

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Hugo Alexandre Maia Gomes

Mestrado em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador Institucional

Professora Doutora Maria Fátima Gomes Sarmento Chaves

Hugo Alexandre Maia Gomes
35252

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

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

Julho, 2023

Ficha de catalogação

Gomes, H. (2023). 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-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE ESTAGIÁRIO, PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA;

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste relatório da Prática de Ensino Supervisionada não teria sido possível sem um conjunto de valiosos contributos. Deste modo, não poderia deixar de agradecer.

À minha família por todo o apoio prestado ao longo destes dois anos e, fundamentalmente, na realização da Prática de Ensino Supervisionada.

Ao meu orientador cooperante, Professor Rúben Carola, pelo acompanhamento ao longo deste ano e por todos os debates e conversas sobre a nossa paixão, o ensino.

À minha supervisora, Doutora Fátima Sarmento, pela disponibilidade e por colocar ao meu dispor todo o seu saber e experiência.

Ao Colégio da Trofa pela forma como me acolheu, que me permitiu a realização deste estágio e a todos os seus professores, funcionários e alunos.

Ao meu núcleo da PES pela amizade, confiança e transmissão de conhecimentos, André Maia e Cláudio Guimarães.

Aos alunos pela amizade, confiança e partilha de emoções.

Um agradecimento especial aos meus amigos mais próximos, pelo companheirismo, pela motivação transmitida e por todos os conselhos que me ajudaram a crescer em todos os patamares profissionais e pessoais.

A todos muito obrigado!

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada, para a obtenção do grau de Mestre, inserida no Mestrado de Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, da Universidade da Maia, realizada no Colégio da Trofa, no ano letivo de 2022/2023. A prática de ensino supervisionada decorreu no Colégio da Trofa, no distrito do Porto, num núcleo de três elementos e sob a orientação e supervisão de um professor da escola e de uma professora da faculdade, respetivamente. Durante este ano letivo 2022/2023, tive a oportunidade de experienciar diferentes níveis de ensino: uma turma do 2º ciclo, o 6º B, uma turma do secundário, o 10ºA1, e também uma turma do Ensino Básico, o 4ºano onde aplicamos o “*Skills4Genious*”. Desta forma experienciei todos os ciclos de ensino. O relatório é constituído por sete capítulos : (1) Introdução, (2) Enquadramento pessoal e profissional, que comporta todo o meu trajeto académico e as expectativas iniciais que possuía em relação à Prática de Ensino Supervisionada; (3) Enquadramento Institucional , onde realizo uma reflexão acerca da importância da Prática de Ensino Supervisionada, e a que esta constitui para um Estudante-Estagário, realizada em núcleo de estágio e toda a envolvência da comunidade escolar; (4) Prática profissional, neste ponto é executada uma reflexão de todo o processo de ensino, tendo em conta as dimensões de intervenção; (5) Participação e relação com a comunidade, um parâmetro que se destina à participação na escola através das atividades realizadas, da socialização e da importância da formação na carreira de um professor; (6) Desenvolvimento Profissional, onde abordo algumas ações de formação realizadas ao longo do ano, uma reflexão acerca das dificuldades sentidas ao longo do ano e a realização do seminário; (7) Reflexões finais, onde é realizado um balanço de toda a experiência e da importância que esta experiência teve na minha vida.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTUDANTE ESTAGIÁRIO, PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Asbtract

This report was prepared of the curricular unit of Supervised Teaching Practice, in order to obtain a Master's degree in Physical Education for Basic and Secondary Education at the University of Maia. It was conducted at Trofa College during the academic year of 2022/2023. The Supervised Teaching Practice took place in a group of three students, under the guidance and supervision of a school teacher and a college teacher. During this academic year, I had the opportunity to experience different levels of teaching: a class from the 2nd cycle, 6ºB, a secondary school class, 10ºA1, and a class from primary school, the 4th grade, where we applied the Skills4Genius program. Thus, I experienced teaching all cycles of education. The report consists of seven chapters: (1) Introduction; (2) Personal and Professional Framework, which includes my academic background and initial expectations regarding the Supervised Teaching Practice; (3) Institutional Framework, where I reflect on the importance of Supervised Teaching Practice for a student-trainee, and the involvement of the school community; (4) Professional Practice, where I reflect on the teaching process, taking into account the intervention dimensions; (5) Participation and Relationship with the Community, which includes my participation in school activities, socialization, and the importance of training for a teacher's career; (6) Professional Development, where I discuss some training activities carried out throughout the year, reflect on the difficulties faced during the year, and the completion of the seminar; (7) Final Reflections, where I provide an overview of the entire experience and the importance it had in my life.

KEY WORDS: PHYSICAL EDUCATION; PRESERVICE TEACHER; SUPERVISED TEACHING PRACTICE

Índice de Siglas e Acrónimos

CT - Colégio da Trofa

EC- Escola Cooperante

EE - Estudante Estagiário

EEFEBS - Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID – Modelo de Instrução Direta

MED – Modelo de Educação Desportiva

MPI – Modelo Personalizado para a Instrução

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

NPES – Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada

NEF- Núcleo de Educação Física

OC - Orientador Cooperante

PAA – Plano Anual de Atividades

PES - Prática de Ensino Supervisionada

RPES - Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

TGfU – *Teaching Games for Understanding*

UMAIA - Universidade da Maia

Índice

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	6
3.4 O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional	10
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção	12
4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	12
4.1.1 Conceção de ensino	12
4.1.1.1 Modelos de Ensino	13
4.1.2 Planeamento	15
4.1.3 Realização	20
4.1.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica	20
4.1.4 Avaliação	23
5. Participação na escola e Relação com a comunidade	27
5.1. Atividades realizadas	28
5.2. Fazer aprender para lá da sala de aula: impactos da minha experiência e atuação	33
5.3. Socialização profissional e institucional	34
5.4. A Componente ético-profissional	35
6. Desenvolvimento profissional	36
6.1. Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão	36
7. Reflexões finais	38

1. Introdução

O presente documento designado de relatório da prática de ensino supervisionada (RPES), está enquadrado no mestrado de ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário (MEEFEBS), da Universidade da MAIA (UMAIA) e surge no âmbito da prática de ensino supervisionada (PES). Este relatório é uma importante componente da formação do estudante estagiário (EE) e representa o término do meu mestrado e de uma etapa bonita da minha vida.

A PES teve como objetivo proporcionar uma vivência prática do processo de ensino-aprendizagem em Educação Física, num ambiente escolar real, sob a orientação e supervisão de profissionais experientes da área. Neste relatório, serão apresentados os principais resultados da PES e uma análise crítica da experiência vivenciada e as suas implicações para a minha formação profissional. Espero que este relatório possa contribuir para o meu aperfeiçoamento da formação de professor de Educação Física, ao partilhar práticas pedagógicas bem-sucedidas e reflexões críticas sobre o processo de ensino-aprendizagem nesta área do conhecimento.

A PES procura integrar o EE no exercício da vida profissional de uma forma progressiva, promovendo o exercício de forma competente das três áreas de desempenho fundamentais para exercer a profissão de professor de Educação Física: i) organização e gestão do ensino e da aprendizagem; ii) participação e relação com a comunidade; iii) desenvolvimento profissional.

O professor tem como grande objetivo promover um ensino eficiente, mas também eficaz, sendo a reflexão a principal ferramenta para justificar a sua ação em concordância com os critérios do profissionalismo docente. Terá também de se envolver num conjunto de funções de organização e gestão com a finalidade de desenvolver uma maior aproximação da relação entre a teoria e a prática existentes nesse mesmo contexto.

Importa ressaltar que todo o relatório cumpre com o regulamento da PES da UMAIA, procurando, assim, retratar as dimensões pessoais e profissionais, o enquadramento da instituição e toda a organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

O meu nome é Hugo Alexandre Maia Gomes, nasci a 16 de janeiro de 2000 e sou natural de Lousado, cidade de Vila Nova de Famalicão. Sou licenciado em Treino Desportivo pelo Instituto Politécnico da Maia e estudante no MEEFEBS na UMAIA.

O meu percurso escolar começou numa escola primária na minha freguesia, Lousado, atualmente já bastante renovada e em formato de colégio, contudo foi um início bastante enriquecedor com ótimos docentes que até hoje os tenho em grande estima. Neste período do ensino básico comecei a praticar karaté, mais concretamente, Alex Ryu Jitsu onde permaneci até aos meus 18 anos de idade, uma excelente vertente que me transmitiu várias capacidades físicas e mentais. Seguidamente, passei para escola EB 2,3 de Ribeirão onde permaneci do 5º ao 9º ano, no meu último ano de 3º ciclo, tive de escolher a área para a qual queria seguir, estava bastante decidido, queria seguir desporto acabando por entrar na escola Didaxis de Riba d´Ave no curso de Desporto e Dinamização da Atividade Física, foram três anos bastantes produtivos e no último ano estagiei no ginásio Solinca em Braga. Aos 16 anos entrei para uma escolinha de formação de futsal, *Sportfut Vermoim*, onde era treinador de futsal das camadas jovens, iniciando-se assim um gosto enorme pela modalidade e pelas crianças e jovens.

Concluindo a escolaridade mínima obrigatória, entrei no ensino superior, no Instituto Politécnico da Maia no curso de Treino Desportivo onde a minha modalidade de especialização foi o futsal. Sempre foi o meu intuito tirar um mestrado e o facto de gostar de trabalhar com crianças e jovens e, da área do ensino me cativar e me prolongar uma carreira certamente longa e estável optei pelo MEEFEBS.

Atualmente, concilio a minha vida académica com vários *part-times*, já leciono aulas de Educação Física ao 1º ciclo (AEC´s) em algumas escolas do concelho de Vila Nova de Famalicão, este já é o meu segundo ano a dar aulas, o que me permitiu adquirir experiência, horas de serviço e potenciar o meu rendimento enquanto professor. Sou preparador físico na equipa de futsal sénior do SCC/FC Famalicão, desde a época desportiva 2021/2022, onde temos o objetivo, nesta presente época, de subir à segunda divisão do campeonato nacional, por último sou nadador-salvador, curso que tirei em fevereiro de 2020 e desde aí tenho vindo a trabalhar nas piscinas municipais de Vila Nova de Famalicão.

A vida faz-nos tomar decisões, muitas vezes não tomaremos a decisão certa, contudo o meu percurso académico e profissional está a levar-me realmente para uma área que me fascina e pela qual tenho um gosto e uma apreciação enorme, o ensino, tenho a certeza que foi e está a ser uma decisão certa.

2.2 Expectativas iniciais

No início do ano letivo 2022/2023, o segundo ano de mestrado, ano em que coloquei em prática tudo o que foi adquirido durante o primeiro ano de curso, as expectativas foram, acima de tudo, de evolução e aprendizagem e enquanto futuro professor de Educação Física, estavam todos os fatores reunidos para que fosse um ano bastante positivo. Ser professor de Educação Física era algo que me cativava imenso, principalmente por poder ensinar as crianças e adolescentes a desenvolverem as suas aptidões físicas e mentais. O desporto e a atividade física são essenciais para um estilo de vida ativo e saudável, cabe-nos a nós professores passar a melhor “mensagem” aos nossos alunos para que eles se sintam motivados e integrados nas aulas de Educação Física e para que fora da escola mantenham o dinamismo e a prática de exercício físico, além de todas as vantagens físicas e sociais, mentalmente serão jovens positivos, com autoestima e confiança. Atualmente, já sou professor de Educação Física no ensino básico, a pouca experiência que tenho é positiva e para lá da Educação Física, existe uma gestão de turma e de comportamentos que exige bastante de mim e de todos os professores. As relações interpessoais criadas com cada turma e com cada aluno foram determinantes para a motivação dos alunos relativamente à disciplina. Este seria um bom desafio e estava com boas expectativas para perceber como iria ser a minha relação com os jovens adolescentes.

De uma forma natural e expectável sentia-me mais à vontade e confiante em certas modalidades do que em outras, dessa forma queria potenciar e desenvolver-me em todas elas, especialmente naquelas em que não me sinto tão à vontade. Em suma, desejava que este ano de estágio fosse fundamental para o meu desenvolvimento enquanto professor e ser humano, esperava ter à minha volta um conjunto de pessoas que me ajudassem neste processo de desenvolvimento, estive sempre confiante de que o trabalho em equipa tornaria tudo mais fácil.

3. Enquadramento Institucional

3.1 A importância da PES

A PES é fulcral para o desenvolvimento profissional de todos os estudantes do mestrado em Educação Física. Esta prática tem a função de fazer com que o conhecimento teórico que foi adquirido durante o percurso académico e desportivo, seja aplicado numa situação real de prática pedagógica, de forma orientada e supervisionada por professores mais experientes.

A PES permite que os estudantes coloquem em prática todas as suas capacidades para que estas sejam potenciadas ao longo do ano. Torna-se importante desenvolver habilidades fundamentais, como a liderança, a comunicação, a capacidade de improviso e adaptação a diversas situações e comportamentos. Para além desta descoberta de ser professor, os EE's usufruem da oportunidade de realizar tarefas práticas e teóricas, como o planeamento anual, de período, os planos de aulas, os diversos métodos de avaliação de desempenho dos alunos, entre outras, pois permite-nos alcançar uma visão mais integrada da prática profissional, colocando à prova a criatividade do EE no que diz respeito à resolução de problemas emergentes da dimensão situacional da aula e na mobilização e adequação de saberes específicos que permitam a aprendizagem do aluno.

Sem a PES não podemos ser professores, esta é um requisito obrigatório para exercer a profissão de professor de Educação Física, desta forma é inegável a importância desta prática e as “portas” que esta nos pode abrir. Em termos legais, a PES enquadra-se no artigo nº11 do Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio que especifica as condições de obtenção de habilitação profissional para a docência. Neste caso, é necessária a conclusão de um curso especializado de 2º ciclo (grau de Mestre), com uma duração de 4 semestres (120 unidades de crédito do sistema europeu – ECTS).

A PES é essencial para os estudantes de Educação Física, pois permite uma conexão entre a teoria e a prática, fornecendo uma compreensão realista do que é ser um professor. Além disso, a PES oferece aos estudantes a oportunidade de trilharem o seu próprio caminho para a docência, garantindo que a formação dos alunos durante o processo de ensino e aprendizagem seja tão eficaz quanto possível. Esta fase representa o início de uma nova etapa e uma preparação para lidar com os desafios que poderão surgir durante os anos seguintes como docente.

3.2 A PES no ISMAI

A PES é uma unidade curricular crucial para o desenvolvimento profissional sustentado por diferentes intervenientes, como a UMAIA, as escolas, o EE, a supervisora (SP) e o orientador cooperante (OC), culminando na defesa de um relatório. A unidade curricular (UC) que se chama PES faz parte do MEEFEBS na UMAIA, juntando-se o relatório da PES (RPES). A PES é regida por normas institucionais e legais, incluindo o artigo nº11 do decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio e o seu objetivo é integrar os EE nos contextos de docência de Educação Física, de forma a desenvolver as suas competências profissionais em três grandes áreas de desempenho: organização e gestão do ensino e da aprendizagem; participação na escola e relação com a comunidade e desenvolvimento profissional.

A primeira área aborda a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, nesta área são abordados temas sobre a sala de aula, ou seja, tudo o que envolve o EE bem como a escola cooperante (EC).

A segunda área diz respeito à participação na escola e às relações com a comunidade, englobando todas as atividades realizadas ao longo do ano, como torneios, eventos, seminários, entre outros. Por último, a terceira área abrange o desenvolvimento profissional, onde ocorre um processo contínuo de reflexão e partilha dos conhecimentos adquiridos, dentro e fora da sala de aula.

A PES é percebida por um grupo de alunos, designado de núcleo da PES. Os núcleos podem ser compostos por dois ou três membros, dependendo do número de alunos matriculados no respetivo ano. Os EE são colocados num determinado agrupamento ou EC, de acordo com as suas preferências e média académica. Uma vez designados, os EE têm a responsabilidade de lecionar aulas supervisionadas em pelo menos uma das turmas do OC.

Assim sendo, é aconselhável que o EE na leção das turmas atribuídas e turmas observadas, trabalho em equipa do núcleo da PES e trabalho individual com o OC, cumpra com uma presença mínima de 14 horas semanais.

3.3 A escola cooperante: lugar de prática

O Colégio da Trofa (CT) foi fundado em 1963, com a designação de Externato de Nossa Senhora das Dores, tendo iniciado atividade no dia 7 de outubro sob tutela e responsabilidade da Diocese do Porto. O Padre António Rodrigues Pereira Pinto foi o seu diretor até 1998, onde ao longo da sua diretoria recebeu a medalha de mérito cultural no dia 8 de maio de 1989, atribuída pela Câmara Municipal de Santo Tirso, no ano em que completava 25 anos. Já em 2008, o Externato da Nossa Senhora das Dores foi adquirido por uma sociedade constituída pelo Externato Ribadouro do Porto e a família Carriço da Trofa. Foi então que no dia 1 de setembro de 2008 se passou a designar de Colégio da Trofa, nome pelo qual era vulgarmente conhecido na comunidade Trofense.

O CT situa-se na cidade da Trofa, cidade criada pela lei nº 83/98, de 14 de dezembro, é composta por 8 freguesias numa área total de 71,71 km², situada entre Douro-e-Minho no norte do distrito do Porto, o município da Trofa delimita a sul e a poente com os municípios da Maia e de Vila do Conde, pertencentes à Área Metropolitana do Porto, e a nascente com os concelhos de Vila Nova de Famalicão e Santo Tirso, que integram o agrupamento do Vale do Ave. A Trofa foi recentemente distinguida como município amigo do desporto, no dia 10 de setembro de 2021, tendo passado a pertencer a uma rede constituída por mais de 130 municípios partilhando boas práticas, no que respeita às atividades físicas e ao desenvolvimento desportivo.

O CT é uma instituição de ensino privada, que abrange desde o ensino pré-escolar até ao 12º ano, oferecendo a oportunidade a todos de se juntarem à comunidade educativa. O colégio tem 564 alunos e conta com um grupo de 47 docentes e 18 não docentes, responsáveis pela evolução dos seus alunos.

Possui um Projeto Educativo que prima por um ensino de excelência, procurando proporcionar as melhores condições de aprendizagem para todos os seus alunos. O CT norteia a sua ação educativa por princípios que valorizam o esforço, a tenacidade, a superação, o empenho, a responsabilidade e o trabalho em equipa. Este compromisso equilibrado entre a singularidade e a diversidade, assenta na valorização da solidariedade, no respeito pelo outro, na criação de ambientes favoráveis à aprendizagem e na diversificação de atividades de caráter científico, cultural e social. Os professores têm uma grande preocupação em proporcionar todas as condições necessárias aos alunos, para

que atinjam os seus melhores resultados, preparando-os para o ingresso no ensino superior.

O CT possui um pavilhão constituído por 4 balneários, 2 para rapazes e 2 para raparigas, e uma área para a prática das aulas de Educação Física. Neste espaço estão delimitadas marcações de campos de futsal, andebol, badminton (3 campos), voleibol (2 campos) e basquetebol. No espaço exterior existe ainda um campo de futebol de 5 em relva sintética e um pequeno espaço com uma tabela de basquetebol, que normalmente é utilizado tanto para as aulas de Educação Física, como pelos alunos durante os intervalos.

No que diz respeito ao Departamento de Educação Física, este era constituído por quatro professores, o professor Rúben Carola, o Simão Coroa, o Hugo Ferreira e a Bárbara Guimarães, esta última apenas ingressou no CT em dezembro por estar com licença de maternidade. Estes quatro professores, cujo compromisso com o ensino e a paixão pela área eram notáveis, receberam-nos de uma forma bastante acolhedora. Ao longo do ano demonstraram uma abertura incrível, partilhando conhecimentos e experiências propícias para a nossa aprendizagem e crescimento pessoal.

O pavilhão desportivo contém um armazém onde é guardado de forma organizada todo o material. Neste parâmetro, tínhamos excelentes condições, pois existia bastante material para todas as modalidades coletivas e individuais que iriam ser abordadas ao longo do ano.

3.3.1. Caracterização das turmas

Décimo ano: Ciências e Tecnologias

A caracterização da turma foi fundamental para criar uma identidade coletiva, estabelecer relações entre os alunos e proporcionar uma atmosfera realista e envolvente. Assim, tornou-se importante conhecer os alunos, bem como os requisitos disponíveis no seu quotidiano e na atividade escolar. Desta forma, aplicou-se uma ficha de caracterização à turma através do *Google Forms*.

O objetivo desta caracterização foi analisar os aspetos familiares, desportivos e culturais dos alunos, proporcionando um maior conhecimento sobre os mesmos. Isto permitiu um conhecimento mais profundo sobre os seus hábitos, preferências e limitações, elementos essenciais para que eu pudesse ajudar os alunos no seu desenvolvimento. Os questionários foram preenchidos pelos alunos durante o primeiro

período, e consequentemente foi realizada uma análise estatística com base nas respostas obtidas.

A minha turma do 10ºA1, era constituída por vinte e um alunos, nove rapazes e doze raparigas, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos. Foi perceptível que a maioria dos alunos residem nas redondezas do CT, especialmente no concelho da Trofa e de Vila Nova de Famalicão. No que diz respeito às habilitações literárias do pai e da mãe esta teve uma enorme variabilidade de respostas, contudo a mais selecionada foi o 12ºano. O meio de transporte mais utilizado para se deslocarem ao colégio era de carro e comboio.

No que concerne aos hábitos alimentares dos alunos, a grande maioria toma o pequeno-almoço todos os dias e realizam três ou mais refeições por dia. Em relação a alergias, a maior parte dos alunos não sofre de nenhuma intolerância, contudo os que têm, mencionam o alho francês e o pó às suas respostas alérgicas.

Em relação à prática de desportos federados, a maioria dos discentes pratica ou já praticou atividade física para além da escola. As atividades desportivas mais referenciadas foram o futebol, o voleibol, a natação e a ginástica acrobática.

Quanto às disciplinas favoritas os alunos elegeram como preferidas as de Educação Física, Matemática e Físico-Química. Questionados se gostavam da disciplina de Educação Física, todos responderam afirmativamente..

Questionados sobre como gostavam de ocupar os tempos livres, a maioria dos alunos revelou uma preferência para ouvir música e desfrutar da companhia dos amigos. Estas atividades eram consideradas essenciais para o bem-estar dos alunos, contribuindo para o seu equilíbrio emocional e social.

Para além desta caracterização, outro ponto evidenciado foi avaliação da aptidão física dos alunos no início do ano, por meio da aplicação da bateria de testes Fitescola, esta permite identificar o nível onde o aluno se encontra, sendo logo referenciada a zona saudável da aptidão física. Esta avaliação foi realizada em todos os períodos. Em relação aos resultados, foi notável a evolução em determinados parâmetros, como flexões, abdominais e vaivém. As flexões e os abdominais eram exercitados com regularidade nas aulas o que fez com houvesse um bom desenvolvimento nestes testes de força. O vaivém foi realizado no primeiro e no terceiro período, os poucos alunos que não conseguiam atingir a zona saudável conseguiram atingi-la no último período, visto que ao longo do ano nas aulas de Educação Física desenvolveram a sua capacidade aeróbia com uma prática regular.

Devido ao facto de ser uma turma do Curso de Ciências e Tecnologias, os alunos eram comprometidos com a disciplina, apresentavam um bom comportamento e em todos os momentos colaboraram comigo. Em quase todas as modalidades desportivas mostraram ser uma turma bastante heterógena, mas com uma probabilidade de desenvolvimento muito grande.

Sexto ano

A turma do 6ºB numa fase inicial era constituída por dezoito alunos, contudo ao longo do ano entraram duas alunas novas, ficando com vinte alunos, seis rapazes e catorze raparigas, tinham Educação Física duas vezes por semana, com a duração de noventa e sessenta minutos cada aula.

Os alunos do sexto ano possuíam uma energia contagiante e estavam ávidos para aprender. A turma era composta por discentes curiosos e recetivos, dispostos a participar ativamente nas atividades propostas. Foi satisfatório perceber o entusiasmo deles em explorar novos conteúdos e partilhar as suas opiniões e experiências.

No entanto, é importante ressaltar que, por estarem numa fase de transição e desenvolvimento, alguns comportamentos inadequados eram mais frequentes. Desta forma, para garantir um ambiente de aprendizagem adequado, foi necessário intervirmos com mais frequência, fornecendo orientação e estabelecendo limites claros. Esta intervenção constante, embora desafiadora, permitiu-nos aprimorar as nossas capacidades de gestão de sala de aula e estabelecer uma relação de respeito e confiança com os alunos.

Ao enfrentar estes desafios, aprendemos a adaptar as nossas estratégias pedagógicas e a desenvolver uma abordagem mais assertiva para lidar com os comportamentos inadequados. Isto, ajudou a aperfeiçoar a nossa capacidade de comunicação e a encontrar soluções eficazes para promover um ambiente de aprendizagem positivo e estimulante.

Foi uma experiência extremamente enriquecedora, com imensos benefícios profissionais e pessoais, entre eles, uma maior compreensão das dinâmicas e desafios enquadrados nesta faixa etária.

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

Núcleo significa “Parte central ou essencial de: núcleo de uma organização, de uma ideia, de uma teoria”, ou seja, revela solidez, trabalho de equipa, cooperação, comunicação e entreajuda.

Como descrevem Batista e Queirós (2015), a prática de ensino permite aos estudantes a oportunidade de adquirirem competências e conhecimentos, para a sua formação futura, devido ao convívio e trabalho diário junto de um grupo de trabalho responsável pela promoção de aprendizagem, coerente nas diversas componentes. O Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada (NPES), era composto por três EE que foram acompanhados pelo OC, que esteve envolvido em todo o processo de forma consistente, oferecendo-nos momentos de interação e crescimento pessoal e coletivo.

O NPES em que estive inserido era constituído por mim, pelo André Maia e pelo Cláudio Guimarães, assim como o nosso OC, professor Rúben Carola e a SP, Doutora Fátima Sarmento. Em relação aos meus colegas EE, eles foram elementos fulcrais neste ano tão exigente e intenso. Juntos, em NPES, constatamos desde o início que o trabalho em equipa foi uma peça fundamental para o sucesso das nossas atividades realizadas. Estabelecemos, desde cedo, uma atmosfera de respeito mútuo e apoio, reconhecendo que, juntos, poderíamos enfrentar quaisquer desafios que surgissem. É natural que surjam alguns receios e inseguranças em relação ao desempenho e à capacidade de lidar com bastante trabalho. No entanto, fomos capazes de partilhar esses receios e procurar soluções em conjunto. Cada membro do NPES contribuiu com as suas experiências, conhecimentos e perspetivas únicas, enriquecendo assim o processo de ensino e aprendizagem de todos nós.

Ainda em relação ao NPES, podemos evidenciar as diferentes personalidades de cada um de nós, pois estas fizeram com que houvesse muita versatilidade e dessa forma, pudemo-nos potenciar em várias diretrizes. O André Maia, tal como eu, ligado ao futsal, na função de treinadores, e o Cláudio Guimarães com experiência na área do futebol. Eu e o André, estávamos ligados ao treino com crianças e jovens, o que nos facilitou a adaptação ao contexto, embora o ensino seja um mundo completamente diferente.

Desde o dia um de setembro, o nosso OC, o professor Rúben Carola, demonstrou um compromisso notável em nos apoiar em todas as etapas da PES. Esteve sempre presente,

disponível e disposto a fornecer orientações, esclarecer-nos dúvidas e oferecer-nos feedback construtivo. A sua experiência e o seu conhecimento foram um recurso inestimável, ajudando-nos a ultrapassar todos os desafios e dificuldades que encontramos ao longo deste caminho. Além disto, o professor Rúben encorajou-nos a explorar novas abordagens pedagógicas, a experimentar estratégias inovadoras e a desenvolvermos a nossa própria identidade como futuros professores. A sua abertura e receptividade criaram um ambiente de confiança e permitiram que nos sentíssemos à vontade para expressar as nossas opiniões. Todas as semanas, à terça-feira de manhã das 08h15 às 10h15, reuníamos-nos para uma análise dos planos de aula que iríamos colocar em prática nessa mesma semana e para uma reflexão em NPES das nossas experiências, eram duas horas bastante produtivas e enriquecedoras, onde saímos todos a ganhar.

A Doutora Fátima Sarmiento, foi uma SP da PES exemplar, que nos acompanhou de forma ilustre. Ela ajudou-nos a compreender as expectativas e objetivos da PES, transmitindo clareza sobre as tarefas e responsabilidades que tínhamos como EE. A sua orientação estratégica permitiu-nos ter uma visão abrangente da PES, compreendo como as diferentes etapas se encaixavam no nosso processo de formação. Além disto, incentivou-nos a questionarmos sobre as nossas práticas, a refletir sobre as experiências vivenciadas e a analisar construtivamente o impacto das nossas ações como futuros professores.

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

O processo de ensino e aprendizagem requer um grande compromisso e esforço, em que o professor desempenha um papel fundamental ao transmitir conhecimentos e valores. É nesse contexto que os objetivos são estabelecidos para a prática, pois sem eles não é possível avaliar, corrigir ou orientar, e, consequentemente, não se tem controlo sobre todo o processo de ensino e aprendizagem.

Segundo Januário et al. (2015), o professor é responsável pelo planeamento e organização do processo de ensino, com a finalidade dos seus alunos se desenvolverem. Para que este fator decorra é necessário fornecer as melhores condições para que os alunos estejam motivados e preparados para atingir os objetivos.

Enquanto professor de Educação Física o meu papel passou por motivar os alunos e criar hábitos de vida saudável para serem aplicados no seu quotidiano, para tal, foi necessário desafiá-los com formas de aprendizagem dinâmicas e diferenciadas para que estes pudessem fazer a “transferência” da atividade física na escola para as suas rotinas diárias.

No início do ano letivo, surgiu a necessidade de obter uma melhor perceção da realidade e do ambiente escolar, além de compreender a organização e a gestão do ensino e da aprendizagem. Com esse propósito, realizou-se uma reunião inicial com o professor orientador e o grupo de Educação Física, a fim de conhecer também a pessoa que nos ia seguir e acompanhar ao longo da PES. Confesso que nesta reunião, fiquei surpreendido com a quantidade de documentos que tínhamos de elaborar, mas imediatamente percebi que estes documentos desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento do PES, preparando-nos como futuros professores e contribuindo para o progresso do processo pedagógico.

4.1.1.1 Modelos de Ensino

Para Roldão (2005), é necessário durante o processo diário nas escolas, fazer com que os alunos aprendam alguma coisa. Desta forma, perante os conteúdos descritos nas Aprendizagens Essenciais e os objetivos pedagógicos que se pretendem alcançar, é importante que a instrução e metodologias a adotar pelos professores nas aulas de Educação Física, sejam ajustadas.

O Modelo de Instrução Direta (MID) tem sido o modelo mais adotado tradicionalmente no ensino da Educação Física. Este possibilita um maior tempo de desempenho escolar dos alunos e com maior eficácia, permitindo que os alunos aprendam mais em menos tempo e cumpram uma aprendizagem compreensiva (Hattie, 2009; Lopes & Silva, 2010). Foca-se sobretudo no modo como o professor estrutura o ensino, privilegiando estratégias instrucionais de carácter incisivo, em que a monitorização e o controlo estreito das atividades dos alunos são a nota predominante (Mesquita & Graça, 2011).

Por outro lado, o MID, é um modelo autocrático, prescritivo e unidirecional (Siedentop, 1994). Pereira et al., (2013), afirmam que este modelo confere ao aluno um papel passivo, com reduzida autonomia, perceção de competência e com pouca atribuição de significado às tarefas realizadas na aula.

Em relação ao Modelo de Educação Desportiva (MED), este modelo comporta a inclusão de três eixos fundamentais que se revêm nos objetivos da reforma educativa da Educação Física atual: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

Procura responder às necessidades de aprendizagem e crítica, procurando proporcionar um ambiente desportivo pleno, através da criação de um contexto desportivo significativo para os alunos, como eventos/épocas desportivas (Mesquita & Graça, 2011, p. 59).

O MED é um modelo de instrução desenvolvido para proporcionar aos alunos experiências de aprendizagem autênticas e significativas na Educação Física (Siedentop et al., 2019).

Este é baseado nos valores do desporto e pretende transferir para as aulas de Educação Física o ambiente promovido pelas características do desporto federado. Siedentop (1994) refere seis características a ter em conta: a afiliação, a festividade, o evento culminante, os registos estatísticos, as épocas desportivas e o quadro competitivo. Os alunos, com a aplicação deste modelo vão, assim, gradualmente assumindo maiores responsabilidades pelas aprendizagens, desenvolvendo competências ao nível pessoal e social, como a autonomia, a cooperação, a responsabilidade e a inclusão (Mesquita, 2012).

Segundo Hastie e Curtner (2006), o MED tende a ajudar os alunos a participarem de forma justa e equitativa e por sua vez, a desafiar o seu pensamento além da replicação de técnicas e habilidades.

Já o Modelo Personalizado para a Instrução (MPI) é utilizado por ser uma metodologia que colmata lacunas com a variabilidade de níveis de aprendizagem e a falta de autonomia da modalidade (Metzler & Colquitt, 2021). Este modelo permite que cada aluno progrida ao seu próprio ritmo com um conjunto de tarefas de aprendizagem já definidas e descritas.

O *Teaching Games for Understanding* (TGfU) preconiza o ensino através do jogo por meio da compreensão tática, de processos cognitivos de perceção e de tomada de decisão, de modo a maximizar e motivar a participação dos alunos no decorrer das aulas (Teoldo et al., 2010). Os mesmos referem que o TGfU possui raízes na teoria construtiva e coloca o aluno no centro do processo no que toca às suas aprendizagens, pois valoriza os processos cognitivos de perceção, de tomada de decisão e da compreensão do jogo.

Por último, a adoção de diferentes modelos de ensino possibilita uma diversidade de oportunidades de aprendizagem, visando facilitar a compreensão dos alunos em consonância com as situações propostas.

4.1.2 Planeamento

Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático-social do ensino (Bento, 2003, p. 10).

De acordo com Quina (2009) existem vários tipos de planeamento, como o plano anual, o planeamento do período, e o planeamento da unidade didática. Por sua vez, Bento (2003) aponta que na preparação de todo o processo de ensino há a necessidade de subsistirem diferentes momentos e tipos de planeamento (Plano anual; Planos Periódicos de Unidade Temática ou Didática; Projeto da aula).

É essencial que haja uma articulação com os colegas de Educação Física, pois planear serve como um roteiro temporal para alcançar o progresso individual e coletivo, garantindo o sucesso na consecução dos objetivos pessoais de cada aluno. Todos os documentos mencionados anteriormente devem ser planeados levando em consideração os espaços disponíveis e devem ser flexíveis o suficiente para lidar com possíveis imprevistos, apresentando uma sequência lógica e em conformidade com os demais aspetos do plano.

No CT, o departamento de Educação Física elaborou documentos fundamentais e relevantes para orientar a ação do professor e a condução das aulas. Enquanto NPES, foram desenvolvidas unidades didáticas adaptadas, que incluíram as alterações e ajustes necessários no processo de ensino. Nesse ponto, foi crucial reconhecer as limitações e habilidades dos nossos alunos em todos os aspetos, como emocional, físico, social e moral, que devem estar relacionados aos conteúdos específicos da modalidade. A unidade didática abrange os conteúdos abordados em cada aula, organizados de forma lógica para promover a progressão contínua dos alunos.

Planeamento anual

De acordo com Moreira (2008) o planeamento anual é o primeiro passo para a preparação e planeamento do ensino. Este plano define tarefas predominantes, como os objetivos anuais, de acordo com os objetivos do programa e a distribuição das aulas pela matéria. Dos planeamentos realizados este foi o mais generalizado, relacionando os

conteúdos do programa com o contexto das turmas e escola, potenciando o seu cumprimento.

Na prática, o plano anual do CT foi elaborado tendo em consideração o calendário escolar e dividido em três períodos, com o número correspondente de aulas e modalidades a serem ensinadas em diferentes níveis de ensino. O plano incluía a duração das aulas, que variava de acordo com o nível de ensino. No segundo e terceiro ciclos, eram ministradas duas aulas semanais, com duração de 90 e 60 minutos cada. Já no ensino secundário, havia uma aula semanal com duração de 120 minutos. Nessa fase, também era elaborado o *roulement*, que continha a organização de todo o grupo de Educação Física em relação aos espaços disponíveis por semana.

Planeamento por período

Quina (2009) considera essencial que o planeamento por período seja definido, retificado e adaptado considerando o período anterior e os respetivos resultados obtidos. Neste planeamento deve ser estruturado o número de aulas por unidade, a respetiva calendarização e ainda a atualização de alguns dos objetivos ou conteúdos.

Esse documento foi utilizado semanalmente, pois continha informações como a data da aula, o número da aula e da unidade didática, a modalidade desportiva e o local onde a aula seria realizada.

O grupo de Educação Física do CT definiu as modalidades a abordar por período da seguinte forma: para o 1º período do 2º ciclo definiram-se as seguintes aulas: oito para Andebol; oito para Basquetebol; cinco para Badminton; três para Patinagem; duas para Aptidão Física e duas de Atividades Letivas/conhecimentos. Por sua vez, para o secundário foram definidas as seguintes aulas: oito para Andebol; oito para Basquetebol; seis para Badminton; quatro de Aptidão Física e duas de Atividades letivas/Conhecimentos, perfazendo um total de 28 aulas. As Atividades Letivas eram dedicadas a possíveis atividades dinamizadas pelo CT ou para lecionar modalidades que não estejam previamente definidas. Para o segundo período foram atribuídas para 2º, 3º ciclo e secundário dez aulas de Voleibol, oito aulas de Ginástica (Ginástica de solo e acrobática no 10º ano; Ginástica de solo e aparelhos no 6º ano), seis aulas de Atletismo e duas aulas de Atividades Letivas, num total de 26 aulas. Por último, o terceiro período foi composto por um total de 18 aulas, no qual para o 2º e 3º ciclo foram lecionadas oito aulas de Futsal, quatro aulas de Dança, quatro aulas de Aptidão Física e duas de Atividades

letivas. Para o secundário foram lecionadas oito aulas de Futsal, quatro aulas de Dança, duas aulas de Atletismo e duas aulas de Atividades Letivas.

Planeamento da Unidade Didática

No planeamento das UD os conteúdos foram distribuídos do mais simples para o complexo, onde constaram etapas de ensino e aprendizagem de modo a constituir as unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico para os professores e para os alunos (Bento, 2003).

O planeamento das diferentes UD orientou a nossa abordagem e facilitou todo o processo. As UD foram desenvolvidas após a primeira aula de cada modalidade, a fim de compreender o nível inicial de desempenho da turma. Isso permitiu-nos planejar as aulas de forma a aproveitar as características da turma e superar as suas limitações, visando uma progressão constante. Reconhecemos a importância de conhecer o contexto para adaptar o ensino de acordo com as suas particularidades.

O planeamento realizado foi elaborado com base nas necessidades reais dos alunos, tendo em consideração a observação feita durante as aulas. Os conteúdos foram distribuídos de acordo com o número de aulas disponíveis em cada unidade didática. Foi criado um quadro, que continha os conteúdos a serem abordados, os objetivos gerais, os objetivos específicos, a função didática e a organização didática planeados para cada aula. Os objetivos gerais definiam as habilidades que os alunos deveriam ser capazes de realizar; os objetivos específicos destacavam os pontos importantes que os alunos precisavam de adquirir; por fim, a função didática orientava uma sequência lógica para a aquisição dos conhecimentos.

Durante a PES, tivemos a oportunidade de participar num estudo de doutoramento realizado pelo professor Simão Coroa, que foi desenvolvido na minha turma do 6ºB na modalidade de voleibol. O estudo, intitulado “*Cross-Age Training*”, teve como objetivo aprimorar o papel do “*student-coach*” no MED, pretendendo uma abordagem mais eficaz.

O professor Simão Coroa, com o seu vasto conhecimento e experiência na área da Educação Física, procurou explorar e aperfeiçoar a dinâmica entre os alunos mais experientes e os mais novos, proporcionando uma interação rentável e benéfica para ambos os grupos. O “*cross-age training*”, permite que os alunos mais velhos assumam o papel de treinadores, auxiliando no desenvolvimento desportivo e pessoal dos alunos mais

novos. Durante o estudo, pudemos observar como essa abordagem estimulava a cooperação, o trabalho em equipa e o fortalecimento dos laços entre os alunos. Os “*student-coaches*” eram cinco alunos do 12ºano e nós, para que pudéssemos também, ter uma participação ativa nestas aulas, estes assumem um papel de liderança e responsabilidade, ao mesmo tempo em que são incentivados a desenvolver capacidades de comunicação, empatia e resolução de problemas.

O professor Simão Coroa analisou os impactos do “*cross-age training*” no desenvolvimento das competências desportivas e no aumento da motivação dos alunos, através da gravação das aulas e de uma pequena reflexão com os “*student-coaches*” no fim de cada aula. Os resultados preliminares apontaram para uma melhoria significativa no desempenho desportivo e na motivação dos alunos envolvidos no MED.

Foram notáveis o compromisso e o entusiasmo do professor Simão Coroa em promover práticas inovadoras na Educação Física. O seu estudo de doutoramento ofereceu *insights* valiosos sobre como estabelecer uma relação aluno-aluno enriquecedora, criando um ambiente propício aos alunos do 6ºB, ao crescimento pessoal e ao desenvolvimento das habilidades desportivas.

É importante salientar que todas as UD continham grelha de Vickers, desta forma esta tornava-se mais visual e atrativa para quem a quisesse seguir. Quando precisávamos de consultar a UD ia diretamente à grelha, pois era mais prático e possuía a informação mais direta e precisa.

Plano de aula

O plano de aula é um instrumento essencial, que deve ir de encontro a todos os documentos e planeamentos anteriormente concretizados, mas é importante referir que o plano de aula, apesar de ser o ponto de ligação do pensamento e da ação do professor, é um documento de carácter aberto, ou seja, suscetível a alterações (Bento, 2003, p.101).

Na parte inferior do documento, foram inseridos os logótipos das duas instituições de ensino, UMAIA e CT, juntamente com a referência ao documento em questão. No cabeçalho, eram apresentadas as informações gerais do plano, como número da aula, número da respetiva unidade didática, data, duração real, turma, material, local, função didática e resumo. O restante plano era dividido em seis colunas: (1) parte da aula; (2) tempo dedicado a cada exercício; (3) conteúdos abordados; (4) objetivos específicos; (5)

exercícios e organização didático-metodológica/esquema; e por último, (6) critérios de êxito e palavras-chave.

Após a implementação do plano, produzíamos uma reflexão sobre a própria aula no mesmo documento, pois acreditávamos que isso nos permitiria refletir de forma mais aprofundada sobre o processo e analisar as aulas anteriores de maneira mais eficiente. A reflexão sobre a prática é essencial para antecipar problemas futuros e encontrar soluções adequadas de forma mais fácil.

O plano de aula desempenhou um papel crucial no nosso desenvolvimento, era nele que colocávamos todas as ideias, o que proporcionava uma sensação de segurança ao implementá-lo. Isto, por sua vez, permitiu-nos desfrutar das aulas e vivenciar de maneira mais prazerosa todas as experiências ao longo do ano da PES.

Ao elaborar um plano de aula, é importante ser realista e procurar antever a sua implementação integral, levando em consideração o tempo disponível para a sua execução, atendendo à sua função didática. Nesse sentido, nós EE, devemos desenvolver planos de aula ao longo das unidades didáticas, com progressões de aprendizagem. Isto significa, começar com exercícios mais simples e fáceis, e gradualmente aumentar a complexidade e dificuldade. Dessa forma, os planos de aula atendem às necessidades e características individuais de cada aluno, proporcionando-lhes uma evolução positiva e motivadora.

Embora a elaboração de um plano de aula seja importante, foi fundamental ter a capacidade de adaptar, modificar e resolver problemas. O plano de aula não deve ser inflexível, mas sim flexível o suficiente para ser ajustado conforme necessário. Essa flexibilidade é essencial no contexto das aulas de Educação Física, especialmente devido à natureza física das atividades. Por exemplo, se ocorrer um imprevisto durante a aula, é necessário realizar reajustamentos. Portanto, a flexibilidade do plano de aula desempenha um papel crucial, permitindo-nos fazer alterações no caso de serem necessárias.

4.1.3. Realização

4.1.3.1. Dimensões da intervenção pedagógica

Iniciámos esta jornada com grande motivação, embora também tenhamos enfrentado alguns receios. No entanto, os nossos objetivos estavam bem claros. Desejávamos transmitir aos alunos o entusiasmo que temos pelo desporto e ajudá-los a desenvolver hábitos saudáveis para uma vida plena. Para sermos capazes de transmitir esses valores, foi necessário desenvolver um conjunto de técnicas pedagógicas. Isso envolveu ministrar instruções claras sobre os conteúdos, gerir e organizar as aulas, criar um clima positivo e manter a disciplina em sala de aula, estas técnicas ajudaram-nos como professores a cumprir as nossas tarefas de maneira mais eficiente, auxiliando no processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

A comunicação desempenhou um papel fundamental na instrução e interação com os alunos, permitindo que eles progredissem no seu processo de aprendizagem. Foi essencial fornecer instruções claras, objetivas, coerentes e concisas, utilizando uma linguagem simples e de fácil compreensão, adequada aos ciclos de ensino. Isso incluía o uso da terminologia específica da Educação Física, tanto em conceitos e conteúdos comuns como aqueles mais específicos da disciplina, sempre de acordo com o nível da turma. Através dessa comunicação eficaz, os alunos foram capazes de compreender melhor as informações transmitidas e aplicá-las de forma adequada durante as aulas.

Segundo Rosado e Mesquita (2011), a instrução é fundamental nos aspetos didático-metodológicos para que a realização de tarefas estejam suportadas pelo conhecimento.

Uma etapa muito importante foi a instrução verbal, na qual explicávamos aos alunos as tarefas que deviam ser realizadas. Foi importante utilizar uma linguagem simples e direta para facilitar a sua compreensão, adaptando a linguagem utilizada conforme necessário. A abordagem para um aluno do 6º ano, por exemplo, seria diferente da abordagem para um aluno do 10º ano, como pude constatar ao longo do ano. Foi essencial gerir adequadamente a quantidade de informação transmitida, mantendo-a breve e precisa, a fim de evitar sobrecarga informativa, tivemos sempre bastante sensibilidade para este aspeto.

Além da instrução verbal, muitas vezes foi necessário recorrer à demonstração, dando a ver a habilidade ou a ação motora que era pretendida, fosse de forma coletiva ou individual. Foi importante adaptar constantemente a comunicação, incluindo linguagem, vocabulário, tom e expressões, de acordo com a heterogeneidade dos alunos, levando em

consideração as diferenças de idade e o nível de maturidade, pois a compreensão e receção da mensagem podem variar. Nesse contexto, o feedback desempenhou um papel crucial. Quando a comunicação entre professor e aluno fluía de maneira adequada e direcionada, o feedback torna-se uma ferramenta valiosa para aprimorar o processo de ensino e aprendizagem.

De acordo com Arends (2008) quando um professor quer dar um feedback aos seus alunos deve ter em conta alguns princípios, nomeadamente: a) proporcionar feedback o mais rapidamente possível; b) proporcionar feedback específico; c) adaptar o feedback ao nível de desenvolvimento do aluno, onde deve ser cuidadoso. Desta feita, Ramalho et al. (2020), mencionava que o feedback é um dos fatores que regula a avaliação formativa, merecendo um especial destaque por parte dos professores aquando da construção da relação com os seus alunos. Este conceito possibilita o estabelecimento de relações interpessoais que podem influenciar a maneira como o aluno percebe e assume a responsabilidade na sua vida escolar.

A seleção dos exercícios nas aulas e o seu planeamento foram influenciados principalmente pelo nível de habilidade motora dos alunos. Mediante essa situação, procurava sempre que os exercícios estivessem bem adaptados às suas competências. Nesse sentido, a redução do número de exercícios, juntamente com a introdução de diferentes condicionantes e a aplicação de exercícios mais criativos, pode aumentar a motivação, a conexão e o envolvimento dos alunos na tarefa. Foi importante fazer adaptações para atender às diferentes modalidades e garantir que os alunos estivessem envolvidos e motivados durante as atividades.

Segundo Piaget (1996), os processos educacionais não devem ser uma mera transmissão de conteúdos, estes devem possibilitar a oportunidade de descoberta por parte do aluno. O professor de Educação Física tem a obrigatoriedade de ser criativo, nós que somos recém-professores temos de catapultar o ensino e dar-lhe alegria, criatividade e dinamismo, desta forma, a repetição de aulas de Educação Física semelhantes ao longo de períodos prolongados pode resultar em dificuldades no controlo da turma, uma vez que os estudantes tendem a executar as tarefas com desmotivação. Por esse motivo, devemos procurar priorizar a inovação, a fim de cativar os alunos nas atividades propostas. No entanto, também reconhecemos a importância de estabelecer pequenas rotinas desde as primeiras aulas, visando intensificar o controlo da turma e otimizar o

tempo de organização e transição entre os exercícios. Essas rotinas ajudaram a manter a disciplina e permitiram rentabilizar o tempo dedicado às atividades.

Para garantir que a aula tivesse uma fluidez excecional, foi crucial a sua preparação adequada. Isto começava com nossa chegada, sempre antecipada, seguida da organização do espaço e da disponibilidade do material necessário, bem como a prévia organização dos grupos de trabalho. Essas medidas possibilitaram uma melhor utilização dos recursos e do tempo da aula, além de aumentar a quantidade de atividades motoras realizadas, reduzindo os tempos de transição. Ao garantir esses aspetos, e contando com um espaço dedicado para cada turma, conseguimos aplicar uma ampla variedade de exercícios em cada aula, sem quaisquer obstáculos, permitindo assim a realização integral do planeamento estabelecido.

Na modalidade de voleibol no sexto ano foi aplicado o MED, implementamos torneios organizados pelos próprios alunos, incentivando a responsabilidade individual e coletiva. Foram apresentados e expostos diversos quadros competitivos ao longo das aulas. Todas as funções mereciam uma avaliação por parte de todos, os árbitros, o fair-play e o resultado do jogo eram as componentes avaliadas, portanto aspetos como espírito de equipa, cooperação, colaboração e diversificação de papéis desempenharam um papel crucial para manter as aulas de voleibol dinâmicas e altamente produtivas.

Esta foi a última aula de voleibol, que conclui a componente prática do doutoramento do professor Simão Coroa que visa a metodologia de ensino, Modelo de Educação Desportiva. Realizou-se a supertaça, o evento culminante que deriva da classificação do campeonato. Esta supertaça é organizada por eliminatórias, havendo quartas-de-final, meias-finais e final. O evento decorreu com naturalidade e muito entusiasmo, apenas nós treinadores tínhamos que ter bastante sensibilidade com o controlo das emoções dos alunos, porque competiam de uma forma bastante renhida e com muita vontade de ganhar, o que é positivo, mas nós temos o dever de os fazer ver que o mais importante é se divertirem com responsabilidade para que evoluam. Neste evento, todas as equipas apresentaram um nível muito bom na modalidade de voleibol, tendo uma excelente relação com a bola e com o colega no 2x2. Os alunos nas aulas de Educação Visual, estão a fazer troféus para a modalidade de voleibol em Educação Física, onde irão ser

atribuídos prémios aos vencedores do campeonato e supertaça, aos vencedores do fairplay e dos melhores árbitros. Estas dez aulas foram muito produtivas, o modelo de educação desportiva foi aplicado com sucesso, houve dinamismo e motivação em todas as aulas e no que toca à modalidade de voleibol, todos os alunos sem exceção evoluíram bastante, em todas as aulas existia muito contacto com a bola e realizavam constantemente situação de jogo, também tinham um treinador sempre com eles, o que lhes favorecia a aprendizagem, pois estavam constantemente a ser instruídos.

(Reflexão de aula, 15 de março de 2023)

“A competência profissional do professor é identificada na sua capacidade de intervir na prática de uma forma instrumental e de resolver os problemas pela técnica, pelo saber-fazer ou pela arte profissional” (Pacheco & Flores, 1999, p.25).

4.1.4. Avaliação

Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundando não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal (Bento, 2003, p.175).

A avaliação desempenhou um papel fundamental na Educação Física, pois forneceu-nos informações essenciais sobre o progresso e o desenvolvimento dos alunos. Ela vai além da simples atribuição de notas e desempenha um papel ativo no processo de ensino e aprendizagem, oferecendo feedback valioso para os alunos e para os professores.

Uma das principais razões para a importância da avaliação na Educação Física é que ela permitiu acompanhar o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos. Através da observação e da análise dos movimentos, podemos identificar as habilidades adquiridas, as áreas que necessitavam de melhoria e as estratégias de ensino mais eficazes. Dessa forma, a avaliação contribuiu para o aperfeiçoamento das capacidades físicas e motoras dos alunos, permitindo-lhes atingir o seu máximo potencial.

Outro aspecto relevante da avaliação na Educação Física foi o desenvolvimento das competências socio emocionais. Durante as aulas, os alunos tiveram a oportunidade de aprender e praticar habilidades como o trabalho em equipa, liderança, respeito e fair play. Através da avaliação, podemos reconhecer e valorizar o progresso dos alunos nessas competências, incentivando a formação de cidadãos responsáveis.

Nesse contexto, ao longo do período escolar, ocorreram várias avaliações nas quais desempenhamos um papel ativo em conjunto com o OC. Durante essas avaliações, o EE responsável pela turma e o OC, avaliavam separadamente, o desempenho dos alunos na respetiva modalidade em análise. Esta abordagem conjunta na avaliação, permitiu que partilhássemos conhecimentos e experiências, enriquecendo assim a compreensão dos resultados.

Após a avaliação, juntamente com o OC comparávamos as notas atribuídas, onde analisávamos as discrepâncias e discutíamos os critérios utilizados para a avaliação. Estas discussões foram essenciais para promover a coerência e a imparcialidade na avaliação, garantindo que todos os alunos fossem avaliados de forma justa e equitativa. Além disso, permitiu-nos identificar pontos fortes e áreas que necessitavam de maior atenção, possibilitando a implementação de estratégias de ensino mais eficazes e adaptadas às necessidades individuais dos alunos.

Os parâmetros avaliados, foram divididos em (1) conhecimentos e capacidades e (2) atitudes e capacidades. No parâmetro conhecimentos e capacidades, contabilizados com 85% da nota final, constam: Atividades Físicas- 55%; Aptidão Física- 15% e Conhecimentos- 15%. No parâmetro atitudes e capacidades, este foi contabilizado com 15% da nota final.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica ofereceu-nos um ponto de partida para o planeamento da unidade didática de cada modalidade. O nosso objetivo era simplesmente compreender qual o nível da turma ou do aluno, a fim de planear as próximas aulas com base nas dificuldades e habilidades observadas em cada modalidade.

O NPES realizou uma análise que envolveu a observação do desempenho inicial dos alunos, o nível geral da turma, o conhecimento e a aplicação das regras do jogo, quando aplicável a cada modalidade. Essa observação inicial foi importante para verificar se os

alunos possuíam as capacidades básicas necessárias para acompanhar a progressão das novas aprendizagens.

Esta avaliação diagnóstica ocorreu na primeira aula de cada modalidade desportiva, fazíamos questão de dizer aos alunos que não estavam a ser avaliados, apenas queríamos compreender o nível de cada um e da turma para ter uma referência e um ponto de partida.

Esta é uma avaliação fundamental para o professor, pois este tem de ter uma “base” para poder iniciar o processo de ensino e aprendizagem e desta forma potenciá-lo.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa desempenha um papel essencial na Educação Física, pois visa fornecer feedback contínuo aos alunos durante o processo de aprendizagem, a fim de apoiar o desenvolvimento das habilidades físicas, motoras e cognitivas.

Ao contrário da avaliação sumativa, que é realizada no final do período ou unidade de ensino para atribuir uma nota ou classificação, a avaliação formativa é contínua e ocorre ao longo do processo de aprendizagem. O principal objetivo desta avaliação é fornecer aos alunos informações sobre o seu progresso, identificar as suas potencialidades e oportunidades de melhoria e auxiliá-los a definir metas de aprendizagem.

O professor pode observar e registar o desempenho dos alunos durante as atividades físicas, fornecendo feedback imediato sobre a técnica, a postura, a execução dos movimentos, a compreensão das regras, entre outros aspetos. Além disso, reflexões escritas, discussões em grupo e autorreflexão podem ser utilizados para envolver os alunos no processo de avaliação.

Ao receber feedback regular e construtivo, os alunos são incentivados a melhorarem de uma forma ativa na procura do seu progresso e desenvolvimento físico. Desde modo, professor deve ter uma forte presença em todas as aulas, ajudando os alunos que mais necessitavam, ao mesmo tempo que incentivava os que tinham sucesso na respetiva modalidade, a ajudarem os colegas que mais precisavam. O desporto e a atividade física relacionam-se com fortes capacidades volitivas e os alunos devem melhorar estes aspetos emocionais para terem mais rentabilidade não só nas aulas de Educação Física, como nas suas vidas pessoais.

Avaliação Sumativa

Segundo Quina (2009) a avaliação sumativa é concretizada no final de um ciclo de aprendizagem.

Durante o ano letivo, foi possível observar uma mudança de comportamento dos alunos nas aulas de avaliação sumativa, eles encararam estes momentos como a realização de um teste, e não como um culminar da modalidade abordada. Na avaliação eram mensurados os conteúdos programáticos dos domínios psicomotores (em 70%), subdivididos em quatro níveis: nível 0- não executa, nível 1- executa mal; nível 2- executa de forma satisfatória e, por fim, nível 3- executa corretamente; e os conhecimentos do domínio cognitivo (os restantes 30%) avaliando-se, à semelhança do psicomotor em 4 níveis também: nível 0- não revela; nível 1- revela raramente; nível 2- revela com alguma frequência e nível 3- revela frequentemente, originando, assim, a nota final para cada aluno.

Na minha primeira avaliação sumativa na modalidade de andebol no 1º período, recordo-me que não consegui avaliar, porque durante a aula estive mais preocupado a corrigir os alunos e a dar constantemente feedback do que avaliar. Após a aula em reflexão com o OC e o NPES, constatamos que para uma aula onde o objetivo era a avaliação sumativa, não adotei a postura correta, contudo se fosse uma aula de transmissão e exercitação tinha sido bastante positiva. Isto revela que antes de cada aula devo ter um objetivo bem delineado para a mesma, para que possa cumprir com este, se o objetivo era avaliar, o meu foco deveria ter sido esse, contudo não foi. Nas avaliações sumativas seguintes, se pudesse corrigir os alunos e ensiná-los melhor ainda, contudo o foco estava em avaliar as suas capacidades na modalidade em questão.

Contudo, sempre foi transmitido que a avaliação era feita de forma contínua ao longo das aulas e que independentemente de o aluno ter determinado desempenho no dia, o professor considerava o conjunto de todas as aulas.

Autoavaliação

A autoavaliação é uma prática em que os alunos são incentivados a refletir sobre a sua própria aprendizagem, progresso e desempenho. É uma abordagem que coloca o aluno no papel ativo de avaliador de si mesmo, permitindo que desenvolvam habilidades de autorreflexão, autoconsciência e autogestão.

Os alunos tinham de se autoavaliar em vários parâmetros sendo eles, a aptidão física (testes FITescola), os conhecimentos (regras e princípios das modalidades e testes de aptidão física), a responsabilidade (assiduidade, participação, empenho), a cooperação nas aulas (comportamento, respeito, sentido crítico construtivo, fair play) e por fim com base nestes tópicos atribuíam a nota pretendida para o fim do período.

A ficha de autoavaliação foi pré-definida pelo CT e, nela, os alunos tinham de classificar de 1 a 5 (onde 1 era fraco e 5 excelente) o seu desempenho de forma justificada e descritiva do porquê dessa autoavaliação.

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

A nossa participação na escola e a nossa relação com a comunidade desempenharam um papel fundamental no nosso crescimento profissional e no enriquecimento da experiência dos alunos. Durante a PES, tivemos a oportunidade de contribuir para o Plano Anual de Atividades (PAA) na Educação Física, estabelecendo uma conexão significativa entre a teoria e a prática.

O PAA na Educação Física foi uma importante ferramenta utilizada pelos professores para planear e organizar as atividades ao longo do ano letivo. O PAA foi uma parte essencial do processo de ensino e aprendizagem, pois permitiu o desenvolvimento de um programa abrangente de atividades físicas, desportivas e recreativas.

O principal objetivo do PAA na Educação Física foi proporcionar uma variedade de experiências motoras e promover o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos alunos. Ele foi projetado de forma a atender às necessidades e interesses dos alunos, considerando as suas habilidades individuais, faixa etária e nível de competência física e pessoal.

Desta forma, o PAA contribuiu para fortalecer a relação entre a escola, os alunos e a sua comunidade, promovendo a integração e a valorização dos espaços desportivos. Estas iniciativas proporcionaram aos alunos oportunidades de vivenciar a prática desportiva de

forma mais ampla, promovendo a sociabilização, o trabalho em equipa e o espírito desportivo.

5.1. Atividades realizadas

Ao longo do ano foram realizadas várias atividades, o CT valorizou e proporcionou aos alunos momentos inesquecíveis que os deixou bastante motivados, acabando por saírem da rotina de aulas e oferecendo variadíssimos estímulos nas diversas disciplinas.

Receção aos alunos

No dia 5 de setembro de 2022, o núcleo de Educação Física (NEF) preparou algumas atividades no pavilhão desportivo para os alunos do ensino pré-escolar e do ensino básico para os receber em “grande” na abertura do novo ano letivo 2022/2023. Preparamos várias estações com diferentes jogos, entre eles: corrida de sacos, bowling, corrida com andas e ski. Cada professor e EE acompanhavam um grupo, passando por todas as estações. Na parte da manhã recebemos os alunos do pré-escolar e da parte da tarde recebemos os alunos do ensino básico.

Nesta atividade de receção aos alunos, aprendemos a importância de criar um ambiente acolhedor e inclusivo desde o primeiro dia. Foi uma oportunidade para estabelecer conexões com os alunos, demonstrar empatia e transmitir entusiasmo pelo início do ano letivo. Esta experiência inicial mostrou-nos o impacto positivo que uma receção calorosa pode ter na motivação dos alunos.

Atividade do Dia Europeu do Desporto na Escola

No dia 30 de setembro celebrou-se o dia europeu do desporto na escola, dessa forma, o NEF, juntamente com o NPES prepararam atividades para os alunos realizarem na hora de almoço. Antes da atividade, foi elaborado um cartaz para a sua divulgação, onde o principal objetivo era promover o desporto e a sua prática junto das crianças e adolescentes. Para os alunos do 2º e 3º ciclo apostou-se na modalidade de futsal, onde os alunos realizaram jogos 3x3 no campo exterior. No pavilhão encontravam-se as atividades destinadas aos alunos do ensino secundário, sendo a modalidade eleita o badminton, realizavam-se jogos de pares e de singulares.

Nesta atividade percebemos a importância de promover a prática desportiva como meio de incentivar a saúde e o bem-estar dos alunos. Participar nos jogos de futsal e badminton, permitiu que os alunos vivenciassem a importância do trabalho em equipa, o respeito pelas regras e a superação de desafios.

Halloween

O NPES e o NEF prepararam a atividade do Halloween com alguma antecedência, esta realizou-se no dia 31 de outubro Pretendíamos decorar uma sala com o objetivo de se recriar um ambiente de suspense e terror. Começamos a decorar a sala na sexta-feira, dia 28 de outubro, ficando tudo preparado para segunda-feira. Na segunda-feira, nós EE e os professores, mascaramo-nos e estávamos espalhados pela sala, eu estava de “morto”, os EE Cláudio e o André estavam de “enforcado” e “assassino”, respetivamente. A atividade realizou-se durante o dia com as turmas do ensino básico até ao 3ºciclo a irem em grupos visitar a nossa sala, nós colocamos música e o objetivo foi assustar os alunos de uma forma controlada. Pessoalmente, foi uma atividade que gostei bastante.

Esta atividade, exigiu bastante de nós, contudo o ponto fulcral foi o trabalho em equipa. Decorar a sala e pensar em formas divertidas de assustar os alunos exigiu esforço e dedicação. Aprendemos a importância de criar um ambiente temático e acolhedor, proporcionando uma experiência única aos alunos. Esta atividade fez-nos pensar “fora da caixa” e de encontrar formas divertidas de assustar os alunos, enquanto promovíamos o espírito de diversão e celebração no CT.

Torneio de Basquetebol

No final do primeiro período, o NPES juntamente com o NEF organizou um torneio de basquetebol para os alunos do CT, este foi realizado no dia 16 de dezembro e foi dividido em duas partes, para o 9ºano e ensino secundário da parte da manhã e para o ensino básico da parte da tarde. A competição foi organizada por equipas, masculinas e femininas.

A modalidade selecionada, tinha sido abordada no primeiro período, desta forma, no último dia de aulas, os alunos puderam colocar em prática tudo o que tinham adquirido na respetiva modalidade ao longo das aulas. Este torneio, serviu como preparação para o

evento anual, que estava planeado para o segundo período, onde o NPES seria responsável por toda a sua organização.

Este evento foi um sucesso, para nós enquanto professores, foi o primeiro contacto com tudo o que envolve preparar um torneio, desde a formação das equipas, o quadro competitivo, os horários, os espaços e as funções de cada professor. Trabalho de equipa e organização foi a “chave” para o sucesso da atividade.

Natal

No dia 21 de dezembro, altura de interrupção letiva devido às festividades do Natal e da passagem de ano, o CT recebeu os alunos do 1ºciclo e os seus encarregados de educação para algumas atividades. Os alunos realizaram uma peça de teatro e de seguida, foram para algumas salas, onde estávamos presentes para os orientar na realização de jogos, como o jogo da memória, o tiro ao alvo, bowling e no canto da sala podiam tirar uma foto num trenó com o seu encarregado de educação. Antes da realização da atividade, o NPES decorou as duas salas selecionadas para os jogos.

O Natal é família! Nesta atividade percebemos a importância do envolvimento das famílias na educação dos alunos. Procuramos assim, criar um ambiente acolhedor e festivo para promover a inclusão de todos.

Atividade ACP

No dia 10 de fevereiro, o ACP (Automóvel Club De Portugal), realizou uma atividade no CT com o intuito de sensibilizar todos os alunos para as regras básicas de segurança rodoviária. Esta atividade, destinou-se aos alunos do ensino básico, dos três colégios do Grupo Ribadouro e teve lugar no pavilhão desportivo. Neste espaço foi montado um circuito, onde cada monitor explicava, a um pequeno grupo de alunos, as regras básicas de segurança rodoviária, como atravessar uma passadeira, respeitar os sinais luminosos, colocar o cinto de segurança, entre outros aspetos importantes.

Nós, NPES, estávamos responsáveis por envolver noutras atividades, os alunos enquanto aguardavam pela sua vez. Foi criado, no campo exterior, um circuito com jogos recreativos, como saltar à corda, bowling, tiro ao alvo, entre outros. Os alunos,

organizados em grupos, iam realizando as atividades, conforme assavam pelas diferentes estações.

Atividade de Suporte Básico de Vida – INEM

A disciplina de Educação Física contém na área dos conhecimentos, de acordo com as aprendizagens essenciais uma transmissão de competências sobre o suporte básico de vida para as turmas do 10ºano. Dessa forma, numa das aulas, os bombeiros da Trofa deslocaram-se ao CT e realizaram, no auditório, uma sessão de suporte básico de vida. A sessão teve a duração de 2 horas, numa primeira fase, realizaram uma transmissão teórica de todo o procedimento, como o algoritmo e as suas etapas. Na segunda parte da sessão os alunos colocaram em prática o que tinha sido transmitido anteriormente, através da aplicação das manobras em manequins.

Foi uma atividade muito enriquecedora para os alunos e para nós, pois tanto nas nossas vidas profissionais e pessoais podemos ter de utilizar estes procedimentos e se estivermos preparados, estamos mais perto de salvar vidas.

Evento anual – Torneio de Voleibol

Este evento foi realizado no final do segundo período e foi dividido em dois dias, no dia 28 de março, da parte da tarde o torneio foi direcionado para os alunos do ensino secundário do CT (11º e 12ºano), onde a equipa vencedora recebeu uma medalha por aluno. No dia 31 de março, da parte da manhã realizou-se um torneio interescolar com o CT, o Colégio Ribadouro e o Colégio Camões e da parte da tarde disputaram o torneio as turmas do 2º e 3ºciclo do CT.

Lidar com a parte logística, a coordenação das equipas e o quadro competitivo exigiu de nós muito esforço e trabalho em equipa. Neste tipo de eventos, foi crucial planejar, manter uma comunicação eficiente e resolver problemas em tempo real.

Páscoa

No dia 3 de abril, o nosso NPES com ajuda do NEF elaborámos um peddy paper com os alunos do ensino básico. A atividade foi apelidada de “Caça aos ovos” e os alunos, com a nossa ajuda, dirigiam-se aos respetivos postos decifrando enigmas e realizando alguns jogos tradicionais até chegarem ao último ponto e receberem os ovos da Páscoa.

Enfrentamos dificuldades na elaboração das pistas e na organização dos postos, mas aprendemos a importância da criatividade e de adaptarmos todo o circuito às circunstâncias do CT. A atividade estimulou o raciocínio, a cooperação e o espírito de competição saudável entre os alunos.

Aulas ao 1º ciclo

Durante todo o ano letivo, o NPES do CT lecionou todas as aulas do 4º ano, em conjugação com as disciplinas de projetos de intervenção I e II, onde aplicamos a metodologia “*Skills4Genious*”. A preparação destas aulas exigiu bastante de nós, apelando bastante à criatividade, foi um excelente desafio que nos fez sair “fora da caixa”.

Aulas de Substituição

Em qualquer trabalho, se existir um núcleo “duro” e forte, o caminho torna-se mais fácil. A entajuda e o companheirismo, são dois lemas que nunca devem escassear em qualquer que seja a profissão e, no NEF e no NPES esses valores estiveram sempre presentes. Nos momentos em que algum professor não podia dar alguma aula, sempre que pudemos ajudamos e lecionámos a aula do professor. Esta situação ocorreu por vezes em aulas do desporto escolar, nas modalidades de futsal e badminton.

Seminário

O nosso seminário decorreu no dia 29 de maio, no auditório do CT, e foi dedicado à apresentação da aplicação do projeto “*Skills4Genius*” à turma do 4º ano. Contamos com a presença da turma, onde aplicamos o projeto, os meninos e meninas do 4ºano, a nossa SP, a doutora Fátima Sarmiento, o nosso OC, o professor Rúben Carola e os membros da

direção, na qual a diretora Cristina Baptista abriu a sessão e a diretora e professora Cláudia finalizou.

A metodologia do “*Skills4Genius*” é um programa de promoção do desenvolvimento de competências sócio emocionais e motoras, de origem portuguesa, desenvolvido em contexto escolar e consubstanciado para a Criatividade no Desporto. O programa tem como objetivo utilizar atividades desportivas como indutoras do pensamento e comportamento motor criativo, adaptabilidade e resolução de problemas em crianças dos 5 aos 13 anos.

O nosso seminário foi um sucesso, teve a duração de cerca de uma hora e expusemos todos os procedimentos utilizados na aplicação do projeto e os resultados obtidos. A apresentação foi feita em *PowerPoint*, com slides muito apelativos, as imagens utilizadas ilustravam momentos onde os alunos realizavam as atividades. Procuramos que a apresentação fosse clara, simples, mas completa. Ficamos surpreendidos com a atenção demonstrada por todos, especialmente pelos alunos, como se estivessem a reviver todos os momentos passados. Houve também interação, através do questionamento obtivemos uma boa participação dos alunos. No final a diretora, no seu discurso, mostrou-se muito grata pela forma como os NPES têm realizado um trabalho responsável e comprometido com a instituição, valorizou bastante a forma como o projeto tinha sido implementado e promovido o desenvolvimento das competências dos alunos. Por último, entregamos um diploma de mérito aos alunos e alunas que participaram no projeto e um diploma de participação aos professores/as que estiveram presentes.

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

A nossa experiência como EE teve um grande impacto na forma de observar o ensino, mais concretamente, a área da Educação Física. Qualquer professor pode ter impacto na vida de cada aluno e se queremos que este exista, deve ser positivo. O papel de um docente é de elevada responsabilidade, este deve cumprir com todos os conteúdos programáticos previstos no programa nacional, contudo, mais do que isso é oferecer uma visão aos alunos de bons cidadãos, com consciência, com superação e com vontade de se sentirem realizados em todas as frentes que a vida lhes vai colocar nos seus caminhos.

No entanto, os alunos devem perceber que sem saúde não conseguem fazer minimamente nada, dessa forma consideramos que o professor de Educação Física deve inculcar o quão importante e necessário é ter um estilo de vida saudável e realizar atividade física. Atualmente vive-se num mundo onde a monotonia e a preguiça estão com percentagens elevadíssimas e os nossos alunos são o “futuro”, portanto mais do que os alunos conseguirem realizar de forma satisfatória as modalidades coletivas e individuais do programa nacional, é levarem para as suas vidas um estilo de vida ativo e a prática de atividade física, esta pode ser a antecipação e a resolução de muitos problemas que escusam de ter no futuro.

Visto isto, este ano ajudou-nos a ter ainda mais consciência do peso da nossa profissão, ajudou-nos a definir a nossa forma de estar como professores e a perceber que qualquer palavra que digamos, pode ter um impacto enorme nas suas vidas, portanto a partir do momento que entramos no seio escolar devemos ser um exemplo para todos os alunos, tanto na escola como fora dela, o mundo é pequeno e em qualquer lugar podemos encontrar e mesmo nesse lugar devemos ser uma referência.

5.3. Socialização profissional e institucional

Defino a nossa socialização profissional e institucional numa palavra, a observação. Durante todo o ano letivo, observámos todo o tipo de comportamentos e posturas de todos os nossos colegas de trabalho e, os momentos fora da sala de aula, foram fundamentais para os conhecermos e criar-se um ambiente favorável entre todos. Desta forma, tornou-se imprescindível passar algum tempo na sala de professores, para nos darmos a conhecer e para que todos nos conhecessem. Neste parâmetro o OC teve uma grande influência, atraindo sempre o NPES para a sala de professores e deixando-nos sempre confortáveis, pois também éramos vistos como professores e tínhamos de o mostrar.

A nossa integração na comunidade escolar foi positiva e todos os intervenientes, desde a direção pedagógica, professores, funcionários, alunos e mesmo os encarregados de educação mostraram-se sempre disponíveis para o que fosse necessário.

Para que nós, enquanto EE tivéssemos um papel ativo no seio escolar, era importante estarmos disponíveis para qualquer atividade, dessa forma como já mencionado anteriormente, participámos em várias atividades do CT e na preparação das mesmas,

participamos também em reuniões do NEF, em reuniões do conselho de turma, em reuniões com os encarregados de educação, intercalares e no fim de cada período.

O empenho, a disponibilidade, a entejada e o profissionalismo foram fatores determinantes para o bom funcionamento e sucesso de cada atividade realizada, desta forma, mostrámos rigor e competência a nós mesmos e a todos os intervenientes das atividades. Os alunos mostraram-se sempre irrepreensíveis e disponíveis para evoluírem, foram cruciais no nosso desenvolvimento pedagógico e profissional.

Estas atividades trouxeram-nos experiência e sabedoria, para além de adquirirmos bases na organização de cada atividade e na parte logística, percebemos que ser professor é muito mais que lecionar as aulas, em todos os momentos de contacto com colegas professores e alunos, percebemos que podemos evoluir, pois cada um de nós tem uma visão de cada parâmetro e se há coisa que percebemos é que o ensino é bastante abrangente e rico em testemunhos, aprendizagens, reflexões e sobretudo na transmissão de conhecimentos, nesta nossa primeira experiência enquanto EE adquirimos várias ideias para aplicarmos no futuro como professores de Educação Física.

5.4. A Componente ético-profissional

A componente ética e profissional é uma parte fundamental de qualquer profissional, independentemente da área, por isso foram componentes que não pudemos vacilar e as encaramos com a máxima seriedade.

Em termos éticos, demonstramos sempre respeito e consideração pelos nossos alunos, colegas de trabalho e pela instituição como um todo, agindo sempre de forma honesta e íntegra. Todos os professores têm alunos diferentes e é perfeitamente normal que possamos ter algumas preferências, contudo nunca o demonstramos, claro que os alunos empenhados, bem comportados e com um bom nível de prática acabam por nos seduzir com as suas capacidades, mas é importante andar de “mãos dadas” com todos os alunos e ajudá-los a evoluírem, nunca desistir de um aluno é importantíssimo, por mais dificuldade que eles tenham, nós professores, estamos sempre disponíveis para os ajudar, embora eles devem querer ser ajudados. Mantivemos sempre a confidencialidade das informações que os professores partilham acerca de cada aluno, como as notas e a forma de estar de cada um.

Na componente profissional e tendo um OC, o professor Rúben Carola, estivemos sempre abertos a feedbacks e críticas construtivas, sabíamos que eram para nos potenciar

e para melhorar a qualidade do nosso ensino, saímos nós favorecidos e os alunos também. É importante mantermo-nos atualizados e aprimorar todos os conhecimentos, técnicas e metodologias de ensino e o ato de estudar é algo que nunca poderá sair de dentro de nós.

Além disto, fomos sempre pontuais e responsáveis, comparecemos a todas as aulas e reuniões agendadas no horário estabelecido, preparando-nos adequadamente para todas as aulas e cumprindo com os prazos estabelecidos pelas instituições do CT e da UMAIA.

Algo que já está incutido dentro de nós, é que somos um exemplo para os nossos alunos e o comportamento ético e profissional pode ter um impacto significativo na sua formação. Por isso, foi importante termo-nos esforçado para sermos os melhores professores, nunca estarmos satisfeitos e querermos sempre melhorar na nossa profissão, se assim o fizermos a nossa evolução nunca vai estagnar, independentemente da idade ou da experiência.

6. Desenvolvimento profissional

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

Durante a PES no CT, deparamo-nos com diversas dificuldades. Uma das principais, foi a adaptação aos diferentes níveis de ensino, que exigiram diferentes estratégias de ensino, de abordagens pedagógicas e diferentes exigências no aprofundamento das matérias.

Para superar essas dificuldades, percebemos a importância da formação contínua nas nossas carreiras como futuros professores. A procura constante por conhecimento, técnicas e ferramentas atualizadas foram um imperativo no que toca ao ensino. A formação contínua permitiu adaptarmo-nos às mudanças constantes no campo educacional e aprimorar as nossas habilidades para irem de encontro às necessidades dos alunos.

Durante o ano letivo, tivemos a oportunidade de implementar o projeto "*Skill4Genius*" na turma do 4ºano do primeiro ciclo, o que se revelou uma experiência extremamente enriquecedora para todos os intervenientes. O projeto, que é altamente inovador, permitiu desenvolver habilidades como o pensamento criativo, a adaptabilidade e a resolução de problemas, não só para os alunos, mas também aos professores. Para além disso, fomos capazes de criar materiais e jogos que despertaram a motivação e o interesse dos alunos

nas aulas de Educação Física. Foi uma experiência muito positiva que demonstrou que, mesmo com recursos limitados, é possível fazer muito, apelando à dedicação, ao espírito de sacrifício e ao foco na atividade desempenhada.

Durante o ano participamos em diversas atividades formativas que foram extremamente valiosas para o nosso crescimento profissional. Uma delas foi o *Mass Training* do INEM, que tinha como objetivo surtir formação sobre as técnicas de suporte básico de vida. Através desta formação, compreendemos a importância vital do domínio destas habilidades e apelar à sensibilização da importância que cada um de nós tem na sociedade para poder salvar vidas a qualquer momento. Além disso, como desempenho outras atividades profissionais, sendo elas, nadador-salvador e preparador-físico, a formação foi muito útil para relembrar todos os pormenores do suporte básico de vida.

Durante estes dois anos de mestrado tivemos sempre o estatuto de trabalhador-estudante, este ano com a PES, na parte inicial do ano houve alguma dificuldade em conciliar e organizar duas coisas, contudo tivemos de nos focar naquilo que era mais importante, os estudos e dessa forma rentabilizar todas as horas vagas e direcioná-las para a PES. Este foi um ano muito trabalhoso, com um desgaste emocional elevado, foi um ano que nos pôs à prova, mas ao mesmo tempo foi enriquecedor e produtivo. Durante o primeiro período, começamos a criar uma rotina saudável e que nos permitisse estar a 100% em todas as frentes que estávamos envolvidos, sem nunca nos desviarmos do principal foco, a PES. Portanto este ano, não só nos permitiu evoluir enquanto EE no desenvolvimento de várias capacidades, como também na nossa vida pessoal, onde me tornamos mais organizados, começando a planear as semanas com mais antecedência para que nada saísse do controlo.

Durante a PES e enquanto EE, cumprimos com os conteúdos programáticos da disciplina de Educação Física, contudo existiram modalidades onde tivemos algumas dificuldades, tanto a nível do conhecimento técnico como da sua demonstração, principalmente na modalidade atletismo, mais concretamente na corrida de barreiras e no salto em altura. Foram duas matérias, onde sentimos que o nosso empenho devia ter sido mais assertivo, uma vez que o professor deve dominar a matéria de ensino. De seguida, e talvez a minha maior dificuldade, tivesse sido no domínio dos recursos digitais. Optamos por este mestrado, porque realmente queríamos ser professores de Educação Física, lecionámos aulas ao ar livre e estamos em contacto com o corpo humano, ou seja, a vertente prática é muito alta, mas atualmente todos os professores despendem muito do

seu tempo em frente a um computador, porque tudo tem de estar registrado, principalmente no ano da PES. Portanto este ano foi produtivo para nos adaptarmos às tecnologias e perceber que na profissão de professor, temos de dominar várias componentes informáticas, a nossa evolução na utilização de ferramentas do Office foi notável, principalmente no *Word*, contudo no *Excel* ainda apresentamos algumas debilidades.

Reconhecemos que, é cada vez mais importante dedicarmos tempo e esforço à pesquisa e à obtenção de informações atualizadas, principalmente no contexto do ensino, pois permite-nos criar situações de aprendizagem significativas e enriquecedoras para todos os alunos. Quanto mais aprofundarmos os nossos conhecimentos e pesquisa, melhor será a qualidade e a variedade de momentos de aprendizagem que poderemos oferecer aos alunos, não numa perspectiva de apresentar as respostas, mas de criar “laboratórios” de aprendizagem, em que o professor assume um papel de facilitador.

7. Reflexões finais

Durante a PES enquanto professor no CT, pude vivenciar uma experiência enriquecedora que superou as minhas expectativas iniciais. Ao longo deste período, tive a oportunidade de explorar diferentes áreas de desempenho, e gostava de partilhar o que realmente aconteceu em cada uma delas, de uma forma conclusiva.

Primeiramente, ficou claro para mim que a profissão de professor não se encerra na sala de aula. Além de lecionar as aulas, é necessário estar presente e ativo em todas as componentes da vida escolar. Acompanhar os alunos em atividades extracurriculares, participar em reuniões pedagógicas, envolver-me em projetos interdisciplinares e estar disponível para ajudar, são algumas das responsabilidades que tornam a experiência do professor mais completa e efetiva.

Da conceção à prática, percebi a importância de planejar as minhas aulas de forma detalhada, considerando os objetivos pedagógicos, os conteúdos a serem lecionados e as estratégias de ensino mais adequadas. Durante a PES, tive a oportunidade de experimentar diferentes abordagens e metodologias, adaptando-as às necessidades e características dos alunos e da turma. Através desse processo, percebi que a reflexão contínua sobre a prática é essencial para o desenvolvimento profissional, permitindo aprimorar as minhas capacidades e ajustar a minha atuação na prática.

No que diz respeito às aprendizagens realizadas como EE, posso afirmar que foram fundamentais para o meu crescimento profissional. Através das observações e

participações em aulas, pude vivenciar na prática as teorias e conceitos discutidos ao longo do meu curso. Além disso, o diálogo constante com o OC e com o NPES possibilitou a troca de experiências e a partilha de diferentes abordagens pedagógicas. Essas aprendizagens foram essenciais para consolidar os meus conhecimentos e preparar-me para os futuros desafios como professor.

Ao longo da PES, também pude perceber a importância do meu compromisso com as aprendizagens dos alunos. Ser responsável pelo processo de ensino e aprendizagem implica estar atento às necessidades individuais de cada aluno, criando um ambiente inclusivo e motivador. Através de várias estratégias, procurei promover o sucesso de todos os alunos, incentivando a participação ativa, o respeito mútuo e o desenvolvimento das capacidades socioemocionais.

Durante este ano, tive a oportunidade de explorar e experimentar diferentes abordagens, métodos e recursos que contribuíram para enriquecer o processo de ensino e aprendizagem dos alunos. A inovação nas práticas pedagógicas permitiu-me procurar estratégias que estimulassem o interesse, a motivação e a participação ativa dos alunos. Compreendi que a Educação Física vai além da simples execução de atividades físicas, e é possível explorar as suas múltiplas dimensões, tais como o desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional dos alunos.

Durante a PES, procurei utilizar recursos tecnológicos de forma criativa, como jogos educativos e vídeos, para complementar as aulas e torná-las mais dinâmicas e interativas. A integração da tecnologia nas aulas de Educação Física proporcionou novas possibilidades de aprendizagem, incentivou a participação ativa dos alunos e possibilitou a exploração de conteúdos de forma mais atraente e contextualizada.

Por fim, a inovação nas práticas pedagógicas exigiu uma postura de constante reflexão e atualização. Estar aberto a novas ideias, pesquisar e estar em contacto com a comunidade escolar são atitudes fundamentais para aprimorar a prática docente. A inovação é um processo contínuo que requer esforço, criatividade e disposição para adaptar-me às necessidades e realidades dos alunos.

Em suma, a PES no CT proporcionou-me um ambiente favorável para me desenvolver enquanto professor de Educação Física.

8. Referências bibliográficas

- Arends, R. (2008). *Aprender a Ensinar* (7.^a ed.). Madrid: Editora McGraw-Hill.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 33–51). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3^a ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Flores, M. A., & Pacheco, J. (1999). *Formação e avaliação de professores*. Porto, Portugal: Porto Editora.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning. A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London and New York: Rutledge.
- Hastie, P., & Curtner-Smith, M. (2006). Influence of a hybrid Sport Education — Teaching Games for Understanding unit on one teacher and his students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(01), 1–27. DOI:[10.1080/17408980500466813](https://doi.org/10.1080/17408980500466813)
- Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de planeamento e de ensino. Em R. Resende, A. Albuquerque, & A. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 339–419). Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Lopes, J., & Silva, H. (2010). *O professor faz a diferença*. Lisboa: Lidel.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos Instrucionais no Ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.39-68). Lisboa: Edições FMH.
- Mesquita, I. (2014). Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de educação desportiva. In I. Mesquita, & J. Bento (Eds), *Professor de Educação Física: fundar e dignificar a profissão* (pp. 191-221). Porto: Editora FADEUP.
- Metzler, M., & Colquitt, G. (2021). *Instructional Models for Physical Education* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003081098>

- Moreira, E. C. (2008). *Pensando e planejando a Educação Física escolar*. In III Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte.
- Pereira, J., 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), 29–43. <https://doi.org/10.5628/rpcd.13.02.29>
- Piaget, J. (1996). *Formas Elementares Da Dialética*: Casa do Psicólogo.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Roldão, M. C. (2005). Formação de professores, construção do saber profissional e cultura da profissionalização: Que triangulação? In L. Alonso & M. C. Roldão (Eds.), *Ser professor de 1º ciclo – construindo a profissão* (pp. 13–26). Edições Almedina.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experience*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Teoldo, I., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O teaching games for understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69–77.

