

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto




Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Cláudio Martins Guimarães

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

Orientador Institucional
Professora Doutora Maria Fátima Gomes Sarmiento Chaves

Julho, 2023 

Cláudio Martins Guimarães

Nº 41219

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

Trabalho realizado sob a orientação da Doutora Maria Fátima Gomes Sarmiento Chaves da Universidade da Maia e do Professor Rúben Carola, do Colégio da Trofa.

Ficha de Catalogação

Guimarães, C. (2023). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensino Básicos e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

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

AGRADECIMENTOS

Gostaria de deixar aqui a minha mais profunda gratidão a todas as pessoas e às instituições que contribuíram para a minha jornada académica. Agradeço à Universidade da Maia e a todos os professores pelo conhecimento que me transmitiram ao longo deste percurso.

Um agradecimento especial à minha professora supervisora, Fátima Sarmento, pela sua disponibilidade, incentivo e conhecimento transmitido.

Ao Colégio da Trofa, que me recebeu de forma acolhedora neste momento marcante da minha vida.

Ao meu professor orientador, Rubén Carola, expresso a minha sincera gratidão pela partilha dos seus conselhos e conhecimentos, pela sua disponibilidade, exigência e apoio ao longo deste ano letivo.

Aos professores do grupo de Educação Física, Hugo Ferreira, Simão Coroa e Bárbara Guimarães, agradeço toda a atenção e conhecimentos transmitidos durante esta etapa.

Não posso deixar de mencionar a importância dos meus alunos, que me acolheram e cooperaram no processo de integração. Agradeço pela sua atitude, empenho, amizade e convívio.

À minha família, devo um agradecimento especial, pois sem o seu apoio nada disto seria possível. Agradeço pela confiança depositada em mim e por me motivarem a acreditar que tudo é possível.

À minha namorada, agradeço por ter sido o meu pilar ao longo destes anos. Esteve sempre do meu lado, nos momentos mais difíceis, provando-me que eu era capaz de superar todas as dificuldades.

Por último, mas não menos importante, aos meus amigos mais próximos, agradeço por todo o apoio e momentos de descontração que partilhamos.

Índice

Resumo.....	viii
Abstract.....	ix
Lista de abreviaturas.....	x
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal e profissional.....	2
2.1 Uma decisão a partir de um percurso.....	2
2.2 Expectativas iniciais.....	3
3. Enquadramento Institucional.....	4
3.1 A importância da PES.....	4
3.2 A PES na UMAIA.....	5
3.3 A escola cooperante: lugar de prática.....	5
As minhas turmas.....	7
3.4 O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional.....	9
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção.....	9
4.1.1 Conceção de ensino.....	9
4.1.1.1 Modelos de Ensino.....	10
4.1.2 Planeamento.....	13
4.1.3 Realização.....	17
4.1.4 Avaliação.....	19
5. Participação na escola e Relação com a comunidade.....	22
5.1 Atividades realizadas.....	22
5.2 Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação.....	29
5.3 Socialização Profissional e institucional.....	30
5.4 A Componente ético-profissional.....	30
6. Desenvolvimento profissional.....	31

6.1 Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão.....	31
7. Reflexões finais.....	33
8. Referências bibliográficas.....	34
Anexos.....	36

Índice de Anexos

Anexo 1 - Estrutura Plano de Aula.....	36
Anexo 2 - Estrutura Unidade Didática.....	37
Anexo 3 - Extensão do Programa de Educação Física.....	38

Resumo

O presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada surge no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada, inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Maia, realizado no Colégio da Trofa, no ano letivo 2022/2023. A nossa Prática de Ensino Supervisionada foi realizada no Colégio da Trofa por um núcleo de estágio composto por três elementos (Eu, Hugo Gomes e André Maia), sob orientação de um orientador-cooperante e de uma supervisora da Universidade da Maia. O Colégio da Trofa é uma instituição de ensino privado que tem como principal objetivo formar e educar jovens, através de um ensino onde os alunos se sintam motivados para a prática do saber, dando ênfase à autonomia dos mesmos, para conseguirem uma melhor aprendizagem e crescimento da pessoa humana. A minha prática pedagógica, passou pela lecionação de três turmas, uma de 4º ano, uma do 9º ano e outra de 11º ano. Na turma do 4º ano implementei juntamente com os restantes estudantes estagiários, o projeto *Skills4Genius*. Na turma do 9º ano e na do 11º ano, realizei as tarefas obrigatórias de um professor, planeamento, realização e avaliação. O relatório é constituído por sete capítulos: (1) Introdução, (2) Enquadramento pessoal e profissional e as expectativas iniciais, (3) Enquadramento Institucional, (4) Prática profissional, (5) Participação e relação com a comunidade, (6) Desenvolvimento Profissional, (7) Reflexões finais. Neste relatório encontram-se descritos todos os processos, trabalhos e atividades realizadas durante todo o ano letivo. Todo este percurso tornou-me num melhor professor, dotando-me de ferramentas que certamente me irão ser muito úteis no futuro.

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

Abstract

This practicum report based on the Practice of Supervised Teaching is part of the curricular unit Supervised Teaching Practice, carried out as part of the Master's in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Maia, held in Colégio da Trofa, through the academic year of 2022/2023. The Practice of Supervised Teaching at Colégio da Trofa consisted of an internship group composed of three elements (Hugo Gomes, André Maia and me), under the guidance of a cooperating professor and a supervisor from the University of Maia. Colégio da Trofa is a private educational institution whose main focus is to train and educate young people, through a way of teaching which motivates students to practice their knowledge while emphasizing their autonomy, to achieve better learning and personal growth. My pedagogical practice involved teaching three classes, one in a 4th grade, one in a 9th grade class and another in a 11th grade class. On the 4th grade class I implemented, jointly with NPES, the Skills4Genius project. In the 9th grade and 11th grade, I performed the mandatory task of a teacher, planning, carrying it out and evaluating. This report will describe all the steps, work and activities that were put in practice throughout the school year. All this journey made me a better teacher, providing me with tools that will certainly be very useful in the future.

Keywords: Physical Education; Practice of Supervised Teaching.

Lista de abreviaturas

CT – Colégio da Trofa

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

UMAIA – Universidade da Maia

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

MPI – Modelo Personalizado para a Instrução

NPES – Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada

OC – Orientador Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

RPES – Relatório da PES

1. Introdução

O presente relatório, designado por RPES foi produzido no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Maia, realizado no Colégio da Trofa, no ano letivo 2022/2023.

A nossa PES foi realizada juntamente com mais dois estudantes estagiários (EE), o Hugo e o André, sob orientação do orientador cooperante (OC), Rúben Carola e auxiliado pela Supervisora da UMAIA, professora Fátima Sarmiento.

Este relatório apresenta uma descrição detalhada das atividades desenvolvidas, dos métodos pedagógicos aplicados, das competências adquiridas e das reflexões pessoais acerca da experiência vivenciada. Esta unidade curricular representa a etapa final da formação de professores, proporcionando aos estudantes a oportunidade de vivenciar a prática em contexto real, com o intuito de desenvolver competências e exercer os conhecimentos que foram adquiridos ao longo do percurso académico.

Durante este ano letivo, tivemos a oportunidade de conhecer de perto o ambiente educacional, interagir com os alunos e aplicar estratégias pedagógicas adequadas ao desenvolvimento das suas capacidades físicas, cognitivas e socioemocionais. Ao longo deste ano experienciamos uma variedade de situações que ocorrem no contexto escolar, confrontamo-nos com diversos desafios, adaptamo-nos a diferentes realidades e preparamo-nos profissionalmente para o nosso futuro.

A PES revelou-se uma oportunidade enriquecedora para o nosso crescimento profissional e pessoal, permitindo-nos adquirir novas competências, aprimorar as existentes e desenvolver uma postura reflexiva enquanto professores de Educação Física (EF).

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

O meu nome é Cláudio Martins Guimarães, nasci a 2 de abril de 1998 e sou natural de Lordelo, freguesia de Guimarães. Sou licenciado em Desporto, pelo Instituto Politécnico de Bragança e discente no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na UMAIA.

Frequentei a Escola EB1 do Carreiro, desde a minha entrada no jardim de infância até ao final do 1º ciclo. Posteriormente no 2º e no 3º ciclo frequentei a Escola EB 2, 3 de Vila das Aves.

Sempre tive uma ligação forte ao desporto. Com 7 anos de idade, comecei a praticar natação e karaté, nesta última cheguei até ao cinturão amarelo, mas foi aos 10 anos que descobri a minha grande paixão, o futebol. Ingressei no Clube Desportivo das Aves onde permaneci 7 anos e fiz toda a minha formação, clube pelo qual tenho um carinho enorme.

Após terminado o 3º ciclo, entrei para o ensino secundário, e segui o curso profissional de Técnico de Restauração e Bar no Instituto Nun'Alvres. A opção por esta área, deveu-se ao facto dos meus avós terem uma quinta onde realizavam eventos, principalmente de casamentos, e como desde criança vivia neste meio, tinha um gosto especial por esta área. Terminado o ensino secundário, optei pela licenciatura em turismo, tendo frequentado o primeiro ano em Mirandela. Após completar o meu primeiro ano na licenciatura em turismo, não me sentia realizado.

O meu desenvolvimento na modalidade de futebol, o aumento das horas e sessões de treino, fez crescer em mim um gosto e a vontade de me dedicar ao desporto, alterando assim o meu percurso académico para o que me fazia sentir realizado.

Entreí então para o Instituto Politécnico de Bragança, onde construí as minhas bases académicas na Ciência do Desporto. Concluída a Licenciatura, ingressei no Mestrado da UMAIA de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. O facto de ter escolhido a UMAIA para ingressar no mestrado, deveu-se a dois amigos que frequentaram esta universidade, e me transmitiram boas referências desta instituição. Atualmente, encontro-me no segundo ano do mestrado a realizar a UC de Prática de Ensino Supervisionada.

A paixão pelo futebol é algo que se tem mantido presente na minha vida. Neste momento, encontro-me a treinar os sub-9 da Associação Moradores Complexo Habitacional de Ringe.

2.2 Expectativas iniciais

O meu percurso académico iniciou-se em 2018 através da Licenciatura em Desporto, no Instituto Politécnico de Bragança.

Em 2021, e com o término da licenciatura, surge a possibilidade de realizar um mestrado. Nesta altura e considerando todas as possibilidades, o mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários despertou imediatamente o meu interesse. Em relação ao mestrado, o facto de incluir um estágio pedagógico no plano curricular, foi algo que sempre valorizei e considerei um aspeto bastante positivo. Não havia experiência melhor do que colocar em prática em contexto real, todo o conhecimento teórico adquirido, vivenciar na prática o papel de professor de EF e enfrentar os vários desafios que surgissem ao longo do caminho. Este estágio iria proporcionar-me uma oportunidade valiosa para ganhar experiência no terreno, aplicar os conceitos teóricos e enfrentar os desafios inerentes à profissão.

Ao enfrentar a oportunidade de me tornar professor pela primeira vez, várias questões pairavam na minha mente: “Será que possuía as capacidades necessárias?” “Seria bem acolhido e aceite pelas minhas turmas?” “Conseguiria manter o controlo da turma e proporcionar um ambiente propício ao ensino?” “Será que seria capaz de realizar uma avaliação justa dos meus alunos?”. Uma das minhas maiores inquietações era constatar se o Colégio da Trofa atribuía a devida relevância à disciplina de EF, se garantia as condições apropriadas para aplicar todas as ideias que tinha em mente, bem como se o ambiente entre os professores era positivo e se iriam integrar-me de forma acolhedora. Acreditava que o sucesso do meu percurso como professor iria depender, em grande parte, da forma como seria recebido e integrado na comunidade escolar. Afinal, a colaboração e o apoio dos colegas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento profissional e pessoal.

A minha expectativa era encontrar um ambiente favorável, onde pudesse partilhar conhecimentos, aprender com os restantes professores e ser valorizado como membro da equipa docente. Era crucial para mim, que o Colégio da Trofa proporcionasse um ambiente colaborativo e encorajador, para que pudesse desenvolver-me como professor de EF.

Em suma, na prática de ensino supervisionada esperava um ano de trabalho árduo a realizar fora do contexto de aula, no sentido do planeamento das aulas, unidades didáticas, reflexões das minhas aulas, e ainda do planeamento de todo o ano letivo, mas, ao mesmo

tempo, com a consciência de que iria ser uma das etapas mais marcantes da minha formação, quer a nível académico, quer a nível pessoal. Esperava ainda que fosse um ano produtivo, em que os objetivos e as metas a atingir pudessem ser alcançados de forma notável.

3. Enquadramento Institucional

3.1 A importância da PES

O objetivo da PES passa por incluir gradualmente o estudante no contexto de docência, orientando-o para a melhoria das suas habilidades profissionais na área da EF. A PES é uma oportunidade crucial para que os EE possam vivenciar o quotidiano escolar e assim evoluir e compreender verdadeiramente o que significa ser professor. “É necessário, que as atividades desenvolvidas no decorrer do curso de formação considerem o estágio como um espaço privilegiado de questionamento e investigação” (Pimenta & Lima, 2012, p. 112).

Segundo Marcelo (2009), este momento identifica-se como o processo de aprendizagem de como ensinar, na qual o EE transita da teoria para a prática. Esta prática requer a utilização das aprendizagens adquiridas ao longo de todo o nosso percurso académico, e assim permitir a sua aplicação e o desenvolvimento das competências necessárias para a atuação como docente da disciplina de EF. A PES é o ponto de partida para uma carreira profissional de sucesso, permitindo que o estudante se torne um profissional capacitado em termos técnicos, pedagógicos e pessoais, e que conclua com sucesso o seu percurso académico.

Para Tardif (2002) é na PES que os EE têm o primeiro contacto com a prática, enquanto se torna um momento muito importante de formação inicial através do primeiro impacto com a realidade. É na PES que temos a oportunidade de sermos professores pela primeira vez e de conhecermos a escola como um todo, de ter contacto e realizar as tarefas fora da sala de aula, a participação em reuniões, a função e responsabilidade de planear todo o processo de ensino, até à organização e participação em atividades escolares como foi o caso dos torneios desportivos, visitas de estudo e festas do colégio. Todas estas tarefas foram fundamentais para o desenvolvimento do estudante nesta área.

3.2 A PES na UMAIA

Para que a realização da PES seja possível, a UMAIA estipula protocolos com várias escolas, que incluem a escolha de um OC, um professor de EF experiente para acompanhar e orientar um grupo de EE, durante um ano letivo, onde estes assumem turmas do OC para a concretização da sua PES. Para além do orientador cooperante cada núcleo da PES conta ainda com a supervisão de um docente da UMAIA, o professor supervisor, que coordena a sua ação de supervisão com o OC e orienta na elaboração do relatório final dos respetivos EE.

Esta contém duas componentes: a Prática Pedagógica em contexto real de ensino nas escolas e o Relatório Final, defendido perante um júri em sede de provas públicas. Tem como objetivo a integração dos EE nos contextos de docência, de forma progressiva e orientada, através do desenvolvimento das competências profissionais no âmbito do ensino da EF nas seguintes áreas de desempenho (Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio): a) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; b) Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e c) Desenvolvimento Profissional.

Os EE são sujeitos a uma avaliação através de vários aspetos, como por exemplo, a observação das aulas por parte do orientador cooperante e da supervisora, assim como pelo comportamento, atitudes e forma como se relaciona com a comunidade escolar. A própria pontualidade, assiduidade e disponibilidade são aspetos de grande importância para o EE. Além disso, o seminário, o dossier da PES, os documentos elaborados ao longo desse ano, e o RPES fazem parte do vasto leque de atividades desenvolvidas e avaliadas.

3.3 A escola cooperante: lugar de prática

O Colégio da Trofa está sediado no distrito do Porto, região Norte, mais propriamente no município da Trofa, freguesia do S. Martinho do Bougado. Detém uma localização privilegiada, próxima da estação de comboios da Trofa, possibilitando assim o acolhimento de alunos que não habitam na Trofa, mas em zonas periféricas, juntamente a estas condições, o colégio dispõe de carrinhas responsáveis pelo transporte dos alunos, o que pode facilitar a organização familiar e/ou permitir o acesso dos que viviam em zonas mais distantes.

Quanto à cidade em questão, é notório o empenho em proporcionar áreas que incentivem os seus habitantes à prática de atividades físicas e de lazer, com a criação de zonas desportivas e muitas áreas verdes, demonstrando assim uma preocupação para com a saúde, bem-estar e qualidade de vida da população.

O Colégio da Trofa implementa um Projeto Educativo que engloba desde a fase pré-escolar até ao 12º ano, acolhendo estudantes de todas as origens, géneros, etnias, religiões e ideologias, contando assim com 564 alunos, 47 docentes e 18 não docentes. O seu objetivo passa por alcançar níveis de excelência no ensino, proporcionando aos seus alunos as melhores condições de aprendizagem e promovendo o seu desenvolvimento harmonioso em diversas áreas, como cognitiva, educacional, psicossocial, física e socio afetiva.

As instalações do colégio encontravam-se em ótimas condições, sendo constituídas por blocos independentes com vários pisos. No que diz respeito aos espaços destinados às aulas de EF, existia um pavilhão desportivo e um campo exterior. O pavilhão possuía quatro balneários, dois para rapazes e dois para raparigas, além de duas arrecadações: uma para material de limpeza e outra para material utilizado nas aulas de EF. Quanto ao espaço para a prática desportiva, o pavilhão possuía marcações para campos de futsal, voleibol, basquetebol, andebol e badminton, podendo também ser utilizado para atividades como dança, ginástica ou atletismo. O campo exterior possuía piso sintético com marcações para futsal, e incluía uma tabela de basquetebol junto a uma das balizas. Ao contrário do pavilhão, este espaço estava disponível para ser utilizado pelos alunos durante os intervalos.

Desde o meu primeiro dia no Colégio da Trofa, fui calorosamente recebido por toda a comunidade escolar. Em relação ao Departamento de Educação Física, este é constituído por quatro professores, o professor Rúben Carola, o Simão Coroa, o Hugo Ferreira e a Bárbara Guimarães, esta última apenas ingressou no CT em dezembro por estar em licença de maternidade. Estes quatro professores, cujo compromisso com o ensino e a paixão pela área eram notáveis, receberam-nos de uma forma bastante acolhedora. O grupo disciplinar de EF em particular foi excepcional e tive a sorte de poder partilhar conhecimentos e experiências com todos eles. Estavam sempre com boa disposição, sempre disponíveis para apoiar e ajudar em todas as ocasiões.

A nível da organização na distribuição dos espaços para lecionar as aulas, foi um grupo bastante coordenado, trabalhando sempre em conjunto para superar todas as adversidades.

As minhas turmas

No início do ano letivo, foram-me atribuídas duas turmas, uma de 9º ano e outra de 11º ano. Para além dessas turmas, e como forma de implementarmos o projeto *Skills4Genius*, ficamos encarregues de lecionar as aulas de EF de uma turma de 4º ano, que acabou por ser uma experiência muito gratificante e enriquecedora, pois permitiu-nos assim vivenciar a dinâmica das aulas com uma turma de ensino básico e assim desenvolvermos o nosso crescimento como docentes.

No início do ano letivo, realizamos um inquérito através do google forms às nossas turmas, uma vez que o conhecimento pormenorizado da caracterização das turmas, reveste-se de uma importância fulcral para um professor. Compreender as necessidades, competências e interesses dos alunos, permite uma abordagem pedagógica mais efetiva. Através desse conhecimento, o docente pode adaptar as aulas, recorrer a estratégias diferenciadas e criar um ambiente de aprendizagem inclusivo. Conhecer as particularidades individuais de cada aluno fortalece o processo de ensino e aprendizagem.

11º ano:

A turma do 11ºA1, inicialmente era constituída por 28 alunos, mas devido a uma desistência no início do 2º período, ficou com 27 alunos, 7 rapazes e 20 raparigas. Durante todo o ano, esta foi uma turma muito responsável, determinada em aprender, extremamente empenhada e com alunos muito autónomos. Era também uma turma muito unida, respeitadora e dotados a nível cognitivo e motor.

Através do inquérito realizado no google forms, e após a recolha de todos os dados disponíveis, constatei que 18 alunos praticavam atividades desportivas fora da escola, o que me permitiu concluir que a maior parte dos alunos eram fisicamente ativos.

No que se refere ao local de residência dos alunos, a grande maioria residia na Trofa e Vila Nova de Famalicão.

Através deste inquérito, foi-nos também possível verificar que 92.6% dos alunos gostavam de estudar no Colégio da Trofa, 96.3% dos alunos gostavam de EF e as suas disciplinas preferidas eram EF, Inglês e Biologia.

9º ano:

A turma do 9ºB, era constituída por 27 alunos, 15 rapazes e 12 raparigas. Nesta turma havia uma aluna com défice cognitivo, e um aluno com necessidades especiais, apresentava dificuldades de linguagem, visão e ataxia motora.

Esta turma revelava uma notável motivação e dedicação, embora, numa fase inicial, tivessem surgido alguns desafios relacionados com o comportamento, possivelmente devido à idade dos alunos. Liderar um grupo de 27 jovens representou um grande desafio para mim, uma vez que nunca tinha tido essa experiência anteriormente. No entanto, com o passar do tempo, consegui obter sucesso ao estabelecer uma boa dinâmica de liderança e estabelecer uma relação de respeito e confiança com os alunos.

Através do inquérito realizado no google forms, e após a recolha de todos os dados disponíveis, constatei que 15 alunos praticavam atividades desportivas fora da escola, o que me permitiu concluir que a maior parte dos alunos eram fisicamente ativos.

No que se refere ao local de residência dos alunos, a grande maioria residia na Trofa e Santo Tirso.

Através deste inquérito, foi-nos também possível verificar que 91.4% dos alunos gostavam de estudar no Colégio da Trofa, 94.6% dos alunos gostavam de EF e as suas disciplinas preferidas eram EF e Matemática.

4º ano:

A turma do 4º ano era constituída por 26 alunos, 14 rapazes e 12 raparigas. A turma demonstrava uma motivação constante e uma grande disposição para participar nas aulas. Estavam sempre entusiasmados para descobrir qual seria o próximo jogo a ser realizado. Apresentavam um comportamento exemplar e uma postura adequada durante as aulas. Mostravam interesse em experimentar novos jogos, contribuir para a criação de jogos e regras, o que era extremamente favorável para a implementação do projeto Skills4Genius.

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

O núcleo da PES em que estava inserido, era constituído por mim, e pelos meus colegas e amigos André Maia e Hugo Gomes, assim como o nosso OC, professor Rúben Carola e a SV, professora Fátima Sarmento.

O núcleo da PES foi extremamente importante no sentido em que discutíamos ideias e melhorias uns dos outros, as relações interpessoais estabelecidas e a partilha de toda a aprendizagem adquirida durante este ano letivo.

Falando de mim, do André e do Hugo, tínhamos perspetivas de ensino e posturas nas aulas diferentes uns dos outros, o que acabou por ser bastante positivo uma vez que nos promoveu assim um maior leque de conhecimento para ambas as partes.

Quanto ao OC, o professor Rúben Carola sempre teve uma postura correta e compreensiva connosco. Para além de um líder foi um amigo, pois, diariamente ajudava-nos no nosso crescimento profissional. No final de cada aula, refletíamos em conjunto, e discutíamos os aspetos positivos e negativos, bem como aquilo que devíamos melhorar. Semanalmente tínhamos reuniões em que os EE mostravam os planos de aula propostos para a semana em curso, e o professor Rúben Carola punha-nos à prova colocando problemas ou atitudes que certos alunos poderiam colocar durante a aula, ajudando-nos a refletir e a encontrar as melhores soluções para possíveis imprevistos.

A SV, professora Fátima Sarmento, destacou-se pela sua orientação dedicada e incansável, sempre atenta ao nosso progresso. O apoio prestado por ela e o seu esforço foram elementos fundamentais para o nosso desenvolvimento. Demonstrou uma preocupação constante com o nosso desempenho, proporcionando-nos um acompanhamento notável ao longo deste ano letivo.

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

4.1.1 Conceção de ensino

Conforme mencionado por Melo (2009), o ensino e a aprendizagem envolvem um procedimento no qual o professor é responsável por planear, orientar e monitorizar as diferentes etapas do processo educativo. O objetivo passa por incentivar a participação ativa dos alunos, para que estes possam alcançar as metas e objetivos que eles próprios estabeleceram.

O ensino requer a elaboração de um planeamento cuidadoso, adequado aos contextos dos alunos e ao envolvimento destes na escola. Uma das fases essenciais é a conceção, na qual o professor deve compreender profundamente todo o contexto em que irá lecionar de forma a realizar um planeamento adequado, baseado em alguns documentos que são fundamentais, a destacar o Programa Nacional de Educação Física, o Regulamento Interno, o Projeto Educativo, o Plano Anual de Atividades da Escola, o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, entre outros documentos de orientação pedagógica.

4.1.1.1 Modelos de Ensino

Os modelos de ensino são uma ferramenta essencial para o professor. Perante diferentes contextos, ele seleciona e aplica os instrumentos que considera mais adequados, para promover e maximizar a aprendizagem dos alunos (Metzler, 2000).

Os modelos de ensino consistem em abordagens pedagógicas que têm como objetivo facilitar a aprendizagem dos alunos. Oferecem estratégias e diretrizes para as aulas, com foco no desenvolvimento das competências motoras, cognitivas e socio afetivas dos alunos. Esses modelos procuram envolver os alunos de forma ativa e participativa, estimulando o interesse pela atividade física e promovendo o desenvolvimento integral. Ao utilizar diferentes abordagens, os docentes podem adaptar as suas práticas de ensino de acordo com as necessidades e características de cada turma, procurando assim alcançar resultados positivos na formação dos alunos.

Durante o ano letivo, aplicamos diferentes modelos de ensino de acordo com as modalidades que estávamos a lecionar. É importante ressaltar que não realizamos a implementação completa dos modelos selecionados na sua totalidade. Em vez disso, após uma reflexão em conjunto com o OC, adotamos algumas características consideradas pertinentes e adequadas aos diferentes contextos.

Portanto, recorreremos a estratégias utilizadas na implementação do Modelo de Educação Desportiva (MED), do Modelo Personalizado para a Instrução (MPI) e do Modelo de Instrução Direta (MID).

Para Araújo (2017) o MED coloca o aluno no centro do processo de ensino e aprendizagem ao adotar estratégias mais implícitas, interativas e menos formais. O controlo do processo de ensino e aprendizagem transfere-se para os alunos, aos quais é atribuída maior

responsabilidade e autonomia na organização das tarefas da aula. O jogo neste modelo é sempre privilegiado e existe um aumento de qualidade nas decisões e na prática ao longo do tempo.

A utilização de modelos de ensino centrados no aluno tem vindo a ganhar cada vez mais reconhecimento e implementação na EF, em vez de o docente adotar uma abordagem tradicional centrada no professor. Os modelos centrados no aluno promovem a participação ativa dos alunos, encorajando-os a serem protagonistas da sua própria aprendizagem, fazendo com que o professor tenha o papel de “guia”, esclarecendo dúvidas, estimulando a reflexão e incentivando a participação dos alunos. O professor desempenha um papel fundamental ao criar um clima de aprendizagem estimulante e ao oferecer o apoio adequado, garantindo assim que os alunos estejam focados em alcançar os objetivos de aprendizagem estabelecidos.

No 11º ano, nas modalidades de voleibol e futsal, as estratégias do MED a que recorri foi a atribuição de tarefas e responsabilidades de árbitros, treinadores e responsáveis de material aos alunos, tendo em conta a presença mais assídua da competição. É importante destacar que essa adaptação foi feita com o objetivo de melhorar o desempenho dos alunos nas modalidades desportivas mencionadas.

Com o objetivo de incentivar à responsabilidade individual e em equipa, criamos torneios geridos pelos alunos, incentivando a responsabilidade individual e em equipa, com o quadro competitivo que ficava afixado no quadro do pavilhão. Nesse quadro competitivo, constava o calendário de jogos, que apresentava a informação sobre as equipas que jogariam nos campos 1 e 2, bem como a designação da equipa de árbitros para cada jogo. Além disso, incluía uma tabela na qual era responsabilidade dos árbitros registar os resultados de cada jogo e a classificação atualizada em todas as aulas.

Esta abordagem utilizada revelou-se altamente inovadora, uma vez que proporcionou aos alunos autonomia e responsabilidade, tanto individualmente como em equipa. Esta dinâmica conferiu às aulas um carácter altamente produtivo e estimulante. Um dos pilares fundamentais foi a atribuição de funções de árbitros aos alunos, encarregando-os de dar início aos jogos, registar pontuações e resultados. Essa responsabilidade despertou uma motivação excepcional para organizarem tudo com antecedência, permitindo que desfrutassem do máximo tempo de jogo possível.

No que diz respeito aos papéis de treinador, pudemos observar o empenho dos alunos em preparar as suas equipas da melhor maneira possível, tanto em termos de espírito de equipa como na qualidade técnica e tática, procurando assim obterem o maior número de vitórias possível. No entanto, os alunos treinadores enfrentaram algumas dificuldades em corrigir

detalhes técnicos e táticos, bem como na escolha adequada dos exercícios de aquecimento. Nesse momento, verificamos que era necessário assumirmos o controle dessa parte da aula, uma vez que a responsabilidade pelo processo de ensino recaía sobre o professor, e não queríamos correr o risco de os alunos se lesionarem.

Devido às características únicas desta turma, como a união, honestidade e justiça entre os alunos, as aulas decorreram sempre num clima competitivo bastante positivo. Isso contribuiu para tornar o processo de ensino e aprendizagem extremamente enriquecedor e interessante para os alunos. O clima criado promoveu a participação de todos os alunos, fortaleceu o espírito de cooperação e permitiu que cada aluno se desenvolvesse tanto a nível desportivo como pessoal.

Esta experiência demonstrou a importância de promover a autonomia e a responsabilidade dos alunos, aliada a um ambiente de respeito, cooperação e competição saudável.

A metodologia adotada para o ensino da ginástica tanto na turma do 9º ano, como na do 11º ano, foi o MPI, com o objetivo de melhorar fatores problemáticos nas turmas, como a heterogeneidade de níveis.

Segundo Metzler (2021), este modelo foi criado para permitir que cada aluno progreda ao seu próprio ritmo, através de um conjunto de tarefas de aprendizagem previamente planeadas. O MPI permitiu-me criar diferentes níveis de dificuldade para os exercícios, depois de explicar aos alunos quais os critérios necessários para progredir em cada elemento, todos começavam no nível 1. Quando alcançavam os objetivos de cada nível, e com a minha supervisão, podiam passar para o nível seguinte, e assim ajustar o ensino às necessidades individuais de cada aluno, resultando num processo de ensino mais rápido e eficiente. Durante as aulas, houve uma especial atenção às estações em que os alunos apresentavam maiores dificuldades (Nível 1) e feedbacks direcionados às suas limitações, considerando que estes estavam mais suscetíveis a riscos. É importante destacar que a autonomia era valorizada, uma vez que cada aluno treinava a sequência gímnica individualmente, e quando se sentiam capazes de realizar algo mais desafiante, pediam a nossa ajuda.

No que se refere ao uso do MID, Para Metzler (2011), neste modelo, o professor toma todas as decisões e oferece aos alunos o maior número possível de repetições de tarefas e habilidades. Este autor refere também que o professor toma decisão acerca do envolvimento do aluno na tarefa. Recorremos a este modelo na turma de nono ano. Isto deveu-se ao facto de ser uma turma extremamente heterogeneidade e mais agitada, que exigia um maior controlo da nossa parte durante a realização das aulas. Portanto, através da divisão dos conteúdos passo a

passo, tínhamos o objetivo de haver um maior controle sobre os resultados a obter, assim como da decisão de todo o processo de ensino e aprendizagem.

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

Nesse modelo de ensino o professor seleciona e controla diretamente as tarefas a realizar pelos alunos, o ambiente encontra-se altamente estruturado para manter os alunos a trabalhar ativamente nas tarefas determinadas (Lopes, 2012).

4.1.2 Planeamento

Segundo Januário et al. (2015) o docente desempenha um papel crucial no planeamento do processo educacional, procurando o crescimento e desenvolvimento dos alunos. Para garantir esse resultado, é fundamental oferecer as condições mais adequadas para que estejam motivados e devidamente preparados para alcançar os objetivos propostos pelo professor.

Existem vários tipos de planeamento que têm como grande objetivo servir como guia para todo o processo de ensino. Segundo Quina (2009) existem vários tipos de planeamento, como o planeamento anual, o planeamento por período, o planeamento de unidade didática e o planeamento de aula.

A planificação envolve, principalmente, uma reflexão ponderada, debates, e tomadas de decisão bem fundamentadas sobre o que se pretende ensinar. É de extrema importância que os vários tipos de planeamento estejam interligados e sigam uma ordem lógica, de forma a estarem em consonância uns com os outros. Quando um plano é alterado, os restantes também devem ser revistos e atualizados de forma que os objetivos propostos sejam cumpridos. O Programa Nacional de Educação Física, as Aprendizagens Essenciais, o Regulamento Interno, o Projeto Educativo, a rotação de espaços e o material existente no Colégio da Trofa, foram variáveis importantes a considerar neste processo complexo.

Posto isto, para que um professor realize um bom planeamento, é essencial que este entenda a importância de planear as suas funções em concreto. A diversidade de modalidades definida pelo Colégio da Trofa, foi vista como uma oportunidade para que todos os alunos pudessem adquirir conhecimentos e experienciar situações de aprendizagem únicas e significativas numa maior diversidade de matérias. Como EE, consideramos que esta opção nos

foi benéfica, uma vez que nos permitiu consolidar e aprimorar a nossa intervenção em diferentes modalidades.

Planeamento anual

De uma forma resumida, o planeamento anual consiste em selecionar quais modalidades serão abordadas e distribuí-las ao longo do ano letivo, de acordo com a quantidade de aulas disponíveis (Bento, 2003).

No início da PES, realizaram-se várias reuniões com o grupo de EF. Foi nessa semana que ficamos a conhecer toda a dinâmica do Colégio da Trofa e, mais especificamente, como a disciplina era planeada ao longo do ano.

Juntamente com o grupo de EF, elaboramos o planeamento anual para a disciplina, onde se definiram as modalidades a abordar em cada período. Discutimos também as atividades a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo e a atribuição das turmas aos EE, apresentadas pelo OC, juntamente com as particularidades dos alunos que as integravam. Tudo isto foi feito de forma a estarmos preparados para possíveis dificuldades que pudessem surgir com os diferentes alunos.

No Colégio da Trofa, por decisão do grupo de EF, já há alguns anos que se defende a abordagem de diversas modalidades por período, com um número menor de aulas. Isso permite que os alunos possam desta forma experienciar, conhecer e adquirir um vasto leque de conhecimentos ligados a cada modalidade.

É importante salientar que todo este trabalho foi realizado num ambiente construtivo e de respeito, evidenciando uma grande preocupação e empenho no que diz respeito ao ensino.

Ao longo do ano letivo foram abordadas várias modalidades, no 9º ano, no 1º período, as modalidades abordadas foram basquetebol, andebol e badminton. No 2º período foram voleibol, ginástica, triplo salto e corrida de estafetas. No 3º período foram futsal, lançamento do dardo e dança.

Em relação à turma do 11º ano, no 1º período as modalidades abordadas foram basquetebol, andebol, dança e badminton. No 2º período foram voleibol, ginástica, triplo salto e corrida de estafetas. No 3º período foram futsal, jogos tradicionais portugueses e lançamento do dardo.

As turmas do segundo e terceiro ciclo tinham duas aulas de 60 minutos por semana e as do ensino secundário uma aula semanal de 120 minutos.

Planeamento por Período

O planeamento por período, tinha como grande objetivo melhorar o planeamento das aulas. Continha várias informações como a data da aula, número da aulas, número da aula na Unidade Didática, as modalidades a serem abordadas, e o espaço onde a aula iria decorrer.

Ao longo do tempo, o planeamento sofreu algumas alterações devido a atividades de outras disciplinas, como visitas de estudo ou atividades realizadas na escola, que não estavam definidas desde o início do ano letivo.

Durante a elaboração do planeamento por período, discutimos com os professores de EF com quem partilhávamos o espaço de aula, a melhor forma de criar as melhores condições possíveis para os nossos alunos, por exemplo, no segundo período, para lecionar as modalidades de ginástica, voleibol e atletismo, dividimos o pavilhão em duas zonas, enquanto uma turma estava na modalidade de voleibol, ficando assim com dois campos disponíveis, a outra turma realizava a ginástica fora do campo do pavilhão. Alternávamos semanalmente, garantindo assim uma utilização eficiente dos recursos disponíveis.

Planeamento de Unidade Didática

As Unidades Didáticas têm como objetivo organizar as atividades dos alunos e são consideradas uma componente essencial do processo de ensino, uma vez que apresentam as diferentes etapas de aprendizagem (Bento, 2003). Foram realizadas após o Planeamento Anual e a distribuição das horas por cada matéria, permitindo um planeamento mais detalhado. É importante destacar que as Unidades Didáticas devem estar alinhadas com os objetivos, propósitos e metas a serem alcançadas.

Segundo Carmona (2012), as Unidades Didáticas desempenham um papel fundamental ao auxiliar os professores na construção das aprendizagens e na conexão dos conteúdos a serem lecionados. Durante a elaboração de todas as Unidades Didáticas, consultamos regularmente o OC para obtermos a sua opinião e assim planear aulas produtivas e adequadas ao nível de ensino, levando em consideração as opiniões de ambas as partes.

À medida que as aulas decorriam, percebemos a necessidade de fazer alguns ajustes, uma vez que nem sempre o progresso ocorria conforme o planeado, o que implicava alterações nos conteúdos a serem abordados nas aulas. No entanto, um elemento que ficava estabelecido desde o início de cada Unidade Didática era que a primeira aula seria de Avaliação Diagnóstica, a penúltima aula seria de consolidação dos conteúdos e a última aula de Avaliação Sumativa. Assim sendo, as restantes aulas eram destinadas à lecionação dos conteúdos programados.

Em suma, as Unidades Didáticas são estruturas flexíveis que permitem adaptar o planeamento inicial às necessidades e desafios, que surgem ao longo do processo de ensino e aprendizagem, através da sua aplicação adequada, é possível promover um ambiente de ensino mais eficaz e significativo para os nossos alunos.

Planeamento de Aula

Seabra et al. (2016), afirmam que o plano de aula surge após a elaboração da Unidade Didática, salientando ainda que ele desempenha o papel de um roteiro orientador para o professor, devendo ser objeto de análise e reflexão prévia. Em relação aos planos de aula, estes foram sendo realizados gradualmente, com o objetivo de garantir que todos os alunos alcançassem as aprendizagens desejadas e superassem as suas dificuldades. Outro aspeto importante tido em consideração, foi o facto de os blocos de aulas estarem divididos em 60 e 120 minutos, períodos a partir dos quais foi retirado o tempo necessário para os alunos se equiparem e tomarem banho, reduzindo assim o tempo útil de aula.

Todas as terças-feiras, tínhamos uma reunião com o nosso OC, na qual apresentávamos os planos de aula para a semana seguinte. Nessas reuniões, o OC avaliava os planos de aula, discutia os exercícios escolhidos e colocava questões sobre possíveis situações que poderiam surgir em cada um deles, bem como sobre as medidas a adotar para antecipar essas situações. Foi, sem dúvida, um processo fundamental, uma vez que nos obrigava a considerar todos os detalhes e a estarmos preparados para qualquer eventualidade que pudesse ocorrer.

No cabeçalho, eram apresentadas as informações gerais do plano, como número da aula, número e respetiva unidade didática, data, duração real, turma, material, local, função didática e sumário. O restante plano era dividido em seis colunas: (1) parte da aula; (2) tempo dedicado a cada exercício; (3) conteúdos abordados; (4) objetivos específicos; (5) exercícios e organização didático-metodológica/esquema; e por último, (6) critérios de êxito e palavras-chave.

Depois de colocarmos o plano em prática, realizávamos uma reflexão da aula no mesmo documento sobre a própria aula. A reflexão sobre a prática revelou-se crucial para antecipar potenciais problemas futuros e encontrar soluções adequadas de uma forma mais descomplicada, uma vez que a elaboração do plano de aula é importante, foi fundamental ter a capacidade de adaptar e resolver problemas que fossem surgindo na realização das aulas.

4.1.3 Realização

A realização é um dos momentos mais relevantes de um processo de autoanálise das competências profissionais, pois proporciona a experimentação de todo o conhecimento que obtivemos anteriormente num contexto real, no qual se estabelece uma interação entre professor e aluno. A nossa primeira grande preocupação, foi adquirir conhecimento suficiente sobre as turmas, incluindo as características das turmas, problemas e necessidades que pudessem surgir. No nosso ponto de vista, jamais podíamos querer ter disciplina, se não respeitássemos os nossos alunos e as suas características, por isso, castigos excessivos através de exercícios físicos podiam desencadear insatisfação dos alunos pela prática de atividades físicas. A relação entre professor e alunos, foi se desenvolvendo progressivamente, chegando ao ponto de haver espaço para troca de ideias, conselhos e até brincadeiras. Sem dúvida que a criação deste tipo de relação transformou completamente o ambiente das aulas de forma positiva.

Comunicar com os nossos alunos de forma clara e eficaz foi crucial, pois influenciou a forma como interpretam a informação transmitida. Foi também fundamental criar uma relação pedagógica baseada no respeito e atenção, utilizando o tom e as palavras adequadas. A atribuição de feedback individualizado ou geral foi uma ferramenta importante, permitindo assim que os alunos percebessem os conteúdos que já dominam e aqueles que precisavam de melhorar. O feedback positivo foi fundamental para ajudar os alunos a evoluírem e a sentirem-se valorizados, aumentando o seu empenho nas aulas. O professor deve acompanhar os alunos e fornecer orientações adequadas para a sua aprendizagem, utilizando feedback como meio de proporcionar informações sobre os resultados obtidos e a execução das ações motoras. O feedback “é uma das competências centrais e mais poderosas que o professor deve dominar para garantir uma avaliação formativa com impacto positivo nas aprendizagens dos alunos. Por um lado, no plano cognitivo, fornece aos estudantes a informação que eles precisam para compreenderem onde estão e o que precisam de fazer a seguir; por outro lado, no plano motivacional, desenvolve o sentimento de controlo sobre a sua própria aprendizagem e, por

consequente, aumenta o grau de envolvimento dos alunos através de processos cada vez mais eficazes de autorregulação” (Machado, 2021, p.3).

Durante este ano letivo como EE, tivemos especial atenção ao fechar o ciclo do feedback, uma vez que era da nossa responsabilidade identificar o erro e após a transmissão desse feedback ao aluno, perceber se este tinha conseguido corrigir ou não o erro detetado. Em resumo, o feedback desempenhava um papel imprescindível no processo de interação pedagógica do professor.

No que toca à demonstração de um exercício ou de uma técnica, sempre que nos sentíamos confiantes e capazes de demonstrar com perfeição, demonstrávamos, no entanto, quando sabíamos que poderíamos não demonstrar com a qualidade que gostaríamos, pedíamos ao aluno com melhor qualidade técnica para demonstrar à turma.

No decorrer do ano letivo, os ajustes que fomos realizando de forma a melhorar o funcionamento das aulas, onde a opinião do OC, assim como as reflexões no final de todas as aulas entre o NPES, tiveram um papel importantíssimo. Esses debates deram-nos a possibilidade de identificar mais rapidamente os pontos fortes/fracos de determinados exercícios ou momentos de aula, e desta forma melhorá-los nas aulas seguintes, desenvolvendo assim a nossa capacidade de adaptação sem desrespeitar os objetivos definidos.

Com a definição de regras e rotinas, e avisando os alunos que o seu cumprimento fazia parte da nos parâmetros das atitudes e valores, minimizamos desde logo problemas que poderiam existir ao longo das aulas, e desta forma contribuímos para um processo de ensino e aprendizagem mais eficaz. O facto de termos conseguido conquistar a confiança das nossas turmas e estabelecer uma relação mais próxima, em que tentávamos sempre demonstrar aos alunos a nossa disponibilidade para os ajudar no que fosse necessário, ajudou a alcançar um bom clima de aprendizagem. Outra estratégia utilizada por exemplo, foi a dispor os alunos em meia-lua de maneira que todos eles estivessem dentro do nosso campo de visão e assim melhorar o controlo e a instrução. Procuramos não realizar aulas semelhantes durante longos períodos, para combater uma possível desmotivação por parte dos alunos e assim privilegiar aulas e exercícios inovadores para desta forma manter os índices de motivação e empenho elevados, pois como refere Siedentop (1998) um professor eficaz é aquele que consegue encontrar estratégias para manter os seus alunos envolvidos de forma adequada com os objetivos estabelecidos, ao longo de uma grande parte do tempo, sem recorrer a métodos ou intervenções coercivas, negativas ou punitivas.

Durante a realização das aulas, demos especial atenção à inclusão dos alunos nos exercícios propostos, mesmo quando por alguma razão não podiam realizar a aula, dando-lhes tarefas de árbitros, auxiliares do professor, anotadores de pontos, organizadores do material da aula, para desta forma garantir a participação de todos os alunos na aula.

O desafio de lidar com uma turma bastante heterogénea em termos de desempenho, constituiu a oportunidade de trabalhar por níveis, mesmo nos modelos já mencionados. Para enfrentar essa contrariedade, tivemos de criar diferentes exercícios apropriados para as características de cada grupo o que foi um desafio bastante interessante.

Durante este ano letivo, demos muita importância à organização e pontualidade, procurando ter sempre tudo antecipadamente preparado, organizando as aulas antes das mesmas iniciarem, para que os alunos começassem na hora estabelecida e com tudo devidamente cuidado.

Em suma, e tendo em conta que as nossas turmas possuíam características distintas, a organização atempada e cuidada das aulas foi um fator determinante para obter o melhor processo de ensino e aprendizagem possível. O ensino vai muito além da mera transmissão de informação, implica o cumprimento dos objetivos de cada aula, a criação de condições favoráveis à aprendizagem, cooperação e autonomia, para desta forma potenciar a aprendizagem.

4.1.4 Avaliação

As funções da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa são distintas, assim como o momento em que são aplicadas, no entanto, complementam-se mutuamente de forma relevante (Ferreira, 2007).

A avaliação é um processo fundamental no contexto educacional, permite aos professores recolher informações acerca do nível de desempenho dos alunos e assim fornecer os feedbacks mais adequados para que os seus alunos possam evoluir. Assim sendo, é de extrema importância proporcionar um ensino de qualidade aos alunos, para que possam ser avaliados e obter uma classificação justa. Avaliar os alunos é uma tarefa de extrema responsabilidade e exigência, que exige uma grande atitude reflexiva e responsável, uma vez que é de extrema dificuldade traduzir quantitativamente o que o aluno vale naquele preciso momento de observação. Na nossa perspetiva, a avaliação deve ser justa e ser realizada de

forma contínua, tendo sempre em conta os diversos fatores que podem influenciar o desempenho dos alunos.

Esta foi a tarefa que numa fase inicial da PES, sentimos maiores dificuldades, tendo em conta que nunca tínhamos experienciado algo deste género, devido à falta de hábito de registos e à exigência de dominar detalhes e formas de execução de determinadas habilidades. Para combater todas estas dificuldades, foi importante prepararmo-nos e conhecer bem todos os conteúdos de cada modalidade, incluindo aquelas em que não tínhamos tanta afinidade, como o atletismo e ginástica. No final de cada período, realizávamos sempre uma comparação das notas entre alunos de modo a garantir que todos concordavam com a atribuição das mesmas. O OC realizava as avaliações connosco, e cada vez ia dando mais autonomia neste processo.

Os parâmetros avaliados, foram divididos em (1) conhecimentos e capacidades e (2) capacidades e atitudes. No parâmetro conhecimentos e capacidades, contabilizados com 85% da nota final, constavam:

- A) Atividades Físicas- 55%;
- B) Aptidão Física- 15% e
- C) Conhecimentos-15%.

No parâmetro capacidades e atitudes é contabilizado com 15% da nota final, é constituído por:

- 1- Cumprimento dos deveres escolares (3%);
- 2- Respeito pelas regras de conduta (4%);
- 3- Iniciativa (3%);
- 4- Perseverança (3%) e
- 5- Capacidade de autoavaliação (2%).

Avaliação diagnóstica

Quanto à avaliação diagnóstica, no Colégio da Trofa abdicamos de atribuir uma classificação inicial, optamos antes por uma análise ao desempenho inicial dos alunos, considerando o desempenho coletivo da turma como por exemplo o nível do conhecimento e da aplicação das regras dependendo da modalidade a realizar. Esta observação inicial ajudou a perceber se os alunos possuíam as condições mínimas para acompanharem a progressão das novas aprendizagens.

Avaliação Formativa

Segundo Araújo (2007) a avaliação formativa entendesse como uma componente do processo de desenvolvimento curricular, regulando o ensino, o planeamento, e procurando a melhoria da aprendizagem.

A avaliação formativa é um processo contínuo que ocorre ao longo do processo de aprendizagem dos alunos. Diferente da avaliação sumativa, que tem o objetivo de atribuir uma nota final, a avaliação formativa foca-se na recolha de informações sobre o desempenho dos alunos durante o processo de ensino. Proporciona uma visão mais completa e abrangente do desenvolvimento dos alunos, levando em conta não apenas o desempenho físico, mas também as suas atitudes e comportamentos.

A avaliação formativa, permitiu-nos acompanhar o progresso dos alunos e identificar as suas potencialidades e fragilidades. O nosso principal objetivo ao utilizar esta avaliação foi facilitar e aprimorar as decisões relacionadas às aprendizagens e progresso individual de cada aluno, bem como a qualidade do ensino.

Avaliação Sumativa

Quanto à avaliação sumativa, destaca-se como um momento formal que assinala o encerramento de uma Unidade Didática. A avaliação sumativa segundo Gonçalves, Aranha & Albuquerque (2016) refere-se ao balanço final permitindo ao docente ter uma visão do que foi o processo ensino e aprendizagem. Através dessa avaliação, procura-se essencialmente obter informações sobre o nível de aprendizagem e progresso dos alunos, bem como verificar se os objetivos propostos foram alcançados. Tal abordagem permite uma análise criteriosa e consistente dos critérios e indicadores a serem considerados na avaliação dos estudantes. Em relação à definição das grelhas de avaliação, estas foram estabelecidas

coletivamente pelo grupo de EF, e através dela, é possível avaliar de forma objetiva e rigorosa o desempenho e o desenvolvimento dos alunos ao longo da Unidade Didática.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

5.1 Atividades realizadas

Seminário

No dia 29 de maio, às 15 horas, realizamos um seminário no auditório do Colégio da Trofa dedicado ao projeto Skills4Genius. Os principais destinatários deste evento foram os alunos do 4º ano, na qual implementámos o referido projeto, assim como as diretoras do colégio, o nosso OC, a nossa SV e todos os docentes que manifestaram interesse em assistir.

O principal objetivo do Skills4Genius, passa por incentivar o pensamento criativo, a capacidade de adaptação e a habilidade das crianças e jovens em resolver problemas, através da prática desportiva, podendo ser aplicado nas aulas de Educação Física. O Skills4Genius oferece aos alunos a oportunidade de tomar decisões, organizar tarefas, resolver problemas e encontrar soluções de forma criativa, estimulando uma mentalidade de superação e comprometimento.

A duração do seminário foi de aproximadamente de uma hora, durante a qual apresentámos:

- Enquadramento, em que respondemos a várias perguntas como por exemplo: (O que é o *Skills4Genius*? Quais os benefícios?);
- Modelos de ensino subjacentes ao programa *Skills4Genius* (Modelo de Educação Desportiva, Teaching Games For Understanding, Jogos Projetados pelos Alunos);
- Objetivos do estudo;
- Participantes;
- Testes aplicados aos alunos (SSES e TGMD-3)
- Descrição da intervenção;
- Atividades realizadas do Booklet;
- Análise e discussão dos resultados obtidos;
- Perceção dos alunos sobre a participação no programa *Skills4Genius*;
- Conclusões.

Foi uma oportunidade para partilharmos com a comunidade escolar os frutos do nosso empenho e dedicação ao projeto. Tendo em conta que a realização do seminário é de carácter obrigatório e de uma importância elevada, o NPES superou as expectativas.

Evento anual - Torneio de Voleibol

O nosso evento anual foi organizado no final do segundo período, com equipas dos três colégios do agrupamento Ribadouro, o que exigiu uma meticulosa organização logística e um planeamento cuidadoso muito exigente, efetuados com antecedência e com um elevado nível de atenção a todos os pormenores.

Na entrada do colégio, e nas bancadas do pavilhão, afixamos o calendário competitivo, para que os alunos pudessem ver a que horas eram realizados os seus jogos, e apontávamos os resultados, para que todos os alunos pudessem acompanhar o desenrolar do torneio. Os professores ficaram divididos em várias tarefas, fizeram de árbitros, apontavam os resultados no marcador de pontos, iam chamando e preparando as equipas que iam jogar a seguir, para desta forma não atrasarmos o torneio.

As equipas eram obrigatoriamente mistas e as mesmas eram do nono e décimo ano.

A experiência de termos 3 colégios distintos a competir entre si, tornou o torneio muito mais enriquecedor, uma vez que a competição foi intensa, os alunos demonstraram muita determinação e qualidade ao longo dos jogos.

Para além da competição, este torneio promoveu todo um ambiente desportivo, em que todos os alunos que estavam a assistir vibraram com as equipas do seu colégio, aplaudiram, cantaram e formaram um ambiente único no nosso colégio.

Durante todos os jogos foi notório o fair play e a ética desportiva por parte de todos os alunos, que sempre respeitaram as regras e os adversários.

Para finalizar, queria referir que este torneio foi um verdadeiro êxito, superando as nossas expectativas, pois conseguiu promover o desporto e toda a sua envolvência, a interação de professores e alunos dos diferentes colégios, de destacar acima de tudo o companheirismo e o espírito desportivo por parte de todos os intervenientes.

Receção aos alunos do primeiro ciclo

No âmbito da receção ao novo ano letivo, o NPES em conjunto com o CT desenvolveu uma atividade de receção aos alunos do 1º ao 4º ano, com o objetivo de dar as boas-vindas aos alunos. Esta atividade foi realizada uma semana antes do início do ano letivo, no pavilhão do colégio.

Para a realização dos jogos tradicionais, preparamos diferentes estações, com jogos diferentes em todas elas, com o objetivo de abranger várias capacidades e interesses dos alunos. Alguns dos jogos escolhidos foram, a corrida de sacos, jogo das argolas, jogo do elástico, entre outros. Cada estação fazia-se acompanhar por um EE ou um professor de EF.

A atividade foi um sucesso e foi uma excelente experiência para aquilo que se viria a passar ao longo do ano.

Dia Europeu do Desporto na Escola

No dia 30 de setembro, promovemos uma iniciativa em comemoração ao Dia Europeu do Desporto na Escola, com o intuito de promover o desporto e a Educação Física entre os alunos, por meio da realização de atividades que englobaram três modalidades: Futsal (3x3), Voleibol (3x3) e Badminton (1x1).

Para divulgar esta atividade, o NPES elaborou um cartaz que posteriormente foi afixado por todo o colégio. Neste cartaz continha um QR Code com informações e dicas para um estilo de vida saudável e ativa. A afluência dos alunos na atividade foi bastante positiva.

Para além de promover o desporto e a Educação Física, esta atividade reforçou a consciência sobre a importância de hábitos saudáveis, incentivando os alunos a adotar uma rotina mais ativa e equilibrada.

Atividade de Halloween

Para celebrar a festividade do Halloween, o NPES e os restantes professores de Educação Física, organizamos uma atividade especial voltada para os alunos do 1º ciclo e ensino básico: uma “sala assombrada”. Com o intuito de criar um ambiente de terror, a sala foi decorada de forma sinistra, enquanto todos os professores se vestiram de maneira assustadora.

Para intensificar a experiência, o espaço foi escurecido, e colocamos sons assustadores a ser reproduzidos por uma coluna.

Importante destacar que a intensidade das ações dos professores ia variando conforme as idades dos alunos, para não assustar em demasia os alunos mais novos.

A atividade foi um sucesso e o núcleo ficou muito orgulhoso da mesma, pela sua componente criativa. Os alunos e vários professores de outros departamentos que assistiram à atividade afirmaram o mesmo que referi anteriormente.

Dia de São Martinho

No sentido de celebrar o dia de São Martinho, durante o dia 11 de novembro, foram implementadas várias atividades nas turmas, dinamizadas pelo departamento de EF com jogos tradicionais para os alunos, uma vez que a data comemorativa é bastante antiga. Os alunos que beneficiaram desta atividade foram o ensino básico e do 1º ciclo, tendo demonstrado total interesse e entusiasmo em todas as atividades. Sendo a segurança uma das nossas principais preocupações, todas as atividades eram sempre supervisionadas por um elemento do NPES.

Torneio de Basquetebol

No final do primeiro período, o NPES organizou um torneio de basquetebol para os alunos de CT. O torneio foi dividido em dois, um para o ensino básico e outro para o 9º ano e secundário, e a competição era feita entre o mesmo sexo.

O torneio foi realizado como preparação para o evento anual que foi realizado no segundo período e tendo em consideração que os alunos abordaram esta modalidade durante o primeiro período, tendo sido um fator essencial.

O evento foi um sucesso com uma grande participação e empenho de todos os alunos e professores envolvidos, tendo sido essencial o mesmo.

Em suma, o torneio foi bastante enriquecedor para todos os participantes com uma grande participação e empenho por parte de todos os envolvidos (quer professores como alunos). A iniciativa, estimulou o trabalho em equipa do nosso núcleo e ajudou a promover a comunidade escolar de uma forma positiva.

Atividade ACP

No dia 10 de fevereiro o ACP realizou uma atividade no Colégio da Trofa com o objetivo de sensibilizar os alunos do ensino básico dos três colégios do Ribadouro para as regras básicas de segurança rodoviária. Para tal todos os alunos deslocaram-se ao pavilhão do CT, onde puderam aprender de forma lúdica e prática os cuidados a ter quando se deslocam a pé na via pública.

Esta atividade envolveu demonstrações e simulações que ilustraram situações de risco na estrada, como atravessar a rua pela passadeira e respeitar os sinais de trânsito. Os alunos tiveram a oportunidade de colocar em prática o que aprenderam, de forma a consolidar os conhecimentos sobre segurança rodoviária.

Além da atividade do ACP, o NPES dinamizou várias atividades relacionadas com a Educação Física para os alunos realizarem durante o tempo que estavam à espera de iniciarem a atividade do ACP, uma vez que a mesma possuía um limite máximo de alunos. Estas atividades foram pensadas de forma a complementar os conteúdos abordados na atividade do ACP e a promover a prática do exercício físico.

Em suma, a atividade realizada pelo ACP no CT teve como principal foco sensibilizar os alunos do ensino básico do agrupamento Ribadouro para as regras básicas de segurança rodoviária, enquanto o NPES dinamizou atividades para os alunos do agrupamento. A combinação destas atividades proporcionou uma experiência que certamente não será esquecida pelos alunos.

Carnaval

No dia 17 de fevereiro, o NPES, em conjunto com os professores da primária, organizou uma atividade de Carnaval para os alunos do ensino básico.

O objetivo da atividade era levar os alunos mascarados pela cidade da Trofa até a um parque infantil onde os mesmos ficaram a brincar e a interagir durante 1 hora. Durante o passeio acompanhamos os alunos do 4º ano, uma vez que estamos a implementar o projeto Skills4Genius nesta turma e foi-nos pedido para passar a manhã com eles. No parque infantil dinamizamos pequenos jogos para os alunos e principalmente deixamos eles divertirem-se num dia tão especial como o Carnaval onde podem ser tudo aquilo que eles quiserem. A atividade

foi bastante simples, mas enriquecedora, pelo facto de termos a nosso cuidado e fora de um contexto de sala de aula uma turma de 4º ano com 26 alunos.

Atividade de primeiros socorros – INEM

De acordo com o currículo da disciplina de Educação Física e os documentos das Aprendizagens Essenciais, especificamente na área dos conhecimentos e no perfil dos alunos ao término da escolaridade obrigatória, o NPES em conjunto com os bombeiros da Trofa organizou uma pequena formação para os alunos do ensino secundário. Numa primeira fase da atividade um dos bombeiros realizou uma pequena palestra e na segunda parte os alunos puderam praticar o suporte básico de vida nos manequins fornecidos pelos bombeiros. Cada professor ficava com um grupo e auxiliava os alunos a realizar o suporte básico de vida e a posição lateral de segurança, esta última foi realizada pelos alunos nos próprios colegas que serviram de cobaias.

Em jeito de conclusão foi uma mais-valia para os alunos e professores pela partilha de conhecimento, sendo um ponto importante para a nossa vida futura.

Torneio de voleibol

No nosso colégio organizamos um torneio de voleibol para o ensino básico de 5º ao 8º ano e um torneio do ensino secundário para o 11º e 12º anos, com as equipas obrigatoriamente mistas.

Os alunos (9º e 10º) participaram num outro torneio de voleibol entre três colégios do agrupamento Ribadouro, tendo sido este o nosso evento anual.

O torneio foi dividido por jogos do 5º e 6º anos, jogos do 7º e 8º anos e jogos do 11º e 12º anos. Todos os alunos destes anos que não se inscreveram no torneio ficaram a assistir e proporcionaram um verdadeiro ambiente desportivo com a criação de claques, tendo sido incansáveis no apoio das equipas. Tendo este torneio sido organizado no último dia de aulas do 2º período, o mesmo foi um momento de descontração para todos os alunos, o ambiente sempre agradável e tivemos sempre alunos a querer ajudar em toda a organização do torneio, fosse a nível de arbitragem como a nível da escolha de músicas que foram passado durante todo o dia no pavilhão no decorrer dos jogos.

Para finalizar, queria reforçar que o torneio foi bem conseguido e isto não seria possível sem o ambiente incrível que existe entre todos os alunos e professores do CT.

Páscoa – Caça aos ovos

No âmbito das celebrações da época festiva da Páscoa, foi organizado, pelo NPES, no Colégio da Trofa, uma emocionante caça ao tesouro destinada aos alunos do ensino primário.

Esta atividade proporcionou momentos de diversão e aprendizagem, uma vez que diversos pontos foram criados e espalhados por toda a escola, cada um deles apresentando um jogo lúdico desafiador. Os alunos foram encorajados a superar cada etapa para receberem como recompensa ovos de chocolate. Testemunhar o entusiasmo e dedicação dos alunos na procura desses tesouros, foi, sem dúvida, uma experiência gratificante para toda a comunidade escolar.

Aulas ao 1º ciclo e pré-escolar

Ao longo do presente ano letivo, com o intuito de enriquecermos o nosso repertório de experiências e vivenciar a docência em aulas de Educação Física direcionadas a diferentes faixas etárias, tivemos a oportunidade de lecionar no 1º ciclo.

Além disso, ministramos aulas para o 4º ano, onde implementamos o programa Skills4Genius, com uma frequência de duas aulas semanais. A interação com essas turmas revelou-se extremamente gratificante, reforçando ainda mais a minha paixão pela profissão de professor. O contacto com os alunos dessa faixa etária despertou em mim uma admiração profunda e uma maior compreensão do papel fundamental que desempenhamos na formação dos jovens estudantes.

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

Este ano letivo, foi extremamente enriquecedor e sem dúvida uma etapa inesquecível para nós, uma vez que foi a nossa passagem de aluno para professor. Enquanto professor, tivemos de lidar frequentemente com questões relacionadas à construção de relações interpessoais, aprendemos que ser professor é muito mais do que os momentos em espaço de aula, exige uma preparação e planeamento muito ponderado e cuidadoso. Ao longo deste processo, a nossa identidade esteve em constante construção, baseada nas nossas relações sociais, profissionais, e vivências. Se um professor tiver uma identidade claramente definida, será mais fácil alcançar os objetivos estabelecidos e receber o reconhecimento próprio da profissão. Este ano, como EE, acreditamos ter influenciado positivamente os nossos alunos, ao desempenharmos as nossas funções com muita responsabilidade e de forma profissional, tentando sempre sermos um exemplo a seguir através das nossas atitudes. A capacidade para influenciar os alunos estende-se para além do contacto com os mesmos nas aulas, como por exemplo nas interações durante os intervalos das aulas, visitas de estudo, atividades proporcionadas pelo Colégio da Trofa. Como EE, demonstramos interesse pelas situações fora do contexto escolar de cada aluno, mostrando disponibilidade para aconselhá-los no que fosse necessário, mostrando um lado afetivo.

A nossa participação nas atividades da comunidade escolar, permitiu-nos estabelecer relações interpessoais que favoreceram o processo de ensino e aprendizagem. Estas atividades fizeram com que os alunos se sentissem valorizados, uma vez que demonstraram o interesse que os docentes tem, em proporcionar momentos de aprendizagens diferentes e estimulantes para os seus alunos.

Importante mencionar o impacto positivo que o trabalho com um aluno com necessidades educativas especiais do 9º ano teve em mim. Este aluno necessitava de ajuda para realizar tarefas do quotidiano, como vestir o colete, vestir camisolas, ajuda a cortar os alimentos do almoço. Poder observar a alegria deste aluno quando conseguia superar as suas dificuldades, sentia um orgulho imenso. O facto de podermos acompanhar e ajudar no progresso da realização das mesmas, constituiu um momento de grande realização pessoal. Foram momentos como estes, que irão ficar recordados para sempre na memória, e acima de tudo que nos fizeram evoluir quer em termos profissionais, quer pessoais.

Em suma, podemos concluir que ao longo deste ano letivo, vivenciamos experiências não só de carácter profissional, mas também pessoal, bastante enriquecedoras que serão sempre recordadas como o início da nossa vida profissional no contexto escolar.

5.3 Socialização Profissional e institucional

Enquanto elementos integrantes do NPES, sentimos que fomos integrados de forma calorosa desde o início tanto no grupo de docentes de EF, como nos restantes grupos de docentes do colégio. Em relação aos auxiliares da ação educativa, demonstraram sempre disponibilidade para nos auxiliar em qualquer tarefa necessária.

Durante o decorrer deste ano letivo, estivemos presentes nas reuniões intercalares, de pais, de avaliação, de departamento, bem como em substituições de professores que por alguma razão não puderam lecionar as suas aulas. O facto de nos pedirem sugestões, ouvirem a nossa opinião e nos permitirem tomar decisões importantes, fizeram-nos sentir integrado no processo educativo, obtendo uma bagagem de conhecimento mais alargado das turmas bem como de todo o funcionamento do processo educativo da comunidade institucional. Em relação ao Professor Rúben Carola, de realçar a confiança depositada para que pudessemos colocar em prática todos os modelos de ensino que pretendemos e sempre com as melhores condições à disposição.

Sempre que tínhamos oportunidade, procurávamos passar algum tempo com os professores dos restantes departamentos na sala dos professores, mostramo-nos sempre disponíveis para ajudar em todas as atividades realizadas no colégio, bem como na participação das visitas de estudo, para desta forma trocar ideias e dar a conhecer um pouco de nós e do nosso trabalho.

5.4 A Componente ético-profissional

Como futuros professores, consideramos que a PES, foi extremamente enriquecedora em termos de aprendizagem e crescimento profissional. Isso deveu-se à grande responsabilidade e autonomia que nos foi atribuída e ao compromisso exigido por esta profissão. É de extrema importância que saibamos como nos relacionar com a comunidade escolar, trabalhar em equipa e adaptarmo-nos ao ambiente de trabalho de acordo com os valores

e normas ético-profissionais. Para além da autonomia que nos foi dada, foi importante também dar ouvidos aos outros docentes e reconhecer quando estávamos errados. “Os professores devem aproximar-se, cada vez mais, do conceito de desenvolvimento, integrando os aspetos técnicos da profissão aos das dimensões pessoal e cultural” (Silva, Albuquerque, Freitas, & Costa, 2014).

Cada individuo é único, e por isso procuramos sempre oferecer um ensino que vá aos interesses e peculiaridades dos alunos. A relação que criamos com os nossos alunos foi fundamental para conseguir alcançar os nossos objetivos, uma vez que os professores não devem ser vistos como apenas transmissores de conteúdos curriculares, mas como pessoas que educam, ensinam e apoiam os alunos, desempenhando assim um papel importante na vida deles.

A questão ética é crucial para o desempenho desta profissão, por esse motivo sentíamos que tínhamos a responsabilidade de fornecer aos nossos alunos ferramentas necessárias para que se tornassem pessoas autónomas, capazes de distinguir o certo do errado, viverem em sociedade e conhecerem sempre os seus direitos e deveres.

Neste sentido, acreditamos que ao longo deste ano letivo, adquirimos ferramentas que nos permitiram sermos os professores que sempre idealizamos ser.

6. Desenvolvimento profissional

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

Segundo Nóvoa (1992), é imprescindível compreender que a formação contínua dos professores vai além da simples acumulação de cursos, conhecimentos ou técnicas. Ela requer um processo de reflexão crítica sobre as práticas de (re)construção de uma identidade pessoal e profissional. Nesse sentido, não podemos restringir a formação contínua a um mero acúmulo de informações, mas sim encará-la como um trabalho contínuo de análise reflexiva sobre a própria identidade como educadores. A formação contínua dos professores é um processo dinâmico e evolutivo, que exige uma constante revisão das práticas educativas, procurando sempre o crescimento e a qualidade do ensino.

A formação contínua torna-se um processo essencial na procura pelo desenvolvimento profissional do docente, o professor tem a oportunidade de vivenciar processos de investigação, reflexão e contacto com concepções inovadoras de ensino e aprendizagem (Chimentão, 2009).

Ao longo da PES, vivenciamos uma experiência enriquecedora que nos proporcionou um crescimento profissional e pessoal, tornando-nos num professor mais capaz, e dando-nos as certezas de que estávamos no caminho certo, na área que é a nossa verdadeira paixão. Cada dia de estágio representou uma oportunidade de aprendizagem e evolução.

Enfrentamos algumas dificuldades no início do estágio, preocupávamo-nos excessivamente em cumprir rigorosamente os tempos estipulados para os exercícios, em detrimento do foco na aprendizagem dos alunos. As avaliações sumativas representaram um enorme desafio, uma vez que nunca tínhamos experienciado algo semelhante, e a multiplicidade de critérios dificultava a avaliação. Além disso, a colocação da voz, inicialmente foi uma preocupação, uma vez que tendíamos a falar baixo.

No entanto, graças ao apoio do núcleo de estágio e dos professores do departamento de EF, foi possível superar todas essas dificuldades ao longo do tempo, através da partilha de ideias, conhecimentos e opiniões, pudemos crescer como professor de EF. Essa troca constante de conhecimentos, foi fundamental para adquirirmos confiança e desenvolvermos estratégias eficazes para colmatar e superar todas as dificuldades que sentíamos inicialmente.

Em relação às competências digitais, reconhecemos a necessidade de num futuro próximo, tirarmos uma formação para melhorarmos as nossas competências mais especificamente no Word e Exel.

Em suma, este ano letivo foi um teste de superação e crescimento pessoal e profissional. Hoje, sentimo-nos mais confiantes e capacitados para enfrentar qualquer desafio, e proporcionar aos nossos alunos uma experiência educativa, mais motivadora, enriquecedora e eficaz.

7. Reflexões finais

Refletindo sobre o meu ano de estágio, percebo que foi um ano repleto de desafios, dificuldades, mas acima de tudo, de conquistas e superação. Sinto que foi uma oportunidade única para colocar em prática, todo o conhecimento adquirido durante a minha licenciatura e mestrado.

Olhando para trás, e comparando com o dia de hoje, penso que é notória a minha evolução enquanto professor de EF, inicialmente senti algumas dificuldades devido ao facto de nunca ter experienciado liderar grupos de jovens, tinha algumas dificuldades em me expor e liderar, devido a ter uma personalidade mais reservada, no entanto, com o passar do tempo, desenvolvi estratégias e confiança para superar estas dificuldades, e aprendi a estabelecer uma relação de respeito e empatia com os alunos, compreendendo as suas necessidades individuais e adaptando as aulas de forma a envolvê-los e motivá-los.

Através da interação com os meus alunos, pude compreender melhor as suas características e interesses, o que contribui para a construção de um ambiente de aprendizagem positivo.

Durante este ano letivo, procurei sempre demonstrar-me disponível para as diversas solicitações que me foram apresentadas, desde visitas de estudo, substituições, vigilância de testes e atividades realizadas no colégio, evidenciando um compromisso constante com profissionalismo e uma atitude positiva.

Em suma, posso dizer que foi um ano de muito trabalho, marcado por desafios superados e aprendizagens constantes. Sinto-me capaz de planejar, realizar e avaliar todo o processo de ensino e aprendizagem, bem como de me integrar e participar de forma positiva numa comunidade escolar.

Estou entusiasmado para poder continuar a minha carreira docente, pronto para enfrentar novos desafios e procurando sempre melhorar as minhas competências como professor de EF.

8. Referências bibliográficas

Araújo, F. (2007). *A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física: um olhar integrado*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF), 32, 121- 133.

Araújo, R. (2017). *A aprendizagem dos alunos e as dinâmicas operantes no seio das equipas no Modelo de Educação Desportiva: Evidências da investigação e direções futuras*. Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, 2017(S1A), 39–49. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.s1a.39>

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3.^a ed.). Livros Horizonte.

Carmona, A. (2012). *A unidade didática como estratégia de ensino integrado: dos fundamentos didatológicos aos processos de construção: relatório de estágio*. (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Castelo Branco. Castelo Branco.

Chimentão LK. (2009). *O significado da formação continuada docente*. In: 4. Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar [evento na Internet]. 2009 Jul 1-4; Londrina, Brasil.

Ferreira, C. (2007). *A avaliação no quotidiano da sala de aula* (1^a ed.). Porto: Porto Editora.

Gonçalves, F., Aranha, Á., & Albuquerque, A. (2016). *Avaliação: Um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem* (2^a). Maia: Edições ISMAI.

Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de planeamento e de ensino. Em R. Resende, A. Albuquerque, & A. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 339–419). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

LOPES, M. (2012). *Aprendizagem em Educação Física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol – Instrução Direta e Educação Esportiva*. Dissertação (Mestrado em Supervisão Pedagógica) – Departamento de Educação e Ensino a Distância, Universidade Aberta, Lisboa – Portugal.

Machado, E. A. (2021). Feedback. *Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica* (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento Profissional Docente: Passado e futuro. *Sísifo/Revista de Ciências da Educação*, (8), 07-22.

Melo, L. (2009). *A supervisão escolar no âmbito do processo ensino-aprendizagem. Monografia de especialização em Supervisão Escolar*. Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro.

Metzler, M. (2000). *Instructional Models for Physical Education* (3rd ed.). Georgia State.

Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale: Holcomb Hathaway Publishers.

Metzler, M., & Colquitt, G. (2021). *Instructional models for physical education* (4th Ed). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003081098>

Nóvoa, A. (Org.). *Os professores e sua formação*. Lisboa: Dom Quixote, 1992.

Pimenta, G. & Lima, L. (2012). *Estágio e docência*. São Paulo: Cortez Editora.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7.^a ed.). New York: McGraw-Hill.

Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de ensino supervisionada em educação física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32-47.

Siedentop, D. (1998). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (Palo Alto: Mayfield Publishing Company).

Silva, E., Albuquerque, A., Freitas, I., & Costa, M. (2014). O valor formativo da prática de ensino supervisionada. Em A. Albuquerque, C. Pinheiro, & R. Resende, *A formação de formadores em educação física e desporto. Perspetivas internacionais. Tendências atuais*. Maia: Edições ISMAI.

Tardif, M. (2002). *Saberes docentes e formação profissional* (4^a ed.). Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.

Anexos

Anexo 1- Formato Plano de Aula

Parte da Aula	Conteúdos	Objetivos Específicos	Exercícios e Organização Didático-Metodológica Esquema	Critérios de Êxito Palavras-Chave
INTRODUÇÃO				
DESENVOLVIMENTO				
CONCLUSÃO				

Anexo 2- Estrutura Unidade Didática



UNIVERSIDADE DA MAIA
Colégio da Trofa
Núcleo da PES Educação Física
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Ano Letivo 2022/2023



Unidade Didática – nível elementar

Objetivos de aprendizagem	Processo de ensino e aprendizagem	Plano de avaliação
Nível Elementar O/a aluno/a:	Aula nº1	
	Objetivo da aula:	
	Aula nº2	
	Objetivo da aula:	
	Aula nº3	
	Objetivo da aula:	

Claudio Martins Guimarães
Núcleo da PES de Educação Física 2022/2023

Anexo 3- Extensão do Programa de Educação Física



Extensão do Programa de Educação Física – 2022/2023

		5ºAno	6ºAno	7ºAno	8ºAno	9ºAno	10ºAno	11ºAno	12ºAno	
1º Período	Jogos	*								
	Basquetebol	8	8	8	8	8	8	7	7	
	Andebol	8	8	8	8	8	8	7	7	
	At. Rítmicas e Expressivas: Dança	4	4	
	Patinagem	4	4	
	Desportos de Raqueta	2	2	6	6	6	6	4	4	
	Aptidão Física	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Atividades Letivas / Conhecimentos	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aulas Previstas	24 - 28	24 - 28	24 - 28	24 - 28	24 - 28	24 - 28	24 - 28	24 - 28		
2º Período	Voleibol	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Ginástica Solo / Aparelhos	8	8	8		8		8		
	Ginástica Solo / Acrobática				8		8		8	
	Atletismo	Salto em altura		2		2		2		2
		Salto em comprimento	2		2					
		Tripla salto					2		2	
		Corrida de Estafetas	2		2		2		2	
		Corrida de Barreiras		2		2		2		2
	Aptidão Física	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Atividades Letivas / Conhecimentos	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aulas Previstas	22 - 26	22 - 26	22 - 26	22 - 26	22 - 26	22 - 26	22 - 26	22 - 26		
3º Período	Futsal	8	8	8	8	7	8	7	7	
	Jogos Tradicionais Portugueses							4	4	
	Atletismo	Lançamento Peso		2		2		2		2
		Lançamento Dardo/bola	2		2		2		2	
	Dança	4	4	4	4	4	4			
	Atividades Letivas	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aulas Previstas	15-16	15-16	15-16	15-16	14	15-16	14	14		

* A Subárea de Jogos (5º Ano) será abordada ao longo de todo o 1º Período como complemento às atividades das outras áreas.

Calendário 2022/2023		
1º Período	2º Período	3º Período
Início: 12/09	Início: 03/01	Início: 17/04
Feriados: 05/10 – 01/11 - 01/12 – 08/12	Feriados: 20/02 a 22/02 (Carnaval)	Feriados: 25/04 - 01/05 – 08/06
Fim: 16/12	Fim: 31/03	Fim: 07/06 (9º, 11º, 12º ano) 14/06 (2º ciclo, 7º, 8º, 10º ano) 30/06 (Pré-Esc., 1º ciclo)