

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Daniela Filipa Seixas Mendes

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e
Secundário

Orientador Institucional

Professora Doutora Luísa Aires

Setembro 2022 

Daniela Filipa Seixas Mendes

Nº 31920

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

Trabalho realizado sob a supervisão da Professora Doutora Luísa Aires, da Universidade da Maia, e orientação do Professor José Ferreira, da Escola Secundária João Gonçalves Zarco.

Setembro 2022

AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer a toda a comunidade escolar pela disponibilidade e pela amabilidade todos os dias presente.

À professora Supervisora Luísa Aires agradecer pela paciência e compreensão e por nunca ter desistido de mim.

Ao meu Orientador Cooperante José Ferreira, um grande obrigada por tudo o que me ensinou, pelas vezes que perdeu a paciência, noutros manteve a calma e também por nunca ter desistido de mim nos momentos mais inconstantes da minha vida.

Agradecer ao meu Núcleo da PES, Sofia e Catarina, pela ajuda disponibilizada em cada momento, por nunca me deixarem desistir e estarem sempre presentes quando mais precisei.

Agradecer aos meus amigos e ao meu namorado por acreditarem em mim desde o início do meu percurso académico.

E por fim, mas o mais importante, agradecer à minha família pelo apoio sempre presente diariamente, por enxugarem as minhas lágrimas todas as vezes que foi preciso e por terem sempre um sorriso na cara e uma palavra de força para me contentar.

A todos, sem exceção, MUITO OBRIGADA.

Índice

Índice de Anexos	6
1. Introdução.....	10
2. Enquadramento pessoal e profissional	12
2.1 Uma decisão a partir de um percurso.....	12
2.2 Expectativas iniciais	14
3. Enquadramento institucional.....	15
3.1 A importância da PES.....	15
3.2 A PES no ISMAI	16
3.3 A escola cooperante: lugar de prática	17
3.4 Espaços Desportivos e Materiais	17
3.5 Caracterização das turmas	18
3.6 Caracterização do núcleo da PES	19
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção.....	20
4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	20
4.1.1 Conceção de ensino /Modelos de Ensino.....	20
4.2 Planeamento.....	21
5. Dimensões da intervenção pedagógica	23
5.1 Realização	23
5.2 Avaliação	24
6. Participação na escola e Relação com a comunidade	25
6.1 Atividades realizadas	25
6.2 Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação.....	26
6.3 Socialização profissional e institucional.....	26
6.4 A Componente ético-profissional	27
7. Desenvolvimento profissional.....	28
7.1 Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão..	28

8. Reflexões finais	29
Referências bibliográficas	30
Anexos.....	32

Índice de Anexos

1. Planeamento anual.....	32
2. Ficha Individual do Aluno.....	33
3. Plano de aula.....	35

Resumo

Este documento que teve como base a Prática de Ensino Supervisionada é uma das unidades curriculares que está inserida no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sendo a mais importante e valiosa. Esta unidade curricular prepara-nos para o futuro deparando-nos com a realidade e respondendo às necessidades da sociedade, permitindo-nos contactar com a verdade em que iremos viver o nosso dia-a-dia. Este documento pretende transmitir todas as vivências e experiências de uma estudante estagiária no contexto real de lecionação na sua futura profissão de professora de Educação Física. Esta experiência teve início na Escola Secundária João Gonçalves Zarco no mês de setembro de 2021 e foi partilhada com duas estudantes estagiárias – Sofia Cardoso e Catarina Mendes.

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

Abstract

The Supervised Teaching Practice is one of the curricular units that are incorporated in our master's degree in physical education teaching in basic and secondary education, being the most important and priced unit. This curricular unit prepares us for the future, facing reality in response to the needs of society. This experience allows us to get in touch with the reality in which we will live our day-to-day. The teacher's report, combined with the reflection made at different times and stages, allows for a deeper understanding of professional practice and the experience of the relationship between the different actors. A tripartite look is carried out by the pre-service teacher, cooperative teacher and faculty tutor, proposing initial considerations for a guiding practical training. This document intends to convey all the experiences and experiences of a pre-service teacher in the future profession of João Gonçalves Zarco in the month of September 2021.

Keywords:

Supervised Teaching Practice, Physical Education, Pre-Service Teacher

Lista de Abreviaturas

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

OC- Orientador Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

UC- Unidade Curricular

UD- Unidade Didática

SV- Supervisor

ESJGZ – Escola Secundária João Gonçalves Zarco

EE-Estudante Estagiário

AEC – Atividade Extracurricular

RPES- Relatório da Prática do Ensino Supervisionada

PASEO- Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

1. Introdução

Este relatório realizou-se no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada (PES) da Universidade da Maia presente no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este projeto tem como base referir a minha intervenção pedagógica desde o início do ano letivo na Escola Secundária João Gonçalves Zarco e como objetivo desenvolver e aperfeiçoar todas as minhas componentes e características como estudante estagiária (EE). Este documento realizou-se ao longo do ano letivo 2021/2022 com base nos critérios e acontecimentos da PES. Num primeiro momento foi-nos facultado 3 turmas pelo qual tivemos de escolher qual delas iríamos lecionar (8º, 9º e 10º) tendo de estar presentes nas restantes turmas. De acordo com estes parâmetros ficou estabelecido que a turma que iria lecionar seria o 9º ano, a Ana Sofia Cardoso o 10º ano e a Ana Catarina Mendes o 8º ano. Tudo o que se sucedeu ao longo do ano foi sempre acompanhado pelo orientador cooperante (OC), para que o meu desenvolvimento profissional na área da docência fosse crescendo a cada dia, sendo o Dr. José Ferreira um professor com 40 anos de carreira que partilhou todo o seu conhecimento. Neste ano da PES aplicamos tudo o que aprendemos ao longo dos 4 anos anteriores e sinto que fomos bem preparados para a prática. Todo o trabalho que fizemos nos anos anteriores foi muito importante para o desafio que tivemos de enfrentar.

Neste relatório mostro todas as minhas vivências ao longo do ano letivo, desde a análise, ao planeamento e à realização de aulas, avaliações, entre outras atividades letivas e não letivas. Foi um ano bastante desafiador no qual nos entregamos de corpo e alma percebendo que esta será a nossa profissão do futuro e quero estar o melhor preparada possível para enfrentar o mercado de trabalho. De um modo geral a Escola Secundária João Gonçalves Zarco apresenta excelentes condições para a realização da PES, quer a nível de recursos humanos, como espaciais e materiais.

Devido à pandemia Covid19, os alunos e nós professores encontrámo-nos em constante adaptação, sendo que a educação foi o principal objetivo para o desenvolvimento dos alunos. Nessa perspetiva, entendemos que a educação é necessária ao longo de toda a vida do indivíduo, considerando que ela é desenvolvida de maneiras diferentes conforme o lugar, o tempo e o tipo de relações sociais estabelecidos. O processo de educação na vida de um aluno inicia-se desde o nascimento, com a participação intensa da família, mas, certamente será a partir da entrada da criança na escola que ela se dará de forma mais

completa e formal.

Este relatório divide-se em sete pontos, que se seguem a esta introdução, onde estão inseridos todos os passos do documento, no ponto seguinte será retratado o “Enquadramento pessoal e profissional” onde faço uma reflexão sobre o meu percurso pessoal e as minhas expectativas iniciais em relação a este ano letivo. No terceiro ponto “Enquadramento Institucional” caracterizo todas as componentes inseridas na PES e no quarto ponto a “Prática Profissional: do plano da análise ao da intervenção” de todo o processo desenvolvido ao longo do ano, onde surgem documentos inerentes para a prática como por exemplo a planificação anual. No quinto ponto “Participação na Escola e relação com a comunidade” relata o contacto e a relação com a comunidade escolar bem como as atividades realizadas. No sexto capítulo “Desenvolvimento profissional”, relato todas as adversidades e dificuldades que senti na prática pedagógica, e todas as formações e aquisição de conhecimentos que podemos adquirir para melhorar a nossa profissão. Por fim, no sétimo ponto “Reflexões Finais” explico o impacto deste ano letivo, e analiso se as minhas expectativas iniciais foram bem-sucedidas.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

O meu percurso começa no ano de 1995, nasceu uma menina teimosa, divertida e assertiva. Em 2001 pratiquei pela primeira vez desporto. Naquela altura fazíamos educação física (EF) no pátio da escola. Era sempre grande entusiasmo o dia da “ginástica”, pedia euforicamente à minha mãe para me vestir o meu fato de treino preferido. Desde miúda que adoro qualquer desporto e por isso, aos 6 anos surge o meu primeiro contacto com a minha modalidade – Andebol.

A minha melhor amiga era da minha turma e já praticava andebol; as nossas mães como já se conheciam combinaram então levar-me a um treino para ver se me ia adaptar. A minha mãe foi insistindo até que chegou o dia em que perdi a vergonha e coloquei os pés no campo; a partir desse momento nunca mais deixei. Do 6º ao 9º ano andei na escola EB 2 3 de Leça da Palmeira, uma escola muito familiar e muito perto de casa. Como já referi, o facto de a escola ser muito perto de casa, permitia à minha avó ir-me levar e buscar todos os dias à escola. Quando cheguei ao 10º ano decidi que o meu futuro tinha que passar pelo desporto então, comecei à procurar de escolas onde havia o curso de desporto. Depois de bastante procura, encontrei a Escola Carolina Michaelis onde tinha o curso tecnológico de desporto, um curso que se baseava nas ciências tecnológicas, mas no 11º ano abrangia algumas disciplinas da área do desporto. Aqui surge o pânico, a menina da avó ia voar para bem longe e sozinha. Ao contrário do que eu pensava foi uma adaptação bastante fácil o que permitiu com que voasse sem quebrar.

A escola Carolina Michaelis era bastante difamada devido a acontecimentos nela existentes, porém, foi das escolas que mais gostei. O que me cativava mais nesta escola era o facto de os professores estarem a 100%, ajudarem em tudo e terem o máximo de paciência para os alunos. Saí da escola no 12º com uma boa média e muito triste por ter acabado aquele percurso de adolescente. A decisão do futuro é uma incógnita para uma adolescente de 18 anos; por mais que com aquela idade já tenhamos uma noção daquilo que queremos, surgem inúmeros pontos de interrogação na nossa cabeça. Para além dos pontos de interrogação surgem as opiniões alheias que acabam por influenciar a decisão final. Apesar de desde pequenina dizer que queria ser professora de EF no momento de decidir a minha cabeça não conseguiu pensar só por mim e fui influenciada pelos outros.

Por consequência, a minha primeira opção foi contabilidade. Achei que por ser boa

a matemática me ia adaptar bem e escolho este curso por ser um curso com bastante saída. Entrei então no ISCAP em Contabilidade e Administração achando que seria a melhor opção. O tempo foi passando e a vontade de estudar e de ir para a universidade era nula. Falava com os meus colegas do secundário que acabaram por seguir desporto e estavam felizes com o curso. Os dias iam passando e a vontade era cada vez menor, até que chegou o momento que não aguentei mais, tive uma conversa com a minha mãe onde lhe expliquei tudo o que se estava a suceder, ela compreendeu e apoiou. A decisão passou por ir para o curso de desporto, a “casa” onde sempre me senti feliz e assim foi. Nesse ano que saí do ISCAP já não consegui entrar na universidade e então decidi ir trabalhar; trabalhei esse ano para juntar dinheiro para as propinas e no ano seguinte comecei finalmente o curso que me fazia e faz feliz.

Durante este percurso académico, fui também evoluindo na minha carreira desportiva. O andebol começou a ser cada vez mais importante para mim ao longo dos anos, fez-me crescer muito como pessoa e trouxe-me muitas conquistas. Representei o nosso país em diversas competições, sendo que a competição mais importante que participei foi o campeonato do mundo em 2014 na Croácia, um sonho tornado realidade. Em 2015 fui nomeada para atleta revelação sénior pela federação de andebol de Portugal e acabei por ganhar o prémio. Este prémio individual a nível nacional representou todo o meu sacrifício e esforço durante anos, jantares de família onde não podia estar presente, aniversários, batizados, casamentos, tudo isto trocava por um treino ou por um jogo e sei que valeu tudo a pena. Tive duas lesões muito graves, duas ruturas de ligamentos num espaço de 10 anos de diferença uma da outra. Na minha primeira lesão tinha 14 anos, uma menina que nunca tinha estado num hospital mais do que uma hora, nunca tinha sido operada e nunca tinha andado de muletas, tudo novidade. Após a operação surgiu a dúvida se iria voltar a ser a jogadora que era, se era o meu fim ou se alguma vez ia sequer voltar a jogar. Após uns longos meses de fisioterapia voltei ao campo; que Felicidade, voltar ao campo e correr apenas com uma bola nas mãos. Voltei ainda mais forte, voltei ainda melhor, as saudades eram tantas que o esforço para estar bem era a dobrar. Após 10 anos, no meu último ano de licenciatura em EF e desporto decidi ir de Erasmus para Granada, como não queria parar de treinar arranjei um clube lá para treinar. No meu segundo treino fiz a minha segunda rutura de ligamentos, agora no outro joelho; parece que me caiu o mundo em cima naquele momento. Senti exatamente a mesma dor que tinha sentido há 10 anos atrás. Entrei em pânico; estava num país com uma colega de turma sem saber o que fazer, sem seguro de saúde e com um curso em desporto para terminar. Acabou assim a minha experiência de

Erasmus num mês. Regressei a Portugal para ser operada depois de saber que era exatamente aquilo que eu estava a pensar. Após a segunda lesão pensei mesmo em desistir, não queria mais ter de passar por aquele sofrimento outra vez; mas mais umas vezes os meses de recuperação foram passando e o meu gosto pelo jogo sempre a aumentar. Não aguentei e regressei ao andebol, por isso e até hoje sou uma praticante federada assídua do desporto. Para além de ser jogadora, dei treinos ao escalão de infantis e aí foi o meu primeiro contacto como “professora” de crianças. Foi um ano bastante desafiador onde aprendi e validei capacidades que pensei que não existiam em mim.

Concluo que, a minha vida sempre esteve ligada ao desporto desde que me lembro e que existo; vivi momentos únicos e sou muito grata por tudo o que o desporto me deu. Percebi então, devido à minha convivência diária com a modalidade – Andebol - o facto de ter sempre algum jeito para toda as modalidades que abordei na escola, que a minha profissão de sonho seria ser Professora de EF e aqui estou a lutar pelo meu sonho.

2.2 Expectativas iniciais

Como aluna do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto este seria o momento mais importante e pelo qual sempre desejei nesta carreira académica por isso, as minhas expectativas foram bastante elevadas. O facto de já ter dado aulas anteriormente em Atividade Extracurricular – AEC’s fez com que sentisse uma maior à-vontade e disponibilidade para a lecionação, porém este ano o termo de responsabilidade seria muito mais exigente, devido ao facto de ser a principal responsável pela turma. No entanto, com todos os medos e receios esperava conseguir terminar este ano com sucesso e corresponder a todas as expetativas. Na verdade, a aprendizagem da docência inicia-se no contexto familiar e prolonga-se no ofício do aluno, devido à convivência com estilos diferentes dos professores. Posteriormente, a formação inicial permite aprofundar essa aprendizagem, cuja consolidação advém da interação com os alunos e com os pares na escola, enquanto contexto de trabalho docente (Formosinho & Machado, 2015).

Outra integrante muito importante durante o ano letivo seria dominar os conteúdos e conseguir ter uma postura exemplar dentro e fora de aula. Após dominar os conteúdos pretendidos, estive disposta a adaptar a melhor estratégia de ensino, conhecendo as diversas personalidades de cada aluno. Fundamentalmente valorizar e conhecer as limitações e possibilidades dos alunos que caracterizariam o contexto do ensino e aprendizagem da

disciplina de EF na escola, de modo que, fosse possível construir e programar uma intervenção significativa e de qualidade, a partir da realidade do professor. Conhecer os alunos ia permitir manter os alunos sempre motivados e pró-ativos em cada aula, conseguindo então, superar todas as minhas dificuldades. Segundo Betti (2002, p. 03) não basta somente os alunos aprenderem habilidades motoras e desenvolver capacidades físicas, também precisam aprender a organizar-se socialmente para praticá-lo, precisam compreender as regras como um elemento que torna o jogo possível, aprender a respeitar o adversário como um companheiro e não um inimigo, pois sem ele não há competição desportiva.

Estas eram as minhas expectativas iniciais, que desejava conseguir atingir com sucesso no final do ano letivo. Por fim, tinha como missão estar disponível para todos os desafios propostos e dedicar-me-ia de modo a contribuir de forma positiva para todas as tarefas da Escola.

3. Enquadramento institucional

3.1 A importância da PES

A PES é uma das maiores fontes de aprendizagem do Mestrado em Ensino em Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. Seabra et al. (2016) entendem-na como um processo complexo e multidimensional, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional devido à socialização em ambiente escolar. Esta unidade curricular é realizada pelo modelo de estágio integrado e permite aprofundar o conhecimento adquirido ao longo dos anos, colocá-lo em prática e adaptá-lo às diversidades permitindo aprofundar o exercício físico. Esta unidade curricular é vista por três prismas diferentes, ao EE: compete-lhe a prática e todo o desenrolar da atividade presente; ao orientador cooperante e ao supervisor pedagógico compete a orientação e ligação relativa à PES. É muito importante salientar que o OC tem um papel fundamental durante o ano letivo do EE. Cabe ao OC estimular todas as componentes da prática assim como alertar para a pesquisa constante na resolução de problemas com a colaboração do supervisor. Os mesmos autores (Seabra et al. (2016) atribuem ao OC o papel facilitador da integração do EE, permitindo assim a vivência da cultura profissional escolar.

Desta forma, durante a experiência pedagógica proporcionada pela PES, o OC e o SP têm um papel decisivo, uma vez que, contribuem para orientação, formação profissional e o desenvolvimento do EE. A PES é então um momento de aprendizagem onde o Professor Estagiário consegue vivenciar toda a realidade profissional podendo avaliar todas as suas dificuldades sobre o ensino. É então um momento de aprendizagem para o professor estar o mais bem preparado possível para encarar com outro olhar a realidade profissional podendo reconsiderar as suas concepções sobre o ensino, a escola, a profissão e os alunos.

3.2 A PES no ISMAI

A PES no ISMAI está inserida no último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, mais precisamente nos últimos semestres (3º e 4º). Juntamente com a PES estão inseridas as UC denominadas de Projeto de Intervenção I e II. Estas estão incluídas ao longo do ano letivo e no meu caso, foi integrada na parte prática sendo tão importantes como a PES para a conclusão do curso.

Para que seja possível a realização da PES, o ISMAI realiza protocolos com escolas onde existe um professor de EF disponível para orientar o grupo entre dois ou três elementos designado por Núcleo da PES (NPES). Os candidatos a EE colocam a preferência das Escolas e consoante a média e outros parâmetros relevantes poderão ser colocados em agrupamento de escolas, escolas não agrupadas ou colégios do ensino privado. Tem como objetivo principal lecionar as aulas de EF com a supervisão do OC e do restante núcleo de estágio. A PES integra cinco áreas de atividade obrigatórias, a realizar na escola: a) Lecionação; b) Departamento Curricular/Grupo Disciplinar; c) Direção de Turma; d) Desenvolvimento de um Seminário; e) Desporto Escolar, f) Organização de um Evento Anual.

Para além da prática pedagógica no contexto escolar, é necessário a apresentação do Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada sob a tutoria do SV e avaliada publicamente na presença de júris.

3.3 A escola cooperante: lugar de prática

No início do ano letivo antes das aulas começarem, fomos conhecer a escola e toda equipa nela presente, desde corpo docente, corpo não docente e até mesmo toda a direção. Fomos muito bem recebidas, toda a gente nos desejou boa sorte e frisaram que estariam presentes para tudo o que precisássemos. Após esse primeiro momento, tivemos um maior contacto com os professores de EF via online onde também se disponibilizaram para tudo o que necessitássemos. Desde então, tivemos um grupo no WhatsApp onde colocávamos dúvidas e assuntos que precisamos de esclarecer entre professores de EF.

Quando fomos para o espaço físico (a escola) tivemos reuniões regulares com o professor José Manuel no departamento de expressões em conjunto com professores de outros grupos disciplinares. Estes momentos permitiram-nos uma maior integração e maior interação com os restantes professores. Por isso, posso afirmar que a nossa relação com toda a escola foi positiva desde o primeiro momento. Todos os funcionários nos tratavam como professores e não como pessoas estranhas. É bom sentir este grau de responsabilidade e estatuto que já conseguimos alcançar. Estatuto esse positivo que não nos fazia ser mais do que ninguém, mas sim que respeitavam a nossa profissão e as profissionais que nos estávamos a tornar.

3.4 Espaços Desportivos e Materiais

De um modo geral a Escola João Gonçalves Zarco apresenta excelentes condições para a realização da PES, quer a nível de recursos humanos, como espaciais e materiais. Está dividida em 5 espaços: Ginásio 1; Ginásio 2; Exterior 1; Exterior 2; Pavilhão; A escola apresenta uma boa organização o que permite de alguma forma ter as aulas sempre bem planeadas com o material necessário sendo que, uma grande ajuda, foi o *roulement* sempre atualizado. A situação que estávamos a viver da Pandemia por Covid19 fez com que os alunos e nós professores tivéssemos que estar em constante adaptação sabendo que a educação é o principal objetivo para o desenvolvimento dos alunos.

3.5 Caracterização das turmas

Com a realização da ficha de aluno verificamos que a turma 9º1 era constituída por 25 alunos, 10 raparigas e 15 rapazes e a média de idades rondava os 15 anos. Sendo que, só 10 alunos (40%) praticavam desporto e a modalidade mais frequentada era o futebol. Apenas 8 alunos praticaram desporto escolar nos anos anteriores e as modalidades escolhidas foram: Badminton, Futebol, Futsal, Natação e Patinagem. Relativamente às modalidades preferidas, o Futebol continha maior percentagem do que as outras modalidades, sendo que, as modalidades que menos gostavam eram: Ginástica, Futebol e Andebol. De acordo com a minha análise mais de metade da turma não praticava desporto de qualquer tipo de atividade individual ou coletiva. Sem dúvida que foi um grande desafio contornar essas lacunas. Preocupou-me saber que a maior percentagem da turma nunca foi federada, que o único desporto que praticou foi nas aulas de EF e que também nunca teve vontade própria para realizar algum tipo de atividade física.

O 8º1 era constituído por 23 alunos dos quais 14 eram do sexo masculino e 9 do sexo feminino. A média de idades era de aproximadamente 14 anos, um pouco acima do habitual, talvez devido ao número de repetentes presentes na turma. A grande maioria dos alunos, cerca de 91%, transitaram do ano passado, onde já frequentavam a presente escola, à exceção de dois alunos que tinham frequentado anteriormente a escola E.B 2.3 de Matosinhos. Verificou-se que existia uma grande disparidade de níveis entre os alunos do sexo feminino e os alunos do sexo masculino. A turma tinha um número abrangente de alunos ativos, ligados à prática desportiva e com bons níveis de desempenho motor. Modalidades como o atletismo e o basquetebol foram as mais predominantes. Em segundo plano referenciam o futsal e o badminton como outras modalidades abordadas. Nesta turma cerca de 70% dos alunos praticava desporto, dos quais 12 eram atletas federados. O futebol foi a modalidade preferida da turma. A segunda modalidade preferida foi o voleibol. Esta preferência pode estar relacionada com a localização da escola, num concelho com vários clubes de voleibol. Por último a natação, que não deixa de ser uma surpresa. Em relação ao DE o que se verificou é que cerca de 65% dos alunos nunca tinham participado no DE, estes apresentam como razões para a sua falta de predisposição: os horários incompatíveis e falta de motivação para a prática das modalidades inseridas neste projeto. Os alunos que já participaram no DE referiram que participaram em modalidades como: Futsal, Badminton e Corfebol.

A turma 10º8 era composta por 18 raparigas e por 10 rapazes, num total de vinte e

oito alunos. É possível verificar que mais de 50% dos alunos não praticava desporto. Existiam 10 alunos que praticavam frequentemente desporto, de duas a quatro vezes por semana. Relativamente ao tipo de desporto, apenas quatro alunos praticavam desportos coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol), os restantes praticavam desportos individuais (Dança, Fitness, Natação). Houve a necessidade de criar estratégias ao longo do ano para que, os alunos não praticantes, desempenhassem as atividades propostas de forma autónoma e com sucesso. Apenas três alunos pertenceram a núcleos de desporto escolar nos anos anteriores.

Verificou-se que a maioria da turma tinham preferência por jogos desportivos coletivos, sendo que os mais escolhidos foram o Basquetebol e o Voleibol. De seguida, o Futebol e o Badminton também fizeram parte da escolha da maioria dos alunos. Sendo esta turma maioritariamente constituída por raparigas, verificou-se também, que uma das modalidades menos apreciadas pela turma era o Futebol.

3.6 Caracterização do núcleo da PES

O núcleo da PES era composto por três elementos, por mim e pelas minhas duas colegas Ana Cardoso e Catarina Mendes fazendo parte também o nosso Orientador Cooperante José Ferreira. A Professora Luísa Aires ficou responsável pela supervisão da PES. No início do ano letivo realizamos as nossas expectativas iniciais e, de um modo geral as expectativas de todas as EE eram coincidentes, grande motivação e curiosidade para o ano que aí vinha. Apesar da pandemia estar numa fase menos intensa, o ano letivo foi marcado pela necessidade de muitos alunos ficarem em isolamento o que por vezes dificultava a lecionação das aulas. Contudo, ao longo do ano letivo fomos criando estratégias para colmatar todos esses pormenores. Houve momentos que não trabalhamos em grupo devido à situação pessoal de cada uma, mas, com o passar do tempo percebemos que era mais vantajoso nos ajudarmos do que propriamente trabalharmos sozinhas. Foi um ano de reflexão, de trabalho e sobretudo aprendizagem que irei levar para o meu futuro pessoal e profissional.

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

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

4.1.1 Conceção de ensino /Modelos de Ensino

Segundo Bento (2003) a fase de conceção está relacionada com todos os pressupostos necessários para o arranque do ano letivo. Há uma necessidade de lhe dar resposta, porque a conceção e análise de conteúdos dos programas ou normas programáticas devem ser o referencial de partida do planeamento. Ao longo do meu percurso académico fui aprendendo e trabalhando os diversos modelos de ensino para aplicar na prática. A minha perceção em relação à disciplina de EF transformou-se durante a PES. Na minha opinião a EF poderia, por vezes, proporcionar pouca densidade motora dependendo sempre de quem lecionava. O meu percurso fez-me ver que existem muitas formas de ensino da EF motivadoras e criativas. A EF é uma disciplina que fomenta a construção de vários domínios ligados ao desenvolvimento da criança, como o domínio motor, cognitivo e afetivo, como estrutura do comportamento e formação pessoal. Ao longo do ano fui conhecendo a turma e percebendo que modelo de ensino se adequaria melhor ao estilo da turma e assim planificar as aulas da melhor maneira possível. Lopes e Silva (2010) consideram que na planificação do seu ensino, o professor pode definir objetivos para o aluno, objetivos de aprendizagem, ou para si próprio, objetivos de ensino. Ainda que a definição dos primeiros pressuponha a existência dos segundos, torna-se mais importante definir os objetivos em função dos resultados pretendidos para a aprendizagem, ou seja, os objetivos de aprendizagem.

Ao longo do ano utilizei apenas dois modelos de ensino: o Modelo de Instrução Direta (MID) e o Modelo de Ensino para a Compreensão (TGfU). Com o MID pretendia testar com a turma todos os meus limites como EE e avaliar o ponto de autonomia dos alunos. No TGfU pretendia com a turma desenvolver a parte cognitiva e alcançar todas as habilidades dos alunos.

O MID caracteriza-se como uma abordagem de ensino centrada no professor. As abordagens de ensino centradas no professor, caracterizadas pela menor autonomia e desenvolvimento cognitivo por parte dos alunos nas tarefas, não são particularmente estimuladoras do desenvolvimento pessoal e social (Siedentop, Hastie, e Van der Mars, 2011). Na estratégia de instrução direta o professor é o líder instrucional, cabendo a ele a tomada de todas as decisões. No entanto, esta estratégia demonstra-se vantajosa numa fase

inicial de abordagem de determinado conteúdo, pelo fato de as tarefas serem estruturadas em pequenos passos (Aleixo et al., 2014).

No TGfU é um modelo que se relaciona mais com um estilo de ensino de descoberta guiada, em que o aluno é exposto a uma situação de jogo com os seus problemas táticos e é estimulado a procurar, verbalizar, discutir, explicar as soluções auxiliado pelas questões estratégicas do professor, com o objetivo de trazer a resolução do problema e respetivas soluções para um nível de compreensão consciente e de ação intencional sobre a tática do jogo (Graça, 2007).

4.2 Planeamento

Segundo Bento (2003), o planeamento está dividido em 3 níveis: Planeamento Anual, Unidade Didática e Plano de Aula e estes não devem ser independentes uns dos outros, de modo a melhorar a qualidade do ensino.

Ao longo deste ano letivo lecionei 97 aulas disponíveis, sendo estas distribuídas por várias modalidades que foram abordadas ao longo do 1º e 2º Semestre. As modalidades que foram abordadas no 1º Semestre foram: Voleibol, Hóquei em Campo, Basquetebol e Ginástica. No 2º Semestre foram: Atletismo, Basquetebol, Andebol, Futsal e Ginástica. Segundo a minha planificação anual, decidi que a primeira modalidade a ser abordada ia ser o Voleibol. Esta primeira modalidade foi decidida com o meu núcleo da PES. Optamos por escolher todas a mesma modalidade para que, numa primeira fase nos conseguíssemos ajudar umas às outras. Durante o processo de ensino percebemos o quanto importante seriam as avaliações diagnósticas para os alunos visto que, a avaliação diagnóstica é uma ferramenta que caracteriza a competência dos alunos em determinadas habilidades. Então, optei por realizar em todas as modalidades uma avaliação diagnóstica com o objetivo de conhecer o nível da turma para posteriormente ser mais fácil de definir objetivos na planificação das Unidades Didáticas desta turma. Segundo Bento (2003), quanto maior for o nível de planeamento e preparação, melhor será a qualidade de ensino. Após analisar os resultados obtidos através das informações da ficha de aluno percebi que só tinham tido voleibol no 7º sendo que as bases já estavam um pouco esquecidas. Como em todas as modalidades, comecei então pelos aspetos técnico-táticos do mais básico para o mais complexo. No fim do 1º semestre lecionei apenas uma aula de Ginástica devido ao espaço disponível e retomei à modalidade após as férias de Natal. Na última aula realizou-se o

corta-mato, e por isso, nesse dia não houve aulas por isso, os alunos foram dispensados. Devido ao *roulement* da escola, no 2º semestre tive de continuar algumas modalidades do 1º semestre como foi o caso do Basquetebol e da Ginástica. Para dar seguimento, optei por realizar duas avaliações, uma no 1º semestre e outra no 2º. Após realizar as duas avaliações juntamente com as atitudes, valores e participação realizei a média de ambas e calculei a nota final. No planeamento do 2º semestre constava o Atletismo e, como normalmente é uma modalidade que os alunos gostam menos de praticar, optei por intercalar as modalidades coletivas para não ser tão cansativo e promover a aprendizagem ao melhor nível. A abordagem do atletismo na escola é muito importante nesta fase em que os alunos estão em desenvolvimento, para assim conseguirem melhorar as habilidades motoras o que lhes será útil para o futuro.

Dada a necessidade de cumprir o *roulement*, muitas modalidades são reduzidas por consequência do espaço. No Atletismo apenas me foi facultado 4 aulas no exterior, o que dificultou um pouco a aprendizagem dos alunos e não consegui atingir o nível de desenvolvimento que pretendia. Contudo, no Andebol consegui lecionar durante 4 semanas o que permitiu uma aprendizagem dos alunos mais rigorosa e eficaz. Pratico andebol há 20 anos e apesar de ser a minha modalidade favorita, o meu objetivo foi mostrar aos alunos o quanto o desporto é bonito na sua generalidade. Como referi em cima, Andebol era uma das modalidades que os alunos menos gostavam, por isso tentei contribuir para mudar essa opinião. De seguida, lecionei uma modalidade que me sinto menos confortável - o Futsal, apesar de sentir que não tive dificuldade a lecionar. No final do semestre, lecionei alguns conteúdos de Ginástica proporcionando um estilo de aulas mais descontraído visto ser uma fase em que os alunos tinham muitos testes de avaliação, por isso, considereei uma boa opção para finalizar o ano letivo conseguindo cooperar com os alunos.

Para que esta organização fosse possível comecei por realizar um planeamento anual onde consegui organizar todas as modalidades que ia abordar. Este documento apresentava a distribuição das modalidades, bem como o número de aulas para cada uma, por semestre.

Ao longo do ano utilizei os planos de aula para organizar e planear da forma mais concreta e específica os conteúdos de cada modalidade. Durante as aulas fui percebendo em que fase de aprendizagem se encontravam os alunos e realizando os planos de aula cada vez com mais facilidade.

5. Dimensões da intervenção pedagógica

5.1 Realização

Na realização do planeamento anual, cumprindo o *roulement* para a EF, o espaço que me estaria atribuído, num primeiro momento, seria o pavilhão. Comecei então, por lecionar a modalidade de voleibol onde me foquei num primeiro momento na instrução direta. Ao longo das aulas fui percebendo todos os contratempos que poderiam existir e resolvê-los da melhor maneira possível, porque por mais que eu tentasse planejar tudo ao ínfimo pormenor, só em contexto de aula é que saberia como agir perante as ocasiões. Na realização dos planos de aula, optei também por introduzir o modelo TGfU onde o contexto de jogo é o mais importante para o desenvolvimento dos alunos em relação à modalidade em questão.

O modelo TGFU acolhe perfeitamente as ideias construtivistas sobre o papel do aluno no processo de aprendizagem, colocando-o numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos, de perceção, tomada de decisão e compreensão. Correlativamente, o modelo adere bem a um estilo de ensino de descoberta guiada, em que o aluno é exposto a uma situação problema (a forma de jogo com os seus problemas táticos) e é incitado a procurar soluções, a verbalizá-las, a discutí-las, a explicá-las, ajudado pelas questões estratégicas do professor, com o objetivo de trazer a equação do problema e respetivas soluções para um nível de compreensão consciente e de ação deliberadamente tática no jogo. O papel do professor consubstancia-se nas seguintes funções: (a) o professor estabelece a forma de jogo; (b) o professor observa o jogo ou a exercitação; (c) o professor e os alunos investigam o problema tático e as potenciais soluções (exercitação referenciada ao jogo); (d) o professor observa o jogo; (e) o professor intervém para melhorar as habilidades (se necessário); o professor observa o jogo e intervém para ensinar (Graça & Mesquita, 2007). Porém, optei por no final de todas as aulas proporcionar uma parte onde fosse abordado o jogo formal. Após a realização de algumas aulas com este método, compreendi que o nível de aprendizagem dos alunos teve uma evolução o que me permitiu aula após aula progredir na matéria da modalidade em questão.

Ao longo do ano deparei-me com diversas adversidades; nas primeiras semanas surgiu uma vontade de desistir devido a todo o trabalho que estávamos a ter. Para além da PES, outras responsabilidades profissionais não me permitiram uma organização rápida das

tarefas. Após ganhar ritmo e mais organização consegui enfrentar esses receios e agora sinto que no futuro estarei mais preparada para tudo o que possa surgir.

5.2 Avaliação

No início do ano letivo o grupo disciplinar de EF reuniu para definir os critérios de avaliação de acordo com as aprendizagens essenciais e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PASEO). Assim, no sentido de os alunos alcançarem estas metas nos diferentes anos escolares, comecei por realizar uma avaliação diagnóstica em cada modalidade. Como já referi, a primeira modalidade a ser abordada foi o Voleibol, uma modalidade que me identifico bastante e que me sinto confortável para lecionar. Contudo, apesar de todas estas vantagens, senti algumas dificuldades em avaliar os alunos. A turma tinha 25 alunos e para mim foi bastante desafiador avaliar os gestos técnico-táticos de cada aluno. Após realizar a avaliação diagnóstica, recorri à informação que consegui adquirir e com isto realizei os meus planos de aula adaptado a cada nível do aluno. Nem sempre foi fácil conseguir gerir a aula com diversos níveis de aprendizagem, mas passado algum tempo de experiência consegui organizar-me e segurar o ritmo da aula. Realizei uma avaliação da aptidão física com os testes do Fitescola onde analisei a idade, o peso, a altura, o índice de massa corporal, o perímetro de cintura, o vaivém, os abdominais, as flexões de braços, a impulsão horizontal, a velocidade, a agilidade, a flexibilidade de ombros e a flexibilidade dos membros inferiores. As atitudes e valores faziam parte dos critérios de avaliação e, como tal, foram igualmente alvo de avaliação a maio de cada semestre. Nesta fase avaliamos apenas o comportamento de cada aluno e em consenso com os professores das outras disciplinas atribuímos uma nota. Para os alunos que não fizeram aula existia uma ficha de observação para cada aula onde também, foram avaliados no final do semestre.

Após terminar as modalidades coletivas, realizava uma avaliação prática com exercícios de execução técnica e situação de jogo pré-estabelecidos anteriormente nas aulas. Nas modalidades individuais, os alunos realizavam uma avaliação com exercícios técnicos como foi o caso da ginástica e do atletismo. Consoante a execução dos alunos nos diferentes exercícios e o sucesso perante os critérios de êxito, era atribuída uma classificação estabelecida e em acordo com o meu núcleo da PES. Para os alunos que não realizavam a

componente prática das modalidades, as avaliações eram formalizadas através de um trabalho teórico em Word ou PowerPoint sobre a modalidade em questão dentro de um prazo estabelecido. Por fim, no final de cada semestre realizei uma ficha de avaliação sobre as modalidades abordadas ao longo do semestre onde os alunos tinham de mostrar todos os conhecimentos adquiridos.

Durante o ano, para além da avaliação sumativa, existia também a avaliação formativa que permitia aos alunos garantirem uma avaliação contínua e sistemática que, para os professores, diretores de turma e encarregados de educação permitia um melhor controlo do aluno/educando sobre as suas aprendizagens. Esta avaliação permite ao professor no processo de ensino e aprendizagem, definir medidas com base nas dificuldades e êxitos dos alunos permitindo assim clarificar uma melhor diversidade das aprendizagens.

Estas avaliações eram atribuídas no final de cada semestre com a seguinte ponderação: nas capacidades (55%); na aptidão física (15%); nos conhecimentos (10%); nas atitudes e valores (20%).

6. Participação na escola e Relação com a comunidade

6.1 Atividades realizadas

No início do ano letivo começamos por realizar o inventário da Escola onde ficava registado todo o material disponível para as nossas aulas. Após a realização do inventário conseguimos perceber que, a Escola tem ótimas instalações e oferece todas as condições para a prática desportiva.

A segunda atividade que realizamos foi no dia Europeu do Desporto Escolar. Este dia decorreu no dia 24 de setembro e teve a duração de 5 horas da parte da manhã. Neste dia os alunos não tiveram aulas de EF e participaram nas diversas atividades que estavam distribuídas pela escola enquanto nós, EE, estávamos presentes em todas as estações a auxiliar os alunos.

A terceira atividade organizada pelo núcleo da PES foi o evento anual que teve a colaboração da câmara de Matosinhos. No nosso evento anual acompanhamos os alunos à praia da memória onde realizaram três atividades: a primeira atividade consistia no arranque de chorões, a segunda atividade na recolha de lixo na praia e a terceira atividade era a identificação das espécies. O objetivo deste evento era dar a conhecer todos os problemas

ambientais do litoral e em particular das zonas dunares, sensibilizando para o seu valor.

A quarta atividade, foi realizada no dia 19 de maio “Corrente do Oceano”, uma iniciativa do projeto educativo do Ministério da Economia e Mar Escola Azul. O objetivo era reunir o maior número de pessoas possíveis e realizar um cordão humano na praia de Matosinhos em que sensibilizasse todas as pessoas para a proteção do oceano.

Por fim, a última atividade e a mais importante foi a realização do nosso seminário. O nosso seminário foi sobre “A visão integrada da melhoria da condição física no contexto escolar” e tivemos como objetivo, partilhar com a comunidade escolar (alunos e professores) o projeto de intervenção que realizamos ao longo do ano letivo. Este projeto tinha como objetivo principal realçar a importância e os benefícios que o treino de força e a condição física podem trazer para os alunos. O nosso convidado foi o Professor Doutor Carlos Carvalho, investigador e responsável pelo projeto que nos acompanhou ao longo do ano letivo.

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

O papel do professor é sem dúvida alguma fazer aprender para além da aula. Não só nos professores de EF, mas todos os professores que lecionam e estão em contacto direto com os alunos. Conhecer os nossos alunos para além da aula é fundamental para conseguir gerir um bom clima. A motivação dos alunos para a aula passa principalmente pelo papel do professor. Considerando que os alunos passam mais tempo na escola do que em casa, nós Professores, para além de lecionarmos, temos o dever de formar cidadãos, ocupando um lugar determinante na educação a par da família. Para Freire (2015) é importante que os valores e cultura desportiva transponham para fora do espaço da aula, devendo ser encarados como uma forma de estar e de viver em sociedade.

6.3 Socialização profissional e institucional

No início do ano letivo antes das aulas começarem, fomos conhecer a escola e toda a equipa nela presente, desde corpo docente, corpo não docente e até mesmo toda a direção. Fomos muito bem recebidas, todas as pessoas nos desejaram boa sorte e frisaram que estariam presentes para tudo o que precisássemos. Após esse primeiro contacto, tivemos um maior contacto com os professores de EF via online onde também se disponibilizaram

de imediato para tudo o que necessitássemos. Desde então, temos um grupo no WhatsApp onde colocamos dúvidas e assuntos que precisamos de esclarecer entre professores de EF. Na PES realizamos um trabalho contínuo e de grupo que nos permite ter aprendizagens constantes. Ao longo do ano realizamos diversas reuniões, o que nos permitiu um melhor funcionamento de trabalho realizando reflexões constantes do que foi feito. A necessidade de adotar metodologias coletivas de trabalho, promovendo a integração na profissão, e construindo novas práticas pedagógicas, apoiadas numa reflexão conjunta. Para facilitar a partilha de informação e documentos entre os professores usou-se as ferramentas *Whastapp* e *GoogleDrive* que permitia esclarecer as grelhas de avaliação final e ajudar no funcionamento da disciplina.

Quando fomos para o espaço físico (a escola) reunimos sempre com o professor José Manel no departamento de expressões em conjunto com professores de outras unidades curriculares onde nos permitiu também, ter contacto com outros professores e nos irmos integrando cada vez mais no modelo da escola. Por isso, posso afirmar que a nossa relação com toda a escola foi positiva desde o primeiro momento. Todos os funcionários mantinham connosco uma excelente relação profissional e apoiavam-nos nas nossas tarefas de modo respeitoso e cordial. É bom sentir este grau de responsabilidade e estatuto que já conseguimos alcançar. Estatuto esse positivo que não nos faz ser mais do que ninguém, mas sim que respeitem a nossa profissão e as profissionais que nos estamos a tornar. Durante o ano da PES, como já referi realizamos reuniões entre o núcleo e também reuniões com os outros professores das outras disciplinas. Estas reuniões serviam para planificar, homogeneizar as grelhas de avaliação intercalares e finais e falar sobre as atitudes e valores de cada aluno.

6.4 A Componente ético-profissional

A função do Professor passa pelo sucesso escolar do aluno sendo um exemplo a seguir no seu futuro. Por isso, é essencial que o comportamento do professor seja o mais correto possível.

Após conhecer relativamente bem os alunos consegui motivá-los para cada modalidade gerindo as personalidades de cada um. Nós, Professores temos um papel fundamental na vida dos nossos alunos, para além de ensinarmos, temos a função de educar e cabe-nos a nós fazê-lo da melhor maneira possível. É também fundamental ter em consideração que a escola tem um papel fundamental na educação integral das crianças e

jovens e por isso pretende-se formar alunos autónomos, responsáveis criativos, empenhados e comprometidos (Bessa et al., 2017).

Considero que todas as minhas atitudes e valores sempre foram as mais corretas e tentei sempre transpor aos alunos o melhor comportamento possível para que adquirissem todas as aprendizagens de forma civilizada.

7. Desenvolvimento profissional

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

Ao longo do ano letivo deparei-me com algumas dificuldades das quais tive de responder de imediato. O facto de já ter lecionado anteriormente facilitou-me nesse processo e, senti que os problemas não foram de grande gravidade. Problemas esses que por vezes tinha haver com o psicológico dos alunos e todos os problemas familiares e escolares pelos quais estavam a passar. Por mais que achasse que estava muito bem preparada para lecionar todas as modalidades, algumas das vezes senti que o conhecimento não era suficiente. Tal como no nosso dia-a-dia, os nossos erros tornam-se os nossos melhores amigos para um futuro melhor e, os professores têm de estar em constante aprendizagem para que cada vez mais o seu trabalho se torne mais eficaz, mais evoluído e adaptado à mudança. De acordo com Nóvoa (2019), a formação dos professores nunca está pronta e acabada, sendo um processo continuo ao longo da vida. Aos professores é-lhes atribuída a formação dos alunos, ensinando-lhes as matérias do currículo e assegurando as regras de comportamento e de conduta. Consegui ultrapassar todos os desafios ao longo do ano e crescer com cada um deles.

Relativamente à formação, realizamos uma formação de 15 horas sobre: Cenários de aprendizagem em contextos educativos digitais. Esta formação tinha como efeitos explorar práticas pedagógicas com TIC integrando Recursos Educativos Digitais, recorrendo a técnicas de Avaliação Pedagógica em contextos educativos digitais. Esta formação foi bastante importante para conhecermos as diversas ferramentas que podemos avaliar e trabalhar com os alunos.

8. Reflexões finais

Terminado este capítulo importante na minha vida, sinto que conclui mais uma etapa com sucesso. Ao longo do ano fui me deparando com dificuldades e desafios que tive de superar consoante os meus conhecimentos. Muitas das vezes foi preciso pesquisar mais e mais para conseguir arranjar soluções vantajosas para todos os obstáculos que foram surgindo.

Durante o ano assumi todas as responsabilidades de um professor de EF o que me permitiu ter a noção da realidade das tarefas que um professor tem de executar para além de lecionar uma aula. Foi bastante interessante ficar com a responsabilidade de uma turma e perceber todos os parâmetros que tenho de realizar para ser bem sucedida. Desde planificações, planeamento anual, ficha do aluno, ficha de presenças, plano de aula, reuniões e por fim atribuir classificações, etc.

A maior reflexão que posso retirar deste ano letivo é sem dúvida, que ser professora de EF é inevitavelmente a minha profissão de sonho. Desde pequena que gosto de ensinar os mais novos e ao longo da minha vida fui percebendo que o meu futuro estaria envolvido nisso. O facto de praticar um desporto coletivo há 21 anos e partilhar uma vida inteira sempre rodada de pessoas fez com que eu seja uma pessoa dinâmica, empenhada, responsável e trabalhadora o que ajuda bastante na minha profissão.

Concluindo então este ano letivo posso afirmar que escolhi a profissão certa para o meu futuro e irei fazer de tudo para que seja bem-sucedida.

Não foi um ano fácil devido à minha situação familiar não ser a melhor, mas sinto um orgulho enorme por tudo o que consegui conquistar e todos os objetivos e consegui alcançar.

Terminada a PES, volto a agradecer a todas as pessoas que estiveram envolvidas neste ano absolutamente desafiador e esperar pelo ingresso o mais rápido possível na minha área.

Referências bibliográficas

Aleixo, I., Mesquita, I., Vieira, M., & Reis, M. (2014). A instrução do professor na apresentação de tarefas no ensino da ginástica artística. *Pensar a Prática*, 17. doi:10.5216/rpp.v17i2.19391

Bessa, C., Silva, R., Rosado, A., & Isabel, M. (2017). Impacto dos modelos de Educação Desportiva e Instrução Direta no desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social em jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2017, 66-74. doi:10.5628/rpcd.17.S1A.66

Betti, M; Zuliani, LR. Educação Física Escolar: Uma Proposta de Diretrizes Pedagógica. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 1, Número 1*, 2002.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3rd ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Freire, P. (2015). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa* (51 ed.). Rio de Janeiro: Editora Paz & Terra, Ltd.

Formosinho, J. & Machado, J. (2015). Escola, trabalho e aprendizagem: entre a retórica da colegialidade e a socialização num padrão de trabalho fragmentado. In E. Mesquita, J. Formosinho & J. Machado (Eds.), *Formação, trabalho e aprendizagem: Tradição e inovação nas práticas docentes* (pp. 103-117). Lisboa: Sílabo.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 7(3), 401-421.

Lopes, J., & Silva, H. (2010). O professor faz a diferença. Na aprendizagem dos alunos. Na realização escolar dos alunos. No sucesso dos alunos. Lisboa: Lidel.

Monteiro, C. (2009). Indisciplina e Violência Escolar. (Mestrado), Porto: Universidade Portucalense Infante D. Henrique.

Nóvoa, A. (2019). Os Professores e a sua Formação num Tempo de Metamorfose da Escola. *Educação & Realidade*, 44. doi:10.1590/2175-623684910

Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2, 32-47.

Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

Anexos

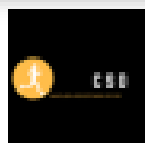
Planeamento Anual

Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Diã										
Terça							1			
Quarta	1			1 Feriado			2			1
Quinta	2			2 AV. Hóquei			3			2 Ginástica (2)
Sexta	3	1		3			4	1		3
Sábado	4	2		4	1		5	2		4
Domingo	5	3		5	2		6	3	1	5
Segunda	6	4		6	3		7	4	2	6
Terça	7	5 Feriado	1 Feriado	7 AV. Diagn/Basq	4 Basquetebol	1	8 Basquetebol	5 Andebol	3 Futsal	7 Ginástica (1)
Quarta	8	6	3	8 Feriado	5	2	9	6	4	8
Quinta	9	7 Aula Livre	4 Voleibol	9 AV. Diagn Gin (2)	6 Ginástica (2)	3 AV. Diagn/Atl	10 AV. Basq	7 AV. Andebol	5 Futsal	9 AV. Gin/TESTE
Sexta	10	8	5	10	7	4	11	8	6	10
Sábado	11	9	6	11	8	5	12	9	7	11
Domingo	12	10	7	12	9	6	13	10	8	12
Segunda	13	11	8	13	10	7	14	11	9	13
Terça	14	12 AV. Diagn	9 AV. Voleibol	14 Basquetebol	11 Basquetebol	8 Basquetebol	15 AV. Diagn/And	12	10 Futsal	14 Auto/Hetero AV
Quarta	15	13	10	15	12	9	16	13	11	15
Quinta	16	14 Voleibol	11 AV. Diagn/Hoq	16 Curta-mata	13 Ginástica (2)	10 Atletismo	17 Andebol	14	12 Futsal	16
Sexta	17	15	12	17	14	11	18	15	13	17
Sábado	18	16	13	18	15	12	19	16	14	18
Domingo	19	17	14	19	16	13	20	17	15	19
Segunda	20	18	15	20	17	14	21	18	16	20
Terça	21 Apresentação	19 Voleibol	16 AV. Diagn/Hoq	21	18 Basquetebol	15 Basquetebol	22 Andebol	19 AV. Diagn/Fut	17 Futsal	21
Quarta	22	20	17	22	19	16	23	20	18	22
Quinta	23 Fitescola	21 Voleibol	18 Hoquei	23	20 AV. Gin/TESTE	17 Atletismo	24 Andebol	21 Futsal	19 AV. Futsal	23
Sexta	24 Dia Eu DE	22	19	24	21	18	25	22	20	24
Sábado	25	23	20	25	22	19	26	23	21	25
Domingo	26	24	21	26	23	20	27	24	22	26
Segunda	27	25	22	27	24	21	28	25 Feriado	23	27
Terça	28 Fitescola	26 Voleibol	23 Hoquei	28	25 Auto/Hetero AV	22 Basquetebol	29 Andebol	26 Futsal	24 AV. Diagn	28
Quarta	29	27	24	29	26	23	30	27	25	29
Quinta	30 Fitescola	28 Voleibol	25 Hoquei	30	27	24 AV. Atlet	31 Andebol	28 Futsal	26 Ginástica (2)	30
Sexta		29	26	31	28	25		29	27	
Sábado		30	27		29	26		30	28	
Domingo		31	28		30	27			29	
Segunda			29		31 2º SEMESTRE	28 Carnaval			30	
Terça			30 Hoquei						31 Ginástica (1)	

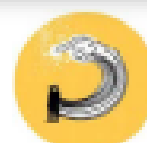
Legenda:

Pavilhão	Exterior 1 (Campo)	Exterior 2 (Pista)	Ginásio 1	Ginásio 2 (Espelhos)
----------	--------------------	--------------------	-----------	----------------------

Ficha Individual do Aluno



ESCOLA SECUNDÁRIA JOÃO GONÇALVES ZARCO
Prática de Ensino Supervisionada (PES) - ISMAI



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

Ano: ____ Turma: ____ Nº ____

1. Dados Pessoais

Nome Completo		Idade	
Data de Nascimento			
Localidade			
Escola Frequentaste no ano anterior			
Nota de EF do ano anterior			
Quais as modalidades desportivas abordadas na disciplina de Educação Física no ano anterior?			

2. Experiências Desportivas

Praticas algum desporto?		Se sim, qual?		E quantas vezes por semana?	
És federado?		Clube		Anos de prática	
Já praticaste algum desporto?		Se sim, qual?		Se não, qual a razão?	
Já pertenceste a algum núcleo do Desporto Escola?		Se sim, qual?		Se não, qual a razão?	
Quais as tuas modalidades preferidas?			Quais as modalidades que menos gostas?		

3. Saúde

Assinala com uma cruz (x) a tua resposta à pergunta. No caso de escolheres a resposta "sim", identifica qual(is).

	Sim	Não	Qual(ais)?
Tiveste alguma lesão no desporto?			
Tens dificuldades visuais?			
Tens dificuldades auditivas?			
Tens dificuldades motoras?			
Tens alergias?			
Tens diabetes?			
Tens problemas ósseos (coluna ou articulações)?			
Tens algum problema respiratório (asma, pneumónias...)?			
Tens algum problema cardíaco?			
Tens alguma doença não mencionada acima?			

Núcleo de Estágio de Educação Física _ ISMAI 2021/2022



4. Hábitos Alimentares

	Sim	Não
Tomas o pequeno-almoço todos os dias?		
Costumas comer vegetais ao almoço e ao jantar?		
	<2-3	>3-5
Quantas refeições fazes por dia?		
Quantas peças de fruta comes por dia?		
Quantos copos de água bebes por dia?		
Com que frequência comes doces por semana?		
Com que frequência comes fast food por semana?		

5. Define numa palavra e/ou numa frase, o que significa para ti a Educação Física.

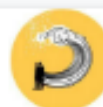
6. Observações do aluno - Alguma informação que queiras partilhar.

Plano de Aula



ESCOLA SECUNDÁRIA JOÃO GONÇALVES ZARCO

Prática de Ensino Supervisionada (PES) - ISMAI



PLANO DE AULA

Aula n.º:	N.º de alunos: 26	Duração: 1h40	Ano: 8.º		
Hora: 9:50 - 11:30	Local: Pavilhão	Data:	Tipo de aula: Prática		
Material:	Formação dos Grupos:				
Função Didática:	Unidade Didática:	Aula da U. D. n.º:	Orientador Cooperante: José Manuel Ferreira		
Objetivo Geral: Exerção do serviço por cima. Exerção do jogo 2x2 e 3x3.					
Parte Aula	Tempo	Objetivos Específicos	Descrição e Organização Didática Metodológica	Esquema	Componentes Críticas
L A I C I N I					
F U N D A M E N T A L					
F I N A L					

