que me desenvolvesse como pessoa e profissional.

Ao Agrupamento de Escolas D. Sancho I, por me ter acolhido durante deste ano letivo 2021/2022 e ao Grupo de Educação Física, pelo acolhimento, amizade e auxílio, pela disponibilidade e conselhos dados.

À Professora Supervisora, Patrícia Gomes, pelo esforço, dedicação que mostrou ao trabalhar connosco nesta etapa de final do curso e pelo apoio que me deu para conseguir realizar a Prática de Ensino Supervisionada.

À Professora Orientadora, Paula Machado, pela transmissão de conhecimento, disponibilidade para partilhar experiências vividas e apoio em todos os momentos.

Aos alunos com quem tive o prazer de trabalhar ao longo deste ano e me ensinaram a lidar com todas as dificuldades sentidas.

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

À minha família e aos meus amigos, por tudo o que fizeram por mim e que me acompanharam nesta etapa importante da minha formação e que continuarão presentes na minha vida.

Ao meu colega de Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada, José Pedro Barbosa que me proporcionou um ano fantástico, cheio de alegrias e diversão e, ao mesmo tempo, me apoiou e amparou nos momentos mais difíceis.

Um grande obrigado a todos!

Índice Geral

Agradecimentos	4
Índice de anexos	7
Resumo	8
Abstract	9
Lista de abreviaturas	10
1. Introdução.....	11
2. Enquadramento pessoal e profissional	12
2.1 Uma decisão a partir de um percurso	12
2.2 Expectativas iniciais	14
3. Enquadramento institucional	16
3.1 A importância da PES.....	16
3.2 A PES no ISMAI	17
3.3 A escola cooperante.....	18
3.4 Caracterização do núcleo da PES	20
3.5- Caracterização da turma	21
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção	22
4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	22
4.1.1 Conceção de ensino	22
4.1.2 Planeamento.....	26
4.1.3 Realização.....	30
4.1.4 Avaliação	35
5. Participação na escola e Relação com a comunidade	40
5.1 Atividades realizadas	40
5.2 Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação.....	42
5.3 Socialização profissional e institucional.....	43

5.4 A Componente ético-profissional.....	43
6. Desenvolvimento profissional	45
6.1 Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão ..	46
7. Reflexões finais.....	47
8. Referências bibliográficas	48
9. Anexos.....	48

Índice de anexos

Anexo 1- Plano Anual de Atividades

Anexo 2- Organização da disciplina de Educação Física

Anexo 3- Planeamento do 1º período

Anexo 4- Planeamento do 2º período

Anexo 5- Planeamento do 3º período

Anexo 6- Cartaz Mega Sprint

Anexo 7- Cartaz- “Pedala para o ambiente- Passeios sobre Rodas”

Resumo

A elaboração do presente relatório tem como objetivo expressar o trabalho desenvolvido na Prática de Ensino Supervisionada, do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários na Universidade da Maia, de modo a refletir e analisar as experiências vividas no decorrer do ano letivo de 2021/2022, no Agrupamento de Escolas D. Sancho I. A Prática de Ensino Supervisionada é constituída por um núcleo que envolve três estudantes estagiários, a orientação de um(a) professor(a) da escola cooperante e, por fim, um(a) supervisor(a) da Universidade da Maia. O presente documento está dividido por partes: introdução, enquadramento pessoal e profissional, o enquadramento institucional, a prática profissional: do plano da análise ao da intervenção, a participação na escola e relação com a comunidade, o desenvolvimento profissional e, por último, as reflexões finais. Na introdução existe uma breve contextualização do presente documento; no enquadramento pessoal e profissional, destaco o meu trajeto e escolhas académicas pela escolha da profissão de docente, bem como as minhas expectativas iniciais em relação à Prática de Ensino Supervisionada no enquadramento institucional, foco a importância da Prática de Ensino Supervisionada no meu desenvolvimento e formação enquanto professora e descrevo a sua importância e estrutura na Universidade da Maia, bem como, a caracterização do contexto onde ocorreu, da escola cooperante, do núcleo da Prática de Ensino Supervisionada e da turma; na prática profissional, descrevo a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, considerando a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação de todo o processo; na participação na escola e relação com a comunidade, destaco as atividades realizadas, o fazer para aprender para lá da aula, socialização profissional e institucional e a componente ético-profissional; no desenvolvimento profissional destaco as dificuldades e necessidades de formação contínua; e, por último, o capítulo referente às reflexões finais, na qual realizo um balanço sobre a importância da Prática de Ensino Supervisionada no meu desenvolvimento enquanto professor. A Prática de Ensino Supervisionada foi crucial na minha evolução como professora, pois permitiu-me adquirir conhecimentos e competências essenciais para a prática educativa. Sem dúvida que este ano foi o término de uma etapa da minha vida e o início de uma carreira profissional enquanto professora.

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

Abstract

The elaboration of the report aims to express the work developed in the Supervised Teaching Practice, of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Maia, in order to reflect and analyze the experiences lived during the academic year of 2021/2022 in Secondary School D. Sancho I. The Supervised Teaching Practice consists of an nucleus involving three intern students, the guidance of a teacher from the cooperating school and also a supervisor from the University of Maia. This document is divided into chapters: Introduction, Personal and Professional Framework, Institutional Framework, Professional Practice: from the level of analysis to that of intervention, Participation in the School and Relations with the Community, Professional Development and, lastly, and, finally, the Final Reflections. At the introduction, there is a brief contextualization of this document; in Personal and Professional Framework, I highlight my path and academic choices for choosing the teaching profession, as well as my initial expectations regarding Supervised Teaching Practice; at the Institutional Framework, , I focus on the importance of the Supervised Teaching Practice in my development and training as a teacher and describe its importance and structure at the University of Maia, as well as the characterization of the context where it took place, the cooperating school, the core of the Practice of Supervised Teaching; and the class in Professional Practice, I describe the organization and management of teaching and learning, considering the design, planning, implementation and evaluation of the entire process; in school participation and relationship with the community, I highlight the activities carried out, doing to learn beyond the classroom, professional and institutional socialization and the ethical component; in Professional Development, I highlight the difficulties and needs of continuous training; and, finally, the chapter referring to the Final Reflections, in which I take stock of the importance of Supervised Teaching Practice in my development as a teacher. The Supervised Teaching Practice was crucial in my evolution as a teacher, since it made me acquire a wide set of essential skills and knowledge for the educational practice. Without a doubt this year marked the end of a phase in my life and the beginning of another one, centered around my teaching professional career.

Key- Words: Student-Teacher; Physical Education; Supervised Teaching Practice.

Lista de abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

MED- Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS- Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

MID- Modelo de Instrução Direta

NE- Núcleo de Estágio

OC- Orientador Cooperante

PAA- Plano Anual de Atividades

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PFIE - Projeto de Formação e de Intervenção na Escola

RPES- Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

SPI- Modelo do Sistema Personalizado para a Instrução

SV - Supervisora

UC- Unidade Curricular

UD- Unidade Didática

1. Introdução

O relatório final da Prática de Ensino Supervisionada (PES) é a conclusão de uma etapa formativa, inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários (MEEFEBS), no Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto da Universidade da Maia.

A PES apresenta-se como uma etapa essencial na vida de qualquer estudante, na qual somos postos à prova, existindo sempre a necessidade de recorrer às aquisições adquiridas nos anos anteriores e ao manuais e apontamentos, para que desta forma sejam mobilizados para a prática conhecimentos próprios da profissão e esclarecidas constantes dúvidas que emergem dos problemas da prática. O objetivo da PES é proporcionar ao Estudante Estagiário (EE) um envolvimento educativo e desenvolvimento profissional com as experiências vividas durante a PES. O presente relatório da PES apresenta como uma das exigências inerentes e tem como objetivo fundamental a exibição e reflexão dos acontecimentos vividos ao longo da PES.

O relatório surge como suporte teórico da PES, pois está organizado de forma a identificar e contextualizar o que foi realizado ao longo do ano letivo 2021/2022 durante a Prática de Ensino Supervisionada.

Assim sendo, o relatório está organizado e estruturado segundo um critério preestabelecido, considerando os temas que foram tratados ao longo do percurso: enquadramento pessoal e profissional, que engloba o meu trajeto e escolhas académicas pela escolha da profissão de docente, bem como as minhas expectativas iniciais em relação à Prática de Ensino Supervisionada; o enquadramento institucional no meu desenvolvimento e formação enquanto professora e descrevo a sua importância e estrutura na Universidade da Maia, bem como, a caracterização do contexto onde ocorreu, do núcleo da Prática de Ensino Supervisionada e da turma; a prática profissional: do plano da análise ao da intervenção, descrevo a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, considerando a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação de todo o processo; a participação na escola e relação com a comunidade, destaco as atividades realizadas, o fazer para aprender para lá da aula, socialização profissional e institucional e a componente ético-profissional; o desenvolvimento profissional, destaco as dificuldades e necessidades de formação contínua; e, por último, as reflexões finais na qual realizo um balanço sobre a importância da Prática de Ensino Supervisionada no meu desenvolvimento enquanto professor.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

Desde muito cedo demostrei interesse pelo desporto e pela atividade física, tendo sido certamente influenciada pelo meu pai, que desde sempre esteve ligado ao desporto, primeiro como árbitro de futsal e, neste momento, como treinador. Para além deste acompanhamento frequente ao trabalho do meu pai, sempre que possível acompanhámos regularmente pela televisão vários jogos, de diferentes modalidades, sendo também este um meio importante para ter desenvolvido uma grande apreciação pela cultura desportiva.

Outra das maiores recordações da minha infância, foram os inúmeros jogos de futebol e as brincadeiras de rua que realizei com os meus vizinhos, onde passávamos horas a fio a correr de um lado para o outro, até ao momento de sermos chamados pelos nossos pais para casa.

Tive também oportunidade de praticar natação dos 4 até aos 11 anos e pouco depois, já com 16 anos, comecei a praticar futsal a nível de freguesias e em 2018 ingressei no futsal federado através de um convite. Ser federada era um objetivo que tinha desde que comecei a jogar e aceitei de imediato a proposta.

A minha experiência a nível de futsal federado começou em dois mil e dezoito, num clube que estava a iniciar o seu percurso no campeonato feminino na distrital do Porto. Foi através desta modalidade que aprendi qualidades humanas como a resiliência, a disciplina e o espírito de sacrifício, sendo esses os valores que me permitiram até aos dias de hoje ser ainda mais exigente comigo própria para atingir os meus objetivos pessoais e profissionais. Foi, desta forma, que aos poucos o desporto assumiu um papel fulcral na construção da minha identidade.

Relativamente ao meu percurso académico, este teve início em 2003, na Escola Primária Conde São Bento- Santo Tirso, após os 4 anos mudei para o Colégio de Santa Teresa de Jesus- Santo Tirso, durante o 2º ciclo. Em 2009 pedi transferência para a Escola Secundária de Tomaz Pelayo-Santo Tirso, onde fiz o 3º ciclo e Secundário. Hoje ainda recordo os bons momentos que passei lá, foram 6 anos de experiências e conhecimentos. Em 2012 entrei no Curso Profissional de Técnico de Turismo, na escola anteriormente referida. Este curso tem a duração de 3 anos e no fim tem um estágio curricular. O estágio foi realizado no Zoo da Maia, aplicando assim o conhecimento teórico que aprendi ao longo dos 3 anos.

Após a conclusão do secundário ingressei no ensino superior no Curso Técnico Superior Profissional em Desporto e Turismo de Natureza, no Instituto Politécnico da Maia durante dois anos, anos esses que me ajudaram a preparar para uma licenciatura. No fim dos dois anos entrei na licenciatura de Treino Desportivo, no Instituto Politécnico da Maia, onde no último ano da licenciatura é dada a oportunidade aos estudantes de realizar um estágio. Esse estágio foi realizado no One Soul Crossfit em Vila do Conde, com a vertente da modalidade de escalada. Este foi um momento marcante na minha vida que despertou o meu gosto por mais modalidades e fez com que vivenciasse cada uma delas de forma diferente, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional.

A escolha do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário surgiu pelo facto de gostar de trabalhar com crianças e jovens, ter gosto de ensinar os mais novos com os meus conhecimentos e por ter tido um professor que marcou toda a minha juventude com o seu gosto pelo ensino e exigência depositada nos seus alunos. Para Machado (1995), o professor pode moldar o carácter dos alunos, pois ele é responsável por muitas descobertas e experiências.

Para me tornar professora, tive de frequentar dois anos de mestrado sendo que o primeiro ano foi a preparação para o mundo do ensino e o segundo foi sem dúvida o maior desafio que tive, onde assumi o papel de professora e aprendi a superar as minhas dificuldades no contexto real de ensino. As dificuldades que tive durante a PES, foram essencialmente centradas na planificação da aula, no modo como deveria organizar um plano de aula e colocá-lo em prática, assim como, organizar e gerir os diferentes momentos da aula, algo que mais tarde com o apoio da professora Patrícia e Paula consegui superar.

Para Albuquerque, Graça e Januário (2005), na realidade, é com o estágio pedagógico, designado como Prática de Ensino Supervisionada, que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo este um momento crucial no processo de formação inicial, por via do choque com a realidade e com a responsabilidade total dos papéis inerentes à função de professor.

Em síntese, considero que a reflexão acerca deste processo permite ter a consciência do meu trajeto, que teve como fruto de várias vivências, a aquisição de valores e novos conhecimentos, assim como, o desenvolvimento de competências que fizeram de mim um melhor ser humano, sendo também este um ponto de partida ao nível

dos conhecimentos para me tornar numa profissional de referência. Como nos diz Albuquerque, Freitas e Silva (2014), a formação do professor como pessoa constitui uma chave de sucesso de qualquer programa de formação profissional.

A escolha de me formar em Educação Física (EF) , surgiu do amor e da admiração que sinto pelo desporto e pelos professores e treinadores que foram os principais impulsionadores para a minha decisão, uma vez que sempre foram excelentes.

2.2 Expectativas iniciais

A formação passa pela experimentação, pela inovação, pelo ensaio de novos modos de trabalho pedagógicos e por uma reflexão crítica sobre a sua utilização (Batista & Queirós 2013). Este contexto foi-me proporcionado pela PES, enquanto Unidade Curricular (UC) do MEEFEBS da Universidade da Maia. Para o efeito, apresentei-me na escola do Agrupamento de Escolas D Sancho I, no primeiro dia do mês de setembro.

A PES é, sem margem para incertezas, o momento mais aguardado durante todo o nosso percurso académico. Este momento de mudança leva o EE a viver contradições e sentimentos de ambivalência que advém da duplicidade de papéis de ser professor e, simultaneamente, estudante (Albuquerque, A. Graça, A. e Januário, C. (2005). Assim, tendo consciência que seria um ano carregado de trabalho e de emoções, esperávamos essencialmente que este fosse um ciclo recheado de muitas aprendizagens e experiências para reter e implementar ao longo da nossa carreira enquanto futuros docentes.

Tive como objetivo atingir um elevado grau de autonomia na lecionação, bem como tornar-me mais eficiente no que diz respeito ao método próprio de trabalho, à preparação das aulas, ao registo de reflexões, e a todas as atividades inerentes ao exercício da profissão na escola. Com a conclusão da PES, posso dizer que este foi um ano que me preparou efetivamente para o mundo do trabalho, disponibilizando-me as ferramentas necessárias para continuar o meu desenvolvimento profissional. Deste processo, destaco o planeamento de aulas e a sua execução. É importante um professor ter sempre um plano para a aula, para que pense antecipadamente nos objetivos e meios de os atingir, mas também para que possa antecipar alguns acontecimentos que podem surgir de forma imprevisível. Daí ser importante pensar sempre num plano b também, caso não seja possível realizar o plano que tinha em mente.

Com a PES ganhei experiência em relação ao processo de aquisição de conhecimentos e evolui com os meus erros, bem como, através dos ensinamentos que recebi por parte da Orientadora Cooperante, como forma de poder ampliar e melhorar a minha capacidade enquanto profissional na área.

De modo geral, a PES é uma etapa de aprendizagem fundamental para se dar início ao percurso profissional, na qual temos oportunidade de, enquanto EE, demonstrar o sentido de responsabilidade inerente ao exercício da profissão, ao transmitir uma postura de segurança, coerência e criatividade nas diversas situações que possam surgir. Neste sentido, é fundamental que o EE esteja predisposto a sair da zona de conforto com o objetivo de criar um desafio constante durante todo o seu processo de ensino e aprendizagem.

Durante este ano letivo, foram várias as dificuldades com que me deparei, no contacto com os alunos e com a comunidade escolar. Contudo, sei que ao longo desta etapa ultrapassei esses obstáculos, exigindo de mim uma maior dedicação e empenho.

3. Enquadramento institucional

3.1 A importância da PES

A PES tem como principal objetivo a aplicação e articulação dos conhecimentos, procedentes da licenciatura e do primeiro ano deste ciclo de estudos, em contexto escolar, bem como estimular e desenvolver competências nos domínios pedagógicos, sociais e relacionais. Tem também como função a profissionalização do EE de uma forma crescente e orientada na docência da disciplina de Educação Física.

A PES é fundamental na integração dos EE na profissional, uma vez que, têm hipótese de num contexto prático desenvolver todas as competências profissionais, tais como a reflexão crítica, de maneira, a responder com sucesso aos desafios e exigências que poderão surgir com o decorrer do exercício da profissão. Neste processo, a supervisão é fundamental, uma vez que o professor mais experiente e mais informado orienta o EE no seu desenvolvimento profissional.

Tardif (2002) defende que é na prática de ensino supervisionada que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo este um momento fundamental na formação inicial de professores.

Neste contexto, o Orientador Cooperante é uma figura fundamental, sendo a pessoa mais próxima do EE pelo simples facto de passar mais tempo com ele do que qualquer outro agente de formação. O OC é importante na formação e desenvolvimento do EE não só pela experiência de ensino, mas pelo acompanhamento orientação e controlo.

É nesta unidade curricular da PES que se complementam as disciplinas que constituem o mestrado, sendo que se vivenciam situações reais de aprendizagens, que proporcionam aos estudantes-estagiários o desenvolvimento de capacidades e conhecimentos imprescindíveis ao papel que desempenham como docentes. É também nesta fase que o EE desenvolve a sua identidade profissional, ao elaborar um roteiro sociocultural de intervenções oportunas, ativas e conscientes e ao estruturar o seu desenvolvimento pessoal (Cunha, M. Batista, P. e Graça, A. (2014)).

Neste sentido, identifica-se na PES uma oportunidade de se desenvolver conhecimentos e capacidades encaminhadas na coragem de fazer parte de um corpo docente de forma a corresponder a exigências no futuro que a profissão carece.

3.2 A PES no ISMAI

A PES tem como principal objetivo a integração da PES no domínio do ensino em EF, de uma forma progressiva e orientada, tendo em vista a obtenção do estatuto de mestre nesta mesma área.

A PES é uma UC do segundo ano do mestrado, da responsabilidade do regente designado, que coordena, monitoriza e avalia a implementação das orientações descritas no presente regulamento e no programa da referida UC.

A UC é certificar a operacionalização das ações necessárias ao bom funcionamento da PES, nomeadamente entre os órgãos de gestão pedagógica e científica do ISMAI, as autoridades do sistema educativo e as escolas que asseguram o funcionamento da PES. Com isto, o EE tem de realizar: a PES na escola cooperante e o Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (RPES), supervisionado pelo supervisor que o ISMAI atribuiu.

A PES no ISMAI, constitui a última e para mim a mais importante fase da vida académica, para que o estudante obtenha a devida habilitação profissional. Esta tem como principal objetivo a integração do EE nos contextos de docência, de forma progressiva e orientada através do desenvolvimento das competências profissionais no âmbito do ensino da Educação Física nas seguintes áreas de desempenho: i. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; ii. Participação na Escola e Relações com a Comunidade; iii. Desenvolvimento Profissional.

Na primeira área, os EE têm como tarefas: a conceção e o planeamento que consiste no plano anual, de período, de UD e de aula; a realização que consiste na instrução, gestão, disciplina, clima e ajustamento e, por fim, a avaliação. A segunda área esta relacionada com as atividades que o EE realiza ao longo da PES, o que fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação, a socialização profissional e institucional e a componente ético-profissional, tendo como objetivo a integração do EE na comunidade escolar. Por fim, a terceira área reflete das dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão.

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.

O ISMAI estabelece uma rede de protocolos com agrupamentos e escolas para que os estudantes possam realizar a PES. Na escola os EE têm um professor orientador e assumem o papel de professores numa das turmas do OC.

A escolha do local para realizar a PES é efetuada a partir de uma ficha de inscrição, onde os alunos colocam por ordem crescente as suas preferências quanto às escolas a realizar a PES. A colocação dos EE nas escolas é feita de acordo com os seguintes parâmetros: número mais elevado de UC concluídas; número mais elevado de ECTS; média ponderada mais elevada e idade do candidato, dando preferência ao mais velho. As atividades da PES iniciam-se no dia 1 de setembro, onde o EE se apresenta na escola onde vai realizar a PES e termina no final das atividades letivas da escola, com a entrega do RPES.

Durante a PES desenvolvi o Projeto de Formação e de Intervenção na Escola (PFIE); assisti a todas as aulas do orientador cooperante e, conseqüentemente, às de todos os outros EE; participei na planificação, organização e realização das atividades do núcleo; realizei as tarefas de apoio à direção de turma, como designado pela orientadora cooperante; participei nas atividades educativas que constituíam o plano de atividades da escola, sempre que solicitado pelo orientador cooperante; reuni semanalmente com o orientador cooperante e cumpro com os horários e regulamentos em vigor da Escola.

3.3 A escola cooperante

A escola escolhida para realizar a PES situa-se no distrito de Braga, mais especificamente no concelho de Vila Nova de Famalicão, a Escola Secundária D. Sancho I. Fundada no ano letivo 1956/57, então estabelecida como Escola Comercial e Industrial, na rua Adriano Pinto Basto, sendo agora sede do Agrupamento.

A partir de 1987, passou a denominar-se Escola Secundária D. Sancho I em homenagem ao rei que atribuiu o primeiro foral a Vila Nova de Famalicão em 1205. No ano letivo de 2010/11, a escola foi incluída no programa de modernização e requalificação do Parque Escolar, tendo sido alvo de uma intervenção de fundo. O antigo edifício foi totalmente remodelado, mantendo a sua fachada original.

As novas instalações cumprem as atuais exigências de conforto, segurança e acessibilidade para todos, transformando-se numa moderna escola com condições estruturais excelentes. Em 2012/2013, por força das políticas educativas, nasceu então o

Agrupamento de Escolas D. Sancho I. Com estas alterações surgiu o Agrupamento de Escolas D. Sancho I, com uma nova divisão a nível dos Órgãos do Agrupamentos.

O Agrupamento de Escolas D. Sancho I foi criado em 2012/2013 e resultou da agregação do Agrupamento de Escolas de Calendário com a Escola Secundária D. Sancho I, sendo a última a atual sede.

Esta unidade orgânica é constituída por uma escola com 3º ciclo e Secundário (Escola D. Sancho I), uma escola básica com 1º e 2º ciclo (Dr. Nuno Simões), cinco escolas básicas de 1º ciclo (EB de Louredo, EB de S. Miguel, EB de Meães, EB de Esmeriz e EB de Cabeçudos) e quatro jardins-de-infância (Lage, Louredo, Esmeriz e Cabeçudos). O número total de alunos do Agrupamento é superior a 2700, distribuídos pelos diferentes níveis de escolaridade.

O Agrupamento de Escolas D. Sancho I, fiel depositário de uma longa história com elevado prestígio na área da educação, orgulha-se da sua capacidade de olhar para o futuro com ambição e dos seus elevados padrões de qualidade e exigência, onde valores como o Humanismo, a Democracia, o Profissionalismo, o Empreendedorismo e o Sucesso Educativo estão sempre presentes.

O agrupamento tem uma forte aposta na sua oferta educativa, onde para além do ensino regular, se incluem ainda os cursos profissionais, os cursos de educação e formação de adultos o ensino recorrente e um polo do centro qualifica de Vila Nova de Famalicão.

Relativamente aos cursos científico-humanísticos, estão inseridos os cursos de ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas e línguas e humanidades, em relação aos cursos profissionais, apresenta o curso de técnico de contabilidade, técnico comercial, técnico de eletrotecnia, técnico de manutenção industrial, técnico de restaurante/bar, técnico de gestão e programação de sistemas informáticos e ainda técnico de turismo ambiental e rural.

O grupo de EF é composto por 13 professores, que me acolheram da melhor maneira possível, e sem colocar qualquer obstáculo demonstraram sempre disponibilidade para me ajudar no que fosse preciso. Este grupo pertence ao Departamento de Expressões, pois os profissionais docentes de cada disciplina trabalham conjuntamente nos respetivos departamentos.

No que diz respeito a recursos e materiais, a escola apresenta uma grande variedade, o que permite dinamizar a prática desportiva na escola por parte do grupo de EF. Esta dispõe de sete espaços que são atribuídos de forma rotativa a cada turma, dos quais seis são cobertos.

No início de cada período é dado a cada professor um mapa das instalações de acordo com os dias e espaços atribuídos, com esse plano consegui organizar as modalidades conforme o espaço disponível para lecionar a aula visto que o espaço era rotativo.

A escola tem 7 espaços (espaço 1,2,3,4,5, o pavilhão municipal e da polícia), o que implica a rotação dos espaços pelos mesmos ao longo de cada período. Todos os professores têm pelo menos um espaço interior, uma vez que nunca há mais de três aulas a decorrer ao mesmo tempo.

Cada espaço está indicado para as modalidades específicas, espaço 1 basquetebol, voleibol, ginástica e aptidão física; o espaço 2 está destinado para as modalidades que necessitam de rede (voleibol, badminton, ténis) e, eventualmente, basquetebol; espaço 3 e 5 dança, ginástica e aptidão física; espaço 4 futebol, andebol, basquetebol e voleibol, nos pavilhões municipal e da polícia conseguimos realizar algumas modalidades que já foram referidas. As modalidades de atletismo e orientação são realizadas nos espaços exteriores da escola.

3.4 Caracterização do núcleo da PES

O Núcleo da PES era composto pelos três EEs, a Ana Rita Pereira, o Nuno Caneiro e o José Pedro Barbosa, pela orientadora cooperante Paula Machado e pela supervisora da Universidade da Maia, Patrícia Gomes. No início do 2º período o núcleo passou a ser dois elementos, visto que um colega desistiu da PES. Em relação aos elementos do núcleo, já conhecia o José Pedro Barbosa desde o Curso Técnico Superior Profissional e da Licenciatura, o outro elemento Nuno Carneiro conheci no Mestrado, concretamente, na PES porque eramos de turmas diferentes durante o 1º ano do curso.

A relação entre nós foi ficando mais forte, com o objetivo de terminamos este percurso com sucesso coletivo. Considero que fizemos uma boa equipa de trabalho, onde nos ajudamos sempre de forma mútua, constituindo assim, um grupo coeso, que ficará para sempre na memória pela amizade e pela constante entreaajuda.

Durante a PES o núcleo reunia semanalmente, às terças-feiras, onde corrigíamos e analisávamos o planeamento da semana seguinte, como as modalidades e os objetivos pretendidos para essas aulas e falávamos também das próximas atividades a realizar na escola. A OC e a Supervisora (SV) estiveram sempre disponíveis para retirar dúvidas e nos ajudar a perceber os erros, para que nos tornássemos professores de EF de excelência, consciencializando-nos para o verdadeiro sentido da vida profissional do professor.

Com as observações do meu colega, sobre as minhas aulas, conseguimos também melhorar as nossas capacidades de reflexão e discussão sobre o que foi observado, de modo a melhorar os aspetos negativos das aulas. Muito do que aprendemos neste ano, nomeadamente em relação à gestão de aula, ao clima positivo e à interação com os alunos, deve-se essencialmente ao grupo de trabalho que criamos desde o início.

Desta forma, olho para o início do ano letivo e para o fim e vejo que houve uma evolução crescente da minha parte, com o apoio e as correções que foram feitas ao longo da PES pelas OC e SV.

3.5- Caracterização da turma

A turma pela qual fiquei responsável foi um 11 ano, com o número total de 22 alunos, 8 rapazes e 14 raparigas, com idades entre os 16 e 17 anos. No início do ano preencheram um questionário no contexto da Educação Física, de interesse nos hábitos desportivos e hábitos diários. Com esta caracterização da turma consegui perceber as limitações e potencialidades dos alunos. Esta foi a primeira turma com quem tive o contacto com EE, de modo a desenvolver a PES, e consegui estabelecer com os alunos um excelente relacionamento, em alguns casos foi preciso motivá-los porque não se sentiam capazes de realizar as tarefas.

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

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Este capítulo está dividido em quatro áreas: a conceção do ensino, na qual serão espelhados os modelos de ensino; o planeamento, atendendo às diferentes decisões tomadas para os respetivos níveis a considerar; a realização, que destaca algumas das vivências experienciadas no contexto de aula e, por último, a avaliação, centrada nas decisões tomadas para o controlo de todo este processo.

Araújo (2007) diz que a organização e gestão do ensino só é possível se for fundamentada e fizer parte de um processo estratégico, onde a sua ligação faça sentido e contribua para a melhoria das aprendizagens dos alunos.

4.1.1 Conceção de ensino

A conceção de ensino constitui a primeira etapa do trabalho do professor, através da leitura de documentos referentes à disciplina de EF e da escola. Só a partir desta ação, é possível ao professor iniciar o seu planeamento, até porque todo o projeto de planeamento encontra o seu ponto de partida na conceção e conteúdo dos programas ou normas programáticas de ensino (Bento, 2003).

Modelos de Ensino

A noção de modelo é um avanço relativamente às noções de método, estratégia e estilo de ensino, por oferecer uma perspetiva mais compreensiva e integral do processo de ensino (Metzler, 2011).

Para alcançar o sucesso no processo de ensino e aprendizagem, os professores de Educação Física (EF) devem conhecer e utilizar diferentes modelos de ensino (Metzler, 2011), de forma a privilegiarem a aprendizagem dos seus alunos (Mesquita & Graça, 2011).

Segundo Metzler (2011) existem dois tipos de modelos de ensino, os gerais e os específicos. Os modelos gerais focam-se nos Modelo de Ensino por Pares, "Inquiry Teaching", Modelo da Aprendizagem Cooperativa, Modelo Personalizado para a Instrução e o Modelo de Instrução Direta. Os específicos foram criados exclusivamente para o desporto, sendo eles o Modelo da Responsabilização Social e Pessoal, Modelo de

Ensino dos Jogos para a Compreensão (*Teaching Games for Understanding*) e o Modelo de Educação Desportiva.

Durante o 1º ano do MEEFEBS, os professores com quem tive a oportunidade de privar e, por consequente, adquirir diversos conhecimentos na área do ensino apresentaram-nos vários modelos de ensino e alguns estudos sobre os mesmos, permitindo-nos entendê-los melhor e implementá-los na prática.

Desta forma, tivemos oportunidade de aceder aos seguintes modelos de ensino: Modelo de Instrução Direta (MID); Modelo do Sistema Personalizado para a Instrução (SPI); Modelo da Aprendizagem Cooperativa; Modelo de Educação Desportiva (MED); Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (*Teaching Games for Understanding*).

Assim, durante este ano da PES optei por aplicar o MID, nas modalidades de basquetebol, futebol, ténis e orientação; o MED na dança e o SPI na ginástica acrobática, com o objetivo de adequar o modelo utilizado às características da turma, às condicionantes do espaço e à modalidade em causa.

Modelo de Instrução Direta

O MID caracteriza-se por colocar o professor no centro das decisões de todo o processo de ensino e aprendizagem, sendo que ele deve explicar detalhadamente as regras, criar rotinas de gestão e promover nos alunos um sentido de responsabilidade e compromisso, utilizando também o tempo de aula de forma eficaz (Mesquita & Graça, 2011). Neste sentido o professor é que seleciona e controla o que os alunos vão realizar durante a aula, mantendo os alunos a trabalhar ativamente nas tarefas.

O MID tem sido preferencialmente o mais utilizado tanto por professores como por treinadores de Desporto, o qual centra toda o processo de ensino e aprendizagem no professor (Pereira, J. Mesquita, I. Araújo, R. Rolim, R. (2013). Este modelo, dada a sua natureza autocrática, confere ao aluno um papel passivo, essencialmente conotado pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor. Neste método o professor torna-se a figura central no espaço de aula e o ideal será o cumprimento de padrões e objetivos pré-determinados. A aprendizagem é fundamentada no modelo rígido do transmissor-recetor, sendo a dinâmica no espaço de aula dominada pelo transmissor/professor. A avaliação baseia-se em métodos tradicionais de avaliação sumativa onde o peso da avaliação formativa tende a não ser excessivamente importante

O MID não foi utilizado em todas as modalidades, mas foi importante numa fase inicial da PES que pretendia sempre planear e controlar a tarefa dos alunos. A utilização do MID seria o meio mais eficaz para este processo, que me permitiu desde o início do ano letivo criar uma relação de liderança e ao mesmo tempo, de exigência com os alunos.

O MID contribui para as minhas aulas de forma positiva, onde senti ao longo do ano que os alunos de modalidade para modalidade foram melhorando o seu compromisso e participação nas aulas, procurando ir ao encontro de tudo aquilo que lhe transmitia e retificava durante a prática, de modo a estarem focados nos objetivos das aulas.

Segundo Pereira, J. Mesquita, I. Araújo, R. Rolim, R. (2013), as limitações do MID são: não se ajusta a todas as matérias nem sequer proporciona os mesmos resultados perante alunos de nível de desempenho distinto e inoperância na aprendizagem de conteúdos que exigem sentido inovador do foro da intuição, da criatividade e da descoberta. Estes mesmo autores apresentam as seguintes características: evidencia eficácia no ensino de habilidades em contextos de baixa interferência contextual, centra o professor na tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino e aprendizagem e domínio da monitorização e do controlo estreito das atividades dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia.

Este modelo foi utilizado nas seguintes modalidades: basquetebol, futebol, ténis e orientação com o objetivo de ser o professor a figura central da aula, a dar a pouca autonomia aos alunos, que apenas realizam os exercícios que o professor mandava, a aula era com alguma densidade motora, o controlo na gestão da aula e elevada frequência de feedback.

Modelo de Educação Desportiva

O MED foi desenvolvido por Siedentop (1987) cujo objetivo se prende fundamentalmente em formar alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas. É, desta forma, que através do MED e como aponta o mesmo autor, as componentes afetivas e sociais são acauteladas, os níveis de motivação das crianças para as aprendizagens são incrementados, assim como o desenvolvimento do gosto por uma vida ativa que passa pela prática desportiva.

No 1º ano do curso, tive a possibilidade de ter um contacto mais próximo com o MED, como aluna e perante as características das aulas do modelo, sempre o quis aplicar durante a minha PES. Dividi a turma por grupos e a atribuí papéis a cada aluno, no sentido de o professor estar presente como um supervisor e auxiliar de recurso. Desta forma, no caso da Dança foi dada uma autonomia ao capitão de assumir funções de orientação da equipa, no desempenhando nas tarefas; ao coreografo tinha como papel transmitir aos colegas de equipa os passos que escolheu conforme as ordens do professor; o papel do juiz foi avaliar os tempos, as frases e os blocos que o professor mandou realizar durante a aula dos restantes grupos da turma e ao aderecista tinha como papel escolher que tipo de adereços os colegas deviam de utilizar, mas o professor pode intervir sempre que considerar oportuno o fazer.

Segundo Antunes, H. Soares, J. (2014). Numa primeira fase, deve institucionalizar-se o MED através do ensino, controlo efetivo e ativo do professor, incluindo na organização dos papéis e na definição das atividades. Nesta fase o ensino do professor passa pela preparação dos papéis dos alunos, pela definição das matérias a aprender, pela organização dos grupos, Numa segunda fase, existe um grau de autonomia relativo por parte dos diversos atores organizacionais, o professor passa a ter um papel de gestor e de controlo do cumprimento das atividades e dos papéis, fazendo-se intervir sempre que necessário e pertinente. Na terceira e última fase, os alunos já conseguem ser autónomos, capazes de desenvolver especifica e eficientemente, cada uma das suas tarefas e um trabalho de equipa efetivo, o professor assume um papel de verdadeiro supervisor e observador.

Modelo do Sistema Personalizado para a Instrução

O Modelo do Sistema Personalizado para a Instrução (SPI) é um modelo que fornece instrução verdadeiramente individualizada, permite que cada aluno progrida em seu próprio passo, encoraja os alunos a serem independentes na aprendizagem e liberta o professor e que só intervém quando precisa. (Metzler, M. 2011)

Esta é uma abordagem individualizada, baseada na teoria do reforço positivo, com as seguintes características básicas (Keller, 1968): O ritmo próprio, o qual permite ao aluno prosseguir no curso com uma velocidade compatível com a sua habilidade e a sua disponibilidade de tempo; o requisito de perfeição em cada unidade, o qual permite ao

aluno passar a novo material somente após ter demonstrado domínio sobre o conteúdo daquele que o precede; o uso de aulas ,teóricas e demonstrações como veículos de motivação ao invés de fontes de informação; a ênfase na palavra escrita, de modo que materiais escritos se constituam na maior fonte de informação e aprendizagem; o uso de monitores, estudantes cuidadosamente escolhidos em função do domínio demonstrado sobre o conteúdo do curso, o qual permite repetida testagem do aluno, avaliação imediata, tutela quase inevitável, e um crescimento do aspeto sócio pessoal do processo educacional.

Este modelo usei na modalidade de ginástica acrobática de modo que os alunos realizassem figuras acrobáticas com o seu ritmo, desde modo só passavam para a próxima figura depois de realizar a anterior de forma correta. Criei um workbook que consiste num livro onde é discriminado o que os alunos têm de realizar ao longo das aulas com as posições de flexibilidade, força e equilíbrio; os elementos de ligação entre as figuras acrobáticas; figuras acrobáticas em trios (iniciação, intermedio e avançado).

4.1.2 Planeamento

O planeamento torna-se imprescindível quando se perspetiva um ensino eficiente e eficaz, sendo fundamental planificar de forma organizada para orientar todo o processo que decorre ao longo do ano letivo, bem como estruturar pedagogicamente as atividades.

O planeamento é um dos primeiros passos da atividade docente, não podendo ser realizado isoladamente da realidade escolar, por isso é necessário ter em atenção as características dos alunos e da turma (Bento, 2003).

O planeamento elaborado no início da PES correspondeu a um processo de trabalho organizado pelo Núcleo de Estágio (NE), desenvolvido com o auxílio de vários documentos orientadores: Aprendizagens Essenciais, Plano Anual de Atividades (PAA) (anexo nº1), Projeto Educativo do Agrupamento e o Regulamento Interno da escola.

Esta preparação é, sem dúvida, uma das mais importantes do processo de ensino e aprendizagem, com reflexos nas aquisições que os alunos desenvolvem ao longo do ano letivo. Contudo, o planeamento quando implementado encontra-se sempre sujeito a alterações inesperadas, daí ser importante considerar os chamados ajustamentos que podem ser recorrentes antes e no decorrer da realização das aulas de EF.

Planeamento anual

O planeamento anual serve de suporte para a organização das unidades didáticas ao longo do ano letivo. Este já se encontrava previamente elaborado pelo grupo de EF da escola, sendo que apenas foram realizados pequenos ajustes em termos de nomenclatura devido às aprendizagens essenciais, segundo o Despacho nº 6944- A/2018, de 19 julho.

Bento (2003, p.67) afirma que “a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo”.

Com isto, no início do ano letivo e através da análise das Aprendizagens Essenciais e do calendário escolar, verificamos que iriam ser lecionadas 99 aulas distribuídas por três períodos de avaliação, ou seja, 36 aulas no decorrer do 1º período, 38 aulas no decorrer do 2º período e 39 aulas no decorrer do 3º período 22 aulas (ver anexo 2).

Sendo assim, ao longo do 1º período foram lecionadas as modalidades de futebol, de basquetebol e de ginástica acrobática, bem como trabalhada a aptidão física. No que diz respeito ao 2º período deu-se continuação à ginástica acrobática, ao futebol e basquetebol, introduzindo as modalidades de dança e ténis. Por fim, no 3º período foram lecionadas as modalidades que se iniciou no 2º período e introduziu-se a orientação.

Planeamento por Período

O planeamento por período no meu ponto de vista, define a semana, a data, dia da semana, a hora, o espaço, o número de aula, a unidade didática, o número da UD e, por fim, as observações.

Assim sendo o plano por período é um guia para o professor, pois permite distribuir as modalidades por cada período e pelos espaços que a turma tem atribuída também colocar algumas observações, como as avaliações diagnósticas, formativas e avaliações finais de cada conteúdo.

No anexo nº 3, 4 e 5 podemos observar o plano por período de cada período letivo, respetivamente.

Unidades Didáticas

Após realizar o plano anual e por período, tornou-se necessário especificar e sequenciar os conteúdos e objetivos para o ensino de cada modalidade, considerando o modo como se iria organizar todo no Processo de Ensino e Aprendizagem. Segundo Bento (2003), as UD são partes fundamentais no programa de uma disciplina, uma vez que estas permitem a organização das unidades fundamentais e absolutas do processo pedagógico. O autor refere ainda que o planeamento da UD deve incidir necessariamente sobre o desenvolvimento do aluno, quer ao nível das habilidades, capacidades, conhecimentos, quer ao nível das atitudes.

Posteriormente, surge o plano de aula. O plano de aula é um esboço do que o professor vai apresentar na aula. Este serve como um guia para o professor poder lecionar com perfeição e nada mais é do que um detalhamento do plano de ensino para a prática da sala de aula (Bossle, 2002).

As UD são unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico, apresentando aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem (Bento, 2003).

A UD aparece como um instrumento orientador para o professor de EF, num processo complexo como é o de ensino e aprendizagem, que é passível de alterações e adaptações no decorrer do ano letivo. Por isso, não nos podemos esquecer que uma UD não deve ter uma fórmula *standard*.

A UD é um documento individual e orientador do ensino de cada modalidade. O professor programa previamente as suas aulas permitindo a reflexão sobre um conjunto de estratégias ao contexto da aula, de forma a alcançar o sucesso na transmissão de conhecimentos e valores.

Fiz o planeamento das UD de ginástica acrobática com o total de 14 aulas, de basquetebol com 17 aulas, futebol com 12, ténis com 10 aulas, dança com 12 e por fim orientação com 4 aulas. O conteúdo para lecionar em cada modalidade era dividido por

aulas de 50 min, nas aulas de 50 min por vezes lecionei um conteúdo, nas de 100 min já consegui lecionar mais do que um conteúdo.

Para realizar a UD, inicial utilizei o modelo que é universal só depois da reunião com a SV é que comecei a usar o documento fornecido pela mesma, designado de Backward Design (Wiggins & McTighe, 1998; Tannehill, van Mars, & MacPhail, 2015) onde continha, caracterização do contexto, objetos de aprendizagem, desenho do processo de ensino, que considerava a caracterização, plano de avaliação e outros.

Ao longo do ano, ao elaborar as UDs tive em consideração o número de aulas previstas, a duração, os recursos humanos e materiais, os conteúdos abordar e o objetivo da UD. Posso realçar que estas UDs foram adaptadas e ajustadas ao nível em que os alunos se encontravam em cada modalidade, por vezes tive de atrasar o próximo conteúdo até os alunos estiveram altura para avançar para o próximo. Porque vezes planeava introduzir um novo conteúdo numa aula e por falta de tempo ou necessidade de insistir nos conteúdos que os alunos tinham dificuldade, a UD era reajustada, para não saltar etapas essenciais no processo de aprendizagem.

Plano de Aula

O último nível do planeamento corresponde ao plano de aula. O documento deve ser simples e de fácil leitura, para que o professor consiga consultá-lo quando necessário e de acordo com o planeamento anual e unidade didática.

Segundo Bento (2003), o professor, antes de iniciar a aula, deve ter já um plano relativo à forma como a mesma deve decorrer, seguindo uma estrutura previamente definida.

A elaboração prévia dos planos de aula serviu também para que, no momento da prática, o EE tivesse já uma imagem de como iria decorrer e, com isto, tentar não o consultar.

Na organização do plano convém ter informações importantes sobre os objetivos de aprendizagem dos vários exercícios, a descrição das atividades, com o respetivo esquema e variantes, as estratégias de organização dos alunos nos respetivos exercícios e os critérios de êxito que continham informações fundamentais para uma correta realização.

O plano de aula estava dividido por duas partes: cabeçalho e corpo do plano. No cabeçalho, objetivos de aprendizagem para a aula, material, função didática, identificação da unidade didática, nº de aula a lecionar, nº da UD, nº de alunos, hora, local, duração, data e ano/turma. No corpo do plano, optei por organizar tudo numa tabela e em três partes, inicial, fundamental e final. Cada uma continha o tempo da atividade, qual a fase da aula, os objetivos de aprendizagem dos vários exercícios, a descrição das atividades, o esquema e as componentes críticas, palavras-chaves .

A parte inicial destinava-se a uma conversa no início da aula onde eram expostos os conteúdos a trabalhar ao longo da aula e um exercício de ativação geral, direcionado para o objetivo da aula. A parte fundamental centrava-se nos exercícios que permitiam trabalhar para o objetivo da aula. Cada exercício dava resposta a um objetivo de aprendizagem, existindo uma progressão do processo, para que os alunos pudessem alcançar o objetivo da aula. Por fim, a parte final destinava-se ao retorno à calma, onde se faziam exercícios de relaxamento e aproveitava para conversar com os alunos sobre como tinha decorrido a aula.

Apesar da existência do plano e de ele servir como apoio para aula, a sua alteração foi por vezes necessária, não só devido ao número de alunos ou espaço disponível, mas também devido ao desenvolvimento dos mesmos.

4.1.3 Realização

O EE tem como função, instruir, informar, demonstrar, explicar, exercer com qualidade, bem como fornecer feedback apropriados aos alunos. A realização das aulas foi uma junção de todos os ensinamentos retidos ao longo do mestrado, bem como dos planeamentos realizado e reflexões das aulas lecionadas. A instrução e a gestão da aula foram sempre cuidadas com o objetivo de aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, possibilitando assim, uma melhor oportunidade de aprendizagem.

O primeiro contacto com a turma, foi algo novo para mim, estava nervosa pois nunca tinha lecionado a uma turma, mas não deixei que isso afetasse o decorrer das aulas. Durante as sessões disse aos alunos quais as regras que tinha de cumprir, o respeito a preservar pelo professor, por ele próprio e pelos colegas e a necessidade de estarem atentos quando o professor explicava o exercício. Como os alunos respeitaram as regras estabelecidas e o controlo da turma foi rapidamente alcançado, consegui dedicar desde

logo mais tempo a observar os alunos, no seu desempenho motor, sem estar sempre a fazer paragens nos exercícios.

Com o passar do tempo fui conhecendo melhor os alunos e eles a mim, criando assim uma relação próxima, que originou uma forte relação pedagógica entre o professor e o aluno.

De acordo com Siedentop (2008), para que seja possível a existência de uma boa intervenção pedagógica é preciso ter em conta quatro dimensões: instrução; gestão; clima e disciplina. Então adaptei as minhas aulas conforme as dimensões que o autor destaca, de seguida falo sobre a minha atuação enquanto professora de acordo com estas dimensões.

Dimensões da intervenção pedagógica

A qualidade da relação entre o professor(a) e estudantes tem impacto positivo nos objetivos que estes alcançam (Schwab, 1978), quanto melhor for a relação entre estes dois intervenientes, maior a possibilidade de alcançarem os objetivos pedagógicos (Hamre & Pianta, 2001; Murray & Malmgren, 2005; Murray & Pianta, 2007).

Segundo Estrela (2002), as cinco características da relação pedagógica são: 1- um professor que desempenha uma função educativa específica junto de um grupo de jovens; 2- uma transmissão intencional de saberes e saberes-fazer; 3- a avaliação dessa transmissão intencional de saberes; 4- ocorre num espaço separado do espaço familiar; 5- delimitação do processo em termos de tempo.

Para Oliveira (2016), a relação pedagógica é entendida como uma relação educativa que se constrói e desenvolve no âmbito de um contexto educativo formal com o propósito de alcançar objetivos pedagógicos.

Segundo Zeferino, A. Domingues, R. e Amaral, E. (2007) o feedback é assertivo- a comunicação dever ser clara, objetiva e direta. Por temer o impacto das palavras, o professor pode não ser direto, falando de forma vaga, com afirmações ambíguas que ofuscam a mensagem principal; respeitoso- este é um elemento fundamental para o sucesso do feedback, independentemente das diferenças de conhecimento, experiência, hierarquia ou características pessoais entre os interlocutores; descritivo- embora o estudante, em geral, esteja ávido por ouvir a opinião dos professores, a sua reação é menos

resistente quando as palavras descrevem determinado comportamento ou ação, ao invés de julgá-lo; oportuno- o momento e o local para dar feedback ao aluno devem ser adequados, preferencialmente logo após a observação do comportamento e em ambiente reservado, e por fim específico- é fundamental que o docente indique claramente os comportamentos nos quais o aluno está tendo bom desempenho e aqueles nos quais o aluno pode melhorar.

Instrução

Para Aranha (2004), a 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. A palavra instrução é vista frequentemente associada às intervenções verbais do professor, relativas à transmissão de informação, explicação, diretivas e chamadas de atenção, acompanhadas ou não de demonstração (Graça, 2001). A instrução e todos os seus momentos específicos assumem ser uma parte fundamental no ato de ensinar.

Esta tem consequências diretas nas aprendizagens dos alunos, porquanto o entendimento dos alunos acerca da matéria depende em grande medida da comunicação do professor, tanto ao nível dos conteúdos e da explicação das tarefas, como ao nível da apreciação que deve fazer ao desempenho do aluno (feedbacks).

Ao nível da projeção de voz, a voz do professor deve ser audível e bem presente para todos os alunos, principalmente com outras aulas a decorrer ao mesmo tempo, para fazer chamadas de atenção ou correções. A utilização de um sinal sonoro, nomeadamente um apito durante as aulas, é uma estratégia utilizada para captar a atenção de todos os alunos rapidamente.

Os feedbacks são igualmente uma estratégia instrucional, que promove a interação entre o ensino e a aprendizagem, mas também entre o professor e o aluno e do que está certo ou errado. Este visa também direcionar os meios que o aluno pode ou deve utilizar para melhorar a sua aprendizagem. No entanto, também é necessário verificar e esclarecer se o aluno compreendeu, se a mensagem foi passada com sucesso, o que ele reteve e que vantagens existiram após a informação recebida. A instrução e todos os seus momentos específicos assumem ser uma parte fundamental no ato de ensinar.

Ao longo das aulas procurei transmitir feedbacks que fossem úteis para a realização das diferentes tarefas por parte dos alunos e um aspeto que considerei indispensável foi a demonstração em todos os exercícios, quer fossem conhecidos, como desconhecidos aos alunos, de modo a relembrar. Para o efeito, pedia a um(a) aluno(a) que se sentia à vontade na realização para demonstrar o exercício, realizando eu as primeiras ajudas e dando feedbacks para corrigir principais falhas de execução.

Gestão

De modo geral, a gestão consiste no comportamento do professor e na capacidade de produzir elevados níveis de envolvimento dos alunos nas atividades.

Uma boa gestão da aula depende sempre de um planeamento cuidadoso. O professor deverá ser pontual e assíduo, preparando o máximo de elementos previstos para a aula, de forma a existir o mínimo de perda de tempo possível na montagem e desmontagem do material.

A minha preocupação neste parâmetro, prendeu-se sobretudo em rentabilizar ao máximo o tempo de empenho motor, evitando paragens e quebras nas aulas. Procurei criar rotinas, por exemplo utilizando o apito e a contagem para chamar atenção dos alunos e se aproximarem de mim, a fim de explicar o exercício, transitando rapidamente para os exercícios seguintes.

A gestão do tempo é uma estratégia imprescindível, que o professor de EF deve ter sempre em consideração na lecionação das suas aulas. Se fosse a aula de 50 min os alunos entravam às 10:15h e terminava às 11:05h, mas saiam às 10:55h porque estavam previstos 5 min de intervalo e 5 min para trocarem de roupa. Se fosse a aula de 100 min entravam às 16:30h e saiam às 18:15h, sendo dispensados às 18h para que tivessem 5 min de intervalo e 10 min para trocarem de roupa e tomarem banho.

Por fim, na gestão do material, antes de iniciar a aula, procurava ter o material já pronto para rentabilizar o tempo de aula e tentava já trazer o material que iria precisar durante a aula para não ter de parar a aula e ir buscar o material.

Clima/Disciplina

De acordo com Siedentop (2008), a promoção de um bom clima de aula exige aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambientais, encontrando-se a disciplina bastante afetada pela gestão e instrução.

A minha turma de modo geral é bem-comportada, os alunos são motivados e sempre com vontade de aprender algo novo. Os alunos não são todos iguais, existiram alguns que aprenderam de forma rápida e eficaz, outros que tiveram dificuldade em perceber e, por fim, existiram aqueles que na parte teórica entenderam a matéria exposta, mas no momento de aplicar a prática mostram dificuldades. Com os que tiveram dificuldade batalhei com eles com o mesmo exercício, mas com variantes para não estarem sempre a realizar o mesmo.

Ajustamentos

Os ajustamentos visam propor mudanças que permitam o aperfeiçoamento e melhoria das aprendizagens dos alunos. Algumas UD tiveram de ser reajustadas de modo que os conteúdos fossem efetivamente trabalhados pelos alunos e muito também por causa de atividades proporcionadas em outras disciplinas, como é o caso das visitas de estudo e dos alunos de Erasmus. Por exemplo, no decorrer do primeiro período, o plano de período sofreu algumas alterações/ajustamentos impulsionados sobretudo pelas atividades adiadas e remarcadas para datas de aulas, pela distribuição dos espaços pelas turmas e pela aplicação da bateria de testes do fitescola.

Também houve ajustes no planeamento devido ao facto de alguns alunos faltarem. por exemplo, nos casos de Erasmus ou covid. Nestas situações tive de adaptar a aula conforme o número de alunos que tive e alguns exercícios foram reajustados.

Em suma, foram sentidas algumas dificuldades no início do ano letivo, mas fui melhorando ao longo das aulas porque receava afastar-me do plano de aula até que depois de muitas reflexões e conselhos dados pela orientadora, consegui melhorar nestas dimensões da intervenção pedagógica. Posso concluir que um professor de EF deve ser rápido na ação, arranjar uma solução quando não é possível realizar a aula como tinha previsto e ter uma organização rápida para não perder tempo da aula.

4.1.4 Avaliação

Durante a PES utilizei a avaliação para diferentes objetivos, quer para avaliar o desempenho dos alunos, quer para avaliar o processo de ensino implementado pelo mesmo.

Assim sendo, a avaliação tem, segundo Rink (2014), o objetivo de proporcionar aos alunos informações sobre a sua progressão e o seu estado atual de conhecimentos; observar e verificar a eficácia das metodologias de ensino; possibilitar ao professor verificar o estado atual dos seus alunos em relação aos objetivos; colocar os alunos no grupo ideal conforme as suas capacidades de níveis de aprendizagem e, por fim, fornecer ao professor informações objetivas acerca do progresso e resultado alcançado pelos alunos para, posteriormente, serem atribuídas as notas.

Os alunos no 1º período foram sujeitos à realização de um teste teórico, no 2º e 3º períodos realizaram um trabalho conforme as diretrizes da escola.

Modalidades de Avaliação

A Avaliação Diagnóstica (AD) caracteriza-se pela observação dos aspetos que se pretende lecionar ao longo da UD (Mendes et al., 2012). Esta permitiu ao EE tomar decisões necessárias e ajustadas ao nível dos alunos, devido ao fornecimento da informação necessária acerca do ponto de partida de cada um (Gonçalves et al., 2016).

Segundo Gonçalves, F. Albuquerque, A. & Aranha, Á. (2016) a Avaliação Formativa (AF) deve acontecer em todos os momentos da aula, servindo de regulação do processo de ensino e aprendizagem e Avaliação Sumativa (AS) é ponto final de todo processo. Esta caracteriza-se por ser de carácter pontual e de vertente classificativa.

No Agrupamento de Escola D. Sancho I este realiza-se considerando três: Atividades Físicas 65%, Aptidão Física 25% e os Conhecimentos 10%.

Avaliação Diagnóstica

A AD é uma forma de averiguar a posição do aluno, face a novas e anteriores aprendizagens que lhes servem de bases, ou seja, estas avaliações podem-se considerar como pré-requisitos (Nobre, 2011).

O Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, o artigo 25.º salienta que "a avaliação diagnóstica facilita a integração escolar dos alunos, sustenta a definição de estratégias de ensino e apoia a orientação escolar e vocacional." Para este efeito, a AD é realizada no

início do ano e/ou no início de cada UD e, permite analisar o nível da turma, identificando assim as dificuldades dos alunos e servindo de suporte para a planificação das UD. Com a recolha de informação o professor procede ao planeamento em função do contexto diagnosticado, estabelecendo metas e objetivos que sejam alcançáveis por parte de todos os alunos e planeando as aulas de acordo com esses objetivos e níveis da turma.

A AD foi realizada no início do ano letivo, através de informações dadas pelo OC e tendo como suporte a observação do nível de desempenho motor dos alunos e predisposição para a prática.

Avaliação Formativa

De acordo com Araújo e Diniz (2015), a AF é o meio que procura a interpretação de evidências, visando informar os alunos e professores acerca do processo de ensino e aprendizagem. Segundo os mesmos autores, para os alunos, a AF providencia informações sobre as suas aprendizagens, tais como: em que patamar estão, onde precisam de chegar e como o fazer da melhor maneira.

Por outras palavras, Aranha (1993) afirma que a AF se notabiliza por uma articulação apertada com o processo de ensino e aprendizagem, desempenhando uma ação de controlo e ajustamento contínuo em relação ao trabalho corrente. A AF é feita de uma forma contínua durante todo o processo de ensino e aprendizagem. Esta caracteriza-se pela observação de todos os alunos em todas as aulas, o que permite acompanhar o desenvolvimento, a aprendizagem e a obtenção de dados e informações acerca do desempenho dos alunos.

Avaliação Sumativa

Segundo Araújo e Diniz (2015), a AS é vista como um processo no qual o professor recolhe evidências de uma maneira planeada e sistemática, de forma a fazer um resumo do resultado do processo de ensino e aprendizagem. Com a AS é possível conceder uma classificação (não obstante), onde este não deve ser o único objetivo, uma vez que a sua finalidade deve retratar o aluno, as suas qualidades e os pormenores a melhorar, e não apenas classificar (Rosado e Silva, 2010).

Autoavaliação

A Autoavaliação é um instrumento que permite aos alunos refletirem de uma forma consciente e pessoal sobre todo o seu trabalho, as suas aprendizagens e as suas capacidades em determinadas modalidades. O aluno realiza a autoavaliação de forma pessoal e com uma apreciação crítica acerca do seu desempenho nos vários domínios, com o objetivo de refletir sobre a sua evolução ao longo do período.

Formatos de Avaliação

Segundo Gonçalves, Albuquerque e Aranha (2016), a avaliação apresenta dois formatos, relacionados com a forma como ela decorre, ou seja, se é de forma e contínua ou de forma pontual. Os mesmos autores dizem-nos que a primeira se caracteriza por acompanhar o processo de ensino e aprendizagem de forma regular, sendo também um guia da progressão dos alunos. Em relação à avaliação pontual, esta como o próprio nome indica, é realizada num momento isolado (Gonçalves et al., 2016), sendo que ao longo do processo, podem existir vários momentos de avaliação como já apresentamos nas modalidades de avaliação.

Instrumentos de Avaliação

O EE conseguiu perceber, e também como refere Mendes et al., (2012), que tanto a observação como a avaliação, são dois processos que estão interligados e que devem ser parte integrante da prática docente. Estes dois processos, segundo os mesmos autores, são potenciadores da aprendizagem dos alunos.

Para além da observação, e com o objetivo de melhorar a mesma, o EE construiu para todas as UD uma grelha, nestas grelhas, para além do EE ter colocado os critérios de avaliação, estavam também todas as habilidades motoras sujeitas a avaliação quer ao longo da UD quer no momento da AS.

Para além da observação, e com o objetivo de melhorar a mesma, o EE construiu para todas as UD uma grelha, nestas grelhas, para além do EE ter colocado os critérios de avaliação, estavam também todas as habilidades motoras sujeitas a avaliação quer ao longo da UD quer no momento da AS.

O grupo de EF escolheu os seguintes parâmetros para avaliar o 11º ano, de acordo com as Aprendizagens Essenciais: **Atividade Física:** Basquetebol (nível elementar) e Futebol (nível elementar), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; Ginástica- compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática (nível de introdução), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; Ténis (nível de introdução), realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; Dança- apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (nível de introdução) – elementos técnicos elementares em coreografias individuais, ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições e por fim, Orientação - aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Em relação á **Aptidão Física:** desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e género, nos seguintes testes: vaivém, impulsão horizontal, sente e alcança, flexões de braços e abdominais. Por último os **Conhecimentos:** conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde, doenças e lesões.

Com ajuda da OC desenvolvi as seguintes grelhas para cada modalidade: Basquetebol: saber, atitudes, passe, drible, lançamento ao cesto, enquadramento ao cesto, desmarcação, passe e corte, marcação HxH, ocupação do espaço e jogo 3x3; Futebol: saber, atitudes, passe, condução de bola, receção, remate, desmarcação, marcação, ocupação de espaço e jogo 5x5; Ginástica Acrobática: saber, atitudes, pegas, base/volante, monte/desmante, definição de figura; Ténis: saber, atitudes, batimento de direita e esquerda, serviço, deslocamentos e jogo 1x1; Dança: saber, atitudes, ritmo/tempo, corpo, espaço e coreografia. Em relação à Aptidão Física avaliação foi

realizada conforme os valores do programa Fitescola, por fim os Conhecimentos: apresentação do trabalho; rigor no desenvolvimento do tema; construção do texto com coerência, clareza e objetividade, sem recorrer a citações literais e utilização de terminologia específica.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

Segundo o documento orientador da PES, o artigo 12º refere na alínea h) que é da competência do EE “participar nas atividades educativas que constem do plano de atividades do núcleo, sempre que solicitado pelo OC, tanto no âmbito da escola como no da relação da escola com a comunidade (...)” (p.7).

O professor não assume só a gestão do ensino e a aprendizagem, mas sim outras funções, como dinamizar atividades na escola, assumir a direção de turma e atividades extracurricular entre outras funções que vão além das aulas.

Neste capítulo vou falar sobre as atividades realizadas, do fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação, da socialização profissional e institucional e da componente ético-profissional.

5.1 Atividades realizadas

Durante o ano letivo a escola realizou as seguintes atividades, “Dia Europeu do Desporto Escolar”, Corta-Mato, “Street Basket 3x3”, “Mega Sprint”, Pedala para o ambiente - Passeios sobre Rodas” e, por fim, Formação de Alunos Juízes/Árbitros Escolares, na modalidade de Boccia, onde o Núcleo da PES participou e organizou juntamente com o apoio do grupo de EF.

A primeira atividade a ser realizada na escola foi o “Dia Europeu do Desporto Escolar”, que ocorreu nos dias 23 a 29 de setembro de 2021. Esta atividade teve como objetivo a comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar, através da realização de atividades ao longo dos dias, nas aulas de Educação Física, no sentido de promover uma vida ativa e saudável nos alunos. A atividade contou com a presença dos alunos que naquele momento tiveram EF. O Núcleo da PES, ajudou na organização e nas tarefas que nos foram propostas. Os alunos realizaram diversas atividades como rugby e basquetebol, ténis de mesa e danças urbanas, boccia, prática de BTT e desportos radicais.

A segunda atividade foi o Corta-Mato é a prova do calendário desportivo anual do Programa do Desporto Escolar. É organizada pelo grupo de EF juntamente com o apoio da escola. Este Corta-Mato é organizado em escalões de Infantil (152 alunos) Iniciados (85 alunos), Juvenis (188 alunos) e Juniores (10 alunos). Nesta atividade, podemos contar o apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão e com os Bombeiros Voluntários de Famalicão. A prova foi realizada no dia 19 de novembro de 2021 no Parque da Devesa. A atividade teve como objetivo apurar os três primeiros classificados

de cada escalão para o Corta-Mato Distrital. O grupo de EF ficou responsável pela atividade dividindo as tarefas pelos professores de EF, desde os pedidos de licenciamento da prova, policiamento, som, toalha, prémios, à elaboração de dorsais, secretariado, partidas, chegadas e entrega de medalhas. Com esta atividade percebi a necessidade de planejar com tempo qualquer evento, porque se trata de uma atividade que envolve vários elementos. No dia desta atividade fomos distribuídos por postos de trabalho, sendo que o colega José Pedro Barbosa ficou na gestão dos percursos e eu no secretariado, dando apoio nas classificações conforme a chegada dos alunos, juntamente com a professora Paula e Ana Carla.

A terceira atividade foi “Street Basket 3x3”, que ocorreu no dia 02 de fevereiro de 2022, realizado no espaço 1, 2 e 4 da escola. Esta consistiu na realização de vários jogos nos seguintes escalões: infantil, iniciados e juvenis, quer no masculino, quer no feminino. No dia desta atividade fomos distribuídos por postos de trabalho, sendo que o colega José Pedro Barbosa ficou como árbitro e eu no secretariado juntamente com a professora Paula.

A quarta atividade foi o “Mega Sprint” que ocorreu no dia 3 de março de 2022 (4º feira o período da tarde), na Escola Secundária D. Sancho I, tendo como organizadores a professora Paula Machado e o professor José Pereira. Esta atividade teve o objetivo de aumentar a vontade de participar e motivar cada aluno à prática desportiva. A atividade foi dividida por provas: sprint de 40 metros e salto em comprimento, onde participaram 124 alunos, 76 na prova de sprint e 48 na prova de salto. Nesta atividade o Núcleo trabalhou na organização, com a ficha de inscrição e divisão das provas por escalões. No dia da atividade fomos distribuídos por postos de trabalho, sendo que o colega José Pedro Barbosa ficou no sprint e eu no salto em comprimento, onde cada um apontou as classificações dos alunos.

A penúltima atividade foi o “Pelada para o ambiente - Passeios sobre Rodas”, que ocorreu no dia 6 de abril de 2022 (4º feira o período da manhã), pelas ciclovias urbanas de Vila Nova de Famalicão, com organização dos dois EE de EF a orientadora cooperante, os professores do departamento de Cidadania e Desenvolvimento e do grupo de Educação Física, juntamente com o apoio da Polícia de Segurança Pública e da Polícia Municipal, para que auxiliassem no trajeto que não tem ciclovia e no restante percurso. Esta atividade teve como objetivos: incrementar a mobilidade ativa ciclável na nossa cidade; promover uma prática desportiva velocipedica cada vez mais alargada; promover a bicicleta enquanto meio de transporte privilegiado para a escola; informar / sensibilizar para as

normas de segurança rodoviária para os utilizadores de bicicleta e divulgar as novas vias cicláveis da cidade. Relativamente a esta atividade, os alunos que participaram utilizaram bicicletas, patins, trotinetas, skates, no espaço exterior à escola, pelas ciclovias urbanas de Vila Nova de Famalicão, em dois horários, um das 8:30h às 10:00h e outro das 11:15h às 12:30h. Nesta atividade o Núcleo teve uma forte participação na atividade da organização, às fichas de inscrição, à realização do percurso, provendo atividade através do cartaz. No dia da atividade, tanto eu e o José Pedro realizamos o percurso com o apoio da polícia e alguns professores do grupo de EF.

A última atividade centrou-me no Desporto Escolar e ocorreu no dia 4 de maio de 2022, tendo por base uma Formação de Alunos Juizes Árbitros Escolares, na modalidade de Boccia, na Escola Básica e Secundária de Rebordosa, organizado pelo Plano Nacional de Formação de Jovens Árbitros Escolares – PNFJAE. Durante a manhã realizou-se a parte teórica da formação e da parte da tarde os alunos realizaram a componente prática onde a professora responsável avaliou os alunos. Nesta atividade fiquei responsável por acompanhar e auxiliar a aluna da escola que participou nesta formação e de outra forma perceber melhor em que consiste este desporto.

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

Considero que todas as experiências que vivenciei ao longo da PES, foram essenciais para encarar novos desafios em qualquer contexto educativo. Este percurso fez-me evoluir, a nível profissional, porque cada atividade desenvolvida permitiu-me aprofundar conhecimentos relativamente às dinâmicas de funcionamento de uma escola.

O EE na escola, não tem apenas a função de lecionar/ensinar, mas também responsabilidade pelos alunos, dando o exemplo e ajudando quando é necessário.

Ao refletir sobre o meu ano de PES, consigo identificar diferentes fases (negativas e positivas) pelas quais atravessei, sendo inúmeros os desafios, como organizar atividades e a turma, porque houve dias que o plano de aula sofreu alterações devido ao número de alunos presente na aula.

Houve toda uma fase de preparação e adaptação à PES, que consistiu no conhecimento do núcleo da PES, da escola, do grupo de EF e do orientador cooperante.

No estudo de Krug (2011), o autor saliente nove pontos que um professor de Educação Física deve ser/ter, sendo eles: transmitir conhecimentos; educar o aluno; ensinar; procurar a transformação da sociedade; gostar do que faz; construir conhecimento; ter vocação; ser o exemplo; deve ensinar e aprender.

Ser professor de Educação Física é a visão de uma profissão que deve ir muito para além do contato na aula, que carece de uma grande capacidade de dedicação, motivação e organização e não menos importante a preocupação com o aluno nas várias dimensões, desde a sua dimensão pessoal, social e até familiar e deve-se procurar formar e educar através da nossa matéria de ensino: o desporto (Abreu, 2013).

5.3 Socialização profissional e institucional

A nível da socialização existiram relações importantes que desenvolvi junto da comunidade escolar, desde a diretora da escola Dr.^a Helena Pereira, aos professores do agrupamento, ao grupo de EF, à OC e à SV, aos alunos que tivemos contacto ao longo do ano letivo e ao Núcleo da PES.

A socialização com os outros professores e os assistentes operacionais foram bastante positiva e importantes para a nossa participação na escola, mostrando total disponibilidade para nos ajudar, quer em atividades para a escola quer em situações específicas da PES, por exemplo: na disponibilização do material necessário para as aulas e na reservar de salas para as aulas teóricas.

A nossa OC, foi sem dúvida o fator chave neste ano da PES, transmitiu os seus conhecimentos e confiou no Núcleo para realização de atividades. As reflexões que fez às aulas de cada EE, ajudou a melhorar os aspetos negativos, concretamente os erros, passando assim a positivos, e isso fez com que existisse uma evolução ao longo da PES.

A nossa SV, não estando presente todos dos dias na escola, acompanhou-nos ao longo da PES, através de emails e telefonemas onde esteve sempre disponível para nos ajudar. Com as aulas supervisionadas a SV partilhou a sua visão sobre o modo como decorreu a aula e algumas ideias que deveríamos refletir para combatermos os erros.

Em relação aos alunos, tiveram um papel fundamental neste percurso, sem eles não era possível realizar a PES.

5.4 A Componente ético-profissional

Baptista (2011) refere que “a ética corresponde, ao processo de articulação racional do bem, à sua especificação necessária nos diferentes patamares de decisão e ação” (p.8). A ética e o profissionalismo são dois conceitos fundamentais para o sucesso

de um professor, possíveis de se analisar no desempenho e no exercício das suas funções, nomeadamente através do cumprimento dos direitos e deveres que lhe são atribuídos.

De acordo com Lioi (2010), ser Ético não é dever, mas uma atitude de bom caráter; significa ter conduta disciplinar que possa ser utilizada em qualquer ambiente social. Para a autora, ser ético é um compromisso que cada indivíduo assume com a sociedade, influenciando em qualquer convívio que se apresente, seja profissional, familiar, social ou cognitivo.

A Ética Profissional tem sua origem na conduta do professor. Ela é demonstrada com características quotidianas básicas, através de assiduidade, cumprimento das atividades proposta pelo ambiente de trabalho, comportamento moral e sócio educativo.

O conceito de identidade docente do professor baseia-se nos valores de cada indivíduo, no modo como cada um constrói as suas histórias, no modo como cada um se situa no mundo enquanto professor, nas suas representações, nos seus saberes, nas suas angústias e anseios (Pimenta & Anastasiou, 2003).

Segundo Castro, (2014), é necessário compreender que a identidade profissional do professor está diretamente ligada à interpretação social da sua profissão. E que assim se considera que os movimentos sociais têm intrínseca relação com os projetos educacionais, é também preciso entender que a escola não é um espaço aleatório, portanto, um cenário onde a objetividade se faça presente. Ressalva ainda que neste pressuposto, a formação continuada se faz elo entre a profissão e a construção da identidade do educador a formalizar a dinâmica social do trabalho docente, especialmente pelo seu caráter conjunto e pela interação da classe educativa com vistas à melhoria da qualidade do ensino, rumo ao alcance dos seus objetivos, os quais retratam como função social para a escola a instrumentalização de um ensino no qual se vivencie a garantia de uma educação para a vida, ou seja, que o que se aprenda na escola seja útil na vida fora desta instituição.

6. Desenvolvimento profissional

Para Onofre (1995, p.75), “a formação de professores pode ser entendida como o processo contínuo e sistemático de aprendizagem no sentido da inovação e aperfeiçoamento de atitudes, saberes e saberes-fazer e da reflexão sobre valores que caracterizam o exercício das funções inerentes à profissão docente.” Para Resende et al. (2014, p.3) “a formação deve ancorar-se sempre que possível na situação concreta do ensino, contexto onde decorre a aprendizagem”.

Richit (2021) diz que o desenvolvimento profissional docente está relacionado com o crescimento do professor a nível profissional e pessoal, envolvendo toda e qualquer atividade, ou processo voltado a melhorar o conhecimento, as atitudes, as crenças, as disposições, a compreensão e as ações do professor no seu papel presente ou futuro.

A PES é uma parte fundamental do nosso processo de aprendizagem, que nos faz vivenciar e experienciar toda a realidade que envolve o exercício da profissão de docente, com todas as dificuldades que possam advir da mesma. Desde que começou o ano letivo, até agora, já fomos colocados à prova em todos os momentos, confrontados com situações e imprevistos que só num contexto prático e real é que aprendemos a lidar e a criar estratégias de forma a contorná-las. Reconstruir saberes, porque teoria e prática andam de mãos dadas, uma transforma outra e vice-versa, que aprendemos e é aqui que conseguimos perceber o quão difícil se torna quando algo que nós planeamos corre menos bem, ou seja, quando algum imprevisto acontece. Por exemplo, quando um aluno falta, ou não há material disponível para poder executar a tarefa e temos de conseguir nos adaptar a todas as situações que possam vir a ocorrer.

A elaboração deste documento contribuiu e facilitou a minha reflexão em relação ao meu percurso formativo, espelhando a análise das experiências vividas ao longo do ano letivo. Ao longo de todo o processo, destaco as reflexões como meio potenciador do meu desenvolvimento profissional, devido ao facto de durante a PES ser confrontada com inúmeras situações e problemas que originaram a necessidade de refletir sobre a minha intervenção pedagógica, de forma a identificar comportamentos positivos e procurar soluções para os problemas emergentes. De acordo com Zeichner (1993), a reflexão não é um conjunto de técnicas que possam ser empacotadas e ensinadas aos professores, não consiste num conjunto de passos ou procedimentos específicos, porquanto ser reflexivo é uma maneira de ser professor.

Durante este ano da PES, senti que aprendi muito no papel de professor, pois apliquei os conhecimentos que aprendi durante o 1º ano do mestrado na prática. Sinto-me também agradecida pela oportunidade de ter partilhado e trocado experiências com os meus alunos e com outros professores da escola, que se mostraram sempre disponíveis para nos ajudar a evoluir e a melhorar o trabalho.

Este ano foi bastante enriquecedor para a minha aprendizagem, visto que tive de desempenhar a função de professor, mostrando-me sempre disponível e recetivo a adquirir novos saberes, novas competências, mas sobretudo a reconstruir saberes, principalmente pelo princípio da tentativa-erro.

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

É importante que o EE tenha consciência de que a profissão de professor é um processo inacabado, onde é necessária uma aposta na constante renovação do conhecimento (Batista, Pereira, & Graça, 2012). Esta procura constante de conhecimento, é também um processo contínuo e ininterrupto, sempre com o intuito de aprimorar a nossa ação pedagógica (Rossi & Hunger, 2017).

No início desta jornada formativa, foi difícil atender à gestão da turma e do espaço de aula, por ser uma turma numerosa e o espaço, por vezes, ser reduzido e houve necessidade de verificar no mapa de instalações quantas turmas estavam a ter aulas ao mesmo tempo. Outras dificuldades sentidas tiveram relacionadas com a realização das reflexões de aulas, nas reflexões conseguimos perceber o que esteve mal na aula e numa próxima corrigir para não acontecer novamente os mesmos erros, onde relatávamos as experiências vividas, as principais dificuldades e estratégias utilizadas para as combater.

Em relação às minhas capacidades profissionais, senti lacunas em algumas modalidades, que se refletiram depois na prática da aula. Estas dificuldades também se faziam sentir na utilização da terminologia específica e na demonstração das devidas técnicas. Através da conversa com o OC e professores mais experientes procurei combater estas minhas lacunas, para isso foi essencial rever todo o material adquirido ao longo da formação académica com o objetivo de dominar todos os conteúdos, de forma a conseguir realizar uma correta transmissão dos mesmos. Com o domínio dos conteúdos, consegui desenvolver uma melhor progressão de aprendizagem nos discentes, assim como, realizar uma avaliação mais eficaz.

7. Reflexões finais

Ao longo do percurso da PES e no conjunto de experiências vivenciadas, creio que consegui perceber o que contribuiu para a minha formação enquanto futura docente.

Referente às atividades posso realçar o espírito entre ajuda dos professores de EF e os EE, quer no planeamento quer na realização, onde dividíamos as tarefas de forma a organizar melhor as atividades.

Senti ainda que com a dinamização das atividades, compreendi todo o processo que envolve a sua conceção, organização, aquisição de recursos humanos, materiais e espaciais, gestão dos recursos temporais disponíveis, e divulgação consoante o público-alvo para qual as mesmas foram direcionadas, o que na minha perspetiva foram uma mais-valia, caso pretenda dinamizar atividades desta natureza no meu futuro profissional.

A PES, foi recheada de momentos positivos e negativos, os negativos denominados por dificuldades que consegui contorná-las mantendo o bom ambiente na turma, contudo essas dificuldades fizeram-me crescer enquanto docente, tornando-me assim melhor profissional.

Foi um ano trabalhoso, complicado, enriquecedor e de grande dedicação, onde consegui desenvolver as minhas capacidades para num futuro ser uma professora de sucesso. Contudo, consegui crescer do longo da PES, tanto a nível pessoal como profissional.

A PES não é o fim da minha formação, mas sim, o início da minha vida profissional como professora. Acredito que atingi os objetivos traçados para a PES. Contudo, tenho a consciência de que tudo é processo evolutivo, pelo que devo tentar sempre superar-me e progredir no que diz respeito à minha forma de atuar como docente de EF, procurando formações nas áreas em que sinta necessidade, para que assim consiga um melhor desempenho como professora.

8. Referências bibliográficas

- Abreu, M. (2013). O Professor de Educação Física na Prática de Ensino - Relatório de Estágio Profissional. Porto: FADEUP.
- Albuquerque, A. Freitas, I. e Silva, E. (2014). Novas exigências da prática docente: Perspetivas dos estudantes estagiários de educação física. Maia: Edições ISMAI.
- Albuquerque, A. Graça, A. e Januário, C. (2005). A Supervisão Pedagógica em Educação Física – A Perspetiva do Orientador de Estágio. Lisboa: Livros Horizonte.
- Antunes, H. Soares, J. (2014). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. Universidade da Madeira.
- Aranha, Á. (1993). Orientação de estágios pedagógicos: Avaliação formativa versus Avaliação somativa. Sociedade Portuguesa de Educação Física, nº 7/8, pp. 157-165.
- Aranha, Á. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física (47th ed.; Série Didáctica, Ed.). Vila Real: UTAD.
- Araújo, F., & Diniz, J. A. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa?. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (39), 41-52.
- Baptista, I. (2011). Ética, deontologia e avaliação do desempenho docente, 3-55.
- Batista, P. Pereira, A. & Graça, A. (2012). A (re)construção da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional. Em J. Nascimento & G. Farias (Eds.), Construção da identidade profissional em educação física: da formação à intervenção (pp. 81-111).
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física (pp. 33-52). Porto: Editora
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planeamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. Revista Movimento, 31-39.
- Castro, P., Silva, P. e Nonato, C. (2014). O professor e sua identidade profissional: A

formação continuada em questão.

- Cunha, M. Batista, P. e Graça, A. (2014). Um olhar sobre o estágio em educação física: Representações de estagiários do ensino superior público português. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 143-180). Porto: Editora
- Estrela, M. (2002). *Relação pedagógica, disciplina e indisciplina na aula*. Porto: Porto Editora.
- Gonçalves, F. Albuquerque, A. e Aranha, Á. (2016). *Avaliação: um caminho para o sucesso de ensino e aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), pp. 100-113.
- Hamre, B., & Pianta, R. (2001). Early Teacher–Child Relationships and the Trajectory of Children’s School Outcomes through Eighth Grade. *Child Development*, 72(2), 625–638.
- Keller, F.S., (1968) "Good-bye Teacher . . .II, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1, pp 78-89
- Krug, H. (2011). Os significados de ‘ser professor’ de Educação Física na percepção dos académicos da Licenciatura do CEFD/UFSM. Buenos Aires: Revista Digital EFDeportes.com.
- Lioi, A. (2010). Ética na Educação. *Revista UniABC*, Santo Andre, v1, 2: p.145-149.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., e Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra*, (6), pp 57-70.
- Mesquita, I. Graça, A. (2011). *Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. (3rd ed.). Scottsdale: Hathaway Publishers.
- Ministerio da Educação. (2016). Decreto-Lei n.º 17/2016. de 4 de abril. Diário da República 1ª Série-A n.º 201.

- Ministerio da Educação. (2018). Despacho nº6944-A. Diário da República, 2ª Série.
- Murray, C., & Malmgren, K. (2005). Implementing a teacher–student relationship program in a high-poverty urban school: Effects on social, emotional, and academic adjustment and lessons learned. *Journal of School Psychology*, 43, 137–152.
- Murray, C., & Pianta, R. (2007). The Importance of Teacher-Student Relationships for Adolescents with High Incidence Disabilities. *Theory into practice*, 46(2), 105–112.
- Nobre, P. (2011). Documentos de Apoio à Unidade Curricular de Avaliação pedagógica em Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra.
- Oliveira, B. (2016). A Construção da Relação Pedagógica em Educação Física: Um Estudo de Caso. Porto: B. Oliveira. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.
- Pereira, J. Mesquita, I. Araujo, R. Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*.
- Richit, A. (2021). Desenvolvimento profissional de professores: um quadro teórico.
- Rink, J. (2014). *Teaching physical education for learning* (7.a ed.). New York: McGraw Hill.
- Rosado, A. Silva, C. (2010). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens, 1-14.
- Rossi, F. Hunger, D. (2017). As etapas da carreira docente e o processo de formação continuada de professores de Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(2), 323-338. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092012000200014>
- Schwab, J. (1978). Eros and education: A discussion of one aspect of discussion. In I. Westbury & N. J. Wilkof (Eds.), *Science, Curriculum, and Liberal Education*.
- Siedentop, D. (1987). The theory and practice of sport education. In G. Barrette, R. Feingold, C. R. Rees & M. Piéron (Eds.), *Myths, models and methods in sport*

pedagogy. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. (vol.129)

Trindade, R. (2009). *Escola, poder e saber: a relação pedagógica em debate*. Porto: Livpsic.

Zeferino, A. Domingues, R. e Amaral, E. (2007). Feedback como estratégia de aprendizado no ensino médico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 31(2), 176–179. <https://doi.org/10.1590/s0100-55022007000200009>

Zeichner, M. (1993). *A formação reflexiva de professores: ideias e práticas*. Lisboa: Educa. Schön, D. *The Reflective Turn: Case studies in and on educational practice*. New York: Teachers College Press.

9. Anexos

Anexo 1- Plano Anual de Atividades

PLANO ANUAL ACTIVIDADES

2021-2022

Grupo Disciplinar		Educação Física						
Coordenador(a) / Responsável:		Pedro Faia						
Nome Atividade	Descrição Breve	Coordenador da organização	Público-Alvo	Parcerias	Data Prevista	Objetivos	Conteúdos Operacionalizar	Orçamentação/Total Previsional
Aulas de Educação Física, Atividades Físicas e de Desporto Escolar	Realizar aulas de educação física e de Desporto Escolar	Grupo EF 2º/3º / Sec	1º/2º/3º/Sec		Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para a atividade física regular 	Aprendizagens Essenciais EF	
Projeto Sancho Ativo	Promoção de atividades físicas e desportivas	Grupo EF 2º/3º / Sec	Comunidade educativa		Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar a atividade física desportiva 		
Apresentação das equipas Desporto Escolar	Apresentação e dinamização das equipas	Grupo EF 2º/3º / Sec	2º/3º/Sec		24 novembro 2021	<ul style="list-style-type: none"> Divulgar e promover o projeto 		
Semana Europeia da Atividade Física	Comemoração da Semana Europeia da Atividade Física	Grupo EF 2º/3º / Sec	2º/3º/Sec	FAMABIK FAMABAS KET MUNICÍPIO	23-29 setembro 2021	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para a atividade física regular 	Conteúdos programáticos	
Corta-Mato Escolar	Realização de corrida de resistência nas distâncias definidas pelo programa desporto escolar (escalões)	Grupo EF 2º/3º / Sec	1º/2º/3º/Sec	Centro Formação Dª Maria II	25 outubro (6ª feira - AM)	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para a prática regular da corrida Permitir a participação dos alunos em intercâmbios desportivos de maior dimensão 	Corrida de resistência Nota: águas e fruta	450€ (águas, fruta, prémios)
Torneio de ténis de Mesa	Realização de torneios de captação	Grupo EF 2º/3º ciclo	2º/3º ciclo		1º Período	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para novas modalidades; Captação de potenciais alunos a serem integrados no DE 	Todos os aspetos técnico-táticos inerentes a modalidade	
Street Basket 3x3	Realização de torneios inter-turmas de basquetebol 3x3	Grupo EF 2º/3º / Sec	3º/Sec	FAC FAMABA SKET	22 de janeiro (4ª feira - AM)	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para a prática desportiva Desenvolver nos alunos gosto pelo de competição 	Todos os aspetos técnico-táticos inerentes "Street Basket"	60€ (águas e fruta)
Projeto Mega	Execução do projeto de acordo com as diretivas específicas definidas	Grupo EF 2º/3º / Sec	2º/3º/Sec		18 fevereiro (3ª feira - PM)	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para a prática regular da modalidade Incentivar o espírito competitivo 		100€ (águas e fruta)
Seminário do núcleo de estágio	Atividade enquadrada no âmbito das atividades não-letivas e de caráter obrigatório no MEEF. O tema parte da escolha de um dos vários projetos previamente definidos na UC de Projetos de Intervenção.	Orientadora cooperante da PES; núcleo da PES	Comunidade Educativa Agrupamento		2º Período	<ul style="list-style-type: none"> desenvolver competências assentes nos princípios da iniciação à investigação científica 		
Torneio de Futebol 2º ciclo	Realização de torneios inter-turmas	2º/3º / Sec	2º ciclo		2º Período	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para novas modalidades; Captação de potenciais alunos a serem integrados no DE 	Todos os aspetos técnico-táticos inerentes a modalidade	
Dia da Atividade Física	Realização de um espetáculo na escola com apresentações desportivas dos alunos.	Grupo EF 2º/3º / Sec	Comunidade Educativa Agrupamento		17 de abril (6ª feira - AM)	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos para a prática regular da modalidade 	Aplicação de elementos gímnicos	
Dia Mundial da Dança	Atividades Rítmicas e expressivas	Grupo EF 2º/3º / Sec	Comunidade Educativa D Sancho I		29 de abril (4ª feira - AM)	<ul style="list-style-type: none"> Celebração da data temática 	Todos os aspetos técnico-táticos inerentes a modalidade	
Gala do Desporto Escolar	Encerramento do projeto e reconhecimento dos alunos	DESPORTO ESCOLAR	Comunidade Educativa Agrupamento		3 junho de 2022 (6ª feira)	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer e valorizar o mérito desportivo 		
II Webinar Desportivo	Partilhar as boas práticas	DESPORTO ESCOLAR	Comunidade Educativa Agrupamento		9 junho de 2022 (5ª feira)	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar as boas práticas Incentivar a estilos de vida saudável 		
Sarau desportivo do Agrupamento da Escola D Sancho I	Realização de um espetáculo na escola com apresentações desportivas dos alunos.	Grupo EF 2º/3º / Sec	Comunidade Educativa Agrupamento		29 de maio (6ª feira - Noite)	<ul style="list-style-type: none"> Promover o desporto espetáculo 	Aplicação de elementos gímnicos	400€ (águas e fruta, diversos)

Nota: as atividades que têm fases seguintes serão asseguradas pelos colegas coordenadores da sua organização.

Vila Nova de Famalicao, 16 de setembro de 2021

O Coordenador
(Pedro Filipe Faia)

Anexo 2- Organização da disciplina de Educação Física



ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO REGULAR - 2021/2022

Blocos de 50'

ÁREA	Atividades Físicas e Desportivas (65%)						Aptidão Física (25%)	Conhecimentos (10%)	Total de blocos de 50'	Total de tempos previstos por turma					Tempos de reserva *
	Jogos Desportivos Coletivos (2 matérias)		Ginástica/ Atletismo	Atividades rítmicas expressivas	Outras										
1103	Futebol	Basquetebol	Ginástica acrobática	Dança	Orientação	Ténis	8	6	UD	1º P	2º P	3º P	Total	3	
	nível elementar	nível elementar	nível introdução	nível introdução	nível introdução	nível introdução									
Carga horária	17	17	13	13	8	12			94	36	39	22	97		
1105	Futebol	Basquetebol	Ginástica acrobática	Dança	Orientação	Ténis	8	6	UD	1º P	2º P	3º P	Total	5	
	nível elementar	nível elementar	nível introdução	nível introdução	nível introdução	nível introdução									
Carga horária	17	17	13	13	8	12			94	38	39	22	99		
1207	Futebol	Voleibol	Atletismo (estafetas, triplo-salto)	Dança	Orientação	Ténis	8	6	UD	1º P	2º P	3º P	Total	4	
	nível elementar	nível elementar	nível introdução	nível introdução	nível introdução	nível elementar									
Carga horária	16	17	10	12	7	12			88	35	38	19	92		
1209	Futebol	Voleibol	Atletismo (estafetas, triplo-salto)	Dança	Orientação	Ténis	8	6	UD	1º P	2º P	3º P	Total	8	
	nível elementar	nível elementar	nível introdução	nível introdução	nível introdução	nível elementar									
Carga horária	16	17	10	12	7	12			88	37	38	21	96		

* Tempos de reserva: Presse; Cidadania e Desenvolvimento; atividades de grupo; outros.

Anexo 3- Planeamento do 1º período

Semana	Data	Dia da semana	Hora	Espaço	Aula n°	Unidade Didática / Atividade	Nº aula UD	Obs.	
1	20/set	2ª feira	10.15	1	1	Apresentação			
	21/set	3ª feira	16.30	1	2	Aptidão Física	1		
			17.25	1	3	Aptidão Física	2		
2	27/set	2ª feira	10.15	2	4	Semana Europeia do Desporto			
	28/set	3ª feira	16.30	2	5	Semana Europeia do Desporto			
			17.25	2	6	Semana Europeia do Desporto			
3	04/out	2ª feira	10.15	3	7	Ginástica acrobática	1	Avaliação diagnóstica	
	05/out	3ª feira	Feriado Nacional						
4	11/out	2ª feira	10.15	4	8	Basquetebol	1	Avaliação diagnóstica	
	12/out	3ª feira	16.30	3	9	Ginástica acrobática	2	Condição física	
			17.25	3	10	Ginástica acrobática	3		
5	18/out	2ª feira	10.15	1	11	Ginástica acrobática	4		
	19/out	3ª feira	16.30	4a	12	Basquetebol	2		
			17.25	4a	13	Basquetebol	3		
6	25/out	2ª feira	10.15	2	14	Basquetebol	4		
	26/out	3ª feira	16.30	4b	15	Basquetebol	5		
			17.25	4b	16	Basquetebol	6		
7	01/nov	2ª feira	Feriado Santo						
	02/nov	3ª feira	16.30	1	17	Ginástica acrobática	5	Condição física	
			17.25	1	18	Ginástica acrobática	6		
8	08/nov	2ª feira	10.15	3	19	Conhecimentos	1	Aula teórica a) Sala A214	
	09/nov	3ª feira	16.30	PM	20	Futebol	1	Avaliação diagnóstica	
			17.25	PM	21	Futebol	2		
9	15/nov	2ª feira	10.15	4	22	Aptidão Física	3		
	16/nov	3ª feira	16.30	PM	23	Futebol	3		
			17.25	PM	24	Futebol	4		
10	22/nov	2ª feira	10.15	1	25	Basquetebol	7	Supervisão	
	23/nov	3ª feira	16.30	PM	26	Aptidão Física	4		
			17.25	PM	27	Futebol	5		
11	29/nov	2ª feira	10.15	2	28	Conhecimentos	2	Aval. Sumativa	
	30/nov	3ª feira	16.30	PM	29	Futebol	6		
			17.25	PM	30	Futebol	7		
12	06/dez	2ª feira	10.15	3	31	Ginástica acrobática	7	Avaliação	

	07/dez	3ª feira	16.30	PM	32	Futebol	8	
			17.25	PM	33	Futebol	9	Avaliação
	13/dez	2ª feira	10.15	4	34	Basquetebol	8	Avaliação
13	14/dez	3ª feira	16.30	PM	35	PRESSE		b)
			17.25	PM	36	Autoavaliação		

Anexo 4- Planeamento do 2º período

Semana	Data	Dia da semana	Hora	Espaço	Aula n°	Unidade Didática / Atividade	Nº aula UD	Obs.
1	10/jan	2ª feira	10.15	1	37	Ginástica acrobática	8	
	11/jan	3ª feira	16.30	2	38	Basquetebol	10	
17.25			2	39	Basquetebol	11		
2	17/jan	2ª feira	10.15	2	40	Basquetebol	12	
	18/jan	3ª feira	16.30	3	41	Ginástica acrobática	9	Condição física
17.25			3	42	Ginástica acrobática	10		
3	24/jan	2ª feira	10.15	3	43	Ginástica acrobática	11	
	25/jan	3ª feira	16.30	4a	44	Basquetebol	13	
17.25			4a	45	Basquetebol	14		
4	31/jan	2ª feira	10.15	4	46	Basquetebol	15	
	01/fev	3ª feira	16.30	4b	47	Basquetebol	16	
17.25			4b	48	Basquetebol	17	Avaliação final	
5	07/fev	2ª feira	10.15	1	49	Ginástica acrobática	12	
	08/fev	3ª feira	16.30	1	50	Ginástica acrobática	13	
17.25			1	51	Ginástica acrobática	14	Avaliação final	
6	14/fev	2ª feira	10.15	2	52	Ténis	1	Avaliação inicial
	15/fev	3ª feira	16.30	2	53	Ténis	2	Aula supervisionada
17.25			2	54	Ténis	3	Aula supervisionada	
7	21/fev	2ª feira	10.15	3	55	Dança	1	Avaliação inicial
	22/fev	3ª feira	16.30	3	56	Dança	2	
17.25			3	57	Dança	3		
8	28/fev	2ª feira	10.15	4	58	Futebol	10	
	01/mar	3ª feira	Carnaval					
9	07/mar	2ª feira	10.15	1	59	Dança	4	
	08/mar	3ª feira	16.30	4a	60	Futebol	11	
17.25			4a	61	Futebol	12		
10	14/mar	2ª feira	10.15	2				
	15/mar	3ª feira	16.30	4b				
17.25			4b					
11	21/mar	2ª feira	10.15	3				
	22/mar	3ª feira	16.30	1				
17.25			1					
12	28/mar	2ª feira	10.15	4	62	Futebol	13	
	29/mar	3ª feira	16.30	2	63	Futebol	14	
17.25			2	64	Futebol	15	Avaliação final	
13	04/abr	2ª feira	10.15	1	65	Aptidão Física	5	Fitescola
	05/abr	3ª feira	16.30	3	66	Aptidão Física	6	Fitescola
17.25			3	67	Dança; Autoavaliação	5		

Anexo 5- Planejamento do 3º período

Semana	Data	Dia da semana	Hora	Espaço	Aula n°	Unidade Didática / Atividade	Nº aula UD	Obs.
1	19/abr	3ª feira	16.30	4	68	Tênis	4	
			17.25	4	69	Tênis	5	
2	25/abr	2ª feira	Feriado Nacional					
	26/abr	3ª feira	16.30	1	70	Dança	6	
			17.25	1	71	Dança	7	
			02/mai	2ª feira	10.15	2	72	Tênis
3	03/mai	3ª feira	16.30	2	73	Tênis	7	
			17.25	2	74	Tênis	8	
4	09/mai	2ª feira	10.15	3	75	Dança	8	
	10/mai	3ª feira	16.30	3	76	Dança	9	
			17.25	3	77	Dança	10	
			16/mai	2ª feira	10.15	4	78	PRESSE
5	17/mai	3ª feira	16.30	4	79	Orientação	1	
			17.25	4	80	Orientação	2	
6	23/mai	2ª feira	10.15	1	81	Dança	11	
	24/mai	3ª feira	16.30	1	82	Aptidão Física	7	<i>Fitescola</i>
17.25			1	83	Aptidão Física	8	<i>Fitescola</i>	
7	30/mai	2ª feira	10.15	2	84	Tenis	9	
	31/mai	3ª feira	16.30	2	85	Tênis	10	Avaliação final
17.25			2	86	Dança	12	Avaliação final	
8	06/jun	2ª feira	10.15	3	87	Orientação	3	
	07/jun	3ª feira	16.30	3	88	Orientação	4	Avaliação final
17.25			3	89	Autoavaliação			

Anexo 6- Cartaz Mega Sprint



DIA DA ATIVIDADE FÍSICA

PEDALA PARA O AMBIENTE!

**DIA 6 DE ABRIL DE 2022
08:15H ÀS 13:00H**

ORGANIZAÇÃO: ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ÁREA DISCIPLINAR DE CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Inscreve-te em



D. SANCHO I
ESCOLA SECUNDÁRIA DE LISBOA

