

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Hugo Emanuel da Costa Silva Santos

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador Institucional

Professor Doutor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Hugo Emanuel da Costa Silva Santos

37126

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

Trabalho realizado sob a orientação de Prof. Doutor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Julho, 2024

Santos, H. (2024), Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2o Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

Palavras-Chaves: educação física; prática de ensino supervisionada; estudante estagiário; mestrado em ensino da educação física; modelos de ensino

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, um agradecimento especial à minha família e namorada, por todo o apoio dado ao longo deste ano e por serem um suporte fundamental para a conclusão deste estágio, sem eles não seria possível.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Sandro, Arminda e Tiago, que me auxiliaram e demonstraram que é possível ser-se melhor na nossa profissão, através da partilha de conhecimentos, experiências e ideias, que me fizeram evoluir ao longo deste ano letivo.

Aos Orientadores Cooperantes Edison Carlos e Vladimiro Campos, por todas as correções, partilha de vivências e auxílio em todos os constrangimentos, fornecendo todas as ferramentas necessárias para crescer enquanto futuro docente e como pessoa.

Ao Professor Doutor Nuno Teixeira, pela disponibilidade e por enriquecer o meu percurso e de todo o restante núcleo com a sua partilha, contribuindo para o nosso desenvolvimento.

À Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto e toda a comunidade escolar, desde o senhor diretor Manuel Oliveira, os funcionários da escola, dos pavilhões desportivos, dona Inês, dona Marta e senhor António e todo o grupo de Educação Física pela disponibilidade e auxílio prestado em todos os momentos, facilitando todos os momentos de aprendizagem deste ano letivo.

Para finalizar, a todos os alunos das turmas 12°C, 9ºB, 8ºE e em especial, à minha turma “mãe”, a turma do 6ºF, por todos os momentos que pude vivenciar e todas as aprendizagens que me proporcionaram, que me levaram a ser um melhor docente e uma melhor pessoa.

Resumo

O presente relatório desenvolveu-se no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, referente à Prática de Ensino Supervisionada. Este realça o percurso do estudante estagiário durante o ano letivo 2023/2024, através de um processo reflexivo sobre os seus métodos de instrução, estratégias aplicadas e vivências partilhadas com os restantes estagiários dos dois núcleos de estágio da Universidade da Maia, com a orientação dos seus respetivos professores cooperantes e o professor supervisor. O documento apresenta todas as dificuldades sentidas na aplicação das aulas, todo o processo pelo qual foi submetido, reflexões sobre aspetos positivos e negativos e possíveis estratégias para a superação de dificuldades, bem como todas as atividades realizadas pelo estudante e restantes compatriotas. O mesmo relatório conta com a Introdução, Enquadramento Pessoal e Profissional, Enquadramento Institucional, Prática Profissional, Participação na escola e Relação com a comunidade, Desenvolvimento profissional e por fim as Reflexões Finais.

Palavras-Chaves: educação física; prática de ensino supervisionada; estudante estagiário; mestrado em ensino da educação física; modelos de ensino

Abstract

The present report was developed within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, referring to the Supervised Teaching Practice. It highlights the journey of the student intern during the 2023/2024 academic year, through a reflective process on their teaching methods, applied strategies, and experiences shared with the other interns from the two internship centers at the University of Maia, under the guidance of their respective cooperating teachers and the supervising professor. The document presents all the difficulties encountered in the implementation of the lessons, the entire process undergone, reflections on positive and negative aspects, and possible strategies for overcoming difficulties, as well as all the activities carried out by the student and their fellow interns. The report includes an Introduction, Personal and Professional Framework, Institutional Framework, Professional Practice, Participation in School and Community Relations, Professional Development, and finally the Final Reflections.

Keywords: physical education; supervised teaching practice; pre-service teacher; master's degree in physical education; teaching models

Índice geral

1. Introdução	1
2. Enquadramento pessoal e profissional.....	2
2.1. Uma decisão a partir de um percurso	2
2.2. Expectativas iniciais	3
3. Enquadramento institucional	4
3.1. A importância da PES	4
3.2. A PES no ISMAI.....	5
3.3. A escola cooperante: lugar de prática	5
3.3.1. Caracterização da Turma	6
3.3.2. Caracterização do núcleo da PES.....	7
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção	9
4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	9
4.1.1. Conceção de ensino	9
4.1.2. Planeamento	12
4.1.3. Realização.....	15
4.1.4 Avaliação.....	19
5. Participação na escola e Relação com a comunidade.....	22
5.1. Atividades realizadas	22
5.2. Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação	31
5.3. Socialização profissional e institucional	32
5.4. A Componente ético-profissional	33
6. Desenvolvimento profissional	34
6.1. Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão	34
7. Reflexões finais.....	36
8. Referências bibliográficas	37
Anexos	40

Índice de figuras

Figura 1 – Cartaz do Torneio Tri-Ball	24
Figura 2 – Cartaz Dia Mundial da Criança	25
Figura 3 – Medalhas Torneio Tri-Ball	26
Figura 4 – Diplomas Fair-Play	26
Figura 5 – Cartaz Finais Torneio Tri-Ball	26
Figura 6 – Cartaz Seminário “De mãos dadas pela responsabilidade e respeito dentro e fora do ensino... Para a vida.”	27
Figura 7 – Apresentação Seminário enquadramento teórico e prático	28
Figura 8 – Diálogo e partilha dos convidados especiais	28
Figura 9 – Cartaz dos Jogos Olímpicos do Cerco	29
Figura 10 – Estação Salto em Comprimento (1)	30
Figura 11 – Estação Salto em Comprimento (2)	30

Índice de anexos

Anexo I – Equipas MED	40
Anexo II – Quadro competitivo MED	40
Anexo III – Planeamento Anual	41
Anexo IV – Unidade Didática	42
Anexo V – Plano de Aula	43
Anexo VI – Quadro competitivo do torneio Tri-Ball	44
Anexo VII – Calendário competitivo do torneio Tri-Ball	45
Anexo VIII – Cronograma atividades Dia Mundial da Criança + Torneio Tri-Ball	46

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

ATL – Atividades de Tempos Livres

CNU's – Campeonatos Nacionais Universitários

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

FADU – Federação Académica do Desporto Universitário

MED – Modelo de Educação Desportiva

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

MID – Modelo de Instrução Direta

MRPS – Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

OC – Orientador Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

RPES – Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

SV – Supervisor

UD – Unidade Didática

UMAIA – Universidade da Maia

1. Introdução

O Relatório da Prática Supervisionada (RPES), surge no âmbito da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), sendo esta o 2º ano e, por consequente, a conclusão do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Universidade da Maia (UMAIA), sendo esta realizada no Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto, no ano letivo de 2023/2024.

O presente trabalho tem como objetivo a prática reflexiva do estudante estagiário (EE), sobre a sua aquisição de competências e passagem para o contexto real, durante o seu percurso no estágio profissional, com vista a obtenção de Grau de Mestre e consequentemente, as habilitações necessárias para ser reconhecido como docente da Educação Física (EF).

"O estágio supervisionado permite que os estagiários apliquem o conhecimento teórico em contextos reais de sala de aula, o que é crucial para o desenvolvimento de competências essenciais de ensino e práticas reflexivas necessárias para seu crescimento profissional" (Bezerra, L. C., 2012).

Este relatório reporta todos os momentos que experienciei ao longo deste ano letivo, onde a reflexão introspectiva foi fundamental para o concluir deste trajeto, desde momentos reais no processo de ensino, bem como situações inesperadas, quer positivas, quer negativas que levarei comigo para o resto da vida, as estratégias adotadas para superar certos constrangimentos e ainda a partilha com os envolvidos neste percurso. É caracterizado pela sua subdivisão em 5 capítulos enriquecedores do trajeto: 1- Enquadramento pessoal e profissional; 2- Enquadramento institucional; 3- Prática profissional; 4- Participação na escola e Relação com a comunidade; 5- Desenvolvimento profissional. O primeiro capítulo relata o porquê do EE ter optado por seguir a área de ensino, através de uma breve biografia estruturada pelo próprio, bem como as suas expectativas para a sua experiência nas PES. O capítulo 2 refere-se ao relato da importância da PES, bem como à caracterização de tudo o que envolvia a sua experiência, desde a escola cooperante, a universidade e os seus colegas e orientadores pertencentes ao núcleo de estágio. No terceiro capítulo, o EE traduz o que foi o seu trabalho, como a organização, o planeamento, a realização e avaliação. No capítulo 4, este dá a conhecer as atividades que o mesmo teve oportunidade de experienciar e organizar, bem como o que levou para a sua vida com esta experiência. Por fim, no último capítulo, o EE estabelece todas as dificuldades que sentiu neste trajeto e fundamenta o porquê de ser necessária a formação dos futuros professores.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1. Uma decisão a partir de um percurso

Desde muito jovem que estive ligado ao desporto, tornando o mesmo em algo muito importante na minha vida. estive inserido em várias modalidades, como o karaté, natação, futebol e andebol, mas acabei por dedicar 11 anos ao futsal, dos 9 aos 20 anos de idade. Estive também inserido num ATL de Férias Desportivas, organizado pela junta de Freguesia de Paranhos, onde acabei por me tornar professor/monitor do mesmo.

Durante esses 11 anos da prática de futsal, além do tempo como aluno e monitor no ATL, adquiri competências e gosto pela prática desportiva e pela importância da mesma no bem-estar das pessoas, o que ajudou imenso na escolha da vertente desportiva para continuação da minha vida como estudante, candidatando-me assim aos pré-requisitos exigidos para ser considerado apto para integrar a licenciatura de Educação Física e Desporto.

Após as provas e já inscrito como aluno da Universidade da Maia, anteriormente denominado de Instituto Superior da Maia (ISMAI), vi a minha vida a mudar de forma drástica, deixando assim de praticar futsal a nível federado e com a chegada da pandemia, tornaram a minha vida mais sedentária, onde era raro praticar exercício físico e acabando por piorar o meu bem-estar e saúde, onde, nesse período engordei 20kg.

Aquando do regresso à vida normal, em pós pandemia, decidi mudar e voltar a ter um estilo de vida ativo, onde primeiramente optei por regressar ao mundo do futsal, mas desta vez como treinador. As primeiras oportunidades surgiram através da Associação de Estudantes da Universidade da Maia, que me convidou para orientar a equipa de futsal feminino nos campeonatos regionais do Porto. Acabei por estar 2 anos ligados às equipas de futsal da AEUMaia, onde além de feminino, orientei o masculino e conduzi a dois títulos regionais e duas medalhas de bronze a nível nacional, na disputa dos CNU's, anualmente dirigidos pela FADU.

Acabando a licenciatura, decidi pedir equivalência ao curso de treinador de futsal, enquanto me candidatava ao MEEFEBS, de forma a juntar ao meu currículo duas das melhores vertentes da licenciatura de Educação Física e Desporto, o treino e o ensino.

Ao compreender que era possível juntar as duas hipóteses, arrisquei em conciliar a vertente de ensino e treino no mesmo ano, de modo à obtenção do Grau I – UEFA C de treinador de futsal, enquanto concluía o primeiro ano de dois no MEEFEBS. Ao longo desse ano aprendi que é possível realizar um transfere de uma vertente para a outra, de modo a enriquecer as duas áreas da EF, auxiliando o desenvolvimento pessoal e profissional dos nossos jogadores/alunos. O debate sobre os diferentes tipos de metodologias e o contacto com outros profissionais da vertente do ensino, permitiu-me consolidar vários aspetos importantes para o ensino da Educação Física.

2.2. Expectativas iniciais

O PES é o culminar das aprendizagens colhidas ao longo do primeiro ano de mestrado, onde todos os alunos anseiam que chegue, pois é o começar de uma nova etapa, ao entrar na realidade do que é ser um professor de Educação Física, existindo uma prática mais pormenorizada, desde o contacto com os alunos, o contacto com colegas de profissão mais experientes, os recursos humanos e materiais existentes nas escolas, etc...

Fui colocado no Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto, ficando inserido no núcleo de estágio número dois, ao encargo do professor Edison Carlos. Sendo esta a minha primeira opção, devido à localização da mesma e ainda aos relatos de que tive acesso, de outros alunos estagiários que passaram pela mesma escola.

Esta escola é conhecida como um grande desafio para todos os estagiários que por lá passam, devido ao comportamento dos seus alunos e a acentuada diferença da prática na faculdade, para a realidade, onde nos primeiros tempos de adaptação, é natural ocorrerem alguns erros. Apesar dessa característica, o orientador cooperante é fundamental neste processo de evolução, pois ajuda-nos a encarar os problemas, de modo a conseguir a total compreensão dos alunos, visto que já trabalha com estes há alguns anos, conhecendo os fatores que os motivam e como os saber levar de encontro ao pretendido. Além disso, o PES reúne as condições ideais para desenvolver a autonomia, apesar de contarmos com a ajuda dos nossos colegas do núcleo de estágio e ainda com o grupo de Educação Física, o que me permite aprender todos os dias, tanto com professores mais experientes, como com os meus colegas de estágio. Somos um núcleo comprometido, empenhado e autónomo, que quer sempre aprender mais e desenvolvermo-nos tanto como pessoas, como docentes da Educação Física.

Posto isto, assumi este desafio com expectativas elevadas, mesmo tendo a noção da possível indisciplina dos alunos. Essa condicionante levou-me a escolher esta escola como primeira escolha, pois é um desafio imposto ao meu rendimento, o que me provocará problemas acrescidos, mas que me fará evoluir e desenvolver capacidades que ainda não estão presentes no meu perfil de docente de Educação Física, tendo eu que encontrar estratégias para lidar com as diferentes personalidades dos alunos e motivá-los a fazerem a aula com o maior empenho e rigor.

Assim, esperava um ano letivo onde teria de estar preparado para um leque de variadíssimas opções, seguindo à risca as aprendizagens obtidas no ano letivo anterior e adotar uma postura camaleónica, ou seja, caso algo não corra da forma que pretendo, conseguir corrigir rapidamente e encontrar soluções para a resolução de problemas, de modo a nunca prejudicar a aula e a turma.

Por fim, referir que o maior objetivo a nível pessoal passou pela evolução gradual ao longo deste ano letivo, permitindo que os alunos me pudessem ensinar todos os dias algo novo e assim crescer tanto a nível pessoal, como profissional.

3. Enquadramento institucional

3.1. A importância da PES

“A formação inicial é, por excelência, o período de iniciação do futuro profissional. O formando experimenta aí a primeira etapa referida em vários estudos como sendo um ritual de passagem de aluno a professor” (Formosinho, 2001; Ralha-Simões, 1995).

Segundo Tardif (2002), a PES tem um papel fundamental na vida académica dos EE, com vista a proporcionar aos alunos a capacidade de observar, pesquisar, planejar, executar e avaliar todo o tipo de metodologias e contextos pedagógicos presentes no mesmo, aplicando a teoria na vertente prática.

A PES é uma etapa essencial na formação de um futuro docente da Educação Física, pois permite-lhe adquirir conhecimentos e metodologias na prática. O conhecimento teórico é importante na vida de um docente, pois necessita do mesmo para transmitir as técnicas de cada modalidade ao pormenor, regras e aspetos fundamentais na aprendizagem de desportos coletivos e individuais, mas só através da prática é que o EE vai conseguir entender a dinâmica de uma aula de Educação Física.

Nas aulas, um professor além de compreender e corrigir aspetos técnicos, através de *feedbacks* e explicação e demonstração, deve ser capaz de gerir vários aspetos para o bom desenvolvimento da aula e dos próprios alunos, tais como o material, o espaço, tempo e principalmente o comportamento dos alunos.

Segundo Rossi (2012), o estágio é um dos meios que leva ao futuro docente a descobrir novas estratégias para a resolução de constrangimentos que o próprio não imaginaria que viria encontrar na sua área profissional, o que o leva a desenvolver uma maior capacidade para a resolução desses mesmos problemas, a sua autonomia é enorme e pode ser criativo, deixando a sua marca na aula e ainda a capacidade de autocrítica, para ser capaz de refletir sobre os pontos negativos e positivos da aula, melhorias e evoluções a ter em conta para a mesma.

Além do estagiário beneficiar com a PES, a escola onde este está inserido e os próprios professores que colaboram diretamente com este também aproveitam o que o estudante pode trazer. É pedido a este que seja criativo e demonstre o seu conhecimento teórico e prático no planeamento e execução das suas aulas, onde a partir da inovação este pode marcar a diferença, trazendo novas práticas, a aplicação de modelos, exercícios criativos e até mesmo novas modalidades às aulas de Educação Física, onde os docentes responsáveis podem aprender todos os dias com o estagiário e vice-versa. O OC transmite informações importantes, partilha o seu conhecimento e vivências passadas, estratégias de como gerir a turma e como se deve analisar e avaliar tanto os saberes, como atitudes dos alunos envolventes na aula de EF. Já a escola, tira partido das novas atividades que o EE leva para a mesma, onde através da interação entre a comunidade escolar e o grupo de Educação Física com o futuro docente, permite à escola uma melhor qualidade no ensino e na aprendizagem dos seus alunos.

3.2. A PES no ISMAI

No Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio, é reconhecida e valorizada a importância do professor na qualidade do processo de ensino-aprendizagem, onde a formação dos mesmos deve ser rigorosa.

O estágio pedagógico é onde o EE tem o primeiro contacto com a realidade, sendo este um momento de grande importância no processo de formação inicial do docente, dado o seu impacto com a realidade e com a responsabilidade total da função de professor (Albuquerque, Graça, & Januário, 2005).

Campos (2002) afirma que o principal objetivo do sistema de formação de professores é contribuir para a melhoria da qualidade do ensino e das aprendizagens dos alunos. Essa melhoria deve advir da formação contínua dos docentes, capacitando-os para atuar de forma reflexiva e investigativa como agentes de mudança.

A Universidade da Maia forneceu várias opções de escolha aos seus estudantes do MEEFEBS, em relação ao número de escolas e colégios para estes realizarem o PES, devido à sua parceria com essas mesmas instituições, que disponibilizam um professor por cada núcleo de estágio, para que este acompanhe o EE, como seu OC, para este estar sempre acompanhado enquanto aplica a sua aula, de modo a fornecer feedbacks e debaterem ideias, que contribuam para a evolução gradual do futuro docente.

Este ano de formação prática, advém de um ano, onde o EE adquiriu variados conhecimentos práticos e viu a sua formação como futuro docente da Educação Física a ser desenvolvida. Após esse ano de formação inicial, surge a PES como complemento para a evolução na vertente prática, onde a UMAIA, aproveitando essa rede de ligação com escolas e colégios, coloca os seus estudantes a exercer o seu cargo de EE, sobre a supervisão de um profissional de EF, onde este acrescenta criatividade, dinâmica e conhecimentos mais aprofundados sobre as matérias e as aplica, juntando à discussão e vivências do OC.

3.3. A escola cooperante: lugar de prática

O Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto, é um dos maiores agrupamentos da cidade do Porto, constituído por seis escolas básicas e uma escola básica e secundária, onde defende valores como a equidade, igualdade, ambição, solidariedade, identidade, cooperação, cidadania e excelência.

Esta escola, todos os anos apresenta um Projeto Educativo, tendo como objetivo a adoção de medidas e ações de intervenção na escola e na comunidade, com vista na melhoria significativa das qualidades de aprendizagem e dos resultados obtidos pelos alunos.

É reconhecida como uma das escolas mais problemáticas da cidade do Porto, devido à sua localização numa zona problemática, onde é notória a pobreza, a violência e indisciplina dos alunos tanto para com docentes e pessoal não docente, como para os seus colegas e ainda o insucesso devido

aos fatores acima referidos. Posto isto, a Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto está inserida num programa da Direção-Geral da Educação, sendo ela uma Escola TEIP, dado que se situa numa zona territorial economicamente desfavorecida, tendo como principal objetivo a prevenção e redução do abandono escolar precoce e do absentismo, reduzir a indisciplina e promover o sucesso a nível educativo dos alunos.

Assim, a escola procura ser diferenciada pela sua cultura diversificada e inclusiva, de modo a adotar estratégias que levem a valores como a integridade, a honestidade e a conformidade ajudem na tomada de decisão.

Relativamente às instalações, a escola é conhecida pelas mesmas, tendo estas excelentes condições, com cinco edifícios direcionados para as aulas, os serviços (administrativos, gestão e direção), apresenta uma sala de professores bastante ampla para lazer e convívio dos docentes nos tempos de intervalo, salas de reuniões, uma biblioteca e ainda a reprografia e bar, que pode ser utilizado tanto pelos docentes, como pelos alunos. Quanto aos espaços para a prática desportiva, a escola tem dois pavilhões (G1 e G2), totalmente equipados para as aulas de EF. Ambos têm ginásios de 40m x 20m, no G1 uma sala própria para a prática de ginástica, uma sala de musculação, sala dos professores e ainda sala para lecionar as aulas teóricas. Já no G2 um estúdio próprio para o ensino de Judo, já com os tatamis montados. Na parte exterior, as instalações desportivas contam com pista de Atletismo e de velocidade (60m). Tanto o G1 e G2 têm na sua constituição tabelas de Basquetebol e zona para a montagem da rede de Voleibol e duas arrecadações para guardar o material desportivo. Ambos são caracterizados pela boa luminosidade e boa preservação. Além disso, são servidos por seis balneários (três masculinos e três femininos).

3.3.1. Caracterização da Turma

A cada professor estagiário, foi atribuída uma turma “mãe”, onde o mesmo tem de fazer o planeamento do ano letivo e das aulas, abordando modalidades desportivas, desde coletivas, a individuais. Fiquei encarregue da turma 6ºF, sendo essa a minha turma para o respetivo ano letivo.

A turma é constituída por 20 alunos, onde 8 alunas do género feminino (40%) e 12 do género masculino (60%), com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos de idade. Apesar de a turma contar com 20 alunos, 3 alunos nunca compareceram às aulas de Educação Física. Numa fase inicial, ao falar com o professor cooperante Edison Carlos, esta turma apesar de contar com alguns membros problemáticos, onde a disciplina não é a mais adequada, esta é uma turma que requiere paciência e trabalho, que pode vir a ter bons resultados na prática das aulas, com uma boa margem de crescimento.

De facto, devido à problemática da turma ser a nível comportamental, o discurso para com os alunos tem de ser intransigente e objetivo, arranjando o máximo de estratégias possível para manter a turma motivada. Além disso, nas primeiras aulas, foi notória a falta de vontade dos alunos, onde a maioria não trazia equipamento adequada para a prática desportiva, o que tem sido uma grande evolução

para mim, enquanto professor, pois atualmente é raro os alunos comparecerem sem o material necessário para a aula. Apesar dessa evolução, o maior desafio tem sido a manutenção da motivação, para que estes estejam predispostos a realizar a totalidade da aula, onde muitos alunos se fartam de realizar a mesma, com discursos como “estou cansado”, “não quero correr” e “que seca”. Assim, tive de me adaptar a ser breve na explicação e demonstração e encontrar estratégias como a construção de circuitos, que trabalhem o mesmo objetivo, mas que seja uma prática diferente da estação anterior, para ser algo “novo”.

No dia-a-dia, poucos são os alunos desta turma que praticam alguma modalidade desportiva, fora do contexto escolar, onde apenas 2 alunas estão inseridas num clube de Ginástica Acrobática e outro aluno realiza treinos de ginásio. Podemos notar o sedentarismo presente na turma, onde a prática desportiva é algo que não lhes cativa fora da escola, o que também é razão para a falta de motivação dos mesmos na realização das aulas de EF.

3.3.2. Caracterização do núcleo da PES

Como referido nesta situação, os meus colegas de núcleo, que vivenciaram de forma direta as experiências que a PES, foram essenciais para a minha evolução durante estes mesmo de aprendizagem, devido à sua influência direta no meu dia-a-dia, ao debater ideias, fornecer críticas construtivas para o meu desenvolvimento e fazendo sempre uma análise reflexiva de todos os aspetos inerentes às aulas e atividades realizadas.

“De facto, os EE consideram os colegas de núcleo essenciais à melhoria da sua atuação nas aulas” (Amaral da Cunha, Batista, & Graça, 2014).

O núcleo de estágio onde fiquei inserido, foi no núcleo número dois, constituído por 2 elementos, onde além de mim, está o meu colega Sandro Silva, sendo este o núcleo número 2 da Escola Básica e Secundária da Escola do Cerco do Porto, sob orientação do orientador cooperante (OC) Edison Carlos. Além deste núcleo, haveria outro núcleo de estágio oriundo da Universidade da Maia, com os estudantes estagiários Arminda Pires e Tiago Costa, estando estes sob orientação do orientador cooperante (OC) Vladimiro Campos. Ambos os núcleos contaram ainda com a ajuda e avaliação do Supervisor (SV) da Universidade da Maia, o Professor Doutor Nuno Teixeira. Ficou assim definido, que os dois núcleos trabalhariam em conjunto durante todo o ano letivo, de modo a promover a entajuda e a termos diferentes perspetivas de observação, tanto dos dois OC, como de todos os Estudantes Estagiários (EE).

Esta junção, facilitou a aprendizagem e compreensão das problemáticas envolvidas, conseguindo existir em todas as aulas lecionadas e observadas partilha de ideias, resolução de inseguranças, perceção das diferenças entre os EE na forma de lecionar e das turmas.

Todos os EE frequentaram as aulas dos outros, trocando até por duas semanas de turmas, passando assim por experiências diferentes, conseguindo trabalhar em vários anos de escolaridade, com alunos

com níveis de maturidade e empenho diferentes, culturas diferentes o que levou a um aprimoramento das metodologias de ensino e conseqüentemente, uma evolução enquanto EE e futuro docente da EF.

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

4.1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

4.1.1. Conceção de ensino

Paim (2001) refere que o comportamento do ser humano é influenciado por variadíssimos fatores, onde a motivação é um dos principais, já que esta afeta significativamente o envolvimento das pessoas em atividades diárias, desde tarefas simples até às mais complexas.

Para um processo de ensino-aprendizagem bem sucedido, é fundamental que o docente tenha em consideração a motivação de todos os intervenientes, para que os mesmos se empenhem na realização das tarefas propostas e adequem o seu comportamento ao contexto em que estão inseridos.

Tinha como objetivo, traçar o meu percurso pela adequação de boas práticas nas aulas de EF, procurei inovar e protagonizar aos alunos vários exercícios e estratégias, para que estes se mantivessem empenhados e concentrados na aula, para que os mesmos gostassem de realizar as aulas e quisessem aprender, enquanto se “divertiam” nas aulas. Foi notório, na observação de outras aulas, que grande parte dos professores não tentam combater essa falta de motivação dos alunos, ficando a perceção que os mesmos não evoluíram ao longo destes anos. Poucos foram os que apresentavam uma prática pedagógica progressiva lógica, com pouca inovação e estratégias, onde muitas vezes deixavam apenas que o tempo de aula passasse, fazendo os alunos o que quisessem. O contexto escolar em que me encontro inserido não é o mais fácil, onde grande parte dos alunos não se aplica na realização das aulas, mas cabe ao docente combater essa falta de vontade, acrescentar rigor às suas aulas e procurar estratégias que desenvolvam positivamente as competências dos seus alunos.

É de extrema importância, que todos os docentes e futuros docentes trabalhem em prol da evolução da EF, para que esta possa evoluir e se possa afirmar como uma disciplina tão importante como as outras, acabando por cair a ideia de que esta não vale a pena e para que seja levada a sério, tanto por todos os docentes, como pelos alunos, dado que é fundamental para o desenvolvimento físico, pessoal e social dos alunos (Rosado, 2011).

4.1.1. a) Modelos de Ensino

O método como cada docente aplica o seu processo de ensino-aprendizagem, varia consoante as características da sua turma e de cada aluno, de modo que este seja capaz de retirar ilações e perceber o que se aplica melhor na mesma, solucionando os constrangimentos envolventes à prática, inerentes ao comportamento dos seus alunos. Assim, enquanto EE tive que ter em consideração que a minha turma se tratava de uma turma competitiva, mas muito quezilenta, onde ao mínimo conflito os alunos perdiam o interesse na tarefa e destabilizavam o resto da aula.

O que me caracterizou durante este ano letivo foi conseguir proporcionar aos alunos momentos que lhes transmitisse todo o conhecimento possível, enquanto lhes apresentava exercícios e atividades

novas, para que lhes aumentasse os níveis de concentração e motivação. Inicialmente, a minha turma contava com bastantes alunos que não realizavam aula de EF, pois não gostavam da prática desportiva e tive como objetivo retirar esse desgosto dos alunos e transmitir os conteúdos de uma forma mais apelativa, que os levasse a querer realizar a aula. Optei por tornar as aulas mais competitivas, onde todos os exercícios têm um objetivo predefinido para que os alunos se empenhem na sua realização.

Durante o ano, optei por a utilização de 3 modelos:

1. Modelo de Instrução Direta

Inicialmente, devido aos comportamentos desviantes e falta de participação e respeito para com todos os intervenientes, optei por utilizar uma postura mais rígida na relação professor-aluno, para que estes soubessem que não estavam permitidos a fazer tudo o que queriam e para serem bem sucedidos, teriam de adotar outra postura.

Este tem vindo a ser o modelo mais implementado na EF, devido a todo o processo de ensino-aprendizagem ser centrado no professor, onde o papel pouco ativo do aluno neste processo, torna-o um mero participante, onde as experiências nas aulas, não podem ser comparadas ao desporto no contexto fora da escola (Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R., 2013).

O modelo foi implementado na fase inicial da PES, na modalidade de Atletismo, para obter uma melhor informação sobre as competências da turma, os fatores desviantes da mesma e possíveis complicações nas relações interpessoais, onde de seguida, viria a ser introduzido outro modelo de ensino.

2. Modelo de Educação Desportiva

Pereira et al. (2013) afirmam que Siedentop, o criador do MED, criou o mesmo para fornecer aos alunos “experiências desportivas autênticas e educacionalmente ricas (...) no ambiente escolar” (p.31).

Introduzi este modelo na minha turma, com o objetivo de aumentar os níveis motivacionais e consequentemente a dinâmica, o ganho de competências e o empenho dos alunos aumentassem exponencialmente. Assim, defini equipas para as modalidades de desportos coletivos, como Futsal, Voleibol, Basquetebol e Andebol para uma melhor experiência da vertente competitiva por parte dos alunos, tornando-os o centro de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Na turma do 6ºF, ao definir as equipas (Anexo I), atribuindo um quadro competitivo de pontuação (Anexo II), originou num aumento exponencial da motivação, onde o empenho dos alunos na realização da tarefa passou a ser redobrado. Este modelo não foi aplicado na sua totalidade, pois o cumprimento com as regras de equipamento e cargos como o de treinador ou dirigente não foram bem aceites pelos alunos, provocando constrangimentos, dado que nesta turma é muito usual a falta de

material, participação e respeito. Assim, a implementação do modelo foi positiva, devido ao aumento significativo de alunos a realizar a aula e do empenho dos mesmos nas ações propostas, mas negativo, pois não consegui implementá-lo na sua totalidade.

3. Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

O MRPS foi o modelo mais utilizado este ano letivo, visto que foi aplicado juntamente com o MED e foi o alvo do Projeto de Intervenção de ambos os núcleos de estágio da UMAIA. Juntamente com o OC Vladimiro Campos, os EE estiveram ligados ao desenvolvimento deste modelo, aplicando em todas as suas turmas mães.

Este modelo foi criado por Hellison e anteriormente denominava-se por “*Teaching Personal and Social Responsibility*” (TPSR) onde o desporto e a educação física são usados como veículo para responsabilizar os jovens e torná-los mais responsáveis a nível pessoal e social (Gordon, B., Thevenard, L., & Hodis, F. (2011). É caracterizado, pelo ensino e pela promoção de valores, carácter, competências para a vida e de responsabilidade através do desporto, que se assenta em dois pressupostos: o ensino de competências de vida e dos valores devem fazer parte das aulas de EF; o que é transmitido pelo professor, deve conseguir ser transferido para além do espaço da aula, para as diferentes experiências e contextos de vida nos quais os jovens estão inseridos (Hellison, 2010).

Para os jovens alcançarem os comportamentos adquiridos através dos valores intrínsecos do modelo, devem superar os cinco níveis de responsabilidade pessoal e social (Respeito, Participação, Autonomia, Liderança e Transferência) de modo progressivo, através de exercícios e tarefas, durante as aulas de EF (Corte-Real, Dias, Regueiras, & Fonseca, 2016; Hellison, 2011).

A implementação deste modelo revelou ser muito vantajoso, dada as características da minha turma. A falta de respeito e de participação existente inicialmente nos alunos melhorou bastante com a aplicação do mesmo, onde o empenho e motivação dos alunos aumentou gradualmente e através da inovação e competição e dos feedbacks positivos, os alunos desenvolveram melhores capacidades de autonomia, liderança e alcançaram a predisposição necessária para o sucesso individual e coletivo para o funcionamento da aula de EF.

4.1.2. Planeamento

Mawer (2014), reconhece o planeamento como uma forma de alcançar os objetivos propostos, através da definição de situações a longo e curto prazo. Este identifica-o como um processo que exige reflexão com vista no que se pretende alcançar, através de uma sequência lógica de ideias.

O planeamento é fundamental para o desenvolvimento positivo da aula, onde os objetivos são alcançados com a realização das ações planeadas (Ribeiro, 2017).

Para um ano letivo, foi necessário planear vários momentos, desde o início até ao fim do ano letivo, tais como o Plano Anual, Unidades Didáticas e os Planos de Aula, de modo que todo o processo de ensino-aprendizagem esteja bem organizado.

4.1.2. a) *Planeamento Anual*

O Planeamento Anual (Anexo III) foi construído de forma a organizar todas as Unidades Didáticas, integrando as atividades a realizar pelo grupo de Educação Física.

No primeiro semestre foram abordadas as modalidades de Atletismo, Futebol, Voleibol e Patinagem, onde foi implementada uma semana para a apresentação das modalidades de Desporto Escolar de modo a assinalar o Dia Europeu do Desporto Escolar, onde em todas as aulas, os alunos poderiam experimentar todas as atividades disponíveis. Além disso, realizou-se o Fitescolas e ainda o Corta-Mato.

No segundo semestre, as modalidades abordadas foram Voleibol, Ginástica, Dança, Andebol, Desportos de Raquete, Basquetebol e Tchoukball, além da realização do Fitescolas.

Durante o ano letivo, foi necessário modificar o planeamento anual, de modo que este fosse compatível com as disponibilidades dos espaços de realização de aulas e greves de funcionários e professores, o que foi importante no crescimento como docente da Educação Física, devido à capacidade de adaptação a constrangimentos como acima referidos.

4.1.2. b) *Unidade Didática*

Segundo Carmona (2012, p.57), as Unidades Didáticas são um instrumento que auxilia a organização das aprendizagens e articula os conhecimentos.

A utilização do modelo Backward Design, divide-se em 3 momentos de planificação, que ajuda a construir uma unidade didática, nos quais:

O primeiro é a determinação dos objetivos de aprendizagem, onde existe a transferência de conhecimento para outras modalidades e o aluno deve no final de cada unidade didática, ser capaz de efetuar os conteúdos trabalhados, fora do contexto escolar. De seguida, o plano de avaliação, onde este deve ser trabalhado com as matérias e objetivos de aprendizagem, nos quais os domínios motores, cognitivos e socio-afetivos. Por fim, o planeamento das aprendizagens, que incentivem a exploração de

capacidades, dando criatividade ao aluno, onde a sua forma de pensar e realizar as ações, o vai fazer evoluir de forma autónoma.

O Planeamento da UD (Anexo IV) foi construído de forma a organizar todos os conhecimentos a transmitir no processo de ensino-aprendizagem da modalidade, numa forma lógica de ensino. Esta é a melhor ferramenta para a construção do plano de aula, onde todos os conteúdos a serem abordados devem assentar em pressupostos de modo a trabalhar o domínio motor, cognitivo ou socio-afetivo.

Para o desenvolvimento do mesmo, é necessário ter em consideração as condições que envolvem a aula, como os recursos materiais, humanos, espaço e tempo. Além dessas condições, o professor tem de estar ciente do ano em que os conteúdos programáticos vão ser aplicados e consultar as aprendizagens essenciais, para uma melhor qualidade na transmissão do conhecimento.

4.1.2. (c) Plano de Aula / Reflexão

Segundo Bossle (2002), o plano de aula é essencialmente um plano de ensino mais detalhado, no qual o professor define o que será abordado em uma aula específica.

Para a construção desse plano, é necessária a análise cuidada das características da turma em que os conteúdos programáticos vão ser lecionados e deve-se ter em consideração a motivação dos alunos na realização das tarefas, focando-se assim o planeamento e o processo de ensino-aprendizagem no aluno.

O plano de aula (Anexo V), divide-se em três fases: Inicial, Fundamental e a Final

Na fase Inicial, realiza-se a ativação geral da musculatura dos alunos, para prepará-los para a prática desportiva. Esta parte é fundamental para a prevenção de lesões e para a melhoria da performance dos alunos na aula, pois ativa os músculos e permite a uma maior predisposição física. É importante que se comece a motivar os alunos desde o início da aula, o que torna esta fase da aula muito importante, pois é o início e se conseguirmos cativar os alunos desde essa fase, torna a aula mais fácil de gerir. Posto isto, podemos utilizar estratégias como a utilização de Jogos Lúdicos e utilizar já algum do material a ser utilizado na aula, para estes criarem já uma relação tanto com o material, bem como se familiarizarem-se com alguns conteúdos. Esta fase deve ocupar os minutos iniciais do tempo de aula, já com uma breve explicação do que vai ser lecionado, divisão da turma e ainda pode-se fazer uma pequena reflexão da aula anterior, caso a mesma seja necessária para a explicação e demonstração da que se vai suceder.

Já a fase fundamental, é mais utilizada para a transmissão de conhecimentos e aquisição de competências, onde se introduz novas técnicas, novos conteúdos e se faz a exercitação dos mesmos, de modo a realizar uma junção do que já foi lecionado, para demonstração na fase seguinte da evolução com as novas aprendizagens adquiridas. Tende a ser a parte que dispõe de mais tempo no plano de aula, dado que é onde os alunos adquirem novos conhecimentos e onde o professor aplica mais feedbacks, para corrigir os aspetos com erros e realçar o que de bom foi feito.

Por fim, na fase final é importante realizar um retorno à calma, de modo aos alunos conseguirem relaxar e compreender o objetivo principal da aula, podendo realizar exercícios técnicos, já com vista a trabalhar o que será abordado na próxima aula.

Na elaboração é necessário ter os conhecimentos a abordar estudados, para uma melhor passagem de informação, encontrar estratégias para a aplicação de certos exercícios, de modo que os exercícios não sejam monótonos (retirando a motivação e concentração aos alunos) e tendo sempre em conta exemplos de aulas anteriores, sendo a reflexão bastante importante, para o professor ser capaz de realizar uma análise dos aspetos positivos e negativos das suas aulas.

Posto isto, é importante para um bom planeamento, refletir após cada aula e encontrar melhorias, estratégias e métodos, para aplicar futuramente, podendo sempre alterar o que lhe convier para evoluir enquanto docente da EF e proporcionar aos seus alunos uma melhor qualidade na transmissão de ensino.

“Apesar de colocar sempre vertente competitiva, a aula podia ser mais à base de jogos reduzidos para ganhar uma maior dinâmica e compromisso dos alunos, acrescentando só novas variantes e objetivos aos mesmos.”

(Reflexão de aula nº 30 e 31, 28 de novembro de 2023, UD de Futebol)

Este exemplo dado acima, foi uma das muitas dificuldades sentidas como EE, onde ao refletir sobre o que estava de errado na aula, me permitiu adotar novas estratégias para melhorar a aula em conformidade com as necessidades sentidas. Como é usual, em algumas ocasiões foi necessário alterar o plano de aula, durante a mesma, adaptar o contexto ao constrangimento que encontrei inesperadamente e coube-me a mim, enquanto professor, adaptar a prática dos exercícios ao que a aula exigia, seja um recuo nas aprendizagens para garantir uma melhor aprendizagem, seja uma progressão mais “drástica”, devido a uma evolução maior que a prevista por parte da turma.

Após essas alterações, foi importante refletir do porquê de optarmos pelas decisões tomadas e o porquê de algo ter acontecido, onde se foi algo positivo, como podemos progredir a partir desse ponto e se for negativo, que estratégias adotar para que não se volte a repetir. As reuniões com o OC após a aula, serviram para me conseguir conscientizar de melhorias e foram fundamentais para o meu percurso enquanto EE, pois através da sua experiência e conhecimento, conseguiu observar e refletir sobre a minha aula e ajudou-me a evoluir neste processo reflexivo, o que melhorou a minha prestação enquanto docente da EF.

Posso referir um exemplo, que marcou a minha experiência como EE e que até passar por essa experiência, não dava tanta importância e após o conselho do meu OC sobre essa mesma situação, senti uma grande diferença na fluidez e controlo da aula. A minha turma, como já referi anteriormente, é reconhecida pelo seu comportamento inapropriado. O conselho que me foi dirigido foi de ter sempre o material recolhido e longe do alcance dos alunos, enquanto ocorre a transição de exercício, nem que seja dentro do carrinho que transporta, ou até mesmo dentro de uma baliza. De início, senti muita dificuldade

em controlar a turma na questão do material, seja quando pedia para que bolas fossem mantidas debaixo do braço, seja para manter os alunos atentos na explicação e exemplificação do exercício seguinte, pois, os mesmos com acesso ao material distraíam-se facilmente, perturbando assim a aula. Após a aplicação dessa estratégia, o controle da turma foi mais fácil de ser gerido, o que também originou num aumento da dinâmica e ganho de tempo na explicação.

Para enfrentar os desafios com que nos deparamos, não devemos "cruzar os braços", mas sim criar significados para a prática da docência, reconhecendo a complexidade da mesma. A complexidade da docência na Educação Física exige um maior domínio pedagógico, além de um processo de afirmação do professor como "sujeito", no qual este seja capaz produzir conhecimento, e não apenas aplicar conhecimentos de outros (Rezer & Fensterseifer, 2008).

4.1.3. Realização

Albuquerque (2010), identifica o professor eficaz através da combinação de dimensões como o conhecimento específico, comunicação e linguagem, relacionamento, exigência, motivação, valores pessoais, cordialidade, recursos didáticos, e avaliação da aprendizagem. O mesmo autor afirma que o progresso profissional de um professor está ligado às competências que são consideradas mais relevantes. Ele observa que as abordagens sobre o comportamento de um professor eficaz podem ser classificadas em três categorias principais: aquelas que se concentram apenas no conhecimento da informação e na forma de transmissão, aquelas que se focam nas qualidades afetivas, e uma combinação das duas.

O docente, para ser capaz de executar com competência todos os momentos da aula, necessita de dominar as dimensões da intervenção pedagógica, nas quais: Instrução, Gestão, Disciplina, Clima e Ajustamentos. Estas dimensões permitem ao professor elaborar um processo de ensino-aprendizagem mais benéfico para o desenvolvimento dos alunos.

4.1.3. (a) Dimensões da intervenção pedagógica

- Instrução

A instrução em Educação Física refere-se ao processo pedagógico pelo qual os alunos são ensinados a compreender, desenvolver e manter a aptidão física, bem como a aprender habilidades motoras, jogos e atividades desportivas. Este processo visa a promoção da saúde, a educação integral e a formação de hábitos de vida saudável.

Segundo Gallahue & Ozmun (2006), pode ser usada para desenvolver habilidades motoras fundamentais, como correr, saltar e lançar, desde a infância até a idade adulta. Os professores utilizam atividades e jogos específicos para ajudar os alunos a desenvolver essas habilidades de maneira estruturada e progressiva.

Cabe ao docente ser capaz de definir a sua abordagem perante a sua turma, onde tem que saber adaptar a sua projeção de voz, o tipo de feedback que transmite e a sua linguagem, tudo isto para que a mensagem seja passada com a maior clareza e objetividade possível, para uma melhor compreensão dos alunos.

A forma como o professor projeta a voz é de extrema importância, para que a informação seja transmitida a todos os intervenientes. Sem uma boa projeção de voz, com boa dicção e clareza nas palavras utilizadas, mais facilmente a mensagem é transviada e o aluno fica sem compreender o objetivo e critério de êxito para a realização da tarefa. Daí também ter de existir uma adaptação da linguagem utilizada, de forma que a mensagem seja clara para todos.

O feedback é o maior auxílio para o professor, onde através do seu uso, o professor consegue corrigir, explicar, questionar e elogiar os seus alunos para que estes compreendam onde erraram, o que necessitam de corrigir e motivar para uma melhor realização e taxa de sucesso.

Ao longo do ano letivo foi necessário realizar vários tipos de feedback, dando prioridade ao feedback positivo, para realçar o desenvolvimento positivo nos meus alunos, o que serviu de estratégia para os motivar para a prática desportiva. Dweck (2006), argumenta que o feedback positivo pode fomentar uma mentalidade de crescimento, encorajando os alunos a verem os desafios propostos, como oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento. Posto isto, e observando as características da minha turma, quando queria exemplificar algum tipo de técnica ou momento importante para a aprendizagem, pedia a colaboração de um aluno que a realizasse com sucesso, para o motivar e enquanto o mesmo demonstrava para a turma, aplicava a explicação do pretendido. Quando os restantes alunos realizavam corretamente e cumpriam com o pretendido adotava o feedback positivo para esse aumento na motivação e auto-confiança do aluno.

- Gestão

A gestão subdivide-se em vários momentos, em que é essencial considerar vários fatores para a gestão da aula ser bem sucedida e para fornecer aos alunos as melhores condições de ensino e desenvolvimento.

A gestão eficaz das aulas de Educação Física é essencial para criar um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo. Isso envolve o planeamento adequado, estabelecimento de rotinas claras e uso de estratégias de ensino variadas que motivam os alunos. A boa gestão ajuda a manter a disciplina, facilita a transição suave entre atividades e garante que todos os alunos participem ativamente. Além disso, promove a segurança e o bem-estar dos alunos, permitindo que eles se concentrem no desenvolvimento de habilidades físicas e sociais (Marzano, Marzano, & Pickering, 2003).

Posto isso, a primeira gestão que o professor deve ter em conta para organizar a sua aula, é a do planeamento, onde este tem de gerir o tempo, número de alunos, material, espaço e condições meteorológicas para conseguir realizar um planeamento cuidado e lógico. Após esse planeamento, o

mesmo deve ser aplicado e realiza-se uma gestão da pontualidade, de modo a não retardar o início da aula e iniciada a mesma, começa a gestão dos tempos mortos, das transições de exercícios, o tempo que se demora em montar, explicar e exemplificar os exercícios e ainda a aplicação de feedbacks e correções. Em simultâneo, podemos ter de interromper a aula para chamadas de atenção ou correções comportamentais da turma. Para finalizar, o professor tem de gerir as emoções dos seus alunos, manter os mesmos participativos, motivados e calmos para que a aula decorra na dinâmica e intensidade pretendida.

Só ao cumprir estes pressupostos é que um professor consegue ter uma boa gestão da aula e consequentemente, um processo de aprendizagem eficaz para com os seus alunos. Através da motivação, compromisso e dedicação, os alunos atingem níveis de aprendizagem mais elevados.

- Disciplina

Rink (2014), retrata a importância da comunicação clara e do planeamento para uma melhor disciplina na aula. Para que exista um melhor controlo da turma e dos comportamentos desviantes, o professor tem de ser capaz de implementar regras e rotinas e realizar ajustes nas mesmas. Ainda deve ser capaz de manter os alunos motivados e interessados nas aulas, através do feedback positivo, reforço positivo e inovação nos conteúdos programáticos e nos métodos de ensino para reduzir a probabilidade de comportamentos indisciplinados.

Para que a aula decorra da melhor forma, todos os intervenientes devem estar inseridos num ambiente seguro, para que se sintam felizes e valorizados na realização das tarefas propostas sendo de a responsabilidade do professor ser o exemplo a seguir, através da demonstração de atitudes e comportamentos a seguir.

Durante este ano letivo, a turma na qual lecionei é caracterizada pelos seus comportamentos desviantes, falta de participação e de respeito. Para conseguir combater essas dificuldades na prática e melhorar a disciplina dos alunos durante a aula, apliquei o MRPS, para implementar o processo reflexivo nos alunos, de modo que estes compreendessem o que estava a prejudicar a sua performance na aula e o seu comportamento. Com o passar do tempo e aplicação do modelo, foi notória a evolução da turma, quer a nível participativo, quer comportamental, o que se traduziu numa melhoria do rendimento e aproveitamento dos alunos o que fortaleceu a ideia de que a definição de métodos e regras dentro do contexto da aula é benéfico para o desenvolvimento dos alunos.

- Clima

Um ambiente positivo e acolhedor promove a participação ativa e a motivação dos estudantes, além de reduzir a ansiedade e o comportamento disruptivo. Professores que criam um clima de respeito, apoio e encorajamento facilitam um espaço onde os alunos se sentem valorizados e seguros para expressar as suas ideias e participação nas atividades. A construção de um clima positivo envolve

práticas como estabelecer regras claras, fornecer feedback construtivo e promover interações de respeito entre todos na aula (Fraser, 2012).

Existe uma ligação direta do fator climático, com o fator disciplinar, pois a criação desse ambiente positivo deve-se à cooperação, entreatuda e respeito de todos os intervenientes, por si e por todos os fatores envolventes na aula.

Inicialmente, as aulas eram influenciadas pelos atritos existentes entre alunos, o que causava algum desconforto na turma para a realização das tarefas, mas com a implementação de regras e objetivos, os alunos passaram-se a respeitar e ajudar mutuamente, o que auxiliou no aumento de positividade em redor da realização da prática desportiva.

- Ajustamentos

O professor de EF tem de estar preparado para todo o tipo de constrangimentos que possam aparecer na sua aula, sendo necessário o reajuste e uma adaptação constante, desde a situação mais complexa até à mais simples.

A capacidade de adaptação, é fundamental para lidar com as inúmeras necessidades e contextos em que os alunos estão inseridos. Desta forma, o ajustamento dos métodos de ensino, atividades e abordagens pedagógicas, promove um desenvolvimento positivo à diversidade de habilidades, interesses e contextos culturais dos alunos.

Rink (2014), apresenta variadas estratégias e ainda afirma a necessidade de flexibilidade de um professor para este ser competente na implementação do processo de ensino-aprendizagem, para propiciar as aprendizagens essenciais de forma eficaz nas aulas de EF.

Neste ano aprendi que vão ser mais as vezes que vou ter de me adaptar e ajustar planos de aula, unidades didáticas, e exercícios, do que cumprir à risca o que estava traçado para os derivados momentos. Foi nesse parâmetro que sinto que obtive uma maior evolução, em que fui colocado à prova e tive que reajustar rapidamente para ser mais eficaz e proporcionar uma melhor experiência aos alunos.

4.1.4 Avaliação

Segundo Da Silva & Bankoff (2010), avaliar em Educação Física é realizar um diagnóstico, com o intuito de detetar possíveis falhas no seu processo de ensino-aprendizagem.

O grande objetivo da avaliação na Educação Física, é recolher dados sobre a evolução do aluno na execução das técnicas lecionadas na prática, sendo este um processo contínuo e sistemático, tendo este um papel importantíssimo para o desenvolvimento da aprendizagem dos alunos. O professor, deve ser capaz de adquirir estratégias consoante as características da sua turma, aplicando diferentes tipos de metodologias de ensino, de forma a capacitar os seus alunos a evoluírem e fornecendo todas as bases necessárias para estes evoluírem gradualmente nas aulas.

A avaliação deve ser muito mais que avaliar as componentes motoras dos alunos, não passa só por atribuir notas quantitativas ou qualitativas por uma boa execução da técnica requerida, mas também valorizar todos os esforços e evoluções dos alunos. A avaliação não deve ser compreendida como classificação, deve também ter em conta outros aspetos (Gonçalves, Albuquerque & Aranha, 2010).

4.1.4. (a) Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica é o primeiro parecer que se retira da turma, servindo de instrumento para este conseguir planear toda a UD, consegue realizar uma análise mais aprofundada sobre qualidades e dificuldades da sua turma na modalidade em questão e com isso, definir o nível em que os alunos se integram, de modo a protagonizar um processo de ensino-aprendizagem adequado às características da sua turma.

“É por meio da observação que o professor diagnostica os erros que os alunos cometem, por isso, Blasquez (2011) afirma que o professor de Educação Física deve ser um excelente observador.” (Darido, 2012)

Se os alunos se encontram num nível mais baixo em que os alunos ainda apresentam dificuldades na execução de técnicas ou na compreensão do jogo, o professor deve adotar estratégias e planear a aula em conformidade com essas dificuldades, onde os alunos possam sentir que a taxa de sucesso na sua realização é alta, consigam evoluir e não deixem de estar motivados para a realização da tarefa. Este tipo de avaliação serve para demonstrar o nível em que os alunos se encontram e a partir do mesmo, realçar o processo evolutivo.

A AD foi utilizada no início de cada UD, sem exceção, de modo que conseguisse fazer o ajuste consoante as dificuldades da turma.

4.1.4. (b) Avaliação Formativa (AF)

Segundo Gonçalves e Lima (2018), citando Saunders (2010), “A avaliação ajuda o professor a refletir sobre as suas práticas, estratégias e adequação das mesmas aos alunos e ajuda os mesmos a aprender, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas”.

A AF, é a avaliação mais aprofundada e importante presente na Educação Física, pois avalia todo o tipo de comportamentos presentes na aula. Esta advém da observação da mesma, onde o professor analisa o processo evolutivo dos alunos no contexto da aula, analisando o seu comportamento, respeito, responsabilidade, evolução na prática e no conhecimento da matéria o que lhe permite orientar todo o processo de ensino e aprendizagem.

Esta é caracterizada pela sua longevidade, onde o aluno está a ser avaliado desde o momento em que inicia a sua primeira aula de EF, até ao último momento de avaliação, onde todo o seu empenho, interesse e predisposição estão a ser avaliados.

É considerada uma avaliação centrada nos alunos, dando-lhes autonomia e auxilia o professor a construir uma avaliação mais justa (Gonçalves, 2012), sendo esta uma avaliação orientada para as aprendizagens, com um papel fulcral na forma como o aluno se prepara e organiza para melhorar (Rothstein & Jacobsen, 2006).

A aplicação da AF foi essencial na avaliação contínua dos alunos, sendo possível a avaliação dos alunos nos domínios cognitivo, socio afetivo e motor, com a observação direta nas aulas, focando a mesma no desempenho dos alunos, o seu desenvolvimento evolutivo, o empenho e dedicação ao contexto da aula.

4.1.4. (c) Avaliação Sumativa (AS)

A AS é reconhecida como o finalizar de uma modalidade, em que o professor organiza o planeamento da UD, para que na última aula os alunos sejam capazes de executar técnicas e aplicar o seu conhecimento que foi lecionado ao longo da mesma. Esta é a parte final de cada modalidade, sendo atribuída uma nota qualitativa ou quantitativa, através de uma grelha de avaliação previamente criada pelo professor, em que os alunos devem cumprir certos requisitos e através do sucesso de execução, é-lhes atribuída uma nota.

Para garantir a equidade e justiça na diferenciação de atribuição de notas, através da avaliação sumativa, foi criada a grelha de avaliação, com todos os parâmetros necessários para uma observação cuidada das competências técnicas de cada modalidade, onde na turma do 6ºF em que sou responsável pela avaliação, os alunos são avaliados de 0 a 5 valores.

No final de cada AS, a nota obtida vai fazer média com as outras modalidades de modo a obter uma nota final ao longo de cada semestre, onde a evolução e a responsabilidade do aluno também vão

ter uma atribuição significativa na nota final do aluno. Após essa avaliação, o OC reúne-se comigo para chegarmos a um consenso da nota a ser atribuída e levamos a mesma a conselho de turma.

4.1.4. (d) Auto-avaliação

A Auto-avaliação é importante para a evolução dos alunos, pois é uma forma dos próprios serem capazes de refletir sobre a sua evolução e desempenho nas aulas de EF.

Através desta forma de avaliação, o aluno ganha autonomia de se classificar e expressar o que sente em relação à sua prestação durante o ano letivo, ser capaz de perceber se conseguiu cumprir os requisitos necessários, se foi competente a nível cognitivo, motor e socio afetivo.

O desenvolvimento do aluno vai ser muito maior, caso este tenha um papel ativo na reflexão sobre as suas ações e da sua evolução, nos três domínios avaliados. A auto-avaliação pode ser efetuada através da resposta a um questionário estruturado pelo professor, ou então verbalmente.

Optei por realizar verbalmente com a minha turma, de forma que estes fossem capazes de explicar e exprimir o porquê de merecerem a nota que pediram, justificando cada parâmetro da avaliação.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

5.1. Atividades realizadas

Desde o primeiro dia, tanto eu como todo o núcleo deparamo-nos com uma realidade totalmente diferente, onde o contexto escolar proporcionou-nos bastantes atividades que ajudam na propagação da importância da EF na vida dos alunos.

Na primeira semana, tivemos logo o prazer de demonstrar os vários desportos existentes na oferta do Desporto Escolar, aos novos e recém-chegados alunos do 5º ano, onde esta escola é tão bem reconhecida, pela qualidade e variedade de oferta, que permite aos seus alunos serem fisicamente ativos, aprenderem sobre novas modalidades e ainda aprenderem a gostar de realizar aulas de EF e exercício físico. Eu fiquei encarregue de ajudar o professor Vladimiro Campos na apresentação da modalidade de Judo, o que me permitiu expandir horizontes, aprender mais sobre a modalidade e ainda sobre como abordar alunos tão jovens, de modo a fazer com que estes gostassem e estivessem motivados para realizar a aula.

Após o começo do ano letivo, foram várias as atividades realizadas:

- Dia Europeu do Desporto Escolar

Decorreu na semana de 25 de setembro, com a celebração do dia Europeu do Desporto Escolar, onde todo o grupo de Educação Física se uniu para demonstrar as várias modalidades que a escola oferece. Esta celebração contou com a demonstração e exercitação de várias atividades, nas quais Voleibol, Badminton, Futsal, Judo, Ginástica, Patinagem, Bicicletas, entre outras, de modo aos alunos experienciarem todas as modalidades desportivas, de modo a dar ênfase à qualidade que o Desporto Escolar deste agrupamento de escolas tem. Esta atividade foi um sucesso, bastante útil e necessária para a demonstração do Desporto Escolar, dada a sua aplicação a todos os alunos, dos variadíssimos anos de escolaridade. Foi ainda bastante produtiva, para a minha integração e adaptação às atividades com todo o grupo de Educação Física permitindo-me auxiliar e trabalhar em parceria com outros profissionais da área, o que enriqueceu o meu trajeto.

- FitEscolas

A realização dos testes Fit Escola decorreu a meio do primeiro e segundo semestre, onde todo o grupo de EF, organizou-se e auxiliou-se, de modo que todos os alunos tivessem a oportunidade e meios para a realização dos mesmos, nas melhores condições e seguindo sempre os regulamentos deste mesmo teste. Foi a primeira vez que tive a oportunidade de estar do lado do docente na realização destes testes, em que foi um momento nostálgico dado que, a última vez que tinha estado presente nestes, foi como aluno. Na realização do mesmo, tive que estar atento ao cumprimento das regras e exemplificar cada um, antes da sua realização para que a execução fosse bem sucedida, sendo esta atividade bastante

importante e útil para conseguir obter uma percepção das competências físicas dos meus alunos e ainda para o meu desenvolvimento enquanto docente, dado que a aplicação destes testes decorrem anualmente, em todas as escolas a nível nacional, do 5º ao 12º ano.

- Corta-Mato

No dia 13 de dezembro, o grupo de EF organizou mais uma edição do Corta-Mato escolar, onde ambos os núcleos de estágio ficaram encarregues do controlo do cumprimento de regras e do número de voltas que os alunos realizaram, conforme o escalão em que estes estavam inseridos.

Os escalões referidos, distinguiam-se conforme a idade do participante e sexo (masculino ou feminino), onde os 6 primeiros classificados viriam a ser apurados para o Corta-Mato Regional, a ser realizado no dia 16 de fevereiro.

A realização desta atividade decorreu conforme o estipulado, onde a organização imperou, de modo a existir 2 professores responsáveis por cada posto. A entreatajuda nesta atividade foi notória, em que os restantes docentes conferiram-nos cargos de importância para o desenrolar da atividade.

A organização deste evento foi o processo mais complexo, mas mais fulcral para o bom desenvolvimento da atividade, em que gostei muito de fazer parte e ajudar, com cargos importantes como o redirecionar dos atletas por ordem de chegada, para que os resultados da prova fossem fidedignos e não sofressem alterações que influenciariam a classificação final.

Esta atividade foi de extrema importância na minha formação ao longo deste ano letivo, visto que se trata novamente, de uma atividade que a maioria das escolas têm inseridas no seu plano anual de atividades. Levo desta experiência toda a entreatajuda, compromisso e dedicação do grupo de EF.

- Torneio Tri-Ball

Os dois núcleos de estágio organizaram, o torneio Tri-Ball. O objetivo do mesmo projeto, teve em vista a realização de um torneio de três modalidades desportivas, nas quais Futebol, Basquetebol e Voleibol, abrangendo todas as turmas da Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto, ou seja, do 5º ao 12º ano de escolaridade. O principal objetivo deste torneio foi a promoção de hábitos de vida ativos e ainda a fomentação do desporto, de modo a combater o sedentarismo e levar aos alunos a praticarem desporto.

Este decorreu de 13 de março a 31 de maio (dia do grande evento), onde ao longo de 12 semanas, às quartas-feiras ou sextas-feiras, todas as turmas dos vários anos letivos tiveram a oportunidade de demonstrar a sua qualidade nas respetivas modalidades, com exceção das turmas de 1º ciclo (5º e 6º ano), pois só participaram no torneio de futsal, medida imposta por nós, enquanto organizadores, dado a falta de habilidades motoras e falta de qualidade na execução técnica das restantes modalidades.

Foi criado um quadro (Anexo VI) e calendário (Anexo VII) competitivo que foram afixados ao longo das semanas, para os alunos estarem sempre informados sobre dias, horários e espaço em que viriam a competir.

Primeiramente, foi realizado o torneio de futsal de 5º e 6º ano, determinando logo o vencedor de cada ano no próprio dia. O mesmo aconteceu para os restantes anos, nas 3 modalidades, com exceção das turmas do Ensino Secundário, pois as suas finais viriam a ser realizadas no dia do Grande Evento e só aí viria a ser determinado o grande vencedor do torneio Tri-Ball.

A competição dos 8º e 9º anos e 10º e 11º anos foram realizadas no mesmo torneio, devido à falta de adesão das turmas desses anos de escolaridade. Essa falta de adesão foi uma problemática do torneio nas idades mais avançadas, onde o número de equipas era reduzido o que impossibilitou alguns cenários na realização do torneio, sendo preciso muitos reajustes no dia de competição. A falta de compromisso de alguns participantes também imperou como ponto negativo do torneio, onde muitas equipas faltaram no dia em que iriam participar. A logística da organização deste foi muito complexa, implicando muitas reuniões com os órgãos diretivos para que fosse possível proporcionar uma melhor experiência a todos os participantes do torneio. Por fim, a falta de espaço para a realização dos jogos, foi uma ameaça constante, pois existia sempre alguma reposição de aula, ou aulas já marcadas anteriormente que apenas nos possibilitava realizar o torneio em 1/3 de campo, o que dificulta a gestão e obriga a um maior processo de adaptação.

Esta foi a atividade que o grupo de estágio revelou toda a sua capacidade organizativa e de autonomia, de modo a proporcionar aos alunos uma experiência inesquecível. Em particular tive todo o gosto em fazer parte da mesma, pois foi a primeira atividade pensada enquanto EE, obviamente que com a supervisão e ajuda dos OC, mas em que fomos postos à prova e revelamos capacidade de adaptação e superação, o que me fez crescer muito. O propósito do torneio foi transmitir uma oportunidade de integração a todos os alunos, aliado à prática desportiva e tenho a certeza de que o mesmo foi completo com sucesso, dada a aderência e gosto dos alunos durante todo o torneio. Foi necessário adaptar, reajustar calendários, reajustar espaços para a prática, reavaliar condições, refletir sobre os aspetos negativos e positivos e crescer ao longo do torneio, para que a experiência para os participantes fosse a melhor com noção que demos o nosso melhor enquanto anfitriões e organizadores, para que tudo decorresse da forma pensada.

Figura 1 – Cartaz Torneio Tri-ball



Fonte: Autoria própria

- Dia do Grande Evento

O Dia do Grande Evento foi realizado no dia 31 de maio e culminou as Grandes Finais do torneio Tri-Ball e a celebração do Dia Mundial da Criança, onde os EE organizaram um dia só para a prática desportiva de toda a comunidade escolar, onde todos os alunos pudessem estar envolvidos e participar neste grande dia, sendo participante, ou não, do torneio.

Figura 2 – Cartaz Dia Mundial da Criança



Fonte: Autoria própria

As atividades celebrativas do Dia Mundial da Criança foram realizadas no espaço exterior do pavilhão G1 e composta por vários momentos enriquecedores para os alunos da Escola Básica e Secundária do Cerco, com a criação um cronograma, de modo a organizar as atividades (Anexo VIII) como Corrida de Bicicletas pela escola, Jogos Tradicionais, Caça ao Tesouro, entre outros. Estas foram delineadas para que todos os anos letivos tivessem oportunidade de participar, enquanto as finais do torneio Tri-Ball decorriam dentro do G1.

Os EE trabalharam em conjunto, de modo a conseguirem proporcionar a todos os participantes do torneio momentos inesquecíveis, atribuindo diplomas de fair-play, medalhas para os concorrentes vencedores, lanches constituídos por águas e pão com fiambre e/ou queijo após cada jogo disputado e ainda a entrega de prémios no último momento do torneio.

Figura 3 –
Medalhas Tri-Ball



Fonte: Autoria própria

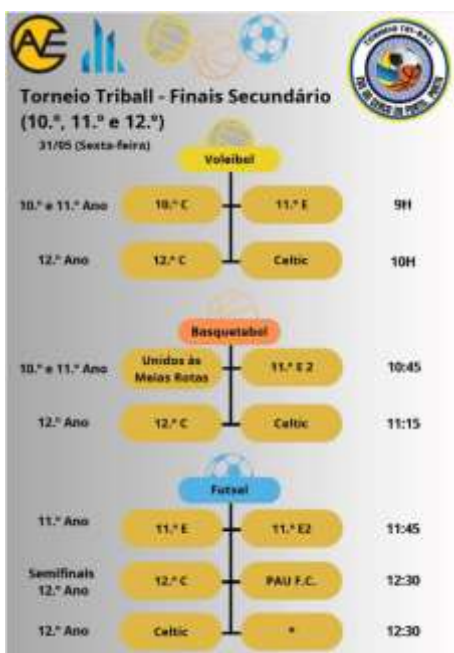
Figura 4 – Diplomas de Fair-Play



Fonte: Autoria própria

Para uma melhor organização e aderência por parte da comunidade escolar, em parceria com a direção, as aulas de EF foram canceladas, libertando o pavilhão apenas para a atividade. Foi delineado e exposto o Cartaz da Final do Torneio, para que os alunos marcassem presença durante os jogos das 3 modalidades.

Figura 5 – Cartaz Finais Tri-Ball



Fonte: Autoria própria

Com o decorrer do torneio e das atividades foi visível que todos os momentos estavam organizados e planeados da melhor forma, onde foram atingidos todos os objetivos pretendidos inicialmente. Apesar disso, senti que a adesão foi fraca por parte da comunidade escolar, pois o dia coincidiu com visitas de estudo, preparação para exames e ainda foi marcado para o dia com menos alunos presentes na escola, devido a ser o seu “dia livre”. Com uma maior adesão, haveria um maior impacto na promoção da

atividade física, tanto as atividades no exterior, como o ambiente em torno das finais, o que significaria num acréscimo de alunos a praticarem as atividades e observarem e apoiarem os participantes das finais.

A organização deste dia foi importante para o meu desenvolvimento enquanto futuro docente da EF, para conseguir compreender que todos os fatores envolventes podem auxiliar ou prejudicar a atividade e cabe-me a mim, enquanto professor, estar preparado para reajustar e adaptar-me às situações e constrangimentos, caso os encontre no meu caminho da docência.

- Seminário

Para terminar as atividades realizadas, o núcleo um e dois organizaram em conjunto o Seminário, que visava a sua participação e a aplicação do Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social nas suas turmas e explicando a outros docentes os efeitos positivos e negativos deste modelo, o que o caracteriza e como se deve aplicar.

Figura 6 – Cartaz Seminário
“De mãos dadas pela responsabilidade e respeito dentro e fora do ensino... Para a vida”



Fonte: Autoria própria

O Seminário dividiu-se em 2 momentos, onde primeiramente, o núcleo de estágio proporcionou uma apresentação que se subdividia em duas partes, contando primeiramente com um enquadramento teórico a retratar o modelo, a sua história e no que consiste o mesmo, e de seguida um enquadramento prático, onde cada EE explicou o método como aplicou o mesmo na sua turma e retratou o nível deste modelo que foi mais trabalhado. Foi necessário adaptar a linguagem, pois inicialmente este seminário apenas se destinava a docentes de todas as disciplinas, o que se traduziu numa baixa aderência. Posto isto, existiu a inclusão de alunos, por parte dos professores presentes na apresentação, sendo necessário uma correção.

Figura 7 – Apresentação Seminário enquadramento teórico e prático



Fonte: Autoria própria

Após essa apresentação inicial, sucedeu-se um “coffee break”, de modo a existir um momento de ligação entre os participantes e os convidados, onde foi pedido para todos os envolvidos trazerem algo para esse intervalo (bolos, bolachas, sumos, etc...), ou então roupa e bens essenciais para doar a alguma instituição.

Passado o tempo de pausa, os convidados especiais assumiram a palavra, onde, em jeito de conversa mais casual, apresentaram vivências na aplicação deste modelo e explicaram de forma mais aprofundada em que consistia o modelo. A professora Susana Pires apresentou exemplos que se enquadram fora do contexto da Educação Física, dentro da sala de aula. Sendo esta professora de Português trouxe estratégias que a mesma utilizada nas suas turmas, dando uma maior variedade de procedimentos a realizar, aplicáveis também para a Educação Física. Já os restantes convidados, são ligados à Educação Física e deram a sua visão sobre o modelo dentro do Desporto, seja no contexto de aula ou fora dele.

Figura 8 – Diálogo e partilha dos convidados especiais



Fonte: Autoria própria

O Seminário, na sua totalidade foi um sucesso, onde o aspeto negativo a apontar foi a carga de conteúdo, onde apesar de ser necessário, poderia ter sido mais sintetizado, o que levaria a reduzir o tempo da apresentação e tornar a mesma menos “maçuda” (parafraseando o OC Vladimiro Campos e o convidado Rui Marcelino, líder do nosso Projeto de Intervenção). Realçar como aspeto positivo a forma como o conhecimento foi transmitido, a capacidade de adaptação por parte do núcleo e ainda o bom ambiente envolvente no diálogo final sobre o Modelo.

Esta atividade foi útil e positiva para o meu desenvolvimento, pois foi caracterizada pela adaptação e superação, bem como a transmissão de conhecimento. Esta última muito importante para um professor, em que este tem de ser capaz de compreender e adaptar a sua linguagem e processo de transmissão da mensagem, consoante o seu público. A meu ver, é imprescindível, um professor ser capaz de avaliar a melhor forma de transmitir conhecimentos à sua turma e estar preparado para a essa partilha. O Seminário foi um caso que se pode muito bem relacionar com essa ideologia, dado que este estava planeado para uma partilha apenas para pessoal docente e com o inserir de alunos, as ideias e linguagem foram adaptadas para uma melhor receção por parte dos mesmos.

Semanas mais tarde, o grupo de estágio recebeu o convite pelo Professor Rui Marcelino, para estar presente e apresentar este mesmo Seminário no 6º Seminário – “O Ensino da Educação Física”, organizado pela Universidade da Maia.

- 2ª Edição Jogos Olímpicos Cerco do Porto

A última atividade letiva, realizou-se no dia 7 de junho, com a realização da segunda edição dos Jogos Olímpicos do Cerco do Porto, em que toda a comunidade escolar se reuniu para a concretização deste evento. O mesmo foi organizado pelo Grupo de EF, convidando as turmas de 3º e 4º ano dos seus Agrupamentos a estarem presentes para participarem nas várias modalidades existentes, como Futsal, Basquetebol, Judo, Atletismo, entre outras.

O evento iniciou-se pelas 9:30h, com a entrada das turmas convidadas no recinto, através de uma cerimónia de abertura para a apresentação de cada uma dessas, das modalidades, dos convidados especiais e de momentos comemorativos dos Jogos Olímpicos, como a libertação de pombas (alunos de patins a movimentarem pombas de papel), o “acender” da chama Olímpica, entre outros...

Após a cerimónia de abertura, cada professor foi para o seu posto, onde fiquei encarregue de acompanhar a modalidade de Atletismo, mais especificamente, o Salto em Comprimento. Este acompanhamento consistiu na verificação da meta alcançada pelos participantes, a validade dos saltos, apontamento de distâncias e o alisar da areia.

Figura 9 – Cartaz
Jogos Olímpicos do Cerco



Fonte: Autoria própria

Figura 10 – Estação Salto em Comprimento (1)



Fonte: Autoria própria

Figura 11 – Estação Salto em Comprimento (2)



Fonte: Autoria própria

Após a concretização da prova de Salto em Comprimento, fiquei encarregue de auxiliar na logística do evento, com a função de fornecer o lanche aos atletas participantes.

Este evento foi muito benéfico para o meu desenvolvimento, dado o tamanho de complexidade na sua organização e gestão, com alguma responsabilidade e autonomia que me foi conferida pelo Grupo de EF. Este evento foi um sucesso, com um nível de entreajuda e compensação tremendo por todo o pessoal docente e não docente da Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto.

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

“O estágio supervisionado como processo formativo do futuro professor de Educação Física deve servir como momento/etapa da formação inicial que fomente as competências necessárias para superar os dilemas e obstáculos que são inerentes ao ambiente do quotidiano da escola” (de Almeida Anacleto et. al., 2017, p.80).

A PES, como processo de formação do docente foi fundamental para vivenciar situações que me prepararam para a realidade prática de lecionar. Durante este ano letivo experiências inúmeras situações que levarei para o futuro, onde as positivas servem para saber o que se deve fazer e as negativas para como me adaptar e desenvolver estratégias para a resolução de problemas.

Posso afirmar que foi um ano enriquecedor, onde a partilha e reflexão foi bastante importante neste trajeto, para um melhor desenvolvimento do caráter profissional. As aprendizagens foram muitas, conseguindo assim perceber que o funcionamento de uma aula deve ser focado no aluno, pois todos estes são diferentes, aprendendo muito com os mesmos, as suas histórias e culturas. Com a turma em que tive oportunidade de lecionar e aprender, fui sujeito a muitos constrangimentos e situações que me levaram a uma constante adaptação, onde cada aluno e o seu comportamento difere, pois todos são diferentes. Cabe ao professor transmitir motivação e compreensão, tentando que este tenha noção que o que aprende na aula, pode transferir para fora do contexto escolar e aplicar os mesmos valores, tanto dentro, como fora da aula.

Todas as experiências vividas resultaram num desenvolvimento da minha identidade profissional, assumindo um papel importante e de grande responsabilidade ao ser o responsável pelas aprendizagens de alunos, passando a partilhar todo o conhecimento teórico e prático, adquirido nos últimos anos do meu percurso académico. Este ano foi o culminar de anos de formação, onde terei de adotar todos os conselhos e práticas transmitidas, juntamente com novas vivências e partilhas de outros profissionais.

Tive a oportunidade de participar em várias atividades, onde me pude relacionar com vários profissionais da EF, acompanhar de perto a evolução de um modelo de ensino e partilhar experiências tanto com os outros EE, como com os OC e com o restante grupo de EF, permitiu-me melhorar as minhas competências na organização e comunicação, o que me fez evoluir na profissão.

5.3. Socialização profissional e institucional

Segundo Dubar (2005), a socialização profissional é um processo interativo e multidirecional, que tem como objetivo a assimilação de culturas e o compromisso entre os desejos e as necessidades dos indivíduos.

Como afirmam Amaral da Cunha, et al., (2014), conhecer pessoas novas e situações relacionadas com o contexto escolar é fulcral para o reconhecimento do EE dentro da comunidade escolar. Com a chegada a um novo contexto, é necessária a interação e ligação a pessoas que anteriormente não conhecíamos, com valores e culturas diferentes das nossas, o que leva a uma adaptação de ambas as partes para que os objetivos propostos sejam alcançados da melhor maneira possível.

Desde o primeiro dia na Escola Básica e Secundária do Cerco, que o acolhimento, aos núcleos de estágio da UMAIA foram positivos, onde todo o pessoal docente e não docente da mesma disponibilizou-se a ajudar e a melhorar a nossa experiência na PES.

Essa disponibilidade possibilitou-nos a uma maior facilidade de comunicação e abertura para concluir os objetivos a que nos propusemos inicialmente, onde todo o grupo de EF, auxiliares e principalmente os OC's nos prestaram todo o auxílio necessários, solucionaram bastantes problemas e inseriram todos os estagiários em atividades que contribuíram para o seu desenvolvimento profissional.

Particularmente, realço a boa interação entre todo o grupo de estágio, desde os dois orientadores cooperantes e os estagiários, que desde o início trabalharam juntos para a melhor organização das atividades escolares e reflexão de aulas lecionadas, onde o debate de ideias e reflexão crítica resultaram num desenvolvimento positivo do meu percurso enquanto EE. No grupo de EF, os estagiários conseguiram deixar a sua marca ao longo do ano, onde ajudamos em todas as atividades organizadas, partilhando sugestões de melhorias para proporcionar aos alunos, excelentes condições de aprendizagem. Ainda realçar as atividades realizadas por iniciativa própria, onde contamos com a adesão e ajuda dos outros professores, que através da sua experiência, tornaram o nosso percurso mais enriquecedor. Por fim, uma palavra de apreço às auxiliares, principalmente as que dão o seu contributo nos espaços desportivos, que se demonstraram disponíveis para ajudar, onde a logística sempre foi a melhor, para nos fornecer as melhores condições para lecionar as aulas.

Sem esta socialização com todos os intervenientes da comunidade escolar, seria impossível chegar a esta fase da PES, onde toda a entajuda foi essencial para o meu desenvolvimento ao longo destes meses.

5.4. A Componente ético-profissional

O professor de EF, além de conduzir o processo de aprendizagem dos seus alunos, preparando os mesmos para qualquer tipo de atividade física, deve atuar conforme um conjunto de princípios morais, e é esperado que ele utilize estratégias, desenvolva métodos e disponha de recursos para fomentar a formação ética dos alunos (Caetano & Silva, 2009).

A ética na aula de EF, abrange a definição de princípios e valores, tais como o respeito, a entreatada, a autonomia, a justiça e igualdade, a verdade e responsabilidade, entre outras, para que direcionem as ações dos alunos para tomar decisões conscientes e benéficas para o seu desenvolvimento motor, cognitivo e socio afetivo.

Durante o processo de formação do professor, o mesmo aborda a formação ética, onde o foco principal é prepará-lo para formar os seus alunos nos 3 domínios referidos anteriormente e eticamente. O Decreto-Lei nº 240/2001, de 30 de agosto, aprova o perfil dos professores dos ensinos básico e secundário, com referência à dimensão ético, descrita em várias alíneas, bem como os direitos e deveres dos professores (Decreto-Lei nº15/2007, de 19 de janeiro, artigos 4º e 10º).

Não basta ao professor ter conhecimento dos conteúdos programáticos ou ter capacidades de instrução, pois não é só isso que importa. Um professor deve ter a competências de socialização pessoal de modo que se consiga ligar com o aluno para o conseguir motivar a participar de forma ativa e empenhada na aula, para que retire o máximo potencial do aluno e exista sucesso no seu desenvolvimento.

Durante o meu trajeto enquanto EE, a maior dificuldade sentida foi a falta de motivação e participação dos alunos, o que me levou a adotar um modelo que adicionasse motivação e responsabilidade a toda a turma, através da reflexão. Para isso foi fundamental a melhoria das capacidades de interação, o que me levou a adotar estratégias como o feedback positivo para realçar o que de bom estava a ser efetuado pelos mesmos, para que estes fossem capazes de corrigir o que estava mal e aumentar a taxa de sucesso e de desenvolvimento, o que por consequente aumentou a motivação e empenho de toda a turma. Nas reflexões, foram utilizados exemplos éticos que permitissem aos alunos compreender melhor o objetivo da EF e o que poderiam transferir para a sua vida, fora do contexto escolar.

Enquanto EE, tive como requisito ser considerado um exemplo a seguir para os meus alunos, contribuindo assim para o seu desenvolvimento positivo, onde as atividades propostas tiverem sempre uma transmissão de valores, fosse na aprendizagem de regras, no trabalho de equipa e no respeito por todos os intervenientes e componentes da aula.

6. Desenvolvimento profissional

Segundo o autor Anacleto (2008), a formação dos professores pode ser importante para adquirir novos conhecimentos e técnicas, estimulando o desenvolvimento pessoal e profissional do docente.

O processo do desenvolvimento profissional vai muito mais além que aplicar a teoria em contexto prático, o professor deve ser capaz de corrigir e melhorar as suas capacidades de ação dentro do contexto de aula e evoluir ao longo do seu trajeto na docência, através da inovação, reflexão e formação de novos conhecimentos, mantendo-se a par da evolução do quotidiano em que está inserido.

A PES é necessária e fundamental para o desenvolvimento do EE, onde este será posto à prova, levanto assim questões ao próprio que a prática lhe irá responder, “(trans)(in)formando-os” (Mesquita & Roldão 2017). Os mesmos autores realçam a reflexão como sendo “promotora do desenvolvimento profissional”.

Este processo está relacionado com a preocupação no aprimoramento das capacidades do EE, como futuro profissional da docência da EF. O acompanhamento inicial, desde o contexto de sala de aula com a transmissão teórica, passando pela aplicação prática, com vista a aplicação em contexto escolar, é direcionado para que o EE esteja pronto para definir-se como docente e para a responsabilidade de transmitir o seu conhecimento a alunos, que futuramente poderão seguir o seu trajeto e inspirá-los, de modo que estes adquiram as competências necessárias para a vida.

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

O docente deve ser capaz de evoluir gradualmente, durante os vários anos em que este leciona e lidera o processo de ensino-aprendizagem, onde a formação contínua é essencial para que este desenvolva as suas competências e evolua, ganhando novos requisitos e renovando os já antes obtidos.

É frequente para um professor a constante adaptação a uma panóplia de situações que podem surgir como constrangimentos para o processo de ensino-aprendizagem, o que dificulta a sua ação na aula. Este tem de estar pronto para vários momentos, onde essa adaptação é necessária e utilizar estratégias para atingir os objetivos a que se propôs.

Transcrevendo Roldão (2007, p. 101), “[...] torna-se saber profissional docente quando e se o professor o recria mediante um processo mobilizado e transformativo em cada ato pedagógico, contextual, prático e singular”.

Posto isto, o docente necessita de constante mudança, metodizando o seu processo através da inovação de estratégias, sustando as mesmas através da formação contínua. Esta é fundamental para o desenvolvimento do professor, onde a aplicação de métodos de ensino nas suas aulas está diretamente ligada à prestação dos alunos na participação e motivação das mesmas.

A minha turma do 6ºF além de ser conhecida pelo seu comportamento negativo, conta com vários alunos com NEE, o que interfere bastante com a dinâmica da aula, sendo necessário adotar várias estratégias para que os alunos não dispersem da mesma e continuem motivados e predispostos para a prática desportiva. Apesar de conseguir determinar algumas estratégias que melhoraram o desempenho da turma, continuei a sentir muitas dificuldades na aplicação de muitos conteúdos, devido à incapacidade de resolução de alguns problemas que prejudicam a aula. Em Estratégias de Inclusão, aprendi conceitos teóricos de aplicação que me permitem adaptar algumas situações, mas só explorando mais métodos é que foi possível determinar e refletir sobre o que seria necessário introduzir para que a turma correspondesse ao pretendido. Com a introdução de vários métodos, em diferentes pontos do decorrer do ano letivo consegui que os alunos desenvolvessem de uma forma mais positiva o seu processo de aprendizagem.

Como tal, ao passar por esta necessidade de aprendizagem enquanto docente e para desenvolver o meu perfil profissional, optei por me informar e estudar sobre métodos que me fizeram adotar novas estratégias e evoluir. Este exemplo, foi um dos muitos que ainda estão por vir, que a formação contínua e a necessidade de aprendizagem nunca serão demais para um profissional da EF.

7. Reflexões finais

O presente relatório apresentou muito do que foi a minha vivência enquanto EE, relatando as minhas experiências, constrangimentos, momentos de evolução e estratégias para me superar como futuro docente.

Este ano letivo foi, sem qualquer dúvida, um ano muito desafiante que culminou o fim da minha vida académica com o início do meu percurso profissional, no qual adquiri um conhecimento mais aprofundado, obtive informações e vivências necessárias para a aplicação prática de toda a teoria envolvida no meu percurso académico. Sou uma pessoa mais completa por ter a oportunidade de lecionar no Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto, onde as expectativas iniciais foram excedidas e citando o meu OC, Edison Carlos, “Quem dá aulas aqui, está preparado para dar aulas em qualquer escola”. Esta frase caracteriza o meu trajeto, visto que foi este o motivo desta escola ser a minha primeira escolha para realizar a minha PES. Concluo o meu estágio com uma preparação excelente, com um vasto leque de soluções, estratégias e exemplos para superar adversidades que possam atravessar-se no meu caminho, com uma capacidade de adaptação, rigor e a competência necessária para encarar essas situações e com algumas amizades iniciadas ao longo deste ano, que levo para o resto da vida. Nenhum momento é considerado negativo, mas sim transformado em aprendizagem, pois todas as situações contribuíram para o meu desenvolvimento profissional.

A autonomia e liberdade dada pelos OC's foram importantíssimas para a nossa aprendizagem, sendo que, na função de um estagiário que iniciava o seu percurso (a aprender, a cometer alguns erros e a assumir um papel fundamental no processo evolutivo da formação dos alunos, como pessoas da nossa comunidade), os orientadores, com a sua experiência, aconselhavam, motivavam e corrigiam, para uma aprendizagem completa e rica em conteúdo prático. Já dizia o professor e orientador cooperante Vladimiro Campos, “Máxima liberdade, máxima responsabilidade!” e essa máxima, levarei para a minha vida, de modo a ser um professor de EF caracterizado pela sua proatividade, responsabilidade e comprometimento com a disciplina.

Posso concluir que, através deste relatório e da experiência enriquecedora que a PES se tornou no meu percurso, o papel de um professor ultrapassa a transmissão de conhecimentos. Este será sempre fundamental na vida dos seus alunos, visto que, tem de ser capaz de reconhecer os seus erros e corrigir de forma a ser um exemplo a seguir; ter uma mente aberta para lidar com diferentes personalidades que cada um destes apresenta; respeitar todos os intervenientes, para que exista respeito mútuo; ser conselheiro e amigo dos seus alunos, para os ajudar, ou seja, além de os formar, orientar os mesmos, para que as suas conquistas sejam diárias e assim ganhem um gosto especial pela EF. O objetivo futuro será batalhar para a evolução da nossa formação, para que esta seja contínua e não estagnar, enquanto profissional da docência da EF.

8. Referências bibliográficas

- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). A supervisão Pedagógica em Educação Física - A perspectiva do orientador de estágio. *Lisboa: Livros Horizonte*.
- Albuquerque, C. (2010). Processo ensino-aprendizagem: características do professor eficaz. *Millenium*, (39), 55-71.
- Amaral da Cunha, M., Batista, P. & Graça, A. (2014). Pre-Service Physical Education Teachers' Discourses on Learning How to Become a Teacher: [Re]Constructing a Professional Identity Based on Visual Evidence. *The Open Sports Sciences Journal*, 7(1), 141-171. <https://doi.org/10.2174/1875399x01407010141>
- Anacleto, F. N. D. A. (2008). Do pensar ao planear: Análise das decisões pré-interativas de planejamento de professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado (*Doctoral dissertation*).
- Bezerra, L. C. (2012). O professor-colaborador no estágio curricular supervisionado em Educação Física: perfil, papel e potencialidades. (*Doctoral dissertation*), *Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista*.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8 (1), 31-39.
- Caetano, A. P. & Silva, M. L. (2009). Ética Profissional e formação de professores. *Revista de Ciências da Educação*, 08, 49-60.
- Campos, B. (2002). Políticas de formação de profissionais de ensino em escolas autónomas. *Porto: Edições Afrontamento*.
- Darido, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. *UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica*, 16, 127-140.
- Da Silva, J. F., & Bankoff, A. D. P. (2010). Métodos de avaliação em Educação Física no ensino fundamental. *Conexões*, 8(1), 54-76.
- de Almeida Anacleto, F. N., Moura, D. L., da Motta Silva, G., da Costa, A., & dos Santos, J. H. (2017). O estágio supervisionado na formação do professor de educação física: refletindo sobre o diálogo entre teoria e prática. *Arquivos em movimento*, 13(1), 78-88.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. *New York: Random House*.
- DUBAR, C. (2005). *A socialização: construção das identidades sociais e profissionais*. *São Paulo: Martins Fontes*.

- Formosinho, J. (2001). A Formação prática dos Professores: da prática docente na instituição de formação à prática pedagógica nas escolas. In B. Campos (Org.), *Formação profissional de professores no ensino superior*. Porto: Porto Editora, 46 – 64.
- Fraser, B. J. (2012). Classroom learning environments: Retrospect, context and prospect. In B. J. Fraser, K. G. Tobin, & C. J. McRobbie (Eds.), *Second international handbook of science education* (pp. 1191-1239). Springer.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., Aranha, Á., (2010). Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem. *Maia: Edições ISMAI- Centro de publicações do Instituto Superior da Maia*.
- Gonçalves, F., (2012). Formative evaluation in Physical Education initial teacher training courses. *Journal of Physical Education and Sport Management*, v. 3, n. 1, p. 1-5.
- Gonçalves, F. M., & Lima, R. F. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 117-127.
- Gordon, B., Thevenard, L., & Hodis, F. (2011). Teaching personal and social responsibility in New Zealand secondary school physical education. *New Zealand Physical Educator*, 44(1), 18-20.
- Hellison, D. (2010). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- Marzano, R. J., Marzano, J. S., & Pickering, D. J. (2003). *Classroom management that works: Research-based strategies for every teacher*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Mawer, M. (2014). *The effective teaching of physical education*. New York: Routledge
- Mesquita, E., & Roldão, M. do C. (2017). A Supervisão como dispositivo de desenvolvimento profissional e transformação de práticas. *Atas do II Seminário Internacional Educação, Territórios e Desenvolvimento Humano*, 786-802.
- Paim, M., & Chimelo, M., Fatores motivacionais e desempenho no futebol. *Revista da educação física*, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.
- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(2).

Rezer, R., & Fensterseifer, P. E. (2008). Docência em Educação Física: reflexões acerca de sua complexidade. *Pensar a prática*, 11(3), 319-319.

Ribeiro, R. (2017). A importância do planejamento nas aulas de educação física.

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

Roldão, M. C. Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 34, p. 94-103, 2007.

Rosado, A. (2011). Pedagogia do Desporto e Desenvolvimento Pessoal e Social. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp- 9-19). Cruz Quebrada, Lisboa: Edições FMH.

Rossi, D. F., (2012) A importância do estágio supervisionado. *São Paulo: ETEC de Tiquatira*.

Rothstein, R.; Jacobsen, R., (2006). The goals of education. *Phi Delta Kappan*, v. 88, n. 4, p. 264-272.

Santos, F., Côrte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

Saunders, L., (2010) The challenges of small-scale evaluation in a foreign country: Reflections on practice. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, v. 22, n. 3, p. 199-213.

Tardif, M., (2002) Saberes docentes e formação profissional. *Petrópolis: Vozes*.

Outras fontes bibliográficas:

Decreto-Lei n.º15/2007 de 19 de janeiro. Sétima alteração do Estatuto da Carreira dos Educadores de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, alterando regime jurídico da formação contínua de professores.

Anexos

Anexo I – Equipas MED – Turma 6ºF

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4
Liu	Carla	Fábio	Rodrigo
Mário	Joel	André	Dinis
Diego	Maria Clara	Iara Sá	Iara Peixoto
Leandro	Jociano	Tarek	Délcio

Anexo II – Quadro competitivo MED Voleibol – Turma 6ºF

Pontuação	Equipa 1			Equipa 2			Equipa 3			Equipa 4		
Aula 2	23	28	15	40	28	31	42	28	17	22	14	20
Aula 3	24	13	12	17	10	8	27	7	7	18	4	5
Aula 4	2	2	10	5	3	15	7	3	12	10	3	8
Total de Pontos	129			157			150			104		

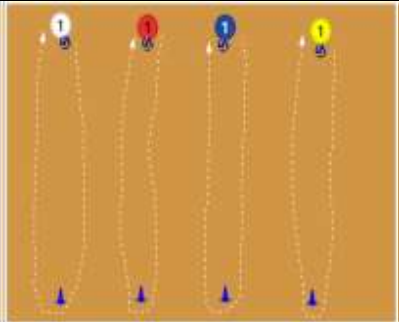
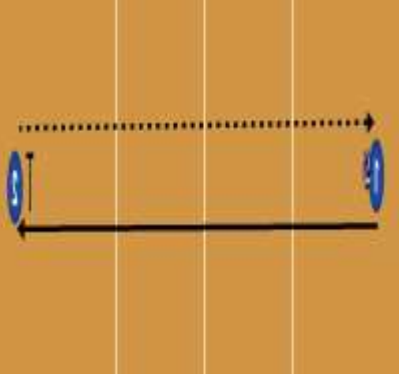
Anexo III – Planejamento Anual – Turma 6ºF

Planeamento anual 6ºF								
MÊS	DIA	HORA	ESPAÇO	AULA Nº	TEMA/UNIDADE DIDÁTICA	obs:		
Setembro	19/09/2023	10h00-11h30	G2	1 e 2	Apresentação/Atletismo	Observação Diagonóstica	1º Semestre	
	20	11h45-12h30	G2	3	Atletismo			
	26	10h00-11h30	G2	4 e 5	DESPORTO ESCOLAR			
	27	11h45-12h30	G2	6	DESPORTO ESCOLAR			
Outubro	03/10/2023	10h00-11h30	G2	7 e 8	FITESCOOLA			
	4	11h45-12h30	G2	9	FITESCOOLA			
	10	10h00-11h30	G2	10 e 11	FITESCOOLA			
	11	11h45-12h30	G2	12	Atletismo			
	17	10h00-11h30	G2	13 e 14	Atletismo			
	18	11h45-12h30	G2	15	Atletismo			
	24	10h00-11h30	G2	16 e 17	Atletismo			
	25	11h45-12h30	G2	18	Atletismo			
	31	10h00-11h30	G2	19 e 20	Atletismo	Avaliação		
	Novembro	07/11/2023	11h45-12h30	G2	21 e 22	Futebol		Observação Diagonóstica
8		10h00-11h30	G2	23	Atletismo			
14		11h45-12h30	G2	24 e 25	Atletismo	Avaliação		
15		10h00-11h30	G2	26	Futebol			
21		11h45-12h30	G2	27 e 28	Futebol			
22		10h00-11h30	G2	29	Futebol			
28		11h45-12h30	G2	30 e 31	Futebol			
Dezembro		05/12/2023	10h00-11h30	G2	32 e 33	Futebol		Avaliação
	6	11h45-12h30	G2	34	Voleibol	Observação Diagonóstica		
	12	10h00-11h30	G2	35 e 36	Voleibol			
	13	11h45-12h30	G2	37	Corta-Mato			
	19	10h00-11h30	G2	38 e 39	Patinagem	Observação Diagonóstica		
	20	11h45-12h30	G2	40	Voleibol			
	Janeiro	03/01/2024	11h45-12h30	G2	41	Voleibol		
16		10h00-11h30	G2	42 e 43	Patinagem			
17		11h45-12h30	G2	44	Voleibol			
30		10h00-11h30	G2	45 e 46	Dança	Observação Diagonóstica		
Fevereiro	31	11h45-12h30	G2	47	Dança			
	06/02/2024	10h00-11h30	G2	48 e 49	Dança			
	7	11h45-12h30	G2	50	Dança	Avaliação		
	14	11h45-12h30	G2	51	Ginástica	Observação Diagonóstica		
	20	10h00-11h30	G2	52 e 53	Ginástica			
	21	11h45-12h30	G2	54	Ginástica			
	27	10h00-11h30	G2	55 e 56	Ginástica	Avaliação		
	28	11h45-12h30	G2	57	Tchoukball	Observação Diagonóstica		
	Março	05/03/2024	10h00-11h30	G2	58 e 59	Tchoukball		
		6	11h45-12h30	G2	60	Tchoukball		
12		10h00-11h30	G2	61 e 62	Tchoukball			
13		11h45-12h30	G2	63	Tchoukball	Avaliação		
19		10h00-11h30	G2	64 e 65	Voleibol			
Abril	20	11h45-12h30	G2	66	Voleibol			
	09/04/2024	10h00-11h30	G2	67 e 68	Voleibol			
	10	11h45-12h30	G2	69	Voleibol	Avaliação		
	16	10h00-11h30	G2	70 e 71	Basquetebol	Observação Diagonóstica		
	17	11h45-12h30	G2	72	FITESCOOLA			
	23	10h00-11h30	G2	73 e 74	FITESCOOLA			
	24	11h45-12h30	G2	75	Basquetebol			
Maio	30	10h00-11h30	G2	76 e 77	Basquetebol			
	07/05/2024	10h00-11h30	G2	78 e 79	Basquetebol			
	8	11h45-12h30	G2	80	Basquetebol			
	14	10h00-11h30	G2	81 e 82	Basquetebol	Avaliação		
	15	11h45-12h30	G1	83	Andebol	Observação Diagonóstica		
	21	10h00-11h30	G1	84 e 85	Andebol			
	22	11h45-12h30	G1	86	Andebol			
	28	10h00-11h30	G1	87 e 88	Andebol			
	29	11h45-12h30	G1	89	Andebol			
	Junho	04/06/2023	10h00-11h30	G1	90 e 91	Andebol		
5		11h45-12h30	G1	92	Andebol	Avaliação		
11		10h00-11h30	G1	93 e 94	Autoavaliação			
12		11h45-12h30	G1	95	Voleibol, Andebol e Futebol			

Anexo IV – Unidade Didática Andebol – Turma 6ºF

Planeamento						
Unidade didática: Andebol - Turma: 6ºF	BIG PICTURE GOAL: O aluno, como praticante, realiza técnicas (passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador e interceção) com correção e oportunidade, e, como árbitro, aplica as regras do jogo, em contexto competitivo 5x5 (4+1 x 4+1).				Ano Letivo: 2023/24	Nº de aulas: 7
Objetivos de aprendizagem	Nº Aula	Função didática	Conteúdos	Situações de aprendizagem para cada aula	Organização do modelo	Avaliação
Motor: O aluno em contexto de jogo 5x5 (4+1): - Desmarca-se oferecendo linha de passe - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar - Finaliza em remate em salto - Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. - Impede ou dificulta a progressão em drible	1	Introdução e exercitação	Relação eu-bola	Coordenação e manipulação da bola.	Constituição das equipas para a Unidade Didática. 4 equipas de 5 elementos Resultado dos exercícios para o quadro de classificação final. A equipa que fica de fora nos exercícios, realiza a função de árbitro.	Diagnóstica
	2	Introdução e exercitação	Relação eu-bola-colega	Jogo de passes (Variedade de passes e trajetórias, receção em movimento) + Jogo de Remates		
Cognitivo: O aluno conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.	3	Consolidação	Progredir no terreno de jogo	Jogo 4+1 x 4+1 condicionado com jogo sem drible		
	4	Consolidação	Defesa individual	Jogos com pontos de apoio Jogo 4+1 x 4+1 condicionado, valorizando a defesa		
Socioafetivo: O aluno coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	5	Introdução e exercitação	Passe e vai	Jogos com pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores. Jogo 4+1 x 4+1 valorizando a receção e finalização nas costas dos defensores		
	6	Consolidação	Jogo 4+1 x 4+1	Consolidação dos processos todos		Formativa
	7	Avaliação	Jogo 4+1 x 4+1	Avaliação		Evento final e entrega de prémios.

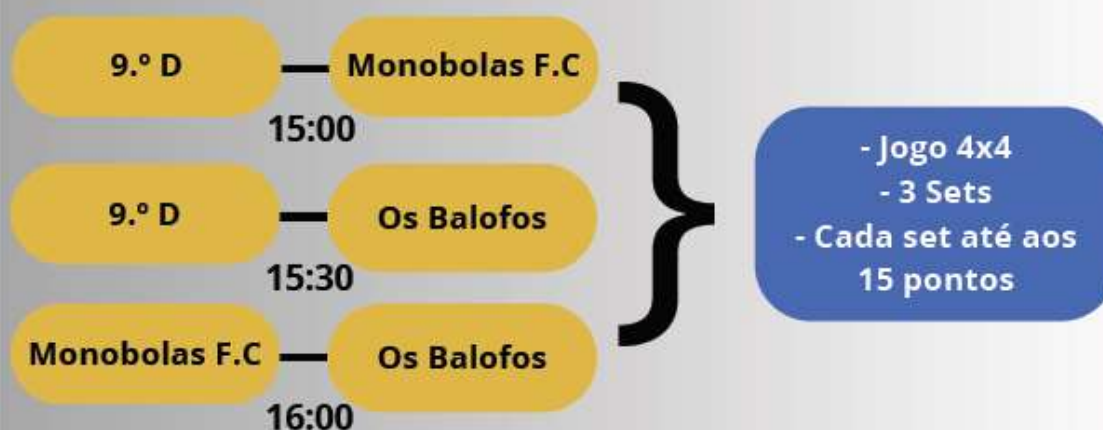
Anexo V – Plano de Aula Voleibol – Turma 6ºF

U. Didática:		Voleibol			Nº Aula: 9/11		PES 2023/2024	
Local:		Pavilhão	Data:	20/03/2024	Hora: 11H45			
Turma:		6ºF	Duração:	45'	Alunos: 20			
Material:		Rede, Bolas de Voleibol						
Objetivos Gerais:		Iniciação à técnica manchete e ao jogo 3vs3					Hugo Emanuel da Costa Silva Santos	
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		DESCRIÇÃO	PALAVRAS CHAVE	ESQUEMA	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA			
P. Inicial	Nível de Responsabilidade I e II (Respeito e Participação)	Alunos sentados em "U", em frente aos alunos, aborda os conteúdos a serem lecionados na aula.				5'		
P. FUNDAMENTAL	Nível de Responsabilidade III (Autonomia) Sustentação com bola	Divididos pelas equipas já formadas para aplicação do MED, os alunos realizam uma corrida de sustentação da bola, em manchete. Pontuação: Cada ida e volta sem deixar cair a bola = 1 ponto			Equipas MED	10'		
	Nível de Responsabilidade III (Autonomia) Toque de dedos + Manchete	De um lado da rede, o aluno realiza o toque de dedos para o seu colega que se encontra do lado contrário. Após o passe, o aluno recebe a bola com manchete e devolve a bola ao aluno que serviu com o passe em toque de dedos. Conta ponto, a cada devolução bem feita.	Mãos unidas, uma por cima da outra; A bola deve entrar em contacto com os pulsos; Monta o triângulo com as mãos; Passe com os dedos e não com a palma da mão.		Equipas MED	10'		
	Nível de Responsabilidade IV (Entreajuda) Jogo 3vs3	Jogo 3vs3, iniciado com serviço por baixo. Cada jogada com manchete, conta 2 pontos	Movimento ascendente; Acerta com o pulso na bola; Monta o triângulo com as mãos; Mãos unidas, uma por cima da outra; A bola deve entrar em contacto com os pulsos; Passe com os dedos e não com a palma da mão; Monta o triângulo com as mãos; Passe com os dedos e não com a palma da mão.		Equipas MED	15'		
P. Final	Reflexão sobre a aula	Reflexão com os alunos sobre a aula e os níveis de responsabilidade abordados.				5'		



Quadro Competitivo Voleibol 9.º Ano

Fase de Grupo



Pontuação Fase do Grupo
Vitória: 3 pontos | Derrota: 1 ponto








Mais informação no Instagram: @torneiotriball



Data: 12/04 | Hora: 14:30 | Local: G1

Anexo VII – Calendário competitivo do torneio Tri-Ball

MODALIDADE	ANO LETIVO	DATA	LOCAL	ABERTURA
FUTSAL 	5.º ANO	13/03/2024	CAMPO EXTERIOR G2	14:30
	6.º ANO	20/03/2024	CAMPO EXTERIOR G2	
VOLEIBOL 	7.º ANO	10/03/2024	PAVILHÃO G2	
	8.º E 9.º ANO	12/04/2024	PAVILHÃO G1	
	10.º ANO	17/04/2024	PAVILHÃO G2	
	11.º E 12.º ANO	19/04/2024	PAVILHÃO G1	
BASQUETEBOL 	7.º ANO	24/04/2024	PAVILHÃO G2	
	8.º E 9.º ANO	26/04/2024	PAVILHÃO G1	
	10.º ANO	POR DEFENIR		
	11.º ANO E 12.º ANO	03/05/2024	PAVILHÃO G1	
FUTSAL 	7.º ANO	08/05/2024	PAVILHÃO G2	
	8.º E 9.º ANO	10/05/2024	PAVILHÃO G1	
	10.º ANO	15/05/2024	PAVILHÃO G2	
	11.º ANO E 12.º ANO	17/05/2024	PAVILHÃO G1	
GRANDE FINAL 	10.º 11.º E 12.º ANO	31/05/2024	PAVILHÃO G1	9H

Anexo VIII – Cronograma Atividades Dia Mundial da Criança + Torneio Tri-Ball

5.º e 6.º ano
7.º ano
8.º ano
9.º ano
Secundário

Dia da Criança	Final de Voleibol	Final de Basquetebol	Final de Futebol	Macaca	Corrida de Sacos	Jogos de Equilíbrio	Jogo das Letras	Jogo do Gato	Caça ao Tesouro	Corrida de Bicicletas	Carros Rolamentos	Jogo da Partidaria	Toques na Bola	Limbo	Salto à Corda	Entrega dos Prêmios
09:00 - 09:45	10.º e 11.º ano			5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	Prêmios do 5.º e 6.º ano
10:00 - 10:45	12.º ano			5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	5.º e 6.º ano	Prêmios do 5.º e 6.º ano
10:45 - 11:30		10.º e 11.º ano		7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	7.º	Prêmios do 7.º ano
11:45 - 12:30		12.º ano		8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	8.º	Prêmios do 8.º ano
12:30 - 13:15			10.º e 11.º ano	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	9.º	Prêmios do 9.º ano
13:30 - 14:15			12.º ano	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Secundário	Prêmios do Secundário