

Instituto Universitário da Maia - ISMAI  
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Hugo Figueirinhas Moreira

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador Institucional

Professor Doutor Bruno Oliveira

Hugo Figueirinhas Moreira  
Nº 31157

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

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, 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 do Professor Doutor Bruno Oliveira do Instituto Universitário da Maia e pelo Professor Mestre Rui Pacheco da Escola Básica de Leça do Balio.

Figueirinhas, H. (2021). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Palavras-chave: Prática de Ensino supervisionada, Educação Física, Modelo de Educação Desportiva, Estudante Estagiário

## **Agradecimentos**

Início por agradecer aos meus pais e irmã, primeiro por me incentivarem a prosseguir os meus estudos, segundo por me proporcionarem a possibilidade de estudar, tendo eles suportado os custos que o mesmo acarreta. Todos os sacrifícios que eles tiveram de fazer para que estes anos no ISMAI fossem possíveis.

Agradeço também às minhas avós, por me inspirarem e por serem forças da natureza.

Ao meu orientador cooperante, por todo o apoio por toda a ajuda ao longo do ano Prática de Ensino Supervisionada (PES). Por todas as trocas de ideias e debates sobre variados temas que tivemos ao longo do ano, um grande obrigado.

Ao meu grande parceiro Tiago Preta, por ter sido uma pessoa tão empenhada quanto eu neste ano tão exigente que é a PES. Por ser uma pessoa de confiança e, independentemente de todos os atritos vividos, ter possuído uma perspetiva de crítica construtiva. Porque juntos conseguimos desenvolver um excelente trabalho ao longo do ano e por toda a sua ajuda em todos os momentos.

Ao professor Bruno Oliveira, supervisor do estágio, por ter estado sempre disposto a esclarecer qualquer dúvida, a fornecer apoio e as suas críticas, realizadas para melhorarmos. “Mais vale uma má decisão, do que uma não decisão”

Um grande obrigado à Joana, por me ter ouvido vezes sem conta falar sobre a escola, falar sobre os alunos e sobre as dificuldades que eu tinha na escola. Por ter estado lá quando eu precisei, por todo o carinho e paciência.

Aos meus colegas Rui Martins, Samuel Oliveira, Sara Calção, Tiago Costa e à Maria João Marques pelo apoio que vocês me deram nas boas e menos boas horas e por todos os momentos passamos.

Ao professor Rui Araújo pela disponibilidade e ajuda no nosso projeto de intervenção.

À Escola Básica de Leça do Balio (EBLB), por permitir a receção dos estudantes estagiários nas suas instalações e pela forma como fomos recebidos nas mesmas.

A todos os que passaram na minha vida e me fizeram tomar a decisão que tomei.

A todos vocês, muito obrigado!

## Índice

ÍNDICE DE ANEXOS.....	VI
RESUMO .....	VII
ABSTRACT .....	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	IX
1. INTRODUÇÃO .....	1
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL.....	3
2.1. UMA DECISÃO A PARTIR DE UM PERCURSO .....	3
2.2. EXPECTATIVAS INICIAIS .....	5
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	7
3.1. A IMPORTÂNCIA DA PES.....	7
3.2. A PES NO ISMAI .....	8
3.3. A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DE PRÁTICA .....	8
3.3.1. CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS .....	10
3.3.1.1. <i>Caracterização das turmas – 9º. B</i> .....	10
3.3.1.2. <i>Caracterização das turmas – 8º. A</i> .....	11
3.4. CARACTERIZAÇÃO DO NÚCLEO DA PES .....	13
4. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO .....	14
4.1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM .....	14
4.1.1. <i>Conceção de ensino</i> .....	14
4.1.2. <i>Planeamento</i> .....	15
4.1.3. <i>Realização</i> .....	17
4.1.4. <i>Avaliação</i> .....	23
5. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	27
5.1. ATIVIDADES REALIZADAS .....	27
5.2. FAZER APRENDER PARA LÁ DA AULA: IMPACTOS DA MINHA EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO .....	30
5.3. SOCIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL .....	31
5.4. A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL .....	32
6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	34
6.1. DIFICULDADES E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO CONTÍNUA: UM IMPERATIVO DA PROFISSÃO .....	34
7. REFLEXÕES FINAIS.....	37
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	38
9. ANEXOS .....	XII

## **Índice de anexos**

Anexo 1- Regulamento interno de Educação Física .....	XII
Anexo 2- Ficha de caracterização.....	XIII
Anexo 3- teste escrito .....	XV
Anexo 4- Ata de reunião .....	XVI
Anexo 5- Grelha de avaliação.....	XVII
Anexo 6- Unidade didática .....	XVIII

## Resumo

O presente relatório está integrado na unidade curricular de “Prática de Ensino Supervisionada” que se encontra inserida no plano de estudos do segundo Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, no Instituto Superior da Maia.

O relatório da prática de ensino supervisionada encontra-se dividido em 5 capítulos: o primeiro refere-se às expectativas iniciais que o estudante estagiário possui relativamente à prática de ensino supervisionada (PES). Nelas estão incluídas as expectativas em relação ao orientador cooperante e à comunidade educativa. Em segundo é efetuado um enquadramento da prática supervisionada, onde é realizada uma caracterização e uma contextualização da realidade escolar, das turmas e o núcleo de estágio. No terceiro capítulo faz-se um relato dos acontecimentos mais importantes no que reporta às dimensões do planeamento, realização e avaliação realizados na prática de ensino supervisionada. Deste modo, são relatadas os desafios, dúvidas e problemas que foram encontrados ao longo do ano letivo, assim como, todas as estratégias encontradas para ultrapassar essas mesmas adversidades. Ao longo deste processo foi realizado um diário reflexivo, onde foi feito o registo de todos os acontecimentos, o que levou o estudante estagiário a uma prática mais abonada em experiências, aprendizagens e vivências. No quarto capítulo são documentadas todas as relações com a comunidade escolar e a participação em diversas atividades escolares, quer tenham sido criados pelo núcleo de estágio ou apenas dinamizados pelo mesmo. Por último, são explicados os aspetos onde o estudante estagiário sentiu mais dificuldade e a sua necessidade de formação no futuro. É importante referir que ao longo do ano o estudante estagiário desenvolveu um projeto de intervenção onde foi necessária a implementação de um modelo de ensino, o modelo de educação desportiva, cujo objetivo era identificar as perceções do estudante estagiário na aplicação do mesmo.

Palavras-chave: Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Modelo de Educação Desportiva, Estudante Estagiário

## **Abstract**

This report is part of the unit of study “Supervised Teaching Practice” which is inserted on the curriculum of the second Cycle in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, at Instituto Superior da Maia.

The supervised teaching practice report is divided into five chapters. The first chapter refers to the initial expectations that pre-service teacher has regarding supervised teaching practice. These include the school supervisor and the educational community. The second chapter is a frame of supervised practice, where a characterization and contextualization of the school reality, the classes and the internship core are carried out. In the third chapter an account of the most important events continues regarding the planning, realization and evaluation dimensions carried out in supervised teaching practice. In this way, the challenges, doubts, and issues encountered throughout the school year are reported, as well as all the strategies to overcome these adversities. Throughout this process, a reflective diary was made, where all events were recorded, leading the pre-service teacher to a more credible practice in experiences and learning. In the fourth chapter the relationship with the school community and participation in various school activities are documented as well, whether these were created by the internship group or just promoted by it. Finally, the aspects where the pre-service teacher experienced the most difficulties and his need for training in the future are explained. It is important to note that throughout the school year the pre-service teacher carried out a project that required the implementation of a specific teaching model, the sports education model and its objective was to identify the perceptions of the pre-service teacher in its application.

**Keyword:** Supervised Teaching Practice, Physical Education, Sports Education Model, Pre-service Teacher.

## **Lista de Abreviaturas**

PES-Prática de Ensino Supervisionada

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

MED- Modelo de Educação Desportiva

OC- Orientador cooperante

EE- Estudante estagiário

EF- Educação física

AEPL -Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua

EBLB- Escola Básica de Leça do Balio

E@D- Ensino à distância

## 1. Introdução

Este relatório é parte integrante da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, incorporada no plano de estudos do segundo ciclo de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários do Instituto Superior da Maia. Esta etapa de formação que tem como objetivo integrar os EE no exercício da vida profissional de uma forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionado num contexto real de ensino.

A iniciação à Prática Profissional inserida na PES e correspondente relatório regem-se pelas normas da instituição universitária e pela legislação em vigor referente à habilitação profissional para a docência (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).

A PES decorreu ao longo do ano letivo de 2020/2021 na escola básica de Leça do Balio, onde o EE teve sob sua responsabilidade duas turmas, uma de oitavo ano e uma de nono ano. Lecionou ainda, em momentos específicos, a uma turma de sexto ano. Todo este processo foi devidamente acompanhado e orientado, diariamente, pelo orientador cooperante, Rui Pacheco, que acompanhava e direcionava o EE na sua função de docente, na sua prática e no seu desenvolvimento profissional. Foi, também, supervisionado pelo professor doutor Bruno Oliveira, supervisor do ISMAI.

É bastante importante referir que a PES é o culminar de toda a formação, conhecimento e estratégias obtidas ao longo de três anos de licenciatura e dois anos de mestrado, mas é de importância maior referir o propósito deste relatório, que é um documento reflexivo, devidamente fundamentado, que interpreta, expõe e reflete sobre todos os momentos vivenciados ao longo do ano letivo. Este documento encontra-se dividido em cinco capítulos.

No primeiro capítulo é feita uma reflexão inicial, mais pessoal, de todo o percurso académico que me levou onde estou hoje incluindo as expectativas que tinha sobre a PES. No segundo capítulo é referida a importância que a PES teve na minha vida enquanto EE e a caracterização do local onde ela decorreu. No

terceiro capítulo são retratadas as experiências vividas ao longo do ano letivo, nelas estão incluídas a organização e a gestão do processo de ensino e de aprendizagem. No quarto capítulo são abordadas as minhas vivências na escola e a relação com a comunidade, assim como atividades realizadas na mesma. Por último, é realizada uma reflexão sobre desenvolvimento profissional do EE, assim como, as dificuldades e as necessidades de formação que foram sentidas ao longo do seu percurso na PES.

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

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

O meu nome é Hugo Figueirinhas Moreira, nasci no dia 15 de novembro de 1997, tenho 23 anos e sou natural do Porto, apesar de nunca ter vivido na cidade. Desde que me lembro, vivi em Matosinhos, apesar de a minha formação obrigatória toda ter sido realizada no centro do Porto. No 1º ciclo frequentei a escola básica da Torrinha, depois transitei para a escola EB 2/3 de Gomes Teixeira onde fiquei até ao nono ano. Posteriormente ingressei na Escola Secundária Rodrigues de Freitas, onde completei o secundário em Ciências Socioeconómicas.

Desde cedo estive, de alguma forma, conectado ao desporto. Os meus pais sempre estiveram ligados à prática desportiva, quer como praticantes quer como membro da organização desportiva. Eu acompanhava-os e passava muito tempo dentro de instalações desportivas, apesar de não gostar do barulho. Eu gostava de ver a interação entre os professores de ginásio e os seus alunos. Assim, por volta dos sete anos os meus pais incentivaram-me a ingressar num desporto que foi o karaté, onde me mantive cerca de 2 anos. Mais tarde, por volta dos onze anos, por convite de uma amiga de família, fui com os meus pais a uma apresentação da modalidade de andebol, desporto pelo qual me apaixonei desde o primeiro momento. Foi através desta que aprendi um conjunto de valores essenciais, como a resiliência, o trabalho de equipa, liderança, entre outros.

No último ano de juvenil tive a minha primeira experiência como treinador de escalões mais novos. Após esta vivência, fui convidado no ano seguinte para ser treinador-adjunto do escalão de minis e, mais tarde, treinador principal. Anos mais tarde, já com grau de treinador, fui convidado para liderar uma equipa de andebol feminino, com idades compreendidas entre os dez e doze anos. Foi o primeiro ano, onde realmente estive sozinho no papel de treinador e onde me apercebi que gostava realmente desta função e de ensinar. Neste momento

posso o nível dois de treinador de andebol e tenho como objetivo a medio/longo prazo adquirir o nível quatro e eventualmente tornar-me treinador de uma equipa do escalão principal.

Assim, após concluir a licenciatura em educação física e desporto, nos ISMAI, enveredei pelo MEEFEBS por me ter apercebido que ensinar é algo que eu realmente gosto de fazer, mas principalmente pela transmissão de valores para a próxima geração.

## 2.2. Expectativas iniciais

Cada pessoa reage de maneira diferente às situações em que surgem. No início do semestre passado, começou a aproximar-se a perspectiva de estágio e das funções que iria desempenhar na escola, que já por si, sabia que iria ser um ano de novos desafios. Com a pandemia comecei a aperceber-me que potencialmente seria ainda mais complexo e desafiante, já que poderia perder a proximidade com os alunos o que é de particular importância para o professor de EF. É um momento de grande mudança, no qual representamos dois papéis distintos, pois somos professores e estudantes em simultâneo o que pode provocar vivências contraditórias e sentimentos de ambivalência (Albuquerque et al., 2005)

As experiências por que passei, tanto a treinar como a dar aulas, deram-me algum “saber estar”, no entanto surgem questões que colocam esse conhecimento em causa, como: serei capaz de gerir uma turma? Serei capaz de planejar de forma a conseguir motivar os alunos? Serei capaz de gerir/controlar o tempo de aula? Neste ano tive como objetivo evoluir como professor e transmissor de conhecimento, ser mais capaz de me adaptar às situações a que sou exposto e conhecer a realidade da profissão docente. Após o primeiro contacto, algumas dessas dúvidas dissiparam-se e apercebi-me que iria ser um ano de constante aprendizagem, que não existem aulas perfeitas e que iria aprender com os erros.

Em relação ao grupo de educação física, é um grupo com grande experiência acumulada ao longo dos muitos anos na educação e na escola. São pessoas bastante acessíveis que nos receberam bastante bem no grupo e que nos ofereceram ajuda neste nosso ano, que antecipamos que iria ser tão complicado.

Por fim, era minha expectativa frequentar o estágio na escola básica e secundária do Padrão da Légua, no entanto fomos colocados na E.B. de Leça de Balio. Apesar desta alteração fiquei bastante satisfeito com a escola e com as condições da mesma, é mais pequena, permite uma maior proximidade com

os alunos e aparenta ter um ambiente mais próximo. As instalações desportivas são camarárias, logo não dependemos apenas dos auxiliares de ação educativa da escola, mas também dos funcionários camarários, que espero que sejam exemplos para os alunos e que cumpram com as normas e funções que possuem.

Em relação à constituição do núcleo da PES, foi de lamentar sermos o único grupo de dois, no entanto como já trabalhava em conjunto com o colega há algum tempo estava confiante que a experiência iria ser positiva. O professor Rui apresentou-se de forma acessível e motivado e desde o início procurou ajudar-nos e desafiar-nos a ir mais além.

Este ano vamos ter atenção redobrada em relação as regras da Direção Geral de Saúde (DGS) e às condicionantes que estas apresentam, como por exemplo as distâncias de segurança entre alunos e a desinfeção do material após cada uso. Vai ser um ano de constante mudança que me vai obrigar a estar sempre atento e pronto atuar em conformidade.

### **3. Enquadramento institucional**

#### **3.1. A importância da PES**

Segundo Nóvoa (2009), a formação de professores deve ser construída dentro da profissão, baseada numa combinação de contributos científicos, pedagógicos e técnicos, mas tendo como base, sobretudo, os professores mais experientes e reconhecidos. Mesmo com todas as vivências enquanto aluno do MEEFEBS nada se compara à realidade de estar numa escola a lecionar e, por isso, a importância da PES. A PES assume uma relevância importante pois apenas com o contato direto com a comunidade escolar é que se torna possível entender o dia-a-dia de um professor.

A PES fornece essa oportunidade, com a valia de ser supervisionado por alguém com experiência na área da educação física e no ensino. Este responsável tem como papel, o de orientar o progresso dos EE. No desenvolvimento da PES tanto o OC como o professor supervisor têm um papel fulcral, pois possibilitam o desenvolvimento profissional de forma gradual e acompanhada (Allbuquerque et al., 2013). Dos dois professores que me acompanharam neste percurso, o OC tem um papel de maior preponderância, uma vez que é com quem o EE tem mais contacto (Hynes-Dusel, 1999). Pelo que foi referido acima é de fácil percepção a importância que a PES tem na integração do EE na sua vida profissional, pois fornece em contexto prático ferramentas para o desenvolvimento de cinco facetas, que de acordo com Nóvoa (2009) definem de um bom profissional de ensino, sendo elas: o conhecimento, a cultura profissional, o tato pedagógico, o trabalho de equipa e o compromisso social.

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

A Unidade Curricular com a designação de PES incorporada no MEEFEBS do Instituto Universitário da Maia e o respetivo relatório da PES estão regulamentadas pelas normas da instituição universitária e pela legislação em vigor referente à habilitação profissional para a docência (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). Esta tem como objetivo integrar o EE no contexto de docência, de forma progressiva e orientada (Allbuquerque et al., 2013). Como tal, a PES pretende-nos preparar dentro das áreas de desempenho profissional de um professor, organização e gestão do ensino-aprendizagem, a sua participação na escola e a sua relação com a comunidade e o desenvolvimento profissional.

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

Como mencionado por Cunha (2008), as mudanças sociais, para além de acontecerem rapidamente e de serem de uma grande importância, exigem da profissão docente um conjunto de tarefas cada vez mais desafiantes. O professor tem o desafio de acompanhar as grandes mudanças tecnológicas, de estar em constante atualização, para além de se ter de adaptar as mudanças do meio e da sociedade. Goodyear e Dundley (2015) salientam que o meio envolvente é crucial, já que as características dos diversos intervenientes com o qual o professor interage, influenciam o processo ensino-aprendizagem.

A minha PES foi realizada na EBLB, localizada na freguesia de Leça de Balio, concelho de Matosinhos. A escola pertence ao Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua (AEPL), constituído pelas seguintes instituições: Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua; Escola Básica de Leça do Balio; Jardim de Infância do Monte da Mina; Escola Básica do Araújo; Escola Básica da Amieira; Escola Básica de Gondivai; Escola Básica do Padrão da Légua de

acordo com o Projeto educativo, em vigor entre 2018 e 2021. O agrupamento conta com uma população escolar de 2263 alunos que se distribuem pelas instituições acima mencionadas.

A EBLB é constituída por uma população escolar dividida entre os segundo e o terceiro ciclos. No segundo ciclo frequentam cento e quarenta e três alunos e no terceiro ciclo cento e noventa e nove alunos, perfazendo um total de trezentos e quarenta e dois alunos na escola. Para que a função da escola seja cumprida esta conta com dezasseis professores de segundo ciclo e vinte e quatro do terceiro ciclo. Conta também com dezassete operacionais de apoio ao ensino e de um segurança.

Para dar as melhores condições aos alunos a escola é composta por vinte e três salas de aula, das quais quatro são salas próprias para ciências naturais e físico química, duas salas para seminários, duas para educação visual e tecnológica, uma para tecnologias da informação e comunicação, uma para educação visual, uma para educação tecnológica, as restantes doze são salas ditas normais. Como acréscimo a estas salas ainda soma-se uma biblioteca, um refeitório, um bar da escola, um auditório para cento e cinquenta pessoas, sala de ensino especial, sala de apoio social e psicológico. Nestes espaços existem um total de cinquenta e cinco computadores, divididos vinte e três pelas salas de aula, treze na biblioteca, sete na sala dos professores e doze computadores de serviço distribuídos pela escola.

No que diz respeito às instalações desportivas da EBLB, esta dispõe de: um campo exterior equipado com quatro balizas, seis tabelas de basquetebol, uma pista de atletismo com 160m e uma caixa de saltos. Estas instalações são servidas por dois balneários exteriores, um masculino e um feminino, ainda existem ainda duas tabelas de basquetebol no recreio dos alunos. Para além destas infraestruturas, a escola utiliza para as aulas de EF o complexo desportivo de Leça do Balio, disponibilizado pela Câmara Municipal de Matosinhos. Este complexo é formado por um pavilhão polidesportivo com uma sala de ginástica e um acesso direto à piscina municipal de Leça de Balio, onde é permitido que

se lecione a modalidade de natação, um privilégio subjacente a uma minoria de escolas.

### **3.3.1. Caracterização das turmas**

#### **3.3.1.1. Caracterização das turmas – 9º. B**

No início do ano letivo foi realizado um inquérito à turma com o objetivo de a caracterizar.

Das vinte e duas fichas de caracterização analisadas, verifica-se que a turma é constituída por número igual de elementos dos dois géneros, onze elementos do sexo feminino e onze do sexo masculino. Os meios de transporte para se deslocarem para a escola mais utilizados pelos alunos são o automóvel e a pé, onde a grande parte demora entre 5 e 15 minutos a fazer este trajeto de casa-escola. No geral, a Educação Física e o Inglês são as disciplinas favoritas, podendo este facto ser vantajoso para a lecionação das aulas. As disciplinas menos preferidas são as de Português e de Matemática. A maioria dos alunos revela, ainda, não praticar atividade física para além das aulas. Os que praticam desporto federado estão maioritariamente ligados ao futebol, havendo dois alunos ligados ao basquetebol,

A maior parte dos alunos desta turma (95%) nunca reprovou o que é um fator bastante satisfatório. De uma forma geral, não se verificam problemas de desemprego entre os pais dos alunos, o que é um ponto positivo a nível socioeconómico pois indica estabilidade. Ainda dentro da família, podemos constatar que as mesmas não são muito numerosas o que potencialmente pode facilitar um ambiente calmo e propício ao aluno.

A realização da caracterização da turma foi bastante motivante, permitindo um conhecimento relativamente aprofundado dos elementos da turma. Esse conhecimento dos alunos permite compreender certas atitudes por eles tomadas no decorrer da realização das aulas, bem como nos ajuda a melhorar a nossa intervenção, face a determinadas situações, indo ao encontro das suas necessidades (Doina, 2012). É de extrema importância que o professor

conheça o aluno, não só no contexto escola/aula, mas também fora dele, quer no seu ambiente familiar, quer nos tempos livres e outros, contribuindo o conhecimento destes dados para a individualização e melhoria do ensino.

### **3.3.1.2. Caracterização das turmas – 8º. A**

No início do ano letivo foi realizado um inquérito à turma com o objetivo de a caracterizar.

Analisando os inquéritos individuais preenchidos pelos alunos da turma do 8ºA da escola de Leça do Balio foi verificado, que das vinte e umas fichas de caracterização analisadas, que a turma é equilibrada, dado que 11 alunos são do sexo feminino e 10 alunos do sexo masculino

A maior parte dos alunos desta turma nunca reprovou o que é satisfatório (90%). No geral a disciplina de História e a Educação física são as disciplinas favoritas, podendo este facto ser vantajoso para a lecionação das aulas. As disciplinas menos apreciadas são as de Português e de Matemática. A maioria dos alunos revela, ainda, não praticar atividade física para além das aulas e os que praticam desporto federado estão na sua maioria ligados ao futebol.

A maioria dos alunos utiliza como meio de transporte o carro, onde a grande parte demora no máximo 15 minutos no trajeto casa - escola. Cerca de 65% dos alunos refere viver com ambos os pais o que potencialmente pode permitir um bom apoio em casa. Devemos obter informação sobre o estado civil dos pais para uma melhor compreensão de eventuais comportamentos do seu educando. O contacto do encarregado de educação é importante, pois permite transmitir toda informação relativamente ao aluno. De uma forma geral, não se verificam problemas de desemprego entre os pais dos alunos, o que é um ponto positivo a nível socioeconómico pois indica alguma estabilidade.

Na análise dos questionários foi possível verificar que muitas perguntas não foram respondidas, assim como imensas dúvidas foram surgindo no dia do seu preenchimento. Leva a crer que no geral os alunos têm dificuldades de

compreensão das perguntas, não conhecem bem o meio familiar, nem o meio onde se inserem.

A realização do estudo foi bastante importante, permitindo um conhecimento mais aprofundado dos elementos da turma. Esse conhecimento dos alunos permite compreender certas atitudes por eles tomadas no decorrer da realização das aulas, bem como nos ajuda a melhorar a nossa intervenção, face a determinadas situações, indo ao encontro das suas necessidades.

É de extrema importância que o professor conheça o aluno, não só no contexto escola/aula, mas também fora dele, quer no seu ambiente familiar, quer nos tempos livres e outros, contribuindo o conhecimento destes dados para a individualização e melhoria do ensino.

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

O núcleo da PES da EBLB é constituído por três elementos, dois EE e o OC. Ao proceder à escolha do AEPL para realizar a minha PES sabia que iria ficar com o Tiago Preta como colega de núcleo de estágio, mas para minha surpresa apenas este núcleo ficou com dois elementos. O Tiago e eu já nos conhecíamos de outros contextos, pois ambos pertencemos ao andebol. Jogávamos na mesma equipa, como também, atualmente sou treinador no clube de andebol de praia, fundado pelo Tiago. Já nos conhecemos há bastante tempo o que fez, de antemão, com que quiséssemos trabalhar em conjunto. O Tiago é uma pessoa muito organizada, responsável e com quem é fácil trabalhar.

O OC, Professor Rui Pacheco, responsável pela nossa PES, já conta com muitos anos de experiência, quer como orientador, quer como professor. A partir do primeiro dia mostrou disponibilidade para nos ajudar, demonstrou recetividade às nossas opiniões, em apoiar o nosso crescimento e formação como futuros professores. Considero o OC uma pessoa muito responsável, com bastante experiência, com muita atenção aos pormenores e alguém com uma grande paixão pela profissão. Durante o ano todo existiram muitos momentos de partilha, crítica e de aprendizagem pelos três membros do núcleo, sempre com uma relação de proximidade e respeito.

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

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

Na área da organização e gestão de ensino estão incluídas as seguintes tarefas centrais (Bento, 2003; Rink, 1993): Conceção, Planeamento, Realização e Avaliação.

#### **4.1.1. Conceção de ensino**

"Nos últimos anos tivemos de reconhecer que o professor é a chave derradeira para a mudança na educação e para a melhoria da escola. (...) É aquilo que os professores pensam, aquilo em que creem e aquilo que fazem ao nível da sala de aula que em última análise define o tipo de aprendizagem feita pelos jovens" (Hargreaves, 1994).

O início deste ano letivo decorreu de uma forma pouco habitual devido à situação pandémica vivenciada. As aulas presenciais implicaram cuidados higiénicos e de segurança rigorosos tomados por parte da escola e do grupo de EF. O ano letivo iniciou-se com a realização de alterações ao regulamento interno de EF e a análise do Programa Nacional de EF com o objetivo de escolher as modalidades mais facilmente adaptáveis às novas regras, sugeridas pela DGS.

Durante a primeira semana de aulas foi realizada a caracterização pormenorizada de cada turma, com recurso a uma ficha individual. Os resultados da caracterização foram partilhados com o diretor de turma e com os restantes professores. Esta descrição da turma permitiu conhecer melhor as condições dos alunos, em aspetos como o contexto escolar, a sua zona de residência, problemas de saúde, dados sobre o seu aproveitamento escolar e hábitos da sua prática desportiva.

## **4.1.2. Planeamento**

O planeamento é uma ferramenta direcional de todo o processo educativo, pois identifica e define as grandes necessidades, aponta as prioridades básicas, organiza e restringe todos os recursos e meios essenciais para a aquisição de grandes finalidades, metas e objetivos da educação (Menegolla & Sant'anna, 2001).

No domínio da organização e gestão do ensino e aprendizagem é onde se centra a base de todo o processo. Este domínio é de máxima importância pois só com bases fortes, fundamentadas e bem consolidadas é que será possível o desenvolvimento das capacidades dos alunos, bem como da comunidade escolar envolvente. Para isso devemos contar com um planeamento detalhado e consistente a vários níveis.

### **4.1.2.1. Planeamento anual**

Começando pela elaboração de um planeamento macro, que será o plano anual, onde foi realizada uma distribuição das diferentes modalidades pelos períodos escolares, tendo em consideração as normas da Direção-Geral da Saúde em relação a covid-19, respeitando as normas do Plano Nacional de Educação Física e o Projeto Educativo da Escola. Todo este planeamento foi realizado em conjunto com o OC responsável pelas turmas e em conjunto com os professores de Educação Física da escola do Padrão da Légua. Assim sendo, podemos encontrar em cada período duas modalidades individuais e uma coletiva, à exceção do último período onde temos uma de cada. Isto permite aos alunos terem uma maior panóplia de estímulos e vivências e terem uma visão mais alargada sobre a diversidade e diferenças entre modalidades coletivas e individuais.

Com as condicionantes que temos este ano, também é importante minimizar/evitar os contactos entre alunos e promover modalidades individuais.

Após efetuarmos o planeamento anual, elaboramos o planeamento de cada período, onde optei por fazer um modelo intercalado, que consiste em alternar modalidades coletivas com individuais, permitindo assim que os alunos experienciassem outras atividades. De acordo com Vicianá e Mayorga-Vega (2016) esta proposta de desenho curricular permite que haja a partilha e relacionamento de conhecimentos de cada modalidade, bem como os alunos relacionam aquilo que aprendem na aula com a vida fora da escola.

Enquanto o plano anual, é um plano das modalidades a abordar por período letivo, o OC sugeriu que fosse realizada uma planificação periódica. Isto é, efetuar uma planificação por período das modalidades.

Por sugestão do OC, lecionava as aulas em blocos de cinquenta minutos, pois de acordo com a sua experiência e por experiência minha, algumas modalidades quando abordadas em blocos de cem minutos, tornavam-se demasiado repetitivas, cansativas e em que as turmas se dispersavam muito facilmente, devido ao rigor técnico e ao baixo interesse demonstrado pelos alunos. No segundo período com a implementação do MED, foi realizada uma pequena alteração, realizando a abordagem do andebol de forma seguida até ao término da UD. No último período foi mantida a planificação inicial de lecionar em blocos de cinquenta minutos.

#### **4.1.2.2. Planeamento das Unidades didáticas**

O próximo passo de planeamento foram as Unidades Didáticas (UD) relativas a cada modalidade. A elaboração das UD seguiu as orientações fornecidas durante a reunião de início de ano, sendo posteriormente adaptada a carga horária de cada turma. Foi utilizada para planear cada UD o modelo proposto por Vickers (1990), em que há a distribuição dos conteúdos presentes nos Planos Nacionais de Educação Física (PNEF) pelas aulas disponíveis e onde estão ligados os conceitos psicossociais e a cultura desportiva que são essências para o desenvolvimento completo do aluno, tanto a nível motor como cognitivo. Cada conteúdo abordado passou por três fases: introdução,

exercitação e consolidação, sendo plasmado através do referido modelo de Vickers (1990).

#### **4.1.2.3. Plano de Aula**

Finalmente, a última fase de planeamento diz respeito ao plano de aula onde está estruturada a aula com a inclusão dos exercícios a serem realizados que potenciem o alcance dos objetivos propostos para cada aula. De acordo com Bento (2003), antes de lecionar uma aula, esta deve estar completamente planeada e estruturada. Cada plano de aula é composto por três partes, uma parte inicial que é composta por uma breve explicação de como vai decorrer a aula e a ativação geral, em seguida temos a maior fatia de tempo da aula, a parte fundamental onde constam os conteúdos centrais a serem abordados, de forma a direcioná-los para o objetivo da aula. Para terminar temos a parte final, onde se faz um balanço da aula e é um momento em que os alunos retornam à calma.

#### **4.1.3. Realização**

Em relação à gestão do processo de ensino e aprendizagem, acredito que deveria investir mais tempo de modo a melhorar, pois sinto alguma dificuldade na gestão, quer de alunos, quer de espaços. Está sempre presente o nervosismo inicial intrínseco a ser a primeira vez que estou na função de professor. A nível de instrução tenho mantido bastante cuidado, pois não quero transmitir informação errada aos alunos. Esse aspeto exige bastante estudo sobre as modalidades a abordar e, por conseguinte, a transmissão de informação é feita de forma mais segura e com confiança. No entanto, existe um fator que julgo ser um ponto negativo que é a distribuição dos espaços. Esta não está definida e apesar de termos poucas aulas em simultâneo dentro do pavilhão, quando são três professores a lecionar em simultâneo a gestão dos espaços torna-se difícil,

bem como, a organização das próprias aulas. Acredito que se tivéssemos uma distribuição pré-definida dos espaços seria mais fácil de organizar as aulas.

Ainda dentro do âmbito da gestão, e focando agora mais na gestão dos recursos, o contexto educativo deste ano sofreu um grande contratempo que é a atual situação pandémica mundial. Assim sendo, a escola conta com algumas estratégias que têm implicação direta na prática das turmas.

Existiram algumas dificuldades, pois temos de prestar muito mais atenção as distâncias de segurança e às questões relacionadas com a covid-19. Tivemos muito mais atenção relativamente à questão da partilha de material e à desinfeção do mesmo. Apesar desta situação mantive-me bastante motivado e procurado adaptar-me à atual situação. Relativamente aos tempos de aulas, as turmas dispõem de cento e cinquenta minutos semanais de educação física. A aula de cem minutos é uma aula em que se tem bastante tempo de prática, quando comparada com as aulas de cinquenta minutos que considero serem aulas bastante difíceis de gerir pois tenho a sensação de que não consigo colocar em prática tudo o que queria.

Em relação à implementação propriamente dita, acho que essa é uma componente que merece toda atenção e cuidado no processo de ensino. Como mencionado anteriormente, um dos modelos de ensino que foi abordado com as minhas turmas foi o Modelo de Educação Desportiva. Depois da aplicação e de presenciar as aulas do meu colega da PES, acredito que existem alguns pormenores a serem melhorados de forma que todos os alunos tenham o maior contacto e mais sucesso com a modalidade a abordar. Este modelo é caracterizado por ser centrado no aluno, colocando assim o estudante responsável pelas suas aprendizagens e promovendo a autonomia. Este formato tem as suas vantagens, pois estimula muito a competição, o jogo, o sentimento de pertença a um grupo/equipa. Por outro lado, expõe as debilidades daqueles alunos que não têm tanta habilidade e os menos predispostos para a prática. Quando existem demasiados alunos de fora, ou o responsável pela equipa não é alguém capaz de desempenhar esse papel, existem momentos em que a aula pode sair do controlo do professor. A proposta que eu apresento é que na

implementação deste modelo, haja mais equipas por turma de forma que estejam menos alunos fora da prática, promovendo mais a densidade motora, assim, havendo menos tempo para comportamentos desviantes. Em segundo lugar, tem de haver uma melhor preparação e uma melhor escolha dos responsáveis pelas equipas de forma a haver maior sucesso na aplicação. Também deve haver um consenso em relação à modalidade em que se vai abordar.

Acredito que a experiência que adquiri até ao momento me permite ver as componentes da gestão de uma maneira diferente da que fiz inicialmente. Sempre acreditei que a gestão do ambiente da sala de aula é a base do sucesso, talvez, no início, eu tenha adotado uma atitude mais flexível e ligeira de forma a atrair mais facilmente os alunos e manter o ambiente da sala de aula num estado positivo, sem a necessidade de comportamento mais rigoroso da minha parte. A minha intervenção foi-se alterando ao longo do período, deixando de ser tão flexível e tornando-se uma presença que permite um clima positivo na aula, mas ao mesmo tempo alguém que seja capaz de estabelecer limites, de forma que os alunos não confundam esse bom clima com indisciplina e comportamentos desviantes, tornando-me mais assertivo.

Relacionado ainda com a realização, reside a instrução que exige bastante cuidado, como mencionado anteriormente, pois é através dela que o professor demonstra todo o conhecimento que detém. Portanto, se um professor tiver dificuldades na expressão oral mais dificilmente passa a mensagem aos alunos. Assim sendo proponho-me a cuidar e a melhorar a minha capacidade de instrução, pois em várias ocasiões eu explicava exercícios novos, como se eles já o conhecessem. O fato é que muitos deles demoravam mais tempo a absorver e a entender a minha explicação, isto requer mais atenção de minha parte, e exige que eu explicito os critérios de sucesso e demonstre todo o exercício. Acho que uma boa demonstração é mais útil do que uma orientação extensa e detalhada.

As modalidades que foram definidas para o primeiro período foram o atletismo nas disciplinas de salto em altura, triplo salto, corrida de velocidade, corrida de resistência, lançamento do dardo e corrida de barreiras; voleibol,

badminton e corrida de orientação. Nas aulas iniciais foram realizados os testes de condição física, onde a principal dificuldade foi o teste da milha sendo evidente a dificuldade de realizar exercícios em esforço.

Eu senti particular dificuldade em tornar as aulas de atletismo apelativas e divertidas. De entre todas as disciplinas do atletismo a mais fácil abordar foi a corrida de resistência que era uma capacidade condicional que tinha de abordar no primeiro período com todas as turmas. No triplo salto e no salto em altura, após uma breve instrução sobre a técnica, foi realizada a avaliação diagnóstica em que foram avaliadas as qualidades técnicas do salto e a altura/distância saltada. Assim, conseguimos avaliar a qualidade da técnica e a altura/distância com que o aluno executa, o que permite realizar uma avaliação qualitativa e quantitativa.

Para o voleibol foi realizada uma grelha de avaliação conjuntamente com o núcleo da PES, em que constam 3 parâmetros: eficiência das ações, eficácia das ações e se se desloca para a bola. Foram atribuídas notas de 1 a 5 seguindo critérios avaliativos. Depois de realizadas as avaliações diagnósticas das minhas turmas, foi necessário adaptar ao que já tinha planeado previamente. Como esta foi a primeira avaliação sumativa com parâmetros mais abertos e tinha de avaliar a capacidade de os alunos conseguirem jogar com diferentes técnicas tive algumas dificuldades iniciais.

O badminton foi uma situação semelhante à do voleibol, mas como já tinha realizado a avaliação do voleibol senti que já tinha mais de facilidade em organizar a situação de avaliação de forma a facilitar esse processo.

No segundo período apenas andebol foi abordado presencialmente, e é uma modalidade em que me sinto bastante confortável. Esta modalidade foi abordada com recurso ao modelo de educação desportiva.

Por último, no terceiro período foi abordado o Tag-rugby, a ginástica de aparelhos e dança aeróbica. Algumas modalidades mais desafiantes, não só para os EE mas também para os alunos. Ginástica e dança são mais difíceis de cativar, motivar e avaliar os alunos, necessitando de mais tempo para ser uma

avaliação mais fidedigna. O Tag-rugby é mais desafiante pelo facto do jogo contrariar todos princípios compreendidos nas outras modalidades.

Para terminar este tema, acredito que os diários reflexivos têm uma grande importância na evolução do EE. Através desta capacidade os EE são capazes de avaliar e melhorar a sua performance. Acredito também que as vídeo-reflexões realizadas em prol do projeto de intervenção, e as gravações de aulas permitem uma melhor imagem do que realmente se passa na aula. Permitindo assim que o EE veja os erros que cometeu e os repense, mas também que na sua reflexão esteja presente as suas expressões faciais.

#### **4.1.3.1. Modelos de Ensino**

De acordo com Metzler (2000), cada modelo é desenvolvido para desenvolver certos tipos de aprendizagens. Não existe um modelo que responde a todo o género de problemas. Pois se isso existisse apenas necessitaríamos de aprender a utilizar apenas um modelo de ensino. O sucesso de um modelo depende de como o professor o aplica, se o modelo não seguir os pilares do seu desenho, ele não alcançará o seu objetivo.

No início do ano foi sugerido pelo OC que aplicasse o modelo de instrução direta, devido à tipologia de alunos que estavam ao meu encargo e devido ao seu historial. Este modelo é centrado no professor, sendo este o pilar da instrução e onde o aluno desempenha um papel passivo durante a aula (Vanderstraeten, 2002). Apesar disso, foram aplicadas algumas estratégias de outros modelos, como por exemplo, do modelo de ensino dos jogos para a compreensão. Ao utilizar estratégias do modelo, pretende-se que as capacidades técnicas sejam desenvolvidas com recurso a compreensão tática do jogo (Mesquita et al., 2009).

Para além do modelo de instrução direta foi aplicado, no decorrer do segundo período, o Modelo de Educação Desportivo (MED). Este possui características de filiação, onde o professor coloca os alunos no centro de todas as atividades e permite que estes vivenciem uma realidade desportiva diferente que poucos alunos conhecem. O MED é um modelo de ensino que eu tinha

bastante curiosidade para colocar em prática devido a algumas unidades curriculares e a alguns professores que nos apresentaram este modelo no primeiro ano da Mestrado. O MED difere das atividades de educação física realizadas com métodos tradicionais em termos dos aspetos de objetivo, processo e avaliação. Os objetivos principais do modelo são tornar os alunos literatos, competentes e entusiastas pelo desporto (Siedentop, 1994). É diferente do ensino direto que se concentra em habilidades, regras e regulamentos desportivos (Glotova, 2011). Um dos fatores mais fortes que eu tenho para querer aplicar o MED é a minha vertente de treinador e de acreditar que todas as pessoas devem estar relacionadas com o desporto ou de já terem passado por essa experiência.

#### **4.1.3.2. Ensino à distância**

O ano letivo de 2020/2021 foi marcado pelo regresso do ensino presencial dos alunos a nível nacional, após um terrível final de ano em 2019/2020 devido à atual situação pandémica, em que os alunos foram colocados no formato de ensino à distância.

No dia 20 de janeiro de 2021 chegou a notícia de um novo confinamento em que iria ser retomado o ensino à distância e que iria provocar alterações ao calendário escolar.

Ao contrário do ano anterior, onde foram alterados os conteúdos a ser abordados no período de confinamento, este ano tivemos de nos adaptar e dar continuidade às modalidades que tinham ficado definidas no início do ano para cada ano e período letivo. O nosso professor cooperante foi uma ajuda extremamente valiosa, pois foi-nos orientando e dando conselhos relativamente a como ele abordou esta situação no ano anterior. As turmas em questão já tinham passado por esta experiência, portanto foi só apresentar os ajustes que iriam ser aplicados neste período. Os alunos foram informados que iriam ter duas aulas síncronas e uma aula assíncrona, onde realizariam tarefas para a avaliação. Numa primeira abordagem foi realizado um plano de ação dentro do grupo de estágio, tendo ficado decidido que as aulas teriam uma componente

prática e teórica em todas as aulas, recorrendo a apresentações, pequenos questionários (kahoot), realização de sequências de condição física (tabatas) e a aulas previamente gravadas. O objetivo era tornar as aulas mais apelativas, interessantes e que os alunos aprendessem de forma lúdica. Mesmo assim foi algo bastante difícil de abordar, pois os alunos com o decorrer de tempo começaram a desmotivar-se e essa situação ficou cada vez mais penosa com o passar do período (Beard & Konukman, 2020; Sölpük Turhan, 2011). Foi uma altura em que procurei novas ferramentas com o intuito de manter os alunos focados e não ser apenas mais uma aula.

Relativamente à parte prática, todas as aulas incluíam sempre uma parte de atividade física, desde desenvolvimento das capacidades motoras a vídeos gravados pelo grupo de estágio, de dança e até um vídeo de um jogo de condição física em que os alunos demonstraram bastante entusiasmo. A atual situação tem vindo a preparar os professores de educação física cada vez mais para terem a capacidade de se adaptarem a situação de terem que dar aulas à distância (Brooks et al., 2020)

Apesar de, enquanto aluno, ter passado por estas experiências no primeiro ano do MEEFEBS, é uma situação completamente diferente passar por esta experiência enquanto professor. Foi uma das fases mais difíceis deste ano em que se não estivesse focado poderia muito facilmente ter-me desmotivado. Foi um período em que o foco foi procurar ideias e processos para estimular os alunos, enquanto continuamos a tentar ultrapassar este momento difícil que vivemos atualmente.

#### **4.1.4. Avaliação**

Segundo Gatti (2003), a avaliação constitui uma parte essencial no processo educativo, no entanto, este processo não é simples pelo facto de existirem diversos tipos de avaliação. Por outro lado, Roldão (2012) menciona que a avaliação é um conjunto de procedimentos que procura um acompanhamento regulador das aprendizagens desejadas, integrando a verificação da sua aquisição.

De acordo com Bento (2003) a avaliação é uma das tarefas fundamentais para a docência, não só pelo fato de avaliarmos o nível de sucesso dos alunos, mas também para termos uma percepção do desempenho do professor a desempenhar a sua tarefa.

O aspeto da avaliação dividiu-se em quatro tipos. A avaliação diagnóstica, avaliação formativa, a avaliação sumativa e a autoavaliação. A avaliação diagnóstica foi implementada com o propósito do professor conhecer o nível inicial dos alunos em diferentes modalidades (Aranha, 2004). Também evidencia os conteúdos que os estudantes assimilaram, que têm mais dificuldades e conteúdos que não conhecem de anos anteriores. Para a construção das unidades didáticas esta avaliação é fundamental, pois permite planejar e reformular o planeamento anteriormente feito.

Durante o tempo de aplicação da UD os alunos encontram-se em constante avaliação contínua. *“A avaliação formativa, e particularmente a avaliação contínua de regulação interativa, ao dedicar a sua atenção aos processos de ensino-aprendizagem e a tudo o que lhes está inerente, mais do que aos resultados, conseguiu dar um impulso qualitativo ao ensino através da discussão que se gerou em torno de uma nova forma de encarar a avaliação educacional, contribuindo, ao mesmo tempo, para o alargamento das conceções da avaliação”* (Barreira et al. 2013, p. 108). Desta forma é possível perceber que a avaliação contínua é algo essencial. É um processo de extrema importância, de modo que a que o professor tenha uma noção de como está a evoluir a turma e, se necessário, ajustar o planeamento e os objetivos para a turma em questão.

Para terminar o processo avaliativo, recorreremos a um ou vários momentos formais de avaliação. A avaliação sumativa procede a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de uma unidade didática, é também caracterizada por ser um processo mais formal, com maior peso e uma abordagem mais protocolada. Esta avaliação muitas vezes é uma oportunidade para confirmar resultados aferidos na avaliação contínua e como oportunidade para melhorar a classificação do aluno. Esta avaliação é dividida por 4 domínios na EF: habilidades motoras (60%), aptidão física (15%), conhecimentos (10%),

e atitudes e valores (15%). Na avaliação das habilidades motoras, os alunos, são avaliados numa escala de 1 a 5, semelhante ao usado na avaliação diagnóstica, em que o 1 significava “Comportamento ausente”, o 2 “Comportamento raramente presente”, o 3 “Comportamento presente”, o 4 “Comportamento muito presente” e o 5 “Comportamento sempre presente e bem-sucedido”.

Na avaliação da aptidão física foram realizados os testes da medição do peso, da altura, o cálculo do IMC, de velocidade, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade dos ombros, flexões de braços, abdominais, teste da Milha e a impulsão horizontal. Estes testes pertencem à bateria de testes FITescola e a sua aplicação seguiu as normas apresentadas na mesma.

Os conhecimentos foram avaliados através da realização de um teste escrito. Para tal, os EE tinham a responsabilidade de criar um documento de apoio ao estudo sobre as modalidades abordadas em cada período para ser disponibilizada aos alunos para que estes pudessem rever para o teste. As atitudes e valores foram avaliados através da assiduidade, pontualidade e o comportamento dos alunos em todas as aulas.

Durante o ano, o formato de avaliação foi-se alterando, no fim do primeiro período e em regime presencial fomos preenchendo as fichas de avaliação globais do período, onde no início do ano o professor, responsável por cada ano escolar, tratava de colocar os dados sobre as unidades didáticas abordadas em cada período e a percentagem de cada uma delas na classificação final como no início. No segundo período, devido ao confinamento, houve necessidade de alterar a avaliação, para corresponder aos parâmetros avaliativos definidos no início do ano. Logo as alterações tiveram de ser alteradas para 30% da nota ser destinada às atitudes e valores e os outros 70% serem distribuídos pelas aulas presenciais, E@D e pelos conhecimentos. Estas alterações foram realizadas numa reunião de grupo-ano, que acredito que deveria ter sido realizada com mais antecedência, para ajudar no processo avaliativo de cada professor.

O último do tipo de avaliação a ser mencionado é a autoavaliação. É um momento mais informal em que os alunos têm a possibilidade de refletir e avaliar a sua prestação nas aulas ao longo do período em questão (Rosado & Colaço,

2002). Estas avaliações por norma são realizadas no último dia de aulas antes do final do período. Os alunos preenchem uma ficha com parâmetros relativos à sua aprendizagem, mantendo a escala de 1 a 5. No final da ficha existe um espaço onde os alunos devem fundamentar a sua classificação e um espaço para sugestões de melhoria das aulas. Após o preenchimento destas fichas existe um espaço de conversa informal entre o professor e o aluno onde são discutidas e justificadas as classificações dos alunos, este espaço é algo que eu considero importante, pois começa a criar a capacidade de argumentação e de avaliação dos nossos alunos.

Estas avaliações devem ser levadas com uma seriedade bastante elevada, pois têm grande relevância para os alunos e para o seu futuro, pelo que procurei assegurar ao máximo que este processo fosse o mais transparente e coerente possível.

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

### **5.1. Atividades realizadas**

O núcleo de estágio presente na escola básica de Leça do Balio empenhou-se nas tarefas propostas sempre com máxima disponibilidade e participação. Apesar de ser um ano atípico, destacamos a nossa participação em eventos como: o dia do desporto escolar, dia 25 de setembro, onde nos foi incumbida a tarefa de lecionar uma aula de dança aeróbica, atividade que foi realizada na escola de Leça do Balio e na escola básica e secundária do Padrão da Légua. Tivemos o apoio do grupo de educação física para a realização desta atividade.

Desde o início do ano letivo foram realizadas reuniões de núcleo da PES, todas as sextas-feiras, com o intuito de fazer uma reflexão de como decorreu a semana, onde eram realizadas atas de forma a responsabilizar e ensinar os EE a realizar atas de reuniões. Estivemos presentes em duas formações interpares promovidas pelo grupo de educação física do agrupamento, uma em dança aeróbica e uma sobre a aplicação “*classroom*”. Foram realizados relatórios de todas as atividades realizadas no decorrer do ano.

Participamos ainda no dia de São Martinho, em que foi realizada uma atividade de apresentação de jogos tradicionais e populares, que decorreu numa aula de educação física pelo que teve bastante sucesso e os alunos demonstraram interesse na realização dos jogos. No mesmo dia também foi realizado uma atividade onde foram apresentados os padrinhos, alunos do 9º ano, aos seus afilhados, alunos de 5º ano, que tem como objetivo integrá-los neste estabelecimento escolar. Também estivemos em contacto com a psicóloga da escola com a proposta de começarmos a realizar tutoria a um aluno de risco de abandono escolar.

Reconheço que este ano é um ano atípico e que, por esse motivo, não houve uma aposta tão forte nas atividades de enriquecimento escolar. A nível desportivo na escola apenas tivemos o desporto escolar de badminton, todos os

outros são realizados na escola básica e secundária do Padrão de Léguas. Com uma comunidade bastante ligada ao futsal e ao futebol acredito que poderiam ser realizadas parcerias com os clubes da comunidade e até mesmo a criação de um clube de desporto escolar.

A participação que tivemos com a comunidade escolar foi bastante positiva, fomos muito bem recebidos, tanto no grupo de educação física como no grupo de professores da escola de Leça do Balio. Procuramos também conviver com outros professores e agentes da comunidade escolar de forma a termos uma experiência mais envolvente do que é a vida escolar.

Ainda assim, realizamos duas propostas na escola em questão. Portanto a primeira proposta esteve inserida no evento anual que o núcleo da PES, implementou no terceiro período na escola de Leça do Balio. O evento foi caracterizado por ser um torneio de futebol direcionada para as turmas da escola, teve como objetivo aplicar e consolidar aquilo que foi lecionado durante o ano escolar e aplicar com as turmas dos EE o que foi lecionado em relação ao MED no 2º período. Teve também o objetivo de que os alunos percebam a importância do desporto e da atividade física ao longo da sua vida. Este torneio obteve uma enorme adesão por parte dos alunos e onde já pudemos ter alunos a presenciar o evento nas bancadas que foi extremamente positivo, respeitando sempre as normas de segurança.

A segunda atividade foi a realização de um Seminário relacionado com o projeto de investigação que aplicamos. O núcleo PES aplicou o projeto percepções dos Estudantes Estagiários sobre a implementação do Modelo de Educação Desportiva durante o ano de estágio (*Pre-service teachers' perceptions of the Sport Education implementation during their internship year*) que teve como propósito a percepções dos EE na implementação do Modelo de Educação Desportiva, no seu ano de estágio. O seminário, serviu para expor os resultados obtidos, a nossa experiência ao longo da aplicação, mas também apresentar o modelo aos professores de educação física. A seleção desse público-alvo, salvaguardou os interesses dos EE, essencialmente por ser uma escolha segura, por terem a oportunidade de acrescentar algo relevante à

comunidade, contribuindo assim, para o enriquecimento do conhecimento dos professores que compõem o seio escolar.

O seminário realizou-se no passado dia 2 de junho pelas 18:30h no anfiteatro da Escola Básica de Leça do Balio (EBLB), escola do respetivo agrupamento. A apresentação seguiu uma ordem lógica de trabalhos, iniciando pela: apresentação pessoal dos EE e do tema; um enquadramento teórico sobre o que é um modelo de ensino e do MED; apresentação da investigação e dos resultados; apresentação dos casos práticos; a perceção dos alunos; e por último foi aberta uma discussão e respondidas as perguntas colocadas pelos convidados. A apresentação envolveu um trabalho investigativo aprofundado pelos EE deste núcleo de estágio e o facto dessas evidências terem sido apresentadas de uma forma tão simples e expositiva fez com que os professores presentes percebessem o funcionamento do modelo. Na altura da discussão os convidados congratularam os EE e colocaram questões pertinentes. Uma das sugestões que foi apresentada durante o seminário fez referência à reunião do departamento de EF para a construção conjunta das unidades didáticas, facilitando assim, a construção das equipas e a organização de torneios. Isso resultou num tópico debatido e na vontade de na próxima preparação do ano letivo os professores realizarem a implementação deste modelo nas aulas para posteriormente aplicarem em torneios.

Estes eventos têm uma expectativa adicional, pois queremos ser capazes de deixar a nossa marca na escola. Estas atividades que realizamos este ano, apenas são uma parte do que se realizaria num ano dito “normal” e com alguma angústia digo que gostaria de realizar algumas atividades, como por exemplo, os torneios interescolares do município de Matosinhos, a realização dos torneios de todas as modalidades e a realização do corta-mato. Pois, para além de nos fornecer uma bagagem extra em termos de capacidade de organização dos eventos mencionados acima, permitia-nos um aspeto que considero estar em falta devido aos efeitos da pandemia, que é o relacionamento com outros profissionais de EF.

Numa tentativa de compreender as competências atribuídas ao diretor de turma, analisámos o regulamento interno do AEPL e foram identificadas as seguintes competências: assistir às reuniões sempre que sejam convocadas; presidir as reuniões de conselho de turma; convocar, no início do ano letivo, uma reunião com os encarregados de educação; promover acompanhamento dos alunos; divulgar a informação necessária quer aos alunos, quer aos professores e aos encarregados de educação; entregar as classificações finais; manter informado os encarregados de educação do aproveitamento escolar e assiduidade dos alunos, assim como, esclarecer e aceitar a justificações de faltas apresentas. Com esta informação acerca das funções do diretor de turma, é notório que este têm de ser capaz de sensibilizar os encarregados de educação para acompanhar os seus educandos, assim como, desempenhar um papel mediador entre a escola e as famílias. O diretor de turma é um gestor da turma, é um elemento preponderante na coordenação e funcionamento do conselho de turma. Reconheço que o papel de diretor de turma é um cargo com uma enorme responsabilidade, trabalhoso, exigente e é necessário que o diretor de turma seja uma pessoa organizada e capaz de resolver conflitos.

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

O papel do professor cada vez é mais do que ensinar, passa por ser um educador, uma pessoa responsável por passar valores aos seus alunos e fazer com que estes os levem para a sua vida, em forma de lição (Bento, 2004). Estes valores não são confinados a um só espaço, mas transitam para além dele. Tanto no espaço de aula como fora dele, procurei passar exemplos e situações, pois como o Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto refere, o professor deve reconhecer a escola e o espaço de aula como um local de inclusão e de respeito. Estas interações com os alunos foram melhorando a relação com os mesmos, conseguindo ganhar os respeito deles ao longo do tempo.

Identifico dois momentos que me marcaram mais neste percurso, um deles foi com uma aluna do oitavo ano que passou por uma situação mais delicada, que foi o falecimento de um animal de estimação. Esta estudante ficou numa situação bastante emotiva, o que me levou a ter uma conversa bastante difícil com ela. Foi um momento muito complicado de gerir, de explicar e de procurar auxiliar a aluna. O outro exemplo foi com outro aluno da mesma turma que, desde o início do ano, me foi explicada a sua situação familiar, bem como o seu comportamento. Desde o início foi traçado um plano, com o apoio do núcleo da PES e a psicóloga da escola, para ajudar este aluno, acabando por não ser colocado em prática devido à situação de pandemia. Embora tenham ocorrido conversas regulares com o aluno em questão para saber o seu estado, como ele se sentia e para o chamar a razão relativamente a comportamentos e faltas verificadas.

Para além do referido, houve um cuidado diário dentro e fora da escola, na tentativa de transmitir hábitos positivos, como cuidado nas regras da estrada, cuidado na linguagem, cuidado na apresentação, cumprimentar a comunidade escolar e até mesmo o colocar o lixo no local destinado ao mesmo.

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

De acordo com Nóvoa (2009), o exercício profissional do docente organiza-se em torno das comunidades de prática no interior das escolas. Ao estarmos presentes desde o início do ano na escola, ao sermos convocados para diversas reuniões e momentos em que é possível reconhecer que a função de professor ocorre de uma forma coletiva. Estar presente em reuniões de grupo disciplinar, em reuniões de conselho de turma e, até mesmo, na interação diária realizada com os elementos da escola, percebemos que começamos a ser tratados, não como EE, mas sim como professores.

Cunha, Batista e Graça (2016), mencionam que o professor de EF é o indivíduo que participa de forma ativa nas atividades realizadas e desenvolvidas pela comunidade escolar, este promove um relacionamento positivo com os seus

alunos, colegas de ensino e os restantes elementos da comunidade escolar. Para tal, o EE deve estar disposto e preparado para o envolvimento em todo o tipo de dinâmicas, procurando uma interação global, para além da sua aula. Estas atividades extra-aula colocam à prova as capacidades que normalmente não são usadas na sala de aula. Esta interação coloca-nos em contacto com outros intervenientes, que favorecem a (uma) criação de laços de amizade com elementos fora do contexto de sala de aula.

Devido à interação diária com o OC, esta foi a pessoa com quem criámos uma ligação mais forte, um vínculo de respeito e de aprendizagem. Estes parâmetros foram essenciais para que a relação ao longo do ano ocorresse de forma positiva, num ambiente propício para a aprendizagem. O OC é um elemento que promoveu a socialização dos EE, apresentando-nos aos diversos elementos da comunidade escolar, desde o diretor da escola, aos professores e aos assistentes operacionais.

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

Para Caetano e Silva (2009, p. 50), ser professor é uma atividade predominantemente ética, pois é composta por um conjunto princípios de natureza moral pelo qual o professor se guia, é também a necessidade do professor desenvolver estratégias que forneçam aos alunos uma formação ética.

Como uma forma de integração social e profissional o docente deve obedecer a uma ética profissional, acompanhando a escola com senso de justiça, integridade, compaixão, paciência, respeito, dedicação, cuidado, entre outras virtudes essenciais (Campbell, 2014).

No decorrer do ano letivo sempre mantive o contato com os alunos, não só durante as aulas, mas em todas as zonas comuns da escola. Esta ligação com os estudantes é uma forma de os ajudar caso haja necessidade. O professor não é apenas um agente do conhecimento, mas sim alguém capaz de ajudar e encaminhar os alunos quer nas suas vidas pessoais, quer nas suas vidas académicas/escolares.

Desde cedo, na minha vida pessoal e durante a minha vida profissional, os meus pais me transmitiram valores de justiça, de compromisso e de ser uma pessoa correta. Durante o ano sempre cumpri com aquilo a que me propus e com o que me era proposto pelos outros. Sempre fui pontual e assíduo de forma a conseguir ser um exemplo para os meus alunos e poder exigir deles o mesmo tipo de comportamento.

## **6. Desenvolvimento profissional**

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

Na área do desenvolvimento profissional são referidos dois processos de transformação dos conhecimentos de duas formas distintas: a construção do conhecimento profissional por meio da experiência e o papel da reflexão na aprendizagem e crescimento profissional (Cunha, 2016).

Com as experiências adquiridas até ao momento, acredito que o desenvolvimento profissional deve ser potenciado pelas experiências obtidas no terreno, pois só com o EE a passar por situações reais é que é capaz de se aperceber das suas limitações e das suas competências. As situações académicas são extremamente úteis pois ajudam o EE a desenvolver competências como a capacidade de observação, a comunicação com os pares e com os alunos e a partilha de informação que depois vai aplicar na escola. Por outro lado, por se conduzirem em ambientes controlados, favorecem que o EE se foque apenas um parâmetro do processo de ensino e aprendizagem. É assim desejável uma combinação de ambas as vivências.

É também de extrema importância a reflexão, mas esta está dependente da existência de uma aplicação prática. O conhecimento profissional é construído através da experiência adquirida no processo de participação ativa em situações relacionadas ao local de trabalho (Amaral & Macphail, 2015). Acredito que conviver com profissionais experientes terá um impacto positivo no meu desenvolvimento. Aprender por meio de exemplos e modelos é muito benéfico porque estes atores possuem imensa experiência que os ajuda a encontrar soluções para os mais diversos problemas e superar obstáculos impensáveis. Essas experiências têm trazido uma grande carga para esses professores, possibilitando que eles influenciem no desenvolvimento do profissionalismo dos alunos formados. Acredito que com esta experiência irei aproveitar o melhor que cada profissional tem a dar e ensinar aos novos colegas para me tornar um profissional autónomo e confiante.

Este tipo de desenvolvimento profissional é algo complicado de fazer, principalmente para quem já se encontram no ensino há bastante tempo, pois implica que os professores corram riscos e estejam preparados para discutir as suas práticas não só com outros profissionais da sua área, mas também com o principal elemento das suas aulas, os alunos e estes têm a possibilidade de criar e de fornecer informação valiosa para o professor perceber onde deve alterar a sua atuação, estes têm a capacidade de alterar e de provocar uma mudança nas práticas dos professores, através de feedbacks com fundamentação e com o intuito de melhorar (Beard & Konukman, 2020; Brooks et al., 2020; Treacy & Leavy, 2021).

De todo o meu processo académico, sem dúvida que este foi o ano com experiências mais enriquecedoras. Tal como referem Alarcão e Tavares (2007), quando o professor está a aprender a ensinar encontra-se também numa posição de aprendizagem. A PES fornece a possibilidade de durante um ano letivo, o EE colocar em prática aquilo que aprendeu nos anos anteriores. De acordo com Pimenta e Lima (2006), a globalidade de formação antecede a prática de ensino supervisionada, não fornece todas as bases teóricas para atuação profissional futura. Com o decorrer do ano letivo eu senti isso mesmo, em certos momentos as soluções pensadas por mim, não surtiam efeito nos alunos.

Para o meu desenvolvimento profissional existiram vários fatores que tiveram uma contribuição na busca de soluções para problemas/dilemas enfrentados. Todo o processo reflexivo e as aulas observadas do meu colega de estágio foram os fatores mais importantes nesta jornada. Durante este processo houve uma constante pesquisa e desenvolvimento de ideias para solucionar problemas e criar estratégias para as necessidades de cada turma. Outro elemento muito importante, neste momento, para o meu desenvolvimento profissional foi o OC, não só na escola, mas também como exemplo fora do contexto escolar. Existem características que tenho desenvolvido pelo contacto com OC, como a capacidade de organização, a capacidade de escrita, aspetos como a fluidez do discurso e a capacidade argumentativa.

As aulas observadas do meu colega de estágio contribuem de forma inevitável, de forma positiva, para uma partilha de experiências e visões diferentes do ensino, mas também o trabalho que foi realizado em conjunto pelos dois foi fundamental para elevar a comunicação e, assim, facilitar o processo de desenvolvimento profissional.

## **7. Reflexões finais**

Considero que a PES foi uma das experiências mais enriquecedoras até ao momento na minha vida. Apesar já ter alguma experiência em estar num ambiente de ensino, admito que me senti algo apreensivo no início do ano letivo, duvidando das minhas capacidades e da minha experiência anterior para desempenhar este novo papel que estava a vivenciar.

O contacto que se desenvolve na PES oferece a possibilidade de se perceber o verdadeiro significado de ser professor, as suas verdadeiras motivações, crenças e o que os move nesta sua área profissional. Depois de constatar a motivação dos professores, reflito e tenho a certeza tenciono fazer isto para o resto da minha vida.

Foi um ano de moldagem de personalidade e o início da criação de uma imagem profissional. Antes deste ano, eu tinha uma imagem do professor que queria ser, no entanto, é através desta experiência que eu percebo o docente que tenho de ser no futuro e o que sou na atualidade. Para completar, a minha experiência profissional, moldou em conjunto a minha vida a nível pessoal, promovendo que eu fosse uma pessoa mais responsável, resiliente, preservante e organizada. Estes aspetos foram-se desenvolvendo inconscientemente com a promoção da responsabilidade acrescida de estar num papel de transmissão de conhecimentos e valores.

Para terminar, é de extrema importância mencionar que todos os elementos envolvidos na PES, desde a escola cooperante ao ISMAI, foram um pilar importante para que eu entendesse o que é que eu quero ser e fazer do meu futuro.

## 8. Referências bibliográficas

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2007). *Supervisão da Prática Pedagógica - Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Almendina.
- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A Supervisão Pedagógica em Educação Física: A Perspectiva do Orientador de Estágio*. Livros Horizonte.
- Allbuquerque, A., Resende, R., & Costa, M. (2013). A avaliação da Prática de Ensino Supervisionada no Instituto Superior da Maia. Nós fazemos assim. E vós? *Cadernos de Educação*, 46, 119–137.
- Amaral-da-Cunha, M., Batista, P., MacPhail, A., & Graça, A. (2016). Reconstructing a supervisory identity: The case of an experienced physical education cooperating teacher. *European Physical Education Review*, 24(2), 240–254.
- Aranha, Á. C. M. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física: definição de objectivos: planeamento, organização e análise da actividade pedagógica: técnicas de intervenção pedagógica: avaliação*.
- Barreira, Carlos; Boavida, João; Araújo, N. (2013). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Imprensa Da Universidade Coimbra*.
- Beard, J., & Konukman, F. (2020). Teaching Online Physical Education: The Art of Connection in the Digital Classroom. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(7), 49–51.
- Bento, jorge. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, jorge. (2004). *Desporto Discurso e substância*. Campo de Letras.
- Brooks, C., Mosier, B., & Bassett, M. (2020). Teaching from Home? Now What? Preparing Your Online Emergency Teaching Toolkit. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(6), 46–49.

- Caetano, A. P., & Silva, M. de L. (2009). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo. Revista de Ciências Da Educação*, 8(2009), 49–60.
- Campbell, E. (2014). Teaching ethically as a moral condition of professionalism. In *Handbook of Moral and Character Education* (p. 381). Routledge.
- Cunha M. (2016). *A (re)construção da identidade profissional em contexto de estágio no ensino de Educação Física: Uma análise situacional de discursos e narrativas*.
- Doina, M.-D. (2012). the Importance of Knowing the Students' Motivational Profile for the Orientation of Didactic Activities. *Gymnasium*, 13(1), 98.
- Gatti, B. A. (2003). Formação continuada de professores: a questão psicossocial. *Cadernos de Pesquisa*, 119, 191–204.
- Glotova, O. N. (2011). *Sport education model in Russian schools: Professional development and effective teaching for pre-service teachers*. 16(22).
- Hargreaves, A. (1994). *Changing Teachers, Changing Times. Teachers' Work and Culture in the Postmodern Age*. Cassel.
- Hynes-Dusel, J. M. (1999). Cooperating teachers' perceptions about the student teaching experience. In *The Physical Educator* (pp. 186–195).
- Lima, M. S., & Pimenta, S. G. (2006). Estágio E Docência: Diferentes Concepções. *Poíesis Pedagógica*, 3(3 e 4), 4–24.
- Menegolla, M., & Sant'anna, I. M. (2001). *Por que planejar? Como planejar?* (10ª Ed). RJ: Vozes.
- Mesquita, I., Pereira, F., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz*, 15(4), 944–954.
- Metzler, M. (2000). *Instructional Models for Phisycal Education*.
- Nóvoa, A. (2009). *Professores Imagens do futuro presente*. EDUCA.
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning* (2.ª ed.). t. Louis: Mosby.

- Roldão, M. (2012). *PROFISSIONALIDADE DOCENTE EM ANÁLISE - ESPECIFICIDADES DOS ENSINOS SUPERIOR E NÃO SUPERIOR*.
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das Aprendizagens*. omniserviços.
- Siedentop, D. (1994). *Implementing the sport education model*.
- Sölpük Turhan, N. (2011). *Comparing University Student Satisfaction With Distance Education*. 2004.
- Treacy, M., & Leavy, A. (2021). Student voice and its role in creating cognitive dissonance: the neglected narrative in teacher professional development. *Professional Development in Education*, 00(00), 1–20.
- Vanderstraeten, R. A. F. (2002). Dewey ' s Transactional Constructivism. *Journal of Philosophy of Education*, 36(2).
- Viciano, J., & Mayorga-Vega, D. (2016). Innovative teaching units applied to physical education. *Kinesiology*, 48(1), 142–152.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Human Kinetics Publishers.

## 9. Anexos

### ANEXO 1- REGULAMENTO INTERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### REGULAMENTO INTERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

##### DURAÇÃO DA AULA:

###### > A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE 50 MINUTOS:

- 5 MINUTOS PARA SE EQUIPAREM;
- 40 MINUTOS DE ATIVIDADE;
- 5 MINUTOS PARA VESTIR.

###### > A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE 100 MINUTOS:

- 5 MINUTOS PARA EQUIPAR;
- 85 MINUTOS DE ATIVIDADE;
- 10 MINUTOS PARA VESTIR.

##### NORMAS PARA OS ALUNOS:

- > **FALTA DE MATERIAL** - A PRESENÇA NA AULA SEM EQUIPAMENTO;
- > PROIBIDO O USO DE MATERIAIS QUE PONHAM EM PERIGO OS COLEGAS (RELÓGIOS, PULSEIRAS, COLARES, ANEIS, BRINCOS, ETC.);
- > Os alunos devem vir equipados de casa.
- > **O BALNEÁRIO** SERVE APENAS PARA EQUIPAR, DESQUIPAR E TRATAR DA HIGIENE PESSOAL, SEMPRE COM ORGANIZAÇÃO E BOM AMBIENTE;

###### > DURANTE A AULA É PROIBIDO:

- A ENTRADA DOS ALUNOS NOS BALNEÁRIOS, SALVO EM SITUAÇÕES DEVIDAMENTE JUSTIFICADAS E ACOMPANHADOS PELO FUNCIONÁRIO (A);

##### FALTAS DE MATERIAL:

- AO ALUNO QUE NÃO TRAGA O MATERIAL INDISPENSÁVEL À REALIZAÇÃO DA AULA, SERÁ ASSINALADA FALTA DE MATERIAL. AO ATINGIR A TERCEIRA FALTA DE MATERIAL SERÁ MARCADA UMA FALTA DE PRESENÇA.

##### UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES:

- OS ALUNOS SÓ PODERÃO **ENTRAR NO BALNEÁRIO** DEPOIS DE INFORMADOS PELO FUNCIONÁRIO(A) DA PRESENÇA DO RESPECTIVO PROFESSOR;
- OS ALUNOS DARÃO ENTRADA NOS BALNEÁRIOS PARA SE EQUIPAREM, AO TOQUE DE ENTRADA;
- PASSADOS 5 MINUTOS DO TOQUE DE ENTRADA, OS ALUNOS DEVEM ESTAR DEVIDAMENTE EQUIPADOS PARA TEREM ACESSO AO CAMPO DE JOGOS, LOGO QUE LHEIS SEJA DADA AUTORIZAÇÃO;
- TODOS OS ALUNOS DEVEM RECOLHER AOS BALNEÁRIOS LOGO QUE O PROFESSOR DÊ A AULA POR TERMINADA;
- A ESCOLA NÃO SE RESPONSABILIZA PELOS "VALORES" DEIXADOS NOS BALNEÁRIOS;
- A UTILIZAÇÃO INCORRETA DO MATERIAL É DA INTEIRA RESPONSABILIDADE DOS ALUNOS;

- A PERMANÊNCIA OU TRAVESSIA DOS ESPAÇOS DESPORTIVOS EXTERIORES ONDE ESTEJAM A DECORRER AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA;
- A UTILIZAÇÃO DE QUALQUER TIPO DE MATERIAL DESPORTIVO PELOS ALUNOS QUE NÃO SE ENCONTREM NA AULA;
- **É DEVER DOS ALUNOS** COLABORAR NA DESLOCAÇÃO, RECOLHA E LIMPEZA DO MATERIAL UTILIZADO NAS AULAS;
- CONSERVAR TODO O MATERIAL;
- **O(A)S FUNCIONÁRIO(A)S** SÃO AUXILIARES DE EDUCAÇÃO A QUEM OS ALUNOS DEVEM TOTAL RESPEITO, PELO QUE AS SUAS ORIENTAÇÕES DEVEM SER DEVIDAMENTE RESPEITADAS;
- **A ENTRADA NO PAVILHÃO** SÓ É PERMITIDA AOS ALUNOS QUE ESTEJAM DEVIDAMENTE EQUIPADOS E NA PRESENÇA DO PROFESSOR;

##### O EQUIPAMENTO:

**Os alunos devem vir equipados de casa trazendo um par de sapatilhas suplementar para a prática.**

##### - DISPENSAS:

###### - DISPENSAS POR ATESTADO MÉDICO:

- OS ALUNOS IMPOSSIBILITADOS DA PRÁTICA DA DISCIPLINA, DEVERÃO ENTREGAR AOS PROFESSORES OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS RELATIVAMENTE À SUA SITUAÇÃO;

OS ALUNOS IMPOSSIBILITADOS DA PRÁTICA DA DISCIPLINA, DEVERÃO ENTREGAR AO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA UMA FOTOCÓPIA DO ATESTADO MÉDICO.

- PEDIR AO FUNCIONÁRIO(A) UM SACO NO QUAL IRÁ SER RECOLHIDO OS "VALORES" DA TURMA. DURANTE A AULA O SACO FICARÁ NA POSSE DO FUNCIONÁRIO(A). NO FINAL DA AULA, O ALUNO QUE FICARÁ RESPONSÁVEL, IRÁ DISTRIBUIR OS "VALORES".

##### Covid-19:

- Uso obrigatório de máscara, até ordem contrária do professor.
- Entrada no pavilhão com distanciamento, pelo lado direito do portão.
- Desinfecção das mãos a entrada do pavilhão.
- Se necessário pousar mochilas no balneário e evitar permanecer no seu interior.
- Ao entrar no pavilhão ocupar o espaço destinado a turma e sentar-se, mantendo 3 metros entre si, podendo levar uma garrafa de água.
- No início da atividade física os alunos poderão retirar a máscara, prendendo no cotovelo, no bolso ou na garrafa de água.
- Durante a Atividade física deve-se manter, sempre que possível, a distância de 3M.
- No final de aula, rotativamente, 3 alunos da turma colaboraram na recolha e limpeza do material.
- No final da aula devem colocar a máscara e dirigir-se para o balneário ou para fora do pavilhão mantendo a distância recomendada.

##### NOTA:

EM QUALQUER CASO DE DISPENSA, O ALUNO DEVERÁ VIR ACOMPANHADO DAS SAPATILHAS. O ALUNO DISPENSADO SEMPRE QUE FOR SOLICITADO, DEVE DAR A SUA COLABORAÇÃO AO PROFESSOR, COMO TAMBÉM REALIZAR UM RELATÓRIO DA AULA.



## ANEXO 2- FICHA DE CARACTERIZAÇÃO



Escola EB de Leça do Balio  
2020/2021



### Questionário Individual de Educação Física

#### 1. Dados pessoais

- 1.1. Nome completo \_\_\_\_\_  
1.2. Ano \_\_\_\_\_  
1.3. Turma \_\_\_\_\_  
1.4. Número \_\_\_\_\_  
1.5. Morada \_\_\_\_\_  
1.6. Código postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
1.7. Localidade \_\_\_\_\_  
1.8. Email \_\_\_\_\_  
1.9. Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
1.10. Idade atual \_\_\_\_\_

#### 2. Encarregado de educação

- 2.1. Nome \_\_\_\_\_  
2.2. Morada \_\_\_\_\_  
2.3. Código postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
2.4. Localidade \_\_\_\_\_  
2.5. Telemóvel \_\_\_\_\_  
2.6. Grau de parentesco \_\_\_\_\_

#### 3. Agregado familiar

- 3.1. Pai  
3.1.1. Idade \_\_\_\_\_  
3.1.2. Profissão \_\_\_\_\_  
3.1.3. Habilitações literárias \_\_\_\_\_  
3.2. Mãe  
3.2.1. Idade \_\_\_\_\_  
3.2.2. Profissão \_\_\_\_\_  
3.2.3. Habilitações literárias \_\_\_\_\_  
3.3. Com quem vives? \_\_\_\_\_



Escola EB de Leça do Balio  
2020/2021



#### 3.4. Tens irmãos? \_\_\_\_\_

3.4.1. Se sim, quantos irmãos tens? \_\_\_\_\_

3.4.2. Idades dos teus irmãos? \_\_\_\_\_

#### 4. Deslocação para a escola (x)

A pé	Meio de transporte			Tempo gasto		
	Autocarro	Automóvel	Outros	5 a 15 min.	15 a 30 min.	+de 30 min.

#### 5. Saúde

- 5.1. Peso \_\_\_\_\_  
5.2. Altura \_\_\_\_\_  
5.3. Tens algum destes problemas?  
5.3.1. Problemas respiratórios? \_\_\_\_\_  
5.3.1.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais? \_\_\_\_\_  
5.3.2. Problemas cardíacos? \_\_\_\_\_  
5.3.2.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais? \_\_\_\_\_  
5.3.3. Problemas motores? \_\_\_\_\_  
5.3.3.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais? \_\_\_\_\_  
5.3.4. Epilepsia? \_\_\_\_\_  
5.3.5. Diabetes? \_\_\_\_\_  
5.3.6. Problemas de audição? \_\_\_\_\_  
5.3.7. Problemas de visão? \_\_\_\_\_  
5.3.8. Usas óculos? \_\_\_\_\_  
5.3.9. Já foste, alguma vez, sujeito a uma intervenção cirúrgica? \_\_\_\_\_

- 3.4. Tens irmãos? \_\_\_\_\_  
 3.4.1. Se sim, quantos irmãos tens? \_\_\_\_\_  
 3.4.2. Idades dos teus irmãos? \_\_\_\_\_

**4. Deslocação para a escola (x)**

A pé	Meio de transporte			Tempo gasto		
	Autocarro	Automóvel	Outros	5 a 15 min.	15 a 30 min.	+de 30 min.

**5. Saúde**

- 5.1. Peso \_\_\_\_\_  
 5.2. Altura \_\_\_\_\_  
 5.3. Tens algum destes problemas?  
 5.3.1. Problemas respiratórios? \_\_\_\_\_  
 5.3.1.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais?  
 \_\_\_\_\_  
 5.3.2. Problemas cardíacos? \_\_\_\_\_  
 5.3.2.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais?  
 \_\_\_\_\_  
 5.3.3. Problemas motores? \_\_\_\_\_  
 5.3.3.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais?  
 \_\_\_\_\_  
 5.3.4. Epilepsia? \_\_\_\_\_  
 5.3.5. Diabetes? \_\_\_\_\_  
 5.3.6. Problemas de audição? \_\_\_\_\_  
 5.3.7. Problemas de visão? \_\_\_\_\_  
 5.3.8. Usas óculos? \_\_\_\_\_  
 5.3.9. Já foste, alguma vez, sujeito a uma intervenção cirúrgica? \_\_\_\_\_

- 5.3.9.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, quais?  
 \_\_\_\_\_

**6. Hábitos**

- 6.1. costumavas tomar o pequeno almoço? \_\_\_\_\_  
 6.1.1. Se sim, onde tomavas o pequeno almoço? \_\_\_\_\_  
 6.2. quantas refeições fazes por dia? \_\_\_\_\_

**7. Disciplinas**

- 7.1. Quais as tuas disciplinas preferidas? \_\_\_\_\_  
 7.2. Quais as disciplinas que menos gostas? \_\_\_\_\_  
 7.3. Já reprovaste alguma vez? \_\_\_\_\_

**8. Desporto, Lazer e Educação Física**

- 8.1. Qual a tua ocupação nos tempos livres? \_\_\_\_\_  
 8.2. Gostas da disciplina de Educação Física? \_\_\_\_\_  
 8.3. Qual a modalidade que mais gostas de praticar nas aulas de Educação Física? \_\_\_\_\_  
 8.4. Qual a classificação que tiveste no ano anterior? \_\_\_\_\_  
 8.5. Praticas algum desporto federado? \_\_\_\_\_  
 8.5.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, qual? \_\_\_\_\_  
 8.5.2. Indica quantos dias treinas por semana? \_\_\_\_\_  
 8.5.3. Indica quantas horas treinas por dia? \_\_\_\_\_  
 8.6. Praticas algum desporto de lazer ou recreação? \_\_\_\_\_  
 8.6.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, qual? \_\_\_\_\_  
 8.6.2. Indica quantos dias treinas por semana? \_\_\_\_\_  
 8.6.3. Indica quantas horas treinas por dia? \_\_\_\_\_  
 8.7. Se já praticaste algum desporto e o deixaste de fazer, indica-o referindo se o praticavas por recreação ou a nível federado e há quanto tempo o deixaste de praticar  
 \_\_\_\_\_

**OBRIIGADA PELA TUA COLABORAÇÃO!!! 😊**

# ANEXO 3- TESTE ESCRITO



## Escola Básica de Leça do Balio

ano letivo 2020/21 1º Período  
 Nome \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_  
 Professor \_\_\_\_\_ Classificação \_\_\_\_\_  
 Encarregado de Educação \_\_\_\_\_

### Teste de Avaliação de Educação Física – 8º ano

#### VOLEIBOL

##### GRUPO I

Assinala a opção **correta** com uma cruz (X) para cada uma das questões que se segue:

- 1) A finalidade do jogo é:
  - enviar a bola por cima da rede
  - impedir que a bola toque para além das linhas laterais e do fundo
  - enviar a bola por cima da rede, fazendo-a tocar dentro do campo adversário
- 2) Numa jogada, excetuando o bloco, o mesmo jogador pode dar:
  - apenas um toque
  - dois toques
  - três toques
- 3) Os jogadores de uma equipa fazem a rotação, quando:
  - Marcam um ponto
  - fazem um serviço e ganham a jogada
  - ganham o serviço
- 4) Sempre que a bola cair sobre as linhas laterais ou linhas de fundo, é considerado:
  - bola fora, jogada não válida
  - bola dentro, jogada válida nua, repetição da jogada
- 5) A bola pode ser batida:
  - com qualquer parte do corpo
  - apenas com os dedos
  - apenas com os antebraços
- 6) No Voleibol, um "set" (exceto o quinto) termina sempre que uma equipa obtenha:
  - Vinte e cinco pontos com a vantagem mínima de um ponto.
  - Vinte e cinco pontos com a vantagem mínima de dois pontos.
  - Quinze pontos com vantagem mínima de dois pontos.

##### GRUPO II

1/4

3. No triplo salto, como se deve realizar a queda?
  - A um pé
  - A dois pés
  - Para a frente

Observe a figura 2

4. Enumera nos espaços escrevendo as 4 fases, que compõem este salto.



##### GRUPO VI

##### Badminton

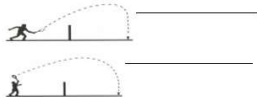
Coloca na figura 3 os números correspondentes à rede, às linhas e às áreas do campo (estas últimas também devem ser assinaladas).

- 1 – Rede/linha central
- 2 – Linha lateral
- 3 – Linha de serviço curto
- 4 – Linha de serviço longo
- 5 – Área de serviço da direita (ambos os lados)
- 6 – Área de serviço da esquerda (ambos os lados)



##### GRUPO VII

1. Identifica os seguintes batimentos:



2. O jogador A executa o serviço e o volante vai cair entre a rede e a linha de serviço curto do campo do jogador B.

- a) O que deve fazer o jogador B?
- b) Assumindo que o jogador B deixa o volante cair entre a rede e a linha do serviço, quem é o próximo serviço?

3/4

Assinala com um círculo a afirmação falsa em cada um dos elementos técnicos seguintes:

##### 1. Na manchete

- a) Os membros superiores devem estar unidos e em rotação externa
- b) A posição base é fundamental
- c) São os punhos que contactam a bola

##### 2. No serviço por cima

- a) Os pés devem estar orientados para onde se quer enviar a bola
- b) O pé do lado do membro do batimento deve estar numa posição mais avançada
- c) A bola deve ser batida com a palma da mão dura e estendida

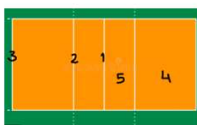
##### GRUPO III

Assinala as afirmações verdadeiras com um "V" e as falsas com um "F"

- a) Um jogo de voleibol (6x6) tem a duração máxima de 2 horas
- b) Uma equipa conquista um ponto quando ganha uma jogada
- c) Numa jogada o mesmo jogador pode ser recebedor e atacante
- d) No jogo 3x3, o distribuidor é responsável pelo 1º toque
- e) O jogo é jogado à melhor de 5 sets, ou seja, ganha a equipa que conseguir vencer 2 sets
- f) O jogador responsável por dar o segundo toque é o recetor

##### GRUPO IV

A figura 1 representa um campo oficial de voleibol. Faz a sua legendagem:



- 1 – Linha \_\_\_\_\_
- 2 – Linha \_\_\_\_\_
- 3 – Linha \_\_\_\_\_
- 4 – Zona \_\_\_\_\_
- 5 – Zona \_\_\_\_\_

##### GRUPO V

##### ATLETISMO

Assinala a opção **correta** com uma cruz (X) para cada uma das questões que se segue:

1. Na corrida de Velocidade, as vozes de partida são:
  - aos vossos lugares, prontos, vai!
  - aos seus lugares, prontos, vai!
  - aos lugares, prontos, vai!
2. A corrida de milha conta com a distância de:
  - 1500m
  - 1600m
  - 1300m

2/4

##### GRUPO VIII

Em cada um dos elementos técnicos seguintes, assinala com um círculo a afirmação falsa:

##### 1. Serviço

- a) Pode ser de 2 tipos curto e longo.
- b) O pé da frente é contrário à mão que pega na raqueta.
- c) O batimento da raqueta no volante é efectuado acima da cintura.

##### 2. Clear

- a) É realizado com o MS em extensão.
- b) É realizado acima do nível da cabeça e à frente do corpo.
- c) É um batimento de "bainha para cima".

##### 3. Durante um jogo devo...

- a) adequar o batimento à trajetória do volante.
- b) repor o volante em jogo através do serviço.
- c) explorar o posicionamento adversário, procurando colocar o volante ao seu alcance.

Cotações:	
Voleibol	
Grupo I	
1 a 6 – 2,5 pts cada	15
pts	
Grupo II	
1 a 2 – 2,5 pts cada	5
pts	
Grupo III	
1 a 4 – 2,5 pts cada	10 pts
Grupo IV	
legenda 1 a 5 2pts cada	10pts
cada	
Atletismo	
Grupo V	
1 a 3 – 2,5 pts cada	7,5
pts	
4 enumerar os espaços 5 pts cada	20pts
cada	
Badminton	
Grupo VI	
legenda 1 a 6 – 2 pts	12pts
cada	
Grupo VII	
pergunta 1 - 2pts cada	4

Prof. Rui Pacheco  
 Estagiários Tiago Albuquerque e Hugo Moreira

6/4

## ANEXO 4- ATA DE REUNIÃO



Agrupamento de Escolas de Padrão da Lêgua  
ESCOLA BÁSICA DE LEÇA DO BALIO



### Ata nº14

Ao quarto dia do mês de dezembro de dois mil e vinte, pelas onze e meia horas, realizou-se a reunião do núcleo de estágio de Educação Física da Escola Secundária do Padrão da Lêgua, do ano letivo dois mil e vinte e dois mil e vinte e um, sob a supervisão do Professor Cooperante Rui Pacheco e com a presença dos Professores Estagiários: Tiago Albuquerque e Hugo Moreira.

A reunião teve a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto um – Reflexão das aulas lecionadas;

Ponto dois – Projeto de intervenção ação;

Ponto três – Planificação do MED de andebol, do segundo período oitavo e nono ano;

Ponto quatro – Planificação de orientação e badminton do segundo período;

Ponto cinco – Teste escrito;

Ponto seis- Dossiê digital.

No primeiro ponto foi feita uma reflexão grupal das aulas lecionadas, comentários e sugestões de melhoria para as aulas posteriores.

No ponto dois, foi confirmado ao professor orientador qual seria o projeto de intervenção escolhido pelos professores estagiários, percepções dos professores estagiários na implementação do MED.

No ponto três e quatro, foram tratados em conjunto e ficou combinado que dia dezoito de dezembro seria entregue as planificações das modalidades que iriam ser lecionadas em primeiro no segundo período, andebol com o MED e orientação e badminton.

No quinto ponto, ficou definido que os testes estavam prontos e que as correções tinham de ser feitas a lápis para o Professor orientador confirmar.

No sexto e último ponto, ficou combinado com o professor orientador, que dia oito de janeiro teríamos de entregar uma cópia do dossiê digital.

Nada mais havendo a tratar, encerrou-se a reunião e feita a presente ata que depois de lida e aprovada vai ser assinada pelo Professor Cooperante e pelos Professores Estagiários presentes.

O Professor Cooperante

Professores Estagiários


Núcleo de Estágio de Educação Física

Núcleo de Estágio de Educação Física

Ano Letivo de 2020/2021

## ANEXO 5- GRELHA DE AVALIAÇÃO

Agrupamento Escolas Padrão da Légua

		Avaliação sumativa de Voleibol			8º	Turma:	
Nº	 Nome	Situação de jogo 3x3 ( 4x4 )				Avaliação	
		eficiência das ações de jogo	eficácia	Desloca-se atempadamente para a bola. Adota e recupera a posição base		100%	Valores
		1 a 5	1 a 5	1 a 5			
1						0%	0,00
2						0%	0,00
3						0%	0,00
4						0%	0,00
5						0%	0,00
6						0%	0,00
7						0%	0,00
8						0%	0,00
9						0%	0,00
10						0%	0,00
11						0%	0,00
12						0%	0,00
13						0%	0,00
14						0%	0,00
15						0%	0,00
16						0%	0,00
17						0%	0,00
18						0%	0,00
19						0%	0,00
20						0%	0,00
21						0%	0,00
22						0%	0,00
23						0%	0,00
24						0%	0,00
25						0%	0,00

**Critérios de Avaliação**

1 - Comportamento ausente; 2 - Comp. raramente presente; 3 - Comp. presente; 4 - Comp. muito presente; 5 - Comp. sempre presente e bem sucedido

\* serviço por cima é valorizado

## ANEXO 6-UNIDADE DIDÁTICA



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PADRÃO DA LÊGUA  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PADRÃO DA LÊGUA

### PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA DE Dança aeróbica

Aulas da Didática Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Habilidades Motoras</b>										
aspectos técnicos										
Noções de tempo		I	E	E	C					
Noções de espaço	Níveis		I	E	E	C				
	Direções			I	E	E	C			
Noções corporal	Ações		I	E	E	C				
	Partes	I	E	E	C					
Relações	Com o corpo	I	E	E	C					
	Com o meio			I	E	E	C			
	Com colega			I	E	E	C			
Coreografia	Relação com a música	I	E	E	C					
	memória			I	E	E	C			
	Criação				I	E	E	E	C	
<b>Cultura Desportiva – Avaliada aula a aula por observação direta e por teste teórico</b>										
	História	X								
Passos básicos	Marcha		X							
	Elevação do joelho		X							
	Passo e toca		X							
	Passo cruzado			X						
	Passo em V		X							
	Passo em A			X						
	Voltas			X						
	Mambo Chassé			X						
	Twist				X					
	Pontapé				X					
	Slide				X					
<b>Capacidades motoras</b>										
	Noção de ritmo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Resistência	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	coordenação	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Capacidades psicossociais</b>										
	Cooperação	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Superação	x	x	x	x	x	x	x	x	x

X-presente na aula

I-Introdução

E- Exercitação

C- Consolidação

AD- avaliação diagnostica

AS- Avaliação sumativa |