

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionado

Inês Afonso Pinto Soares Carneiro

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico
e Secundário**

Orientador Institucional:

Professor Doutor António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

Outubro, 2024 

Inês Afonso Pinto Soares Carneiro

Nº36759

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, nos termos do Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio e do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sobre orientação de Professor Doutor António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

Outubro, 2024

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

Palavras-Chaves: Educação Física; Unidade Didática; Plano de aula; Reflexão; Observação;

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram para o sucesso da PES.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais pelo apoio incondicional, pelo incentivo constante e pela confiança em mim depositada ao longo do mestrado. O vosso amor e apoio foram fundamentais para que eu pudesse enfrentar os desafios e alcançar os meus objetivos.

Às minhas queridas irmãs, Beatriz e Carolina, por estarem sempre presentes, e me ajudarem durante todo o período do estágio. A vossa presença e apoio tornaram tudo mais fácil.

Ao meu namorado, pela paciência, compreensão e apoio inabalável ao longo do curso. As palavras de incentivo e o apoio constante foram uma fonte de força e motivação para mim.

À minha estimada orientadora Paula Gonçalves, pela orientação profissional, pelo conhecimento compartilhado e pelo apoio ao longo de todo o ano. As suas orientações foram essenciais para o meu crescimento profissional e pessoal.

Ao meu dedicado supervisor de estágio Paulo Sá, pela oportunidade concedida, pela confiança depositada em mim e pelo suporte contínuo ao longo da PES. O seu acompanhamento e feedback foram de grande valor para o meu desenvolvimento profissional.

Aos meus colegas de estágio, Beatriz e Diogo, que passaram pelas mesmas dificuldades que eu durante o ano e juntos conseguimos atingir os nossos objetivos.

A todos vocês, o meu mais profundo agradecimento por fazerem parte desta jornada e por contribuírem para o meu crescimento pessoal e profissional. Sou imensamente grata por todo o apoio, incentivo e orientação recebidos.

Resumo

Este relatório documenta a minha experiência como Estudante Estagiária de Educação Física durante o período de setembro 2023 até julho 2024. Sob a orientação da Professora Doutora Paula Gonçalves (professora cooperante) e do Professor Doutor Paulo Sá (supervisor institucional), tive a oportunidade de vivenciar e contribuir para diferentes aspectos do Ensino e Aprendizagem desta disciplina. Durante a Prática de Ensino Supervisionada participei ativamente no planejamento e execução das aulas de Educação Física. Incluindo o desenvolvimento de planos de aula, unidades didáticas, avaliação do desempenho dos alunos e no planejamento de atividades desportivas na escola. Ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, também tive a oportunidade de aprimorar as minhas habilidades de comunicação e liderança, interagindo com alunos, colegas e funcionários. Além disso, participei em reuniões pedagógicas e atividades de desenvolvimento profissional, enriquecendo a minha compreensão sobre o papel do professor de Educação Física no contexto escolar. Um dos aspectos mais gratificantes da Prática de Ensino Supervisionada foi a oportunidade de aplicar a teoria e a prática em situações reais de ensino. Através do feedback recebido da minha orientadora e do meu supervisor e das reflexões sobre as minhas próprias experiências, pude identificar áreas de força e áreas de melhoria na minha Prática de Ensino Supervisionada. Ao longo deste relatório pode-se verificar a minha evolução enquanto futura Professora de Educação Física, erros que cometi e como consegui ultrapassá-los.

Palavras-Chave

Educação Física; Unidade Didática; Plano de aula; Reflexão; Observação;

Abstract

This report documents my experience as a Student-Teacher of Physical-Education, during the period starting on September 2023, until July 2024. Under the guidance of Professor Paula Gonçalves (cooperating teacher) and Professor Paulo Sá (faculty tutor), I had the opportunity to interact and contribute to various aspects concerning this subject. During my Supervised Teaching Practice, I actively participated in the planning and execution of PE classes, including the development of lesson plans, instructional units, student performance evaluation and planning of sports activities within the school. Throughout the Supervised Teaching Practice, I also had the chance to enhance my communication and leadership skills, by interacting with students, colleagues, and staff members. Additionally, I attended pedagogical meetings and professional development activities, which helped me enrich my knowledge regarding the role of a Physical Education teacher in the school context. It is also important to highlight the opportunity to apply the theoretical and practical aspects, I had learned, in real teaching situations, that being one of the most rewarding aspects of the Supervised Teaching Practice. Through the feedback received from my cooperating teacher and my faculty tutor, and also, reflections on my own experiences, I was able to identify the strengths and areas for improvement in my Supervised Teaching Practice. Having into consideration, through this report, one can observe my evolution as a future Physical Education teacher, as well as my mistakes and how I managed to overcome them.

Keywords

Physical Education; Didactic Unit; Lesson Plan; Reflection; Observation

Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo	vi
Palavras-Chave.....	vi
Abstract.....	vii
Keywords	vii
Índice de Anexos.....	x
Lista de Abreviaturas	xi
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal e profissional.....	2
2.1 Uma decisão a partir de um percurso.....	2
2.2 Expectativas iniciais	2
3. Enquadramento institucional.....	3
3.1 A importância da PES.....	3
3.2 A PES no ISMAI.....	4
3.3 A escola cooperante: lugar de prática.....	5
3.4 Caracterização do núcleo da PES	6
3.5 Professor cooperante.....	7
3.6 Supervisor institucional.....	7
3.7 Caracterização das turmas.....	8
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção.....	11
4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	11
4.1.1 Conceção de ensino	11
4.1.1.1 Modelos de Ensino	11
4.1.2 Planeamento.....	16
4.1.3 Realização	18
4.1.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica	18
4.1.4 Avaliação.....	22
5. Participação na escola e Relação com a comunidade	25
5.1 Atividades realizadas.....	26
5.2 Desporto Escolar	29
5.3 Direção de turma.....	30
5.4 Fazer aprender para lá da aula: impactos da minha experiência e atuação.....	31
5.5 Socialização profissional e institucional	32

5.6 A Componente ético-profissional	33
6. Desenvolvimento profissional.....	34
6.1 Dificuldades e necessidade de formação contínua: um imperativo da profissão.....	34
7. Reflexões finais	35
8. Referências bibliográficas.....	36
9. Anexos.....	38

Índice de Anexos

Figura 1 Exemplo Plano Anual de Atividades	38
Figura 2 Exemplo Unidade Didática.....	47
Figura 3 Exemplo Plano de Aula	51
Figura 4 Exemplo Reflexão	52
Figura 5 Exemplo Ficha de Autoavaliação Ensino Profissional	53
Figura 6 Exemplo Ficha de Autoavaliação Ensino Regular	54
Figura 7 Exemplo Grelha de Avaliação	55
Figura 8 Exemplo PAA.....	56
Figura 9 Torneio de Basquetebol 3x3	57
Figura 10 Corta-Mato	57
Figura 11 Mega Atleta	58
Figura 12 Cartaz Torneio Xadrez para Todos	58
Figura 13 Diploma de Participação Xadrez para Todos	59
Figura 14 Encontro de Desporto Escolar de Natação	59
Figura 15 Encontro de Desporto Escolar de Natação	59
Figura 16 Horário de Atendimento.....	60
Figura 17 Ata Eleição Representante dos Encarregados de Educação	61
Figura 18 Convocatória para Reunião com Encarregados Educação.....	62
Figura 19 Seminário "Family in Move"	62

Lista de Abreviaturas

AASM- Associação Académica de S.Mamede

CMGC- Castelo da Maia Ginásio Clube

DE- Desporto Escolar

DT- Diretora de Turma

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

ESPF- Escola Secundária de Paços de Ferreira

GDCG- Grupo Desportivo e Cultural de Gueifães

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

PAA- Plano Anual de Atividades

PES- Prática de Ensino Supervisionada

TGfU- Teaching Games for Understanding

UMAIA- Universidade da Maia

1. Introdução

O presente relatório tem como propósito documentar e refletir sobre a minha Prática de Ensino Supervisionada (PES), como parte integrante do meu processo de formação académica no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Ao longo deste relatório, será apresentado um panorama abrangente das minhas experiências, aprendizagens e desafios enfrentados durante este período letivo, bem como uma análise crítica das decisões e ações tomadas ao longo do ano.

A PES tende a proporcionar aos futuros profissionais da Educação Física (EF) uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, praticando num ambiente real de ensino e aprendizagem com a supervisão de profissionais experientes. Neste contexto, este relatório visa não apenas relatar de forma sintética as atividades e situações mais relevantes vivenciadas durante a PES, mas também apresentar um enquadramento e domínio do trabalho realizado, destacando o conhecimento adquirido e a aplicação prática.

Durante a PES, tive a oportunidade de explorar diversas facetas do processo de Ensino e Aprendizagem, desde o planeamento e execução de aulas até a avaliação do desempenho dos alunos. Tive a oportunidade de experimentar inúmeros Modelos de Ensino e de aprender quais são as turmas mais indicadas para a aplicação de Modelos de aprendizagem centrados nos alunos. Este relatório oferece uma visão global das experiências vivenciadas, permitindo uma profunda reflexão sobre as opções tomadas ao longo da PES e os impactos dessas escolhas no processo de Ensino e Aprendizagem.

Assim, este relatório não documenta apenas a minha jornada como Estudante Estagiária de EF, mas também serve como uma ferramenta de autoavaliação e desenvolvimento profissional, proporcionando uma perceção valiosa para a minha formação contínua como Professora e para a minha contribuição futura para a prática educativa.

2. Enquadramento pessoal e profissional

2.1 Uma decisão a partir de um percurso

O meu nome é Inês Carneiro, tenho 23 anos e sou da Maia. Sou Estudante da Universidade da Maia, e realizei a minha Prática Supervisionada, portanto, sou finalista do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

Toda a minha vida estive ligada ao desporto, os meus pais são os dois professores de EF e as minhas irmãs também estudam desporto, estando uma delas também no último ano do Mestrado em Ensino. Desde que me lembro que sempre joguei Voleibol, joguei em clubes como Associação Académica de S. Mamede, Grupo Desportivo e Cultural de Gueifães e Castelo da Maia Ginásio Clube, e neste momento jogo apenas a nível Universitário, no entanto, o Desporto de Competição esteve sempre comigo, sou Treinadora de Voleibol desde os meus 18 anos e já fui Campeã Nacional duas vezes, neste momento represento as Juniores do Colégio Efanor. Sou Árbitra desde os meus 16 anos e neste momento tenho o Nível II de Arbitragem. Para além do Voleibol, há uns anos apaixonei-me por uma modalidade nova e diferente, Aerial Yoga, fiz logo uma formação e dou aulas há dois anos no Garden Yoga and Private Studio, no centro da Maia.

Estudar desporto, apesar de me estar no sangue, nunca foi a minha primeira opção, sempre sonhei em viajar muito e por isso desde pequenina que queria ser Hospedeira de Bordo. Um bocado por influência dos meus pais fui fazer os pré-requisitos e depois disso já não tive coragem de desistir, cativou-me estarem todas as pessoas a torcerem umas pelas outras e a ajudarem-se tecnicamente. Acabei a minha Licenciatura e, mais uma vez, por influência dos meus pais, inscrevi-me para o Mestrado em Ensino, coisa que nunca imaginei na minha vida, ser Professora.

2.2 Expectativas iniciais

Fui colocada na Escola Secundária de Paços de Ferreira. No início, foi um grande choque. Lembrou-me dos meus pais falarem que, nos primeiros anos de carreira, ficaram longe de casa, e eu, na

minha prática supervisionada, já estava a ser mandada para longe. Quis desistir, fiquei triste e desmotivada. Entretanto, depois de várias conversas com a minha família e alguns amigos, decidi dar uma hipótese. Este ano, fui estudante estagiária na Escola Secundária de Paços de Ferreira.

Em relação às minhas expectativas, esperava acabar a PES preparada da melhor maneira para dar aulas e, por isso, procurei captar todas as informações tanto da minha orientadora como do meu supervisor. Errei muito e aprendi com os meus erros e também com os erros dos outros Estudantes Estagiários. Esperei ter sempre um ambiente positivo entre colegas e alunos, mas, caso não tivesse, aprender a lidar com isso da melhor maneira. Em relação aos meus alunos, tive medo. Dar aulas a alunos do Ensino Profissional não estava nos meus planos iniciais como professora. Será que me respeitaram? Será que me dificultaram a vida? Foram estas questões que surgiram nesses dias em que ainda me estava a mentalizar que já era professora.

Apesar de todas as dúvidas e receios, entrei na PES de braços abertos para todas as oportunidades e nunca dei menos do que 100% do meu esforço. Quem sabe, no fim do ano, talvez me tenha apaixonado por dar aulas e decida que é isto que quero para a minha vida.

3. Enquadramento institucional

3.1 A importância da PES

A PES proporciona uma oportunidade valiosa para futuros professores aplicarem teorias e conceitos aprendidos em sala de aula em situações reais de Ensino com a supervisão e orientação de dois Professores experientes da área.

A realização de tarefas em conjunto com o núcleo de estágio, durante a PES, promove um ambiente colaborativo e de aprendizagem recíproca, onde os Estudantes Estagiários (EE) e os orientadores compartilham responsabilidades e experiências, neste sentido, enriquece o processo de Ensino e Aprendizagem e possibilita uma troca de conhecimentos e práticas pedagógicas entre as diferentes gerações de professores (Seabra, Silva, & Resende, 2016).

A PES permite uma oportunidade exclusiva para os Estudantes Estagiários compreenderem e atenderem às exigências profissionais e regulamentares da prática docente. Enfrentando desafios do dia a dia na sala de aula, permite que os EE desenvolvam habilidades essenciais, como a gestão do tempo da aula, o planeamento das aulas, o trabalho em equipa, uma

comunicação eficaz e uma melhor resolução de problemas, preparando-os para os rigores e as burocracias da profissão.

Cada EE tem as suas próprias vivências e as suas necessidades de formação, o que torna a PES um processo personalizado e adaptado às áreas específicas de desempenho. A PES permite que os EE explorem e aperfeiçoem as suas habilidades em diversas áreas de atuação como no ensino de vários desportos, no desenvolvimento de programas de Educação Física e na promoção de estilos de vida ativos (Rodrigues, 2012).

Além disto, a PES proporciona aos EE a verdadeira dinâmica de ambiente de trabalho, tendo uma maior e melhor perspetiva do que será dar aulas durante os próximos anos. Também permite uma maior oportunidade para estabelecer contactos com outros profissionais da área, podendo abrir portas para futuras oportunidades de desenvolvimento da carreira.

3.2 A PES no ISMAI

A Universidade da Maia (UMAIA) oferece um programa (PES) para os alunos do curso de Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário. A PES é uma componente curricular obrigatória, que permite aos estudantes aplicarem e desenvolverem os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado e da Licenciatura.

A UMAIA disponibiliza acesso à biblioteca, a materiais desportivos e o suporte necessário dos docentes sempre que preciso.

A UMAIA coopera com diversas instituições, como escolas, clubes desportivos, associações e centros de treino, onde os alunos podem realizar a sua PES. As opções da PES variam de acordo com o interesse e a área de especialização de cada EE. Para nos preparar para os futuros concursos dos Professores, a UMAIA realiza um concurso interno de modo a ser justo a escolha do local e núcleo da PES.

Durante a PES, temos a oportunidade de vivenciar a realidade profissional da Educação Física, aplicando as práticas pedagógicas aprendidas durante a licenciatura e também no primeiro ano do mestrado. Os EE são acompanhados por profissionais qualificados que os orientam e supervisionam em todas as atividades curriculares. São desafiados a planear e orientar aulas e atividades práticas, acompanhar e avaliar o desempenho dos alunos, participar em projetos de pesquisa e no desenvolvimento de programas de Atividade Física. Além disso, também são

incentivados a refletir sobre a prática após as aulas lecionadas, analisando e ajustando cada abordagem pedagógica (Albuquerque, Resende, & Costa, 2013).

A UMAIA valoriza o contacto com a teoria e a prática, procurando formar profissionais competentes e aptos a atuarem na área do Ensino da EF. A PES é uma etapa fundamental nesse processo, proporcionando aos EE a oportunidade de adquirir uma maior experiência prática, desenvolver as suas habilidades profissionais e a prepararem-se para os desafios do mercado de trabalho.

3.3 A escola cooperante: lugar de prática

A Escola Secundária de Paços de Ferreira é uma instituição de ensino situada na cidade de Paços de Ferreira. A direção da escola é composta por trabalhadores qualificados e eficientes, que se empenham na garantia de um ambiente educativo seguro e propício ao desenvolvimento académico e pessoal dos alunos. Estão sempre disponíveis para auxiliar os alunos, os pais e encarregados de educação em qualquer questão relacionada com o funcionamento da escola.

No que diz respeito aos desportos existentes, a escola oferece uma ampla variedade de atividades desportivas para os estudantes. Os alunos têm oportunidade de praticar diferentes modalidades do desporto escolar, tais como badminton, basquetebol, boccia, natação, padel, ténis de mesa, voleibol e xadrez. Existindo também atividades extracurriculares como competições interescolares e torneios.

A escola tem aproximadamente 1700 alunos, o que proporciona uma dinâmica e diversidade de perspetivas no ambiente educativo.

Em relação às condições, a escola oferece instalações modernas e bem equipadas. Possui salas de aula espaçosas e equipadas com tecnologia atualizada, laboratórios de ciências, uma biblioteca com muitos livros e bastantes computadores à disposição dos professores e dos alunos, um refeitório, áreas de lazer, dois pavilhões para Educação Física sendo um fornecido pela Câmara Municipal de Paços de Ferreira e assim sendo os ensinos secundários dirigem-se ao pavilhão municipal enquanto os básicos ficam no pavilhão da escola por ser mais seguro.

Além das instalações, a Escola Secundária de Paços de Ferreira oferece um vasto leque de oportunidades educativas e extracurriculares. Os alunos têm acesso a um currículo diversificado, que inclui disciplinas das áreas de Ciências, Humanidades, Artes e diversos Cursos Profissionais.

A escola promove ainda atividades culturais como teatro, música e exposições, incentivando os alunos a desenvolverem habilidades artísticas e criativas.

No geral, a escola disponibiliza um ambiente estimulante e propício ao crescimento académico e pessoal dos seus alunos. Com uma equipa de professores dedicados, uma variedade de desportos disponíveis, um número significativo de alunos, boas instalações e um currículo abrangente, a escola procura proporcionar aos estudantes uma educação ampla e enriquecedora.

A Escola Básica 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos é uma instituição de ensino que se destaca pela sua dedicação à formação integral dos seus alunos, promovendo um ambiente educativo acolhedor e inclusivo. Localizada em Freamunde, esta escola recebe estudantes do 5º ao 9º ano, oferecendo uma variedade de atividades curriculares e extracurriculares que visam o desenvolvimento académico dos seus alunos.

A área de Educação Física é particularmente bem equipada, contando com um pavilhão e um campo de jogos ao ar livre, o que permite a realização de diversas modalidades desportivas.

A minha experiência nesta escola foi curta, uma vez que lecionei apenas uma Unidade Didática ao 5ºano, onde tive a oportunidade de aplicar uma pedagogia adaptada às necessidades e interesses dos alunos. A turma do 5ºano demonstrou um grande entusiasmo e participação nas atividades propostas, o que facilitou a implementação de estratégias de ensino e a avaliação contínua na progressão dos alunos. A colaboração com os colegas e o apoio da direção da escola foram fundamentais para o sucesso desta experiência educativa.

3.4 Caracterização do núcleo da PES

O meu núcleo da PES, foi constituído por mim, pelo Diogo Aveiro que também é estudante da UMaia, e pela Beatriz Pérez que é estudante da UTAD. Fomos um grupo dinâmico e trabalhamos bem juntos.

A Beatriz foi um exemplo de organização e vontade. Relativamente às suas turmas, sempre mostrou a maior responsabilidade e empenho, trazendo sempre jogos e exercícios diferentes e divertidos de modo aos alunos ficarem motivados. Foi uma colega da PES indispensável, esteve sempre predisposta a ajudar.

O Diogo ainda que tenha mantido uma distância a nível pessoal pudemos contar com ele para apoiar e colaborar sempre que necessário, criando um ambiente positivo e colaborativo entre o grupo.

Apesar das nossas diferenças individuais, formámos um grupo coeso e trabalhador. Procurámos sempre ultrapassar as nossas dificuldades em conjunto e celebrámos as nossas conquistas individuais todos juntos.

Inicialmente cada um de nós teve uma turma de 12ºano de Ensino Profissional, e para termos a experiência do Ensino Regular tivemos uma turma de 11º de Humanidades a dividir pelos três, um em cada período escolar, o que originou a uma maior aproximação uns com os outros. No final do ano fomos a outra escola lecionar uma unidade didática ao 5ºano e juntámo-nos todos para preparar as aulas e discutir os exercícios.

3.5 Professor cooperante

A Prof.ª Paula Gonçalves é licenciada em Educação Física pelo FCDEF- Universidade do Porto em 1993, tirou o mestrado na FADEUP- Universidade do Porto em 1999 e o doutoramento na Faculdade de Desporto – Universidade de Vigo em 2007.

Com mais de 20 anos de experiência no ensino da Educação Física, a Prof.ª Paula Gonçalves destacou-se pela sua dedicação como professora e orientadora. É conhecida pela sua capacidade de comunicar de forma clara e intensa, motivando os alunos a darem o seu melhor em cada aula. Demonstrando fortes habilidades de liderança, coordena diversas atividades extracurriculares como o desporto escolar de natação.

Durante o período da PES, a Prof.ª Paula Gonçalves tem sido uma mentora exemplar. Disponibiliza uma orientação contínua, feedback construtivo e suporte emocional, ajudando-me a desenvolver as minhas habilidades pedagógicas e a crescer como profissional. A sua abordagem colaborativa e a disposição para partilhar conhecimentos têm sido fundamentais para o meu desenvolvimento.

3.6 Supervisor institucional

O Prof. Paulo Sá em Educação Física pelo FCDEF- Universidade do Porto em 1991, realizou o mestrado na FADEUP- Universidade do Porto em 1996 e o doutoramento na Universidade da Corunha em 2010. Docente da UMaia e Supervisor de PES já há vários anos.

O Prof. Paulo Sá tem uma abordagem pedagógica baseada em evidências, integrando a teoria e a prática para proporcionar uma formação sólida e abrangente nos futuros professores de Educação Física. Valoriza a formação contínua, incentivando os alunos a desenvolverem um pensamento crítico e reflexivo. Conhecido pelas suas habilidades de mentor, oferece orientação contínua e personalizada, ajudando os EE a desenvolverem as suas competências pedagógicas. Esteve sempre presente durante a PES, mostrando-se acessível e disposto a ajudar em todas as etapas do processo. É reconhecido por dar feedback detalhado e construtivo, contribuindo significativamente para o desenvolvimento profissional dos EE. A sua vasta experiência e profundo conhecimento na área de Educação Física tornam-no numa grande referência académica.

Ter o Prof. Paulo Sá como supervisor institucional foi uma experiência extremamente valiosa. A sua dedicação e paixão pelo ensino, aliadas à sua vasta experiência e conhecimento, serviram como guia e inspiração. Não só me ajudou a crescer como profissional da área, mas também a acreditar no impacto positivo que um bom professor pode ter na vida dos seus alunos.

3.7 Caracterização das turmas

11^ºH

Os elementos da turma pertencentes ao Curso Línguas e Humanidades, eram vinte alunos, treze do género feminino e sete do género masculino, todos de nacionalidade portuguesa. A média de idades era de dezasseis anos. Seis alunos diziam dormir entre oito e nove horas, onze alunos diziam dormir, em média, sete a oito horas, e dois diziam dormir menos de sete horas. Todos tomavam o pequeno-almoço em casa, exceto quatro que afirmaram não o tomar. Cinco alunos afirmaram ter problemas de saúde, dos quais quatro tomavam medicação habitualmente. Apenas um aluno tinha retenções no ano de escolaridade atual. Regra geral, os encarregados de educação eram as mães, existindo um pai como tal. Em termos de habilitações académicas dos encarregados de educação, estas variavam entre o primeiro e o segundo ciclo de escolaridade. As idades dos pais variavam entre os quarenta e os cinquenta e oito anos e as das mães apresentavam-se entre o intervalo dos trinta e três e dos cinquenta e um anos. Beneficiavam de

Apoios da Ação Social Escolar dois alunos, um com escalão A e um outro com escalão C. Todos os alunos tinham computador em casa, assim como acesso à Internet. Dois alunos pretendiam prosseguir com os estudos universitários e os restantes somente pretendiam atingir o décimo segundo ano. Cinco alunos diziam estudar em casa e um estudava somente na escola. Relativamente à periodicidade do estudo, um aluno dizia que raramente estudava, dois afirmaram estudar na véspera dos testes e três afirmaram estudar diariamente. Um aluno tinha a pretensão de ser designer de moda, outro dizia querer ser empresário e um outro, gestor de empresa, os restantes não responderam à questão. A assiduidade global da turma foi considerada boa, pois não se registaram casos de falta de assiduidade. Quanto à pontualidade, os docentes referiram que os alunos são na maioria pontuais tendo considerado o comportamento global da turma muito bom.

12ªADM

Os elementos da turma pertencentes ao Curso Profissional Técnico Administrativo, eram seis alunos, quatro do género feminino e dois do género masculino, todos de nacionalidade portuguesa. A média de idades era de dezassete anos e meio. Uma aluna apresentava dificuldades visuais. Cinco alunos diziam dormir, em média, sete a oito horas, e um outro dizia dormir menos de sete horas. Todos tomavam o pequeno-almoço em casa, exceto um que afirmou não o tomar. Não existiam alunos com retenções no ano de escolaridade atual. Regra geral, os encarregados de educação eram as mães, existindo um pai como tal. Em termos de habilitações académicas dos encarregados de educação, estas variavam entre o primeiro e o segundo ciclo de escolaridade. As idades dos pais variavam entre os quarenta e os cinquenta e oito anos e as das mães apresentavam-se entre o intervalo dos trinta e três e dos cinquenta e um anos. Beneficiavam de Apoios da Ação Social Escolar dois alunos, um com escalão A e um outro com escalão C. Todos os alunos tinham computador em casa, assim como acesso à Internet. Dois alunos pretendiam prosseguir com os estudos universitários e os restantes somente pretendiam atingir o décimo segundo ano. Cinco alunos diziam estudar em casa e um estudava somente na escola. Relativamente à periodicidade do estudo, um aluno dizia que raramente estudava, dois afirmaram estudar na véspera dos testes e três afirmaram estudar diariamente. Um aluno tinha a pretensão de ser designer de moda, outro dizia querer ser empresário e um outro, gestor de empresa, os restantes não responderam à questão. A assiduidade global da turma foi considerada boa, pois não se registaram casos de falta de

assiduidade. Quanto à pontualidade, os docentes referiram que os alunos são na maioria pontuais tendo considerado o comportamento global da turma muito bom.

12ºREC

Relativamente aos elementos da turma pertencentes ao curso Profissional Técnico de Receção, eram oito alunos, seis do género feminino e dois do género masculino, todos de nacionalidade portuguesa. A média de idades era de dezassete anos vírgula onze. Não existiam alunos com retenções no ano de escolaridade atual. Regra geral, os encarregados de educação eram as mães, com idades que variavam entre os quarenta e três e os cinquenta e três anos. Em termos de habilitações académicas, estas situavam-se entre o primeiro e o segundo ciclo do ensino básico. Beneficiavam de Apoios da Ação Social Escolar quatro alunos, todos com escalão B. Dois alunos afirmaram apresentar dificuldades visuais, um outro, ataques de ansiedade e de pânico. Os alunos diziam dormir, em média, sete a oito horas, um afirmava dormir menos de sete horas e dois, entre oito e nove horas. Todos tomavam o pequeno-almoço em casa, exceto um que afirmou não o tomar. Nenhum aluno pretendia prosseguir com os estudos universitários, pretendendo somente, atingir o décimo segundo ano. No que concerne ao local de estudo, cinco diziam estudar em casa e um estudava na escola e no que à periodicidade do estudo diz respeito, dois alunos diziam que raramente estudavam, um afirmou estudar na véspera dos testes e dois diziam estudar diariamente. Um aluno pretendia ser cabeleireiro e três gostariam de ser rececionistas, quanto aos restantes, não responderam. A assiduidade global da turma foi considerada satisfatória, pois existiam dois casos com graves lacunas de assiduidade advindas dos anos anteriores. Quanto à pontualidade, os docentes referiram que os alunos são, em geral, pontuais. O comportamento global da turma foi considerado bom.

5ºE

Os elementos da turma pertencentes ao quinto ano, eram dezoito alunos, nove do género masculino e nove do género feminino, quinze de nacionalidade portuguesa, dois de nacionalidade brasileira e uma de nacionalidade venezuelana. A média de idades era de dez anos. Não existiam alunos com retenções no ano de escolaridade atual. A assiduidade global da turma foi considerada boa. Quanto à pontualidade, os docentes referiram que os alunos são, em geral, pontuais. O comportamento global da turma foi considerado razoável.

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

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

A organização e gestão do Ensino e da Aprendizagem é fundamental no processo educativo. A capacidade de planear, estruturar e gerir as atividades é essencial para garantir que os alunos não adquiram apenas habilidades motoras, mas também desenvolvem competências sociais, emocionais e cognitivas.

A aplicação prática destes conceitos durante a PES permitiu-me visualizar e experimentar como a organização do espaço, a seleção dos conteúdos, a metodologia adotada e a gestão do tempo de aula influenciam diretamente o aproveitamento dos alunos e a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. Na junção da teoria com a prática foi possível compreender melhor as necessidades dos alunos e adaptar as estratégias pedagógicas de modo a promover um ambiente de aprendizagem mais dinâmico, inclusivo e motivador.

4.1.1 Conceção de ensino

Segundo Quina, é importante enfatizar um processo dinâmico e reflexivo, onde ensinar é mais do que transferir conhecimentos. Envolve perceber as necessidades dos alunos, encorajar pensamentos críticos e adaptar diferentes maneiras de aprendizagem de modo a promover uma aprendizagem ativa e participativa (Quina, 2009).

Durante a PES, procurei incluir elementos de diferentes conceções de ensino, de modo a proporcionar uma experiência educativa rica e diversificada aos meus alunos. Utilizei estratégias como a instrução direta em atividades que exigiam a aprendizagem de técnicas específicas, com o objetivo de garantir que os meus alunos adquiriam as habilidades básicas necessárias. Promovi a participação ativa dos alunos através de jogos. Introduzi discussões sobre temas como o fair play, igualdade de género no desporto e a inclusão. Criei um ambiente de apoio e incentivo focado no desenvolvimento social dos alunos.

4.1.1.1 Modelos de Ensino

A EF desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos alunos, abrangendo não apenas os aspetos físicos, mas também sociais, emocionais e cognitivos. O domínio do ensino

da EF envolve a compreensão de vários conceitos, finalidades e modelos de ensino que orientam a prática pedagógica.

Os recursos didáticos são ferramentas essenciais no processo de ensino e aprendizagem na EF. Ajudam a tornar as aulas mais dinâmicas, interativas e eficazes. Podem ser equipamentos desportivos, tecnológicos, jogos e atividades lúdicas ou materiais didáticos.

Modelo de Instrução Direta (MID)

O Modelo de Instrução Direta é uma abordagem de Ensino que se concentra na entrega direta de informações aos alunos por parte do Professor. Neste modelo, o Professor é o principal fornecedor de conhecimento e dirige o processo de Aprendizagem de forma estruturada. “Este modelo, dada a sua natureza autocrática, confere ao aluno um papel passivo, essencialmente conotado pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor.” Pereira, et al (2013, p. 31)

O modelo de Instrução Direta envolve a apresentação clara de conceitos, procedimentos ou habilidades, seguida da prática e aplicação para garantir a compreensão dos alunos. O professor utiliza estratégias como demonstrações, explicações, perguntas e respostas, bem como o fornecimento de exemplos e modelos para ajudar os alunos a entender e reter o conteúdo.

O modelo de Instrução Direta é tipicamente utilizado em contextos educativos de modo a ensinar algumas habilidades de forma estruturada e sistemática. É utilizado especialmente para o desenvolvimento de habilidades motoras pois fornece instruções claras, demonstrações e uma prática guiada, deste modo os alunos percebem as tarefas e melhoram as suas performances.

Modelo de Educação Desportiva (MED)

O Modelo de Educação Desportiva é uma abordagem pedagógica que visa desenvolver habilidades físicas, cognitivas e sociais por meio da prática desportiva. É uma abordagem que favorece o ensino dos fundamentos técnicos e táticos de diferentes modalidades desportivas, assim como o desenvolvimento de atitudes e valores relacionados com o desporto, como o Fair Play, a Cooperação, o Respeito e a Disciplina.

Neste Modelo, a Educação Física concentra-se em ensinar os alunos a envolverem-se em atividades desportivas de forma competente e consciente, proporcionando oportunidades para que aprendam a tomar decisões estratégicas, a trabalhar em equipa, a lidar com vitórias e derrotas, e a desenvolver habilidades de planeamento e organização. “O MED foi desenvolvido

para oferecer experiências desportivas autênticas e educacionalmente ricas para alunos e alunas no ambiente escolar e tem como principais metas formar desportistas competentes ao nível motor (que entendem e aplicam estratégias e táticas durante a participação com sucesso num jogo), literatos (que entendem os valores e tradições do desporto, bem como os seus rituais e regras distinguindo entre boas e más práticas desportivas) e entusiastas (aqueles que participam de forma a valorizar, preservar e proteger a cultura desportiva).” Pereira, et al (2013, p. 31)

Além disso, o Modelo de Educação Desportiva procura promover a cultura desportiva entre os estudantes, estimulando a participação em diferentes modalidades desportivas e incentivando a prática regular de atividade física como forma de promover a saúde e o bem-estar.

Teaching Games for Understanding (TGfU)

O modelo Teaching Games for Understanding (TGfU), proposto por Bunker e Thorpe em 1982, revolucionou a abordagem pedagógica no ensino dos jogos. Contrastando com os métodos tradicionais que preferem a instrução técnica em vez da aplicação prática, o TGfU coloca os jogos no centro do processo de aprendizagem, utilizando-os como ponto de partida para o desenvolvimento de habilidades e compreensão tática.

Bunker e Thorpe argumentam que essa abordagem favorece um ensino mais contextualizado, onde os alunos são incentivados a compreender a lógica e as estratégias dos jogos antes de se concentrarem nas habilidades técnicas específicas. Aumentando a motivação e o aproveitamento dos alunos, e promove uma aprendizagem mais significativa, pois os alunos conseguem ver a relevância das técnicas dentro do contexto do jogo. (Bunker & Thorpe, 1982)

O Modelo Teaching Games for Understanding (TGfU) na EF é uma abordagem pedagógica que visa aprimorar o ensino e a aprendizagem dos desportos e jogos. Tem como objetivo principal ensinar os alunos a compreenderem os princípios estratégicos e táticos dos jogos, em vez de se focarem apenas nas habilidades técnicas. Incentiva os estudantes a tomarem decisões durante o jogo, a pensarem estrategicamente e a envolverem-se em atividades que replicam situações reais de jogo (Clemente, 2012).

O TGfU desafia a ideia tradicional de ensinar técnicas isoladamente, destacando o ensino do jogo através da compreensão tática e dos processos cognitivos de perceção e tomada de decisão. Na prática, sugere que o ensino se baseie em princípios táticos do jogo e utilize formas de jogos reduzidos para aumentar a participação e a motivação (Teoldo, et al, 2010).

Sistema Personalizado para a Instrução

O Sistema Personalizado para a Instrução é um método de ensino que procura adaptar as atividades físicas e desportivas às necessidades e características individuais dos estudantes. Leva em consideração aspetos como idade, nível de habilidade, interesse, aptidão física e objetivos pessoais dos alunos.

Neste sistema, o Professor atua como um facilitador da aprendizagem, respeitando a diversidade dos alunos e oferecendo diferentes opções de atividades e estratégias de ensino para que cada estudante possa progredir de acordo com as suas próprias capacidades e interesses. “O aprendiz estuda de acordo com seu ritmo, capacidade e tempo disponível, sem a necessidade de realizar provas em datas definidas arbitrariamente pelo professor” (Yazawa, 2023, p. 3).

Desta forma, o Sistema Personalizado para a Instrução procura proporcionar uma experiência educacional mais inclusiva, motivadora e efetiva, permitindo que cada aluno desenvolva o seu potencial físico, adquira habilidades motoras e aprenda sobre a saúde e bem-estar de acordo com as suas necessidades individuais.

Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

O Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social na EF é um Modelo de Ensino que procura desenvolver nos estudantes não apenas habilidades físicas e desportivas, mas também competências socio emocionais e cidadãs. Realça a importância da participação ativa dos alunos nas aulas, tendo em consideração os seus interesses individuais e coletivos.

Neste Modelo, os estudantes são encorajados a assumir a responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento físico e social. São incentivados a tomar decisões informadas sobre a sua participação nas atividades, estabelecer metas pessoais de aprendizagem e avaliar a sua própria progressão.

Além disso, o Modelo enfatiza a importância da interação social e do respeito mútuo entre os alunos. Os estudantes são incentivados a trabalhar em equipa, a negociar e a resolver conflitos de forma pacífica, promovendo a inclusão e o respeito à diversidade. “Integra um conjunto de competências que devem ser adquiridas através da EF: respeito pelos outros (nível I); participação e esforço (nível II); autonomia (nível III); liderança (nível IV); transferência (nível V)” Santos, et al (2017, p. 3).

Student Design Games

O Student Design Games é uma abordagem pedagógica que envolve os alunos na criação e desenvolvimento de jogos ou atividades físicas como parte do processo de Aprendizagem.

Neste contexto, os alunos são incentivados a planear e jogar os jogos criados por eles, levando em consideração aspetos como regras, objetivos, equipamentos e estratégias. Esta abordagem promove não apenas a prática da Atividade Física, mas também o pensamento crítico, a criatividade, a cooperação e o trabalho em equipa.

Permite que os alunos assumam o papel de protagonistas na sua Aprendizagem, ampliando a sua autonomia e responsabilidade. Além disso, têm a oportunidade de experimentar diferentes papéis, como árbitro, treinador e jogador, o que contribui para um entendimento mais abrangente do desporto ou atividade física em questão (Hastie, Casey, & Tarter, 2010).

Esta abordagem também enfatiza o envolvimento ativo dos alunos durante o processo de Aprendizagem, possibilitando a oportunidade de aprender com os erros, receber feedback e aprimorar as suas habilidades. Além disso, o Student Design Games na Educação Física pode ser adaptado para diversos níveis de habilidade e idade, tornando-se uma estratégia inclusiva e acessível para todos os alunos.

Relativamente aos Modelos de Ensino utilizados ao longo do ano, tive a oportunidade de trabalhar com o Modelo de Instrução Direta, com o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social e com o Student Design Games.

Utilizei o Modelo de Instrução Direta em algumas modalidades coletivas lecionadas, como Andebol e Voleibol. Optei por este Modelo uma vez que os alunos tinham tido pouco contacto com as modalidades, deste modo foi mais rentável e conseguiram notar uma maior evolução. No final da avaliação consegui obter os resultados pretendidos.

Utilizei o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social quando lecionei Ginástica Acrobática e Atividades de Exploração da Natureza. Para a Ginástica forneci folhas com bastantes figuras acrobáticas e deixei ao critério dos alunos quais iriam treinar e apresentar-me nos esquemas finais. E para Orientação, juntei os alunos em pares e dei-lhes mapas da escola em que tinham de se orientar e descobrir os pontos selecionados em cada mapa. Concluí que este modelo é

bastante positivo para estas modalidades, pois conseguimos notar bastante criatividade nos alunos, no entanto, a evolução é mais demorada do que no Modelo de Instrução Direta.

Para a modalidade de Dança utilizei o Modelo de Instrução Direta e o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social, ensinei os passos básicos e ao longo das aulas, autonomamente os alunos foram criando as suas coreografias para me apresentarem no dia da avaliação. Esta modalidade foi abordada depois de Ginástica Acrobática, e, por isso, achei por bem em juntar os dois Modelos de Ensino, para obter melhores resultados.

Lecionei apenas uma aula com o Modelo Student Design Games e não consegui chegar aos meus objetivos para essa aula. Escolhi a turma de 12º de Ensino Profissional para esta aula e os alunos não conseguiram chegar às minhas expectativas, não foram muito criativos na criação dos jogos nem mostraram muito interesse nem entusiasmo pela aula, voltando a repetir este modelo um dia mais tarde, optaria por uma turma mais empenhada e motivada.

4.1.2 Planeamento

O Planeamento Anual serve como guia e organizador do processo de Ensino e Aprendizagem ao longo de um Ano Letivo. Tem como objetivo definir os conteúdos que serão abordados, as estratégias de ensino, os métodos e avaliações a serem utilizados, auxiliando na conquista dos objetivos educacionais. Permite organizar e estruturar as aulas, garantindo uma progressão adequada e coerente dos conteúdos, de forma a desenvolver capacidades físicas, cognitivas e sociais dos alunos. Também auxilia na seleção de recursos didáticos a serem utilizados, na definição de metas e objetivos de aprendizagem, na avaliação do desenvolvimento dos alunos e na criação de um ambiente propício para a prática da atividade física. Permite ter uma visão global da disciplina e planejar e adaptar as aulas de acordo com as características e necessidades dos alunos, procurando uma EF inclusiva, diversificada e de qualidade. Fiz o meu planeamento anual logo na primeira semana de aulas, de modo a ser mais prático (Inácio, et al., 2015).

No início do ano, reunimos com os professores de EF e elaboramos um plano anual que envolveu a definição de objetivos pedagógicos, a organização de atividades e a coordenação de recursos ao longo do ano letivo. Tivemos de ter em atenção o programa nacional e as diretrizes da escola, além de atender às necessidades e interesses dos alunos.

Consultar Anexo – Figura 1

As Unidades Didáticas servem como um plano de ensino detalhado e estruturado para abordar um objetivo de aprendizagem. Organiza e sequencia as atividades de ensino, definindo os conteúdos que serão explorados, as estratégias de ensino a serem utilizadas, os recursos necessários, o tempo estimado e as formas de avaliação. Ajuda a permitir uma progressão lógica e coerente do conteúdo, promovendo a aprendizagem mais significativa dos alunos. Proporciona uma melhor avaliação da progressão dos alunos, uma vez que podemos monitorizar e analisar de perto o desempenho dos estudantes ao longo das várias atividades planeadas. Possibilita a identificação das necessidades individuais, ajustes de ensino e estratégias de intervenção para atender às necessidades específicas de cada aluno. Definindo objetivos claros de aprendizagem, proporcionando atividades variadas e contextuais, e avaliando constantemente a progressão dos alunos. Uma Unidade Didática contribui para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social (Pais, 2013).

No modelo Backward Design, os professores identificam as aprendizagens que os alunos devem atingir no final do ano, desenvolvem as formas de avaliação e de seguida escolhem as atividades de ensino necessárias de modo a cumprir o objetivo inicial. Este modelo começa com a definição dos objetivos de aprendizagem essenciais e só depois planeia a avaliação e as atividades que irão alcançar esses objetivos. Escolhi utilizar este modelo nas minhas unidades didáticas uma vez que garante que o planeamento é focado nos objetivos traçados das aprendizagens essenciais, tornando o ensino mais adequado. Os professores, ao definirem primeiro os objetivos certificam-se que cada avaliação ou atividade são focadas nos objetivos. (Jensen, Bailey, Kummer, & Weber, 2017)

Consultar Anexo – Figura 2

Os Planos de Aula servem para me guiar na organização e estruturação das atividades que serão desenvolvidas durante as aulas. Tem como objetivo facilitar o processo de Ensino e Aprendizagem dos alunos, garantindo que os alunos adquirem conhecimentos, habilidades e atitudes de acordo com a EF. Também ajuda a adequar as atividades aos níveis de habilidade e interesse dos alunos. Permitem-me estabelecer objetivos claros para cada aula, adaptar os conteúdos e métodos de ensino, organizar o tempo de forma adequada, escolher os materiais e equipamentos necessários e avaliar a progressão dos alunos ao longo das aulas (Takahashi & Fernandes, 2004).

Para desenvolver os meus planos de aula, o primeiro passo foi definir os objetivos de aprendizagem para a aula, de seguida deveria verificar se estes objetivos estavam de acordo com o programa de EF para esse ano de escolaridade. Após conhecer as turmas, conseguiria compreender as habilidades dos alunos, assim como os seus interesses, as suas limitações e as necessidades especiais e com os objetivos em mente, consegui planejar as atividades que ajudaram os alunos a alcançarem esses objetivos. Tentei sempre variar os exercícios e adaptar ao nível dos alunos, incluindo sempre um aquecimento dinâmico, exercícios de desenvolvimento de habilidades e retorno à calma. Enquanto planeava a aula, tinha uma noção dos materiais que poderia utilizar e já estava a par do que havia na escola e do que eu precisava de levar de casa. Por vezes, precisei de alterar o meu plano durante a aula, quando os alunos mostravam uma maior progressão ou mais dificuldades em algum exercício, tentei sempre ajustar de modo aos alunos evoluírem mais. Tive a oportunidade de lecionar três modalidades na turma de 11º de Humanidades, sendo elas Ginástica Acrobática, Voleibol e Atletismo e na turma de 5º ano leccionei Ginástica Acrobática No ensino Profissional tive a oportunidade de lecionar Andebol, Ginástica Acrobática, Orientação, Dança, Aptidão Física e Atividade Física e Saúde. No 5º ano leccionei apenas a modalidade de Ginástica de Aparelhos.

Consultar Anexo – Figura 3

Relativamente às reflexões, são uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento profissional contínuo dos professores. Ajuda a identificar os pontos fortes, áreas de melhoria e a ajustar estratégias de ensino para atender melhor às necessidades dos alunos. Refletir sobre as minhas aulas permite-me avaliar o que funcionou bem e o que pode ser melhorado nas próximas aulas, incluindo a eficácia dos exercícios, a gestão do tempo e a capacidades de cativar os alunos. Permite-me experimentar novos exercícios e abordagens pedagógicas. A longo prazo, as reflexões podem aumentar a satisfação profissional, permitindo que os professores vejam a sua progressão e sucesso ao longo do tempo (Monteiro, Camargo, & Freitas, 2016).

Consultar Anexo – Figura 4

4.1.3 Realização

4.1.3.1 Dimensões da intervenção pedagógica

Como EE em Ensino da EF, a minha autoanálise das competências pessoais e profissionais nas dimensões de desempenho relacionadas com a organização e gestão do Ensino e Aprendizagem incluem:

Instrução: Tive a capacidade de planear e desenvolver as aulas de maneira eficiente utilizando métodos adequados de Ensino de modo a garantir a Aprendizagem dos alunos. Além disso, fui capaz de adaptar as minhas instruções de acordo com as necessidades dos alunos, fornecendo explicações clara e orientações práticas. Fui participativa e reflexiva, coloquei-me no lugar do aluno, de modo a entender o processo, compreender o aluno como ele é, estabeleci um ambiente motivador e ofereci aos alunos uma aprendizagem que seja significativa.

Gestão: Possuo habilidades de gerir a aula, estabelecendo regras e procedimentos claros, de modo a garantir um ambiente de aprendizagem seguro e produtivo. Consegui organizar equipamentos e materiais de maneira eficiente, além de gerir o tempo da aula de forma eficaz. Instituí um ambiente seguro e inclusivo, ou seja, criei um ambiente onde todos os alunos se sentem seguros para participarem e se expressarem. Além disso, gosto que todos os alunos se sintam incluídos, independentemente das suas habilidades ou do nível do seu condicionamento físico. Procurei estabelecer regras claras no início das aulas, explicando as minhas expectativas de comportamento e de participação, desta maneira, os alunos compreendem o que se espera deles e mantêm-se motivados e responsáveis. Procurei sempre variar os exercícios, planeei uma variedade de exercícios e jogos que foram desafiadores e divertidos para os alunos, o que ajudou a manter o interesse e a motivação durante a aula. Promovi a cooperação e o trabalho em equipa, por meio de atividades em grupo e jogos que exigiam essa colaboração. Facilitando o desenvolvimento de habilidades sociais e a promoção de uma atmosfera positiva na aula. Tentei sempre proporcionar um feedback construtivo e positivo. Reconheci os esforços individuais e coletivos, destacando o que fazem bem e como podem melhorar, para que os alunos continuassem a esforçar-se e motivados. Procurei sempre incentivar a participação ativa durante toda a aula, proporcionando oportunidades para que todos pudessem participar e envolverem-se nas atividades, certificando-me de que todos tinham a oportunidade de experimentar diferentes habilidades e de se divertirem. Tentei promover uma atitude positiva em relação à atividade física destacando os benefícios para a saúde e o bem-estar.

Disciplina: Fui capaz de estabelecer e aplicar de forma consistente as regras e as consequências apropriadas para promover a disciplina na aula, mantendo a ordem e o respeito entre os alunos. Estabeleci regras claras desde o início do ano letivo e expliquei-as com clareza aos alunos. Certifiquei-me de que todos percebem as consequências de quebrar as minhas regras. Apliquei

sempre as regras de forma consistente e imparcial, o que mostrou aos alunos que levo a disciplina e o respeito a sério e que todos serão tratados de forma justa e igual. Desde o início que transmiti as minhas expectativas em relação ao comportamento dos alunos na aula, deixei claro o que esperava deles e o que considerava um comportamento adequada. Planeei aulas interessantes e envolventes, mantendo os alunos motivados nos exercícios, oferecendo aulas variadas, o que reduz a probabilidade de comportamentos inadequados resultantes de tédio ou falta de interesse. Valorizei o respeito e a cooperação, incentivando a cooperação entre os alunos, promovendo atividades em grupo. O respeito mútuo e o trabalho em equipa são fundamentais para manter a disciplina na sala de aula. Reconheci sempre e recompensei bons comportamentos, não me esquecendo de elogiar e recompensar os alunos pelos seus esforços e comportamentos positivos, o que reforçou a ideia de que a disciplina é importante e valorizada.

Clima: Fui capaz de criar um clima positivo e motivador na aula, encorajando a participação ativa dos alunos e promovendo a colaboração entre eles. Também tenho habilidades interpessoais que me permitiram interagir com os alunos de maneira amigável e respeitosa, uma vez que dei aulas a uma turma de 12ºano, a proximidade de idades jogou em meu favor pois os alunos por me considerarem uma professora nova, gostavam de ajudar e cumpriam com o que lhes era pedido. Defini metas claras, comunicando aos alunos quais eram as expectativas e os objetivos da aula, o que mantinha os alunos focados e motivados. Estabeleci regras claras de comportamento e de participação podendo ajudar a criar um ambiente seguro e respeitoso. Certifiquei-me de que os alunos estavam cientes das regras e das consequências do não cumprimento. Reconheci e elogiei o esforço e a progressão dos alunos, o que pôde ajudar a criar uma atmosfera positiva e encorajadora. Promovi o trabalho em equipa e proporcionei uma grande variedade e diversão, planeei atividades diferentes e jogos para manter os alunos motivados e entretidos, certificando-me de que as atividades eram divertidas e desafiadoras. Considero-me um exemplo de comportamento positivo e respeitoso, o que influenciou os alunos a agirem da mesma maneira. Estive atenta às necessidades individuais, reconhecendo as habilidades e interesses individuais dos alunos. Ofereci opções que permitiram que todos os alunos se sentissem confortáveis e incentivados a participar.

Ajustamentos: Fui capaz de fazer ajustes na minha abordagem de ensino de acordo com as necessidades individuais dos alunos, considerando as suas habilidades, características físicas, emocionais e sociais. Também, pude adaptar o conteúdo e os métodos de ensino de modo a atender sempre às necessidades especiais de algum aluno. Reconheci que os meus alunos tinham estilos de aprendizagem diferentes e adaptei a minha abordagem aos conteúdos para atender a essas necessidades, por exemplo, alguns alunos podem aprender melhor a visualizar

e outros podem beneficiar mais da prática. Tentei criar um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo, estabeleci regras claras e positivas para o comportamento na aula, incentivando a participação de todos os alunos, independentemente das suas habilidades. Individualizei as instruções, reconhecendo que os alunos têm habilidades e interesses diferentes. Ofereci instruções individualizadas para atender às necessidades específicas de cada aluno, criando assim um ambiente de aprendizagem mais inclusivo. Proporcionei oportunidades de liderança, incentivando a participação dos alunos no processo de Ensino-Aprendizagem, oferecendo oportunidades de liderança através de jogos, onde os alunos eram responsáveis por liderar e organizar as atividades. Incorporei a tecnologia, utilizando recursos tecnológicos, como vídeos, tornando as aulas mais interativas e envolventes para os alunos. Avaliei a progressão dos alunos, realizando avaliações regulares do desempenho de modo a acompanhar a sua progressão e adaptei a minha abordagem de ensino, conforme necessário.

O feedback constante e a demonstração foram fundamentais para o desenvolvimento das habilidades dos alunos. O feedback ajuda os alunos a corrigirem os erros e a melhorarem a sua técnica (Hattie & Timperley, 2007). A demonstração pode ser realizada pelo professor ou pelos alunos mais habilidosos e foi também uma ferramenta eficaz para facilitar a aprendizagem. Além disso, a comunicação clara e eficaz foi essencial para garantir que as instruções fossem compreendidas e seguidas corretamente.

Estabelecer rotinas claras e consistentes ajudou a maximizar o tempo de aprendizagem e a eficiência das minhas aulas. Incluindo procedimentos do início ao final das aulas, transições entre atividades e práticas de aquecimento e de alongamentos. Todas as aulas os alunos tinham a parte inicial para realizarem o aquecimento que optei quase sempre por jogos lúdicos, e depois a parte final que os alunos realizavam alongamentos ou relaxavam. Ter as rotinas bem estabelecidas minimizou o tempo perdido e manteve os alunos mais focados nas atividades.

A inclusão de modalidades coletivas e individuais nas aulas proporcionou uma experiência de aprendizagem abrangente. As modalidades coletivas promoveram um maior trabalho em equipa e maior cooperação entre os alunos. Enquanto as modalidades individuais permitiram aos alunos serem mais responsáveis e concentrarem-se nos seus objetivos individuais. Durante o ano letivo, lecionei poucas modalidades individuais,

Durante a PES tive a oportunidade de explorar vários modelos de ensino e de aprender quais deveriam ser utilizados em cada modalidade e em cada turma. Enquanto não conhecia a turma, optei por lecionar as minhas aulas com o Modelo de Instrução Direta, deste modo as aulas tinham uma sequência lógica planeada por mim e os alunos poderiam treinar as suas habilidades

técnicas. Começando a conhecer melhor as turmas fui explorando outros modelos de ensino centrados nos alunos, tais como o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social e o Student Design Games.

O envolvimento ativo dos alunos na aprendizagem foi promovido através de alguns modelos de ensino em algumas modalidades. No ensino Regular, envolver os alunos no planeamento e na execução das atividades aumentou a motivação e o compromisso dos alunos. No ensino Profissional, não consegui obter os mesmos resultados uma vez que a autonomia e a vontade dos alunos nas aulas de EF não eram suficientemente positivas para tal responsabilidade.

A diferenciação pedagógica foi uma estratégia essencial para atender às necessidades dos alunos (Chousa, 2012). Tive a oportunidade de adaptar as atividades de acordo com o nível de habilidade em que se encontravam os alunos. Por exemplo, quando lecionei a modalidade de Ginástica Acrobática, os alunos organizaram-se por grupos e os grupos melhores receberam alguns desafios e os que tinham mais dificuldades receberam mais suporte e instruções.

Relativamente às observações das aulas dos meus colegas, é uma prática valiosa e enriquecedora para o desenvolvimento profissional de todos os EE. Quando observamos as aulas dos outros EE podemos testemunhar uma variedade de métodos de ensino e abordagens pedagógicas. Comparar diferentes técnicas de ensino ajuda a identificar o que funciona melhor para mim e para os meus alunos e faz com que eu reflita sobre os meus pontos fortes e sobre o que preciso de melhorar. A observação mútua promove um ambiente colaborativo onde os EE aprendem juntos e se apoiam mutuamente.

4.1.4 Avaliação

A avaliação em EF é composta por quatro parâmetros, sendo eles, a observação direta durante as aulas, as capacidades coordenativas, a autoavaliação e a participação e atitude.

A observação direta durante as aulas permite ao professor, observar atentamente o desempenho dos alunos durante as atividades, avaliando aspetos como a técnica, execução dos movimentos e a segurança.

Nas capacidades coordenativas os alunos são avaliados com base na sua capacidade de realizar os exercícios abordados durante as aulas.

Na autoavaliação, os alunos são incentivados a avaliar o seu próprio desempenho, refletindo sobre as suas habilidades, pontos fortes e áreas de melhoria em relação aos objetivos propostos. “A autoavaliação permite ao aluno tomar uma posição diferente, fazendo dele não um mero executor de ordens, mas alguém que tem clareza das metas do projeto, das críticas ao seu trabalho, do domínio do seu caminhar” (Darido, 2012, p. 133).

Consultar Anexo – Figura 5

Consultar Anexo – Figura 6

Na participação e atitude, os alunos são avaliados consoante a sua participação ativa nas aulas, o comportamento adequado durante as atividades e a atitude positiva em relação à aprendizagem.

Durante este ano letivo tive a oportunidade de lecionar e avaliar várias modalidades durante as minhas aulas. No Ensino Profissional, os alunos foram avaliados por módulos, pelos critérios de avaliação 60% da classificação a componente prática, 10% a componente teórica, neste caso um trabalho e 30% as atitudes e valores. No final de cada módulo, os alunos escreviam na folha da autoavaliação a classificação que achavam que mereciam e de seguida, discutíamos os resultados que teriam, esclarecendo sempre o motivo pelo qual teriam cada classificação.

Já no Ensino Regular, os alunos foram avaliados com 70% na componente prática, 10% na componente teórica, também um trabalho, e 20% nas atitudes e valores. No final de cada período, entregava as folhas de autoavaliação e discutíamos as notas que iriam ter, sem deixar dúvidas.

No que diz respeito às habilidades motoras, componente prática, os alunos foram avaliados em termos da sua execução técnica e precisão nas diferentes modalidades desportivas ou atividades físicas. O conhecimento teórico pôde compreender perguntas sobre regras e estratégias de diferentes modalidades, anatomia e fisiologia do movimento e princípios do treino. Além disso, a atitude e comportamento dos alunos durante as aulas também foi avaliada. Profissionalismo, respeito pelos colegas e pelo professor, participação ativa nas atividades propostas e envolvimento nas tarefas em grupo foram aspetos avaliados durante o ano inteiro.

A grelha de avaliação atribui uma classificação para cada um dos critérios avaliados, permitindo uma avaliação objetiva e precisa do desempenho dos alunos. No final de cada módulo ou período letivo, os resultados obtidos na grelha de avaliação foram considerados para a atribuição de uma nota final na disciplina de Educação Física.

Em cada modalidade pude ter critérios diferentes de avaliação de modo a beneficiar sempre a componente prática e a técnica individual em cada disciplina.

Relativamente à componente prática da disciplina de Andebol os alunos foram avaliados na relação com bola e no comportamento em jogo. Na relação com bola avaliei a aplicação dos conteúdos técnicos e no comportamento em jogo avaliei se os alunos aplicavam as tarefas táticas ofensivas e defensivas adequadas a cada situação e se ocupavam racionalmente o espaço de jogo.

Na disciplina de Aptidão Física, os alunos foram avaliados consoante a grelha do FitEscola, esta grelha avalia o índice de massa corporal, nº de percursos no Vai Vem, nº de repetições de abdominais e de flexões, flexibilidade de membros superiores e inferiores, impulsão horizontal, agilidade 4x10m, 40m de velocidade e o perímetro abdominal. Esta modalidade faz média com os anos anteriores, de modo a conseguirmos ver a evolução dos alunos.

No módulo de Atividades de Exploração da Natureza, os alunos foram avaliados num percurso com o preenchimento de um cartão de controlo, os alunos tiveram 15 minutos para realizar o percurso e preencher corretamente o cartão de controlo. O conhecimento teórico podia ter perguntas sobre a História da Orientação, Objetivos de uma prova de Orientação, identificação de sinaléticas e alguns exemplos de possíveis Percursos, indicação do material necessário para a realização de uma Prova de Orientação e algumas Curiosidades.

Na modalidade de Dança, os alunos foram avaliados na disciplina de Cha Cha Cha em diversos pontos, sendo eles o ritmo, o passo step, passo básico, aberturas, volta e expressão corporal. Na Rumba Quadrada foram avaliados pelo ritmo, passo básico, progressivos, volta e contravolta e expressão corporal.

Na modalidade de Ginástica Acrobática, os alunos foram avaliados nas quatro figuras que teriam de apresentar, no elemento individual, na sequência, na coreografia e pelo grau de dificuldade.

No atletismo, os alunos foram avaliados consoante as suas competências e a nível técnico, na técnica de corrida e de lançamento.

No Voleibol, os alunos foram avaliados consoante as suas competências em competição e a nível técnico, se sabiam executar o passe, a manchete, o serviço, o remate e o bloco.

Consultar Anexo – Figura 7

5. Participação na escola e Relação com a comunidade

Como EE de EF, a participação na Escola e a relação com a comunidade são aspetos fundamentais para o desenvolvimento profissional e institucional.

A participação na Escola envolve estar presente em todas as Atividades Escolares, desde Reuniões Pedagógicas e Conselhos de Turma até Eventos Desportivos e Culturais. É importante participar nas discussões sobre o projeto político-pedagógico da Escola, contribuindo para a sua elaboração e implementação, e estar envolvida em projetos e ações que promovam a integração e o desenvolvimento dos alunos. Durante o ano pude participar nas reuniões pedagógicas das minhas turmas, onde colaborei com os outros professores para arranjarmos soluções para os alunos que estavam em risco em algumas disciplinas.

Além disso, é essencial estabelecer uma relação positiva com a Comunidade Escolar, estando aberta ao diálogo e à colaboração com os demais Professores, Funcionários e Pais. “A escola deve assumir um papel preponderante no desenvolvimento de estratégias que envolvam todas as famílias” (Sousa & Sarmento, 2010, p. 12). É importante participar nas atividades que envolvam a Comunidade, como Feiras de Ciências, desportivas e Culturais, procurando criar momentos de interação entre a Escola e a Comunidade em que está inserida. Além disso, devo procurar estabelecer relações colaborativas com os demais professores, compartilhar experiências e conhecimentos, e estar aberta a receber feedback e orientações dos professores mais experientes. Neste parâmetro posso dizer que consegui ter uma boa relação com todos os professores de educação física, assisti a aulas de matérias que não lecionei durante este ano, pedi ajuda sempre que precisava e troquei opiniões sobre as turmas que cada professor mais gostava de lecionar e porquê. Com os funcionários também tive uma boa relação, uma vez que sempre fizeram questão de saber que era EE e por esse motivo mostraram-se sempre disponíveis para me ajudarem em todas as situações necessárias. Com os outros professores da escola, foi mais difícil criar uma ligação, uma vez que as aulas do ensino secundário são no pavilhão municipal, e por isso, tivemos apenas contacto nas reuniões pedagógicas.

A Socialização Profissional ocorre por meio do contato com os colegas de profissão, compartilhando experiências, ideias e reflexões relacionadas ao ensino da EF. É essencial estar presente em encontros, congressos e formações continuadas, que possibilitam o aprofundamento do conhecimento na área e a atualização das práticas de Ensino.

A Socialização Institucional refere-se à compreensão e integração dos valores e normas da instituição de Ensino. Para isso, é necessário conhecer a estrutura da escola, as suas regras, horários e rotinas, e adaptar-se a elas. É importante também estar alinhada com a proposta pedagógica da Escola, respeitando o seu Modelo Educativo e as diretrizes.

As Socializações Profissionais e Institucionais contribuem para o crescimento pessoal, a construção de uma identidade docente e o fortalecimento do papel da EF como parte integrante do Currículo Escolar.

A participação na Escola também implica assumir responsabilidades, como planejar e ministrar aulas, contribuir para a melhoria dos processos educativos e participar nos projetos pedagógicos. Como Estagiária devo estar ciente das minhas limitações e procurar sempre auxílio dos professores e supervisores para aprimorar as práticas e desenvolver as minhas habilidades de Ensino.

5.1 Atividades realizadas

Plano Anual de Atividades (PAA)

O Plano Anual de Atividades é um documento fundamental que estabelece as diretrizes e objetivos a serem alcançados ao longo de um ano letivo. É por meio deste plano que são organizadas todas as atividades educativas, culturais, desportivas e sociais que envolvem a comunidade escolar.

A elaboração deste plano requer uma análise cuidadosa das necessidades, interesses e habilidades dos alunos, bem como das demandas da sociedade. Dessa forma, é possível criar um ambiente educativo que seja efetivo na formação integral dos estudantes.

Além disso, também visa fortalecer os vínculos entre a escola, a família e a comunidade. Através de parcerias, eventos e atividades de integração, pretende-se construir uma relação de confiança e colaboração entre todos os envolvidos na educação dos alunos.

Consultar Anexo – Figura 8

Dia Europeu do Desporto na Escola

No dia Europeu do Desporto na Escola, a Escola Secundária Paços de Ferreira abriu as suas portas aos alunos para uma jornada repleta de Atividades Desportivas. Foi uma oportunidade para que os Estudantes pudessem experimentar diferentes Modalidades Desportivas que irão fazer parte do programa de Desporto Escolar da Escola.

Cada dois professores ficaram responsáveis por uma Modalidade Desportiva, ficando eu com a Modalidade de Basquetebol, estava encarregue de fazer a inscrição dos alunos, colocar numa folha Excel, o horário em que os alunos entravam para jogar, o nome, o número e a turma, para que depois os alunos pudessem justificar as faltas. O outro Professor que estava na Modalidade de Basquetebol comigo, estava encarregue de controlar o tempo que cada equipa ficava a jogar, não ultrapassando os 10 minutos.

Achei um dia bastante produtivo e de boa influência para os alunos, uma vez que puderam participar em múltiplas atividades desportivas. Num futuro próximo poderei ajudar na organização deste dia, ajudando na montagem de todos os campos e na organização das inscrições dos alunos, desta maneira, o diretor pode justificar as faltas dos alunos participantes mais facilmente.

Torneio de Basquetebol 3x3

No dia 16 de novembro, a Escola Secundária de Paços de Ferreira organizou o Torneio de Basquetebol, foi realizado no Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira e os alunos teriam de se inscrever nas aulas de Educação Física nas semanas anteriores. Contamos com quatro escalões, Infantis B (2011/2012), Iniciados (2009/2010), Juvenis (2006/2007/2008) e Juniores (2002 a 2005). Cada equipa teve 3 a 4 elementos e no máximo 2 alunos Federados na Modalidade. Dividimos o torneio em duas partes, das 8:30 as 11h jogaram os escalões Infantis e Iniciados, e das 11h as 13:30 jogaram os escalões Juvenis e Juniores. Ficando eu responsável pelos Infantis B Masculinos na primeira parte da manhã e pelos Juvenis Masculinos na segunda parte. Fiquei encarregue de colocar as equipas nos campos, de verificar os resultados e caso alguma coisa corresse mal deveria interferir pois eram alunos que estavam a arbitrar e na mesa dos resultados.

Consultar Anexo – Figura 9

Dia Desportivo I – Corta-Mato

No dia 15 de dezembro, último dia de aulas, os professores de EF da Escola Secundária de Paços de Ferreira organizaram o Corta-Mato. Contamos com quatro escalões, Infantis B (2011/2012), Iniciados (2009/2010), Juvenis (2006/2007/2008) e Júniores (2002 a 2005). Tendo os Infantis de correr uma volta grande (Percurso Verde), os Iniciados duas voltas pequenas (Percurso Azul) e os Juvenis e os Júniores duas voltas grandes (Percurso Verde). Os professores ficaram divididos pelos vários pontos do percurso, para verificar que os alunos não cortam caminho, ficando eu no ponto 4 junto com a minha Orientadora e com os outros Estudantes Estagiários.

Consultar Anexo – Figura 10

Mega Atleta

No dia 24 de janeiro, o Núcleo de Estágio da Escola Secundária de Paços de Ferreira, organizou a atividade do Mega Atleta. Os alunos realizaram quatro provas, Mega Sprint, Mega Salto, Mega Quilómetro e Mega Lançamento e estarão divididos por escalões, Infantis B (2011/2012), Iniciados (2009/2010), Juvenis (2006/2007/2008) e Júniores (2002 A 2005). Estiveram em grupos de três a quatro, os professores de EF em cada estação. As tarefas dos Professores foram colocar o nome, número, turma, data de nascimento e as distâncias percorridas ou tempos dos alunos numa grelha e estar a supervisionar todas as atividades para verificar se todos os alunos cumpriram as regras.

Consultar Anexo – Figura 11

Dia Desportivo II – Torneio de Voleibol

No dia 26 de março, a Escola Secundária de Paços de Ferreira, realizou um torneio de voleibol de duplas e quadras. O torneio foi no Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira e foi organizado pelos Professores de EF da Escola. Os alunos puderam inscrever-se em duplas e em quadras, também por escalões, Infantis B (2011/2012), Iniciados (2009/2010), Juvenis (2006/2007/2008) e Júniores (2002 A 2005). Os Professores estiveram encarregues de colocar as equipas nos campos, de verificar os resultados e caso alguma coisa corra mal deverão interferir pois serão alunos a arbitrar e na mesa dos resultados. No final, realizou-se um jogo de Professores contra Alunos.

Xadrez para Todos

No dia 22 de maio, a escola Secundária de Paços de Ferreira realizou uma atividade de Xadrez na Biblioteca da Escola, organizada pelo núcleo 2 de estágio, com a ajuda do professor do Desporto escolar de Xadrez. Fizemos um cartaz para colocar na Biblioteca para que todos os alunos pudessem ver e inscrever-se para participarem. Fizemos também diplomas de participação para todos os participantes levarem para casa, com a assinatura dos professores cooperantes e do diretor da escola. Tínhamos 6 tabuleiros e um quadro interativo. Inicialmente todos os alunos estavam numa das salas da Biblioteca onde expliquei as regras do jogo e pude tirar todas as dúvidas, de seguida, os alunos que já sabiam jogar foram para os tabuleiros, enquanto o resto ficou comigo a realizar um jogo de Xadrez no quadro interativo.

Apreendi bastante neste dia com a ajuda do professor Paulo, que está encarregue do desporto escolar desta modalidade desportiva. Arranjamos soluções uma vez que só tínhamos 6 tabuleiros e viriam mais alunos participar.

Consultar Anexo – Figura 12 e 13

5.2 Desporto Escolar

Durante este ano letivo tive a oportunidade de estar presente no DE (Desporto Escolar) de natação, desporto este que pôde orgulhar a escola de Paços de Ferreira durante este ano letivo. As nossas atletas mostraram um desempenho notável tanto nos campeonatos regionais como nos nacionais, refletindo o esforço e a dedicação investidos ao longo do ano letivo.

Os treinos de natação eram realizados todas as quartas-feiras, proporcionando aos alunos um espaço organizado para desenvolverem as suas habilidades. Os treinos eram planeados de acordo a atender às necessidades individuais dos alunos, e de modo a promover o trabalho em equipa.

No Campeonato Regional de Natação, que teve lugar em Bragança no dia 3 de maio, as nossas nadadoras demonstraram o seu talento e dedicação com desempenhos brilhantes:

- Uma aluna conquistou o 1º lugar nos 100 metros bruços, o 3º lugar nos 50 metros bruços e o 3º lugar nos 200 metros bruços.
- Outra aluna destacou-se com o 1º lugar nos 50 metros mariposa, o 2º lugar nos 100 metros mariposa e o 2º lugar nos 50 metros costas.

No Campeonato Nacional de Natação, realizado em Lagoa, Algarve, de 23 a 26 de maio, as nossas alunas elevaram ainda mais os seus desempenhos:

- Uma aluna sagrou-se campeã nacional nos 50 metros mariposa e conquistou o 3º lugar nos 100 metros mariposa, além do 6º lugar nos 50 metros costas.
- Outra aluna obteve o 3º lugar nos 200 metros bruços, o 5º lugar nos 50 metros bruços e o 5º lugar nos 100 metros bruços.

Como EE esta experiência foi enriquecedora e fundamental para o meu desenvolvimento profissional, evidenciando a importância do desporto escolar na formação integral dos alunos.

Consultar Anexo – Figura 14 e 15

5.3 Direção de turma

Ser DT (diretora de turma) foi uma das funções mais desafiadoras da minha PES. Como professora de EF assumir este papel numa turma de 11º de Humanidades, implicou uma abordagem que engloba a formação académica, social e emocional dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e colaborativo.

Uma das principais responsabilidades da DT é a gestão académica, que pode incluir acompanhar de perto as notas e a progressão dos alunos, identificando os alunos que precisam de apoio adicional; convocar e conduzir reuniões com os encarregados de educação, professores e com a própria turma de modo a discutir as progressões, os problemas e as soluções; desenvolver planos de intervenção para alunos com mais dificuldades, cooperando com outros professores. (Clemente & Mendes, 2013)

É importante estabelecer uma relação de confiança e respeito com cada aluno, criando um ambiente onde se sintam seguros para expressar as suas preocupações. Intervir durante as situações de conflito entre os alunos, promovendo o diálogo e a resolução pacífica dos problemas. Identificar sinais de crises emocionais e encaminhar os alunos para os serviços de psicologia escolar quando necessário (Lopes, 2016).

Um dos papéis principais como DT é a parte da promoção das habilidades sociais e de cidadania, tais como organizar atividades que promovem o espírito de equipa, a liderança e a responsabilidade social. Durante o ano tivemos aulas sobre a cidadania onde incentivamos os alunos a serem bons cidadãos e conscientes sobre assuntos da atualidade.

A integração da EF esteve presente também no meu papel como DT, incentivando sempre os alunos para a prática regular de atividade física e a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Utilizei jogos cooperativos para fortalecer o espírito de equipa e a cooperação entre a turma.

Durante o ano tive de encontrar algumas estratégias de modo a gerir os conflitos e a motivar os alunos, e por isso, mantive uma comunicação aberta e transparente com os alunos, apresentei-lhes o meu seminário “Family in Move” que apoia e influencia os estilos de vida ativos dos alunos e das suas famílias, e durante o ano trabalhei em conjunto com os outros professores da turma, de modo a criar um ambiente de aprendizagem coeso.

Horário de Atendimento

Consultar Anexo -Figura 16

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

A vivência de todas as atividades descritas anteriormente reforça a importância do papel do professor para além de uma aula tradicional. Com a organização e participação nos eventos desportivos, aprendi a lidar com a competição saudável, a resolver conflitos, a gerir o tempo e os recursos disponíveis, e a motivar os alunos a participarem ativamente nas atividades. Os eventos desportivos mostram a importância de um ambiente escolar que promove a atividade física, contribuindo para o bem-estar geral dos alunos.

Durante o dia Europeu do Desporto na Escola, aprendi sobre a importância de proporcionar aos alunos experiências diversificadas e envolventes fora da sala de aula. A organização da modalidade de basquetebol permitiu-me perceber como as atividades desportivas podem fomentar a colaboração, a disciplina e a responsabilidade. A necessidade de registar as inscrições e gerir os horários dos alunos enriqueceu as minhas habilidades organizacionais e de comunicação com os alunos. Estes eventos ajudam a fortalecer a conexão entre os alunos e os professores, criando um ambiente escolar mais unido e motivador.

A organização do Torneio de Basquetebol 3x3 foi uma oportunidade valiosa para observar a dinâmica de competição saudável e a resolução de conflitos. Enfrentar a competitividade dos alunos e mediar os conflitos durante os jogos, ensinou-me a importância da presença ativa do professor nos eventos extracurriculares. Estes momentos de tensão, permitiram-me aplicar

técnicas de mediação e comunicação eficazes, que foram essenciais não só durante as competições, mas também em situações de sala de aula.

Durante o Corta-Mato, compreendi a importância da supervisão ativa e do apoio contínuo aos alunos. Ao controlar os pontos do percurso, pude garantir a integridade da competição e a segurança dos alunos. Este dia mostrou a grande necessidade do planeamento e da importância do trabalho em equipa entre os professores. A colaboração foi essencial para o sucesso da atividade, reforçando a ideia que o ensino é um esforço coletivo.

O Mega Atleta foi uma excelente prova de logística e de gestão do tempo. Como organizadora desta prova, tive de tratar de criar uma folha de inscrição para cada escalão, onde os professores de EF inscreviam os seus alunos, escrevi as regras de participação, organizei os professores de EF por cada estação, e no próprio dia do Mega Atleta, precisei de chegar antes dos meus colegas de modo a organizar o material e as dimensões das provas. Durante a manhã supervisionei várias provas e registei os resultados dos alunos, exigindo uma organização rigorosa e uma comunicação clara entre os professores e os alunos. Esta atividade realçou a importância de estabelecer rotinas e procedimentos claros para garantir a eficiência e a justiça nas avaliações.

O Torneio de Voleibol ensinou-me a lidar com a variabilidade de habilidades entre os alunos e a necessidade de adaptações pedagógicas. Gerir os jogos, assegurar que os alunos cumpriam as regras e solucionar problemas em tempo real reforçou a minha capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes. Também percebi que a participação ativa dos alunos na organização e arbitragem dos jogos pode ser uma ferramenta poderosa para desenvolver habilidades de liderança e responsabilidade.

Organizar a atividade Xadrez para Todos na biblioteca proporcionou-me uma compreensão aprofundada da importância da diversidade de atividades extracurriculares. Ensinar as regras do jogo e coordenar a participação dos alunos ajudou a desenvolver as minhas habilidades de instrução e a paciência. A experiência mostrou-me que as atividades intelectuais, como o xadrez, podem complementar a atividade física, promovendo um desenvolvimento cognitivo equilibrado. A capacidade de adaptar o ensino a diferentes contextos e recursos disponíveis foi uma habilidade crucial aprimorada durante esta atividade.

5.5 Socialização profissional e institucional

5.6 A Componente ético-profissional

A minha identidade profissional como professora foi moldada por uma combinação de experiências práticas durante o período da PES. As interações diárias com todos os alunos, o planeamento de todas as aulas, o feedback da minha orientadora e dos meus colegas do núcleo, foram fundamentais. As minhas reflexões de todas as aulas e a minha participação ativa no ambiente escolar permitiram-me compreender melhor o papel do professor, não apenas como transmissor de conhecimento, mas também como facilitador do processo de ensino-aprendizagem. Através destas experiências, desenvolvi uma visão clara do meu modo de ensino, das minhas estratégias pedagógicas favoritas e da importância de criar um ambiente inclusivo e motivador nos alunos (da Cunha, 2017).

Durante a PES, demonstrei uma forte capacidade de iniciativa e responsabilidade. Procurei oportunidades para me envolver em projetos escolares, planeei e pus em prática atividades extracurriculares e propus novas abordagens pedagógicas para melhorar o envolvimento dos alunos. Assumi responsabilidades, garantindo que todas as minhas tarefas fossem realizadas com dedicação e dentro dos prazos estabelecidos.

O trabalho individual e de grupo tiveram uma importância fundamental no contexto educacional e na minha formação como professora. O trabalho individual permitiu aos alunos desenvolverem uma maior autonomia e autoconfiança, essenciais para a aprendizagem. O trabalho em grupo promoveu habilidades sociais como a comunicação, a cooperação e a resolução de conflitos. Como EE parte do meu papel seria encorajar os alunos a envolverem-se nas atividades propostas e mostrar-lhes que cada atividade contribuía para o seu desenvolvimento académico e pessoal. Trabalhar em grupo como EE ensinou-me a valorizar a colaboração entre colegas de profissão, promovendo um bom ambiente e um crescimento profissional contínuo.

Como EE, o meu propósito foi promover o desenvolvimento dos alunos. Criei um ambiente de aprendizagem que incentivava a curiosidade, o pensamento crítico e a criatividade. Utilizei métodos de ensino que valorizaram a participação ativa dos alunos. Promovi valores como o respeito, a empatia e a responsabilidade social.

6. Desenvolvimento profissional

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

Como EE de Educação Física, é importante refletir sobre as dificuldades encontradas durante o ano e sobre as necessidades de formação contínua, o que é essencial para o crescimento como futura Professora.

Durante o ano letivo tive algumas dificuldades, tais como, na gestão da sala de aula, uma vez que os alunos têm ritmos diferentes de aprendizagem. Tive dificuldades em desenvolver planos de aula que fossem desafiadores e acessíveis para todos os alunos. Encontrar métodos eficazes para avaliar a progressão dos alunos de maneira justa e motivadora, foi um dos maiores obstáculos. No entanto, a minha maior dificuldade foi conseguir manter os alunos motivados e envolvidos em todas as atividades propostas.

O seminário “Family in Move” foi uma experiência enriquecedora que contribuiu significativamente para a minha formação contínua. O programa visa promover um estilo de vida saudável e ativo entre as famílias, através da prática regular da atividade física. O projeto incentiva a participação conjunta de pais e filhos em atividades desportivas e recreativas, criando um ambiente propício para o fortalecimento dos laços familiares e a melhoria da saúde física e mental. O desenvolvimento deste projeto inspirou-me a criar outros projetos que incentivem a participação das famílias nas atividades escolares. O seminário ajudou-me a desenvolver as minhas habilidades de comunicação e trabalho em equipa.

Este seminário desempenhou um papel crucial no meu desenvolvimento como futura Professora, fornecendo-me ferramentas e conhecimentos necessários para superar dificuldades futuras e promover uma Educação Física de maior qualidade.

Consultar Anexo – Figura 17

7. Reflexões finais

Desde o início da PES, esperava que ser professora fosse desafiador, mas a realidade superou as minhas expectativas. Descobri que o papel do professor vai muito além da sala de aula. Envolve a organização de atividades extracurriculares, o desenvolvimento de projetos pedagógicos, a participação em reuniões e o suporte aos alunos em diversos momentos das suas vidas. Este diria que é o ponto mais difícil. Os eventos que organizei como o Mega Atleta e o Xadrez para Todos, demonstraram a importância do envolvimento ativo do professor na vida escolar, fomentando um ambiente educativo mais rico e inclusivo.

Na transição da teoria à prática, enfrentei desafios significativos e aprendi muito. A elaboração dos planos de aula, a gestão das turmas e a organização de eventos desportivos foram cruciais na aplicação prática dos conceitos aprendidos. Ao planear as aulas e executar atividades extracurriculares, pude compreender a importância da preparação detalhada e da capacidade de adaptação às circunstâncias inesperadas.

Como EE aprendi sobre a importância da comunicação eficaz, a resolver conflitos e a promover um ambiente de aprendizagem positivo. A experiência de lidar com alunos com níveis de habilidade diferentes, proporcionou-me uma compreensão mais aprofundada da heterogeneidade dos alunos e a necessidade das adaptações pedagógicas. Aprendi a dar um feedback mais construtivo e a estabelecer rotinas que promovem mais a eficiência do tempo de ensino.

O meu compromisso com a aprendizagem dos alunos foi continuamente reforçada ao longo do ano. Esforcei-me para criar um ambiente de aprendizagem onde cada aluno pudesse explorar o seu potencial e aprendi a reconhecer as necessidades individuais dos alunos e a adaptar as estratégias de ensino para atender a essas necessidades.

A inovação foi um aspeto constante da PES. A introdução de atividades interativas mostrou uma grande eficácia para motivar os alunos e a diversificar as metodologias do ensino. A integração de novas abordagens pedagógicas não manteve apenas os alunos motivados, como enriqueceu o meu desenvolvimento profissional como futura professora.

8. Referências bibliográficas

- Albuquerque, A., Resende, R., & Costa, M. (2013). A avaliação da Prática de Ensino Supervisionada no Instituto Superior da Maia. Nós fazemos assim. E vós? *Cadernos De Educação*, 46, 119 - 137. doi:<https://doi.org/10.15210/caduc.v0i46.4176>
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary school. *Bulletin of Physical Education*(10), 9-16.
- Chousa, M. M. (2012). Sala de aula inclusiva: práticas de diferenciação pedagógica. *Repositório Científico Lusófona*, 172.
- Clemente, F. M. (2012). Princípios Pedagógicos dos Teaching Games for Understanding e da Pedagogia Não-Linear no Ensino da Educação Física. p. 22. Obtido de Google Académico: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.27495>
- Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de Coimbra*, 16.
- da Cunha, M. d. (2017). *A (re)construção da identidade profissional em contexto de estágio no ensino de Educação Física: Uma análise situacional de discursos e narrativas*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Darido, S. C. (2012). A Avaliação da Educação Física na Escola. *Universidade Estadual Paulista*, 127-140.
- Hastie, P., Casey, A., & Tarter, A.-M. (2010). A case study of wikis and student-designed games in physical education. *Technology, Pedagogy and Education*, 79-91. doi:<https://doi.org/10.1080/14759390903579133>
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*. pp. 81-112. doi:<https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, 55-67. doi:https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
- Jensen, J. L., Bailey, E. G., Kummer, T. A., & Weber, K. S. (2017). Using Backward Design in Education Research: A Research Methods Essay. *Journal of Microbiology & Biology Education*. doi:<https://doi.org/10.1128/jmbe.v18i3.1367>
- Laker, A. (2003). *The future of physical education: Building a new pedagogy* (Vol. Vol. 6). London and New York: Routledge.

- Lopes, F. S. (2016). *O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos*. Relatório realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de História e Geografia no 3ºCiclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Monteiro, M. I., Camargo, E. A., & Freitas, A. P. (2016). Reflexões sobre práticas de ensino e inclusão. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 5. doi:<https://doi.org/10.1111/1471-3802.12236>
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Ópera Omnia*, 66-86.
- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o modelo de educação desportiva e o modelo de instrução direta no ensino de habilidades técnico-motoras do atletismo nas aulas de educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 15. Obtido de Google Académico.
- Quina, J. d. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. (I. P. Bragança, Ed.) 151. Obtido de <http://hdl.handle.net/10198/2558>
- Rodrigues, P. B. (2012). Prática de ensino supervisionada em ensino do 1.º e do 2.º ciclo do ensino básico. *Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação*, 165.
- Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., & Fonseca, A. (2017). A perspetiva do professor de Educação Física na implementação do modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social. p. 8. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 8.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de ensino supervisionada em educação física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 32-47.
- Sousa, M. M., & Sarmento, T. (2010). Escola – família - comunidade: uma relação para o sucesso educativo. *Gestão e Desenvolvimento*, 141-156. doi:<https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2010.133>
- Takahashi, R. T., & Fernandes, M. F. (2004). Plano de aula :: conceitos e metodologia. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 17, n. 1, 114-8.
- Teoldo, I., Greco, P., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O teaching games for understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, 69-77.
- Yazawa, T. (2023). O ensino personalizado de instrução de 2000 a 2006: Uma breve compração entre estudos. *Revista Contemporânea*, 16. doi:<https://doi.org/10.56083/RCV3N8-099>

9. Anexos

Calendário de Atividades - 12ºADM/REC										
	1º Período				2º Período			3º Período		
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Sábado										1
Domingo		1								2
2ª Feira		2			1			1		3
3ª Feira		3-12ºADMREC			2			2		4
4ª Feira		4	1		3			3	1	5
5ª Feira		5	2 - 12ºADMREC		4 - 12ºADMREC	1 - 12ºADMREC		4	2	6
6ª Feira	1	6	3	1	5	2	1	5	3	7
Sábado	2	7	4	2	6	3	2	6	4	8
Domingo	3	8	5	3	7	4	3	7	5	9
2ª Feira	4	9	6	4	8	5	4	8	6	10
3ª Feira	5	10-12ºADMREC	7-12ºADMREC	5-12ºADMREC	9-12ºADMREC	6-12ºADMREC	5	9	7	11
4ª Feira	6	11	8	6	10	7	6	10	8	12
5ª Feira	7	12 - 12ºADMREC	9 - 12ºADMREC	7 - 12ºADMREC	11 - 12ºADMREC	8 - 12ºADMREC	7	11	9	13
6ª Feira	8	13	10	8	12	9	8	12	10	14
Sábado	9	14	11	9	13	10	9	13	11	15
Domingo	10	15	12	10	14	11	10	14	12	16
2ª Feira	11	16	13	11	15	12	11	15	13	17
3ª Feira	12	17-12ºADMREC	14-12ºADMREC	12-12ºADMREC	16-12ºADMREC	13	12	16	14	18
4ª Feira	13	18	15	13	17	14	13	17	15	19
5ª Feira	14	19 - 12ºADMREC	Torneio Basq 3x3	14 - 12ºADMREC	18 - 12ºADMREC	15-12ºADMREC	14	18	16	20
6ª Feira	15	20	17	15	19	16	15	19	17	21
Sábado	16	21	18	16	20	17	16	20	18	22
Domingo	17	22	19	17	21	18	17	21	19	23
2ª Feira	18	23	20	18	22	19	18	22	20	24
3ª Feira	19 - 12ºADMREC	24	21-12ºADMREC	19	23-12ºADMREC	20-12ºADMREC	19	23	21	25
4ª Feira	20	25	22	20	Mega Sprint	21	20	24	22	26
5ª Feira	21 - 12ºADMREC	26 - 12ºADMREC	23 - 12ºADMREC	21	25 - 12ºADMREC	22	21	25	23	27
6ª Feira	22	27	24	22	26	23	22	26	24	28
Sábado	23	28	25	23	27	24	23	27	25	29
Domingo	24	29	26	24	28	25	24	28	26	30
2ª Feira	25	30	27	25	29	26	25	29	27	
3ª Feira	26-12ºADMREC	31-12ºADMREC	28-12ºADMREC	26	30-12ºADMREC	27	26	30	28	
4ª Feira	27		29	27	31	28	27		29	
5ª Feira			30 - 12ºADMREC	28		29	28		30	
6ª Feira	Dia Europeu do Desporto			29					31	
Sábado	30			30						
Domingo				31						

Aptidão Física	9 Tempos 50'
Andebol	12 Tempos 50'
Exploração da natureza	8 Tempos 50'
Dança	8 Tempos 50'
Ginástica Acrobática	11 Tempos 50'
Atividade física e saúde	6 Tempos 50'
Fins de Semana	
Feriados Nacionais	
Interrupções Letivas	

Figura 1 Exemplo Plano Anual de Atividades

Caracterização do contexto

Turma: 14 alunos, 10 raparigas, 4 rapazes

Aulas semanais: 2 (50 min + 100 min)

Nº aulas unidade didática: 8

Espaços: As aulas são no pavilhão municipal, que tem quatro espaços, pelo roulement é sempre rotativo todas as semanas, mas a minha aula de 50 minutos é ao último tempo da tarde e mais nenhuma turma tem aula, por isso, posso escolher o espaço mais apropriado à minha aula.

Equipamentos: O Pavilhão Municipal tem bastante equipamento para a modalidade de andebol, tem mais de 20 bolas, mais de 20 coletes, balizas em dois dos espaços do roulement e mais de 20 cones.

Etapa de aprendizagem: Os alunos já não tinham andebol desde o 9º ano, e por isso, o nível será o introdutório.

Plano de Avaliação

No ensino profissional os alunos são avaliados por módulos com 60% na componente prática, 10% na componente teórica, neste caso um trabalho e 30% nas atitudes e valores. Tendo então seis momentos de avaliação prática, sendo eles, andebol, ginástica acrobática, orientação, dança, aptidão física e atividade física e saúde.

No módulo de andebol os alunos serão avaliados na relação com a bola e no comportamento em jogo. Na relação com bola irei avaliar a aplicação dos conteúdos técnicos e no comportamento em jogo irei avaliar se os alunos aplicam as tarefas táticas ofensivas adequadas à situação, se aplicam as tarefas táticas defensivas adequadas à situação e se ocupam racionalmente o espaço de jogo.

No que diz respeito às habilidades motoras, componente prática, os alunos serão avaliados em termos da sua execução técnica e precisão em diferentes modalidades desportivas ou atividades físicas. O conhecimento teórico pode compreender perguntas sobre regras e estratégias de diferentes modalidades, anatomia e fisiologia do movimento e princípios do treino. Além disso, a atitude e comportamento dos alunos durante as aulas também é avaliada. Profissionalismo, respeito pelos colegas e pelo professor, participação ativa nas atividades propostas e envolvimento nas tarefas em grupo são alguns aspetos que podem ser avaliados nesse critério.

A grelha de avaliação atribui uma classificação para cada um dos critérios avaliados, permitindo uma avaliação objetiva e precisa do desempenho dos alunos.

No final de cada módulo ou período letivo, os resultados obtidos na grelha de avaliação são considerados para a atribuição de uma nota final na disciplina de Educação Física.

Definição do grande objetivo de aprendizagem (“Big Picture Goal”)

a) Domínio Motor:

- Desenvolver a capacidade de desmarcação rápida, oferecendo linhas de passe ofensivas e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
- Aprimorar as habilidades de passe, drible e finalização em situações de contra-ataque.
- Aperfeiçoar a técnica de remates em suspensão e em apoio.
- Desenvolver as habilidades de fintas e mudanças de direção.

b) Domínio Cognitivo:

- Compreender o objetivo do jogo, as principais ações técnico-táticas e as regras do andebol.
- Adquirir conhecimento sobre as diferentes situações de jogo 5x5 e 7x7, e a melhor estratégia a ser adotada em cada uma delas.
- Desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas e eficientes durante o jogo, levando em consideração as opções disponíveis e as ações dos adversários.
- Aprimorar a capacidade de avaliar a eficácia das suas ações e ajustá-las, se necessário, para obter melhores resultados.

c) Domínio Socioafetivo:

- Desenvolver a capacidade de cooperação e trabalho em equipa, aceitando as indicações dos colegas e compreendendo as opções e falhas dos mesmos.
- Promover o respeito e a cordialidade com companheiros e adversários, evitando ações que possam colocar em risco a integridade física de todos.
- Estimular a aceitação das decisões da arbitragem, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- Fomentar a comunicação entre os membros da equipa, colaborando na defesa e avisando sobre movimentos da bola e dos adversários.

Desenho do processo de ensino e aprendizagem

Big Picture Goal: Criar alunos mais habilidosos, inteligentes taticamente e fisicamente aptos, que possam aproveitar o desporto de forma competitiva ou recreativa no futuro.

Nº aulas: 12

Modelo de ensino: Modelo de Instrução Direta (MID)

Objetivos de aprendizagem	Aula Nº	Conteúdos	Processo de Ensino e Aprendizagem	Plano de Avaliação (tipo, momentos, situações, instrumentos)	Fases do modelo de ensino/formas de organização	Recursos de (pedagógicos, didáticos, tecnológicos, outros)
<p>PSICOSSOCIAIS</p> <p>-Aumentar a autoconfiança dos alunos no jogo de Andebol,</p>	1	Avaliação diagnóstica	<p>-Apresentação do andebol e das suas características;</p> <p>-Exploração das regras básicas do andebol;</p>	Avaliação diagnóstica	Introdução	

<p>incentivando a sua participação ativa durante as aulas.</p> <p>-Desenvolver habilidades de comunicação e cooperação entre os alunos, promovendo o trabalho em equipa e o respeito mútuo.</p> <p>-Melhorar a capacidade de lidar com a pressão e o stresse durante os jogos, através de estratégias de controlo emocional.</p>	2 e 3	<p>Principais Fundamentos Técnicos</p>	<p>-Passe e receção: exploração das diferentes técnicas de passe e receção;</p> <p>-Utilização de exercícios práticos para aprimorar as habilidades de passe e receção.</p> <p>-Drible: exploração das diferentes técnicas de drible, desenvolvimento da coordenação motora;</p> <p>Utilização de exercícios práticos para aprimorar as habilidades do drible.</p>	Avaliação formativa	Introdução	
<p>-Estimular a criatividade e a tomada de decisão rápida por meio de situações de jogo que exijam raciocínio rápido.</p> <p>MOTOR</p>	4	<p>Tática Individual</p>	<p>Exploração das diferentes funções de cada jogador em campo;</p> <p>Realização de exercícios práticos que envolvam ações individuais em diferentes situações de jogo.</p>	Avaliação formativa	Introdução	
<p>-Aperfeiçoar as habilidades técnicas do Andebol, como o passe, receção, drible, remate e controlo de bola.</p>	Aula 5 e 6	<p>Tática Coletiva</p>	<p>-Exploração do funcionamento dos sistemas defensivos e ofensivos do andebol;</p>	Avaliação formativa	Introdução	

-Desenvolver a coordenação motora, melhorando a velocidade, agilidade e precisão dos movimentos.			-Realização de exercícios práticos com o objetivo de aprimorar a tática coletiva.			
-Aprimorar a capacidade de deslocamento eficiente em diferentes situações de jogo, tanto defensivas como ofensivas.	Aula 7	Tática Coletiva	-Aprofundamento do estudo de sistemas defensivos e ofensivos mais complexos; -Realização de exercícios táticos para desenvolver a sincronização e a cooperação entre os alunos.	Avaliação formativa	Introdução	
-Fortalecer as capacidades físicas, como a força, resistência, velocidade e flexibilidade, necessárias para o desempenho no Andebol.	Aula 8 e 9	Remate	-Exploração da técnica de remate; Realização de exercícios práticos focados em aprimorar a precisão e potência no remate.	Avaliação formativa	Introdução	
COGNITIVO -Compreender as regras e conceitos estratégicos do Andebol, assim como os princípios táticos do jogo.	Aula 10	Avaliação	Jogo formal 7x7	Avaliação sumativa	Introdução	

<p>-Analisar e tomar decisões adequadas em diferentes situações de jogo, considerando as opções disponíveis.</p> <p>-Desenvolver habilidades de observação e análise crítica, identificando pontos fortes e fracos da equipa adversária.</p> <p>-Promover o conhecimento sobre os benefícios da prática de atividades físicas regulares e a importância do desporto na saúde e no bem-estar geral.</p>						
	<p>Aula 11 e 12</p>	<p>Auto e Hétéro Avaliação</p>	<p>-Avaliação do desempenho dos alunos durante a unidade didática; -Discussão das principais aprendizagens e desenvolvimento de um plano de continuidade da prática do andebol.</p>	<p>Auto e Hétéro Avaliação</p>	<p>Introdução</p>	

Anexos

Os alunos terão de desenvolver o seguinte trabalho para a modalidade de andebol

Conteúdos programáticos a desenvolver:

Observação de um vídeo de ginástica acrobática à escolha. Responder às seguintes perguntas sobre o vídeo:

1. Que tipo de esquema é? (Dinâmico, Equilíbrio, Combinado)
2. Nível de competição? (Distrital, Nacional, Europeu, Mundial...)
3. Qual o escalão da competição?
4. O grupo é formado por quantos elementos?
5. Quantas figuras?
6. Quantos elementos individuais tem?
7. Indique o link do vídeo.

Organização do trabalho/Regras de formatação/Regras de apresentação/Entrega:

Trabalho: Capa/Índice/Introdução/Desenvolvimento/Conclusão/Bibliografia;

Desenvolvimento: Atender aos objetivos indicados anteriormente (ver 1,2,3,4,5,6 e 7);

Conclusão: Apresentar as principais conclusões retiradas dos conteúdos abordados;

Entrega: Em formato Word, tamanho da letra 12 e com espaço 1,5. Não exceder as 7 páginas.

Instrumentos de Avaliação

60%	10%	Atitudes 30%			Média	Nota Final
Avaliação prática	Trabalho	12% Resp	9% Emp	9% Sociab.		
17,4	16,35	20	20	20	18,075	18
15,4	16,16	20	20	20	16,856	17
15,6	15,22	20	20	20	16,882	17
16,6	13,14	20	20	20	17,274	17
15,6	0	15	15	15	13,86	14
13,1	12,22	15	15	15	13,582	14



Justificação Unidade Didática


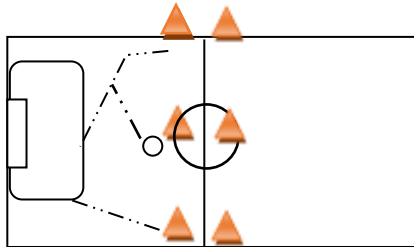

Esta unidade didática aborda objetivos de aprendizagem tanto psicossociais como motores e cognitivos. No aspeto psicossocial, procura-se aumentar a autoconfiança dos alunos, desenvolver habilidades de comunicação e cooperação, melhorar a capacidade de lidar com a pressão e estimular a criatividade e tomada de decisão rápida durante o jogo. No aspeto motor, procura-se aprimorar as habilidades técnicas do Andebol, desenvolver a coordenação motora e a capacidade de deslocamento eficiente em diferentes situações de jogo. Por fim, no aspeto cognitivo, pretende-se que os alunos compreendam as regras e conceitos estratégicos, analisem e tomem decisões adequadas em diferentes situações de jogo, desenvolvam habilidades de observação e análise crítica e compreendam os benefícios da prática de atividades físicas regulares. A avaliação é feita de forma formativa ao longo das aulas, utilizando exercícios práticos, e também de forma sumativa, através de um jogo formal 7x7.

Figura 2 Exemplo Unidade Didática

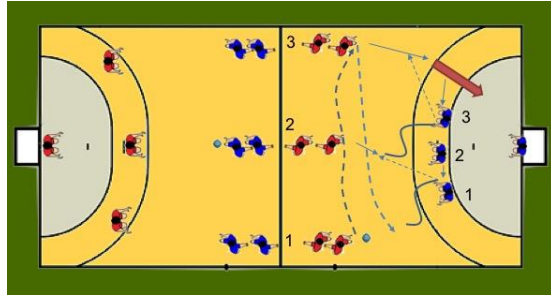
Unidade Didática: Andebol	Ano: 12º	Aula nº: 2 e 3	Data: 21/09/2023
Nº Aula da U.D.: 2 e 3 de 12	Turma: ADM/REC	Hora: 10:45	Local: Pavilhão P1
Função Didática: Introdução	Nº Rapazes: 4 Nº Raparigas: 10	Duração: 100min	Material: Sinalizadores, coletes, bolas de andebol, balizas.
Conteúdos: -Passe e receção: exploração das diferentes técnicas de passe e receção; -Utilização de exercícios práticos para aprimorar as habilidades de passe e receção.		Formação de Grupos: 7x7, 2x2 e 3x3	

-Drible: exploração das diferentes técnicas de drible, desenvolvimento da coordenação motora; Utilização de exercícios práticos para aprimorar as habilidades do drible.	
Objetivo Geral: Apresentar os fundamentos básicos do andebol. Demonstrar as regras básicas do jogo. Promover a integração dos alunos por meio da prática do desporto.	

T	Objetivos Específicos	Descrição e Organização Componentes críticas	Critérios de êxito
3 7 10	<p>-Compreensão das regras básicas do jogo</p> <p>-Compreender as técnicas básicas de passe, recepção e drible.</p> <p>-Desenvolver a coordenação motora e a agilidade.</p> <p>-Promover a prática do fair play e do espírito desportivo.</p> <p>-Melhorar a capacidade de trabalho em equipa e a comunicação entre os jogadores.</p>	<p>Mobilidade Articular Orientada pela professora</p> <p>Jogo dos 10 passes Dividimos a turma em dois grupos e o objetivo é todos os alunos tocarem na bola, enquanto se desmarcam e procuram linhas de passe.</p>  <p>Passe de ombro e passe picado Dois alunos a uma distância de cinco metros passam a bola entre si. Após passarem a bola ao colega terão de tocar no cone que estará no meio.</p> <p>-Passe de Ombro -Passe Picado</p> 	<p>-Os alunos deverão executar corretamente as diferentes técnicas de passe, como o passe de ombro e passe picado.</p> <p>-Os alunos deverão demonstrar habilidades adequadas de recepção, sendo capazes de receber a bola de forma controlada, sem a deixar cair ou perder a sua direção.</p> <p>-Os alunos deverão utilizar exercícios práticos para aprimorar as suas técnicas de passe e recepção,</p>

<p>10</p>	<p>-Promover o contacto e familiarização com a bola</p> <p>-Relação eu-bola e eu-bola-colega</p>	 <p>Remate à baliza</p> <p>Três colunas de frente para a baliza, deverão passar a bola entre eles e aplicar os passes aprendidos durante a aula e no final realizar o remate.</p> 	<p>evidenciando o progresso na execução ao longo da aula.</p> <p>-Os alunos deverão explorar as diferentes técnicas de drible.</p> <p>-Os alunos deverão desenvolver a sua coordenação motora através dos exercícios propostos, ganhando uma maior agilidade e efetividade nas ações técnico-táticas do andebol.</p>
<p>15</p>		<p>Bola ao capitão: Para conseguir passar a bola ao capitão têm de conseguir realizar 4 passes ou a bola passar por todos. Se chegar ao capitão da sua equipa vale 1P. Introdução à marcação individual.</p> <p>1ª Variante- Não podem passar a bola ao mesmo</p> 	

<p>20</p>		<p>Jogo 3x3</p> <p>O professor irá formar 4 equipas de 3 elementos cada, e irão jogar 3x3 em meio-campo, quando a equipa que está a defender recupera a bola, terá de ir ao meio-campo e só depois poderão começar a atacar, entretanto a equipa que perdeu a posse da bola deverá começar a organizar a defesa.</p>	
<p>10</p>		<p>Retorno à calma</p> <p>Os alunos executam alguns alongamentos enquanto serão questionados por algumas regras básicas do andebol.</p>	



Justificação do Plano de aula

Este plano de aula procura desenvolver as habilidades fundamentais do andebol: passe, receção e drible. Estas são competências essenciais para um bom desempenho no jogo, pois permitem aos alunos manterem a posse de bola, criar oportunidades de ataque e preparar ações técnico-táticas mais avançadas.

Ao explorar diferentes técnicas de passe e receção, bem como diferentes tipos de dribles, os alunos estarão a ampliar a sua técnica e a adquirir recursos para se adaptarem a diferentes situações de jogo. Além disso, a utilização de exercícios práticos promove a aprendizagem ativo e proporciona uma maior transferência das habilidades treinadas para o contexto do jogo.

Com ênfase na coordenação motora visa melhorar a capacidade dos alunos em realizar movimentos precisos e fluidos durante as atividades do andebol. Isto contribui para um melhor desempenho nas competências técnicas, além de promover uma maior eficiência nos gestos motores.

Em suma, este plano de aula procura desenvolver as principais competências técnicas do andebol por meio da exploração de diferentes técnicas de passe, recepção e drible, bem como da promoção da coordenação motora. O objetivo é que os alunos se tornem jogadores mais completos e preparados para enfrentar as demandas do jogo.

Figura 3 Exemplo Plano de Aula

Reflexão Aula nº5 e 6 andebol

No dia 28/09/2023 iniciei a aula 5 e 6 de andebol com a turma de 12ºano, segunda aula de 100 minutos em que os conteúdos foram a exploração do funcionamento dos sistemas defensivos e ofensivos do andebol e a realização de exercícios práticos com o objetivo de aprimorar a tática coletiva.

Inicialmente comecei com uma pequena ativação e logo a seguir passei para dois jogos lúdicos como forma de aquecimento e para os alunos se relembrem dos conteúdos abordados na aula anterior.

De seguida, os alunos iniciaram um exercício de passe e troca que acabei por perder demasiado tempo pois senti que os alunos precisavam de treinar mais o passe picado e o passe de ombro. O tempo perdido neste exercício influenciou o tempo de duração do exercício final de jogo 5x5 e não tivemos tempo de retomar à calma.

Os alunos realizaram um exercício de remate a baliza com passe do colega, em que tinham de executar corretamente a chamada de ataque antes do remate. Dividi a turma em dois grupos e um dos grupos correu na perfeição, notei logo melhoria e esforço da parte dos alunos, no entanto, no outro grupo foi mais difícil conseguir a atenção dos alunos então optei por colocar cones onde os alunos teriam de colocar os apoios durante a chamada e também de criar uma espécie de competição entre os dois grupos, e deste modo, os alunos conseguiram melhorar a sua eficácia e motivação perante o exercício.

No exercício bola ao capitão, que já tínhamos realizado na aula anterior, duas alunas continuaram a realizar o passe de ombro com as duas mãos, então optei por castigar com flexões ou agachamentos sempre que não realizassem o passe de maneira correta, no final do exercício, já as próprias alunas se castigavam a elas próprias quando reparavam que tinham realizado o passe com as duas mãos.

Faltavam apenas 5 minutos para terminar a aula, então, decidi fazer jogo 7x7 e joguei com os alunos pois só estavam 13. Como foi a primeira vez que os alunos jogaram andebol 7x7, não sabiam bastantes regras e táticas ofensivas e defensivas, o que foi benéfico eu ter jogado com eles pois fiz com que me seguissem durante as jogadas.

Cada aula que passa vou notando uma maior evolução técnica e tática nos alunos, e sinto que estão cada vez mais motivados porque começam realmente a perceber como se joga a modalidade de andebol.

Figura 4 Exemplo Reflexão



Escola Secundária
com 3º ciclo de Paços de Ferreira



Ano Letivo 2023 / 2024

FICHA DE AUTO – AVALIAÇÃO – EDUCAÇÃO FÍSICA- Ensino Profissional

NOME				N.º		ANO / TURMA	12.º ano /
D. Nasc.		IDADE		TLM		FREGUESIA	
NOME E.E.						TLM	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		1º P./2º P./3º P.					
		Val (0-20)					
		M3	M6	M9	M12	M15	M16
Conhecimentos e Competências - 70% -	Domínio Psicomotor – 60% Trabalho Prático / Individual / Grupo / Progressão						
	Domínio Cognitivo – 10% Testes / Relatórios / Fichas de Trabalho / Trabalhos / Aplicação dos Conhecimentos Adquiridos						
Atitudes - 30% -	Responsabilidade 12% - Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula; - É pontual; - Cumpre as tarefas / prazos propostos.						
	Empenho 9% - É atento; - Participa (acompanha, questiona, responde); - É persistente.						
	Sociabilidade 9% - Dinamiza as atividades (voluntaria-se, intervém, resolve); - Respeita os outros; - Cooperar com os outros.						

Depois de uma ponderação séria de todos os parâmetros anteriores, qual a classificação que, na tua opinião, mereces no final de cada módulo. Faz a tua **AUTO-AVALIAÇÃO**.

	1.º P/2ºP/3ºP					
	M3	M6	M9	M12	M15	M16
CLASSIF:						
Assinatura:						
Data:						

Obs: _____

Figura 5 Exemplo Ficha de Autoavaliação Ensino Profissional



Ano Letivo 2023 / 2024



FICHA DE AUTO – AVALIAÇÃO – Secundário – 11º ano

NOME		N.º		ANO / TURMA	
D. Nasc.		IDADE		TLM	
FREGUESIA					
NOME E.E.				TLM	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		1º P.	2º P.	3º P.
		Nível (0-20)	Nível (0-20)	Nível (0-20)
Conhecimentos e Competências - 80% -	ATIVIDADES FÍSICAS / APTIDÃO FÍSICA – 70% Trabalho Prático / Individual / Grupo / Progressão			
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS– 10% Testes / Relatórios / Fichas de Trabalho / Trabalhos / Aplicação dos Conhecimentos Adquiridos			
Atitudes - 20% -	Responsável e Autônomo 8% - Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula; - É pontual; - Cumpre as tarefas / prazos propostos; - Dinamiza as atividades (voluntária-se...) - É empenhado no seu processo de aprendizagem. - Usa adequadamente os espaços físicos e materiais.			
	Participativo/ Colaborativo 6% - É atento; - Participa (acompanha, questiona, responde);			
	Respeitador da diferença/ outro 6% - Respeita os outros; - Aceita opiniões diferentes; - Cooperar com os outros.			

Depois de uma ponderação séria de todos os parâmetros anteriores, qual a classificação que, na tua opinião, mereces no final do período. Faz a tua **AUTO-AVALIAÇÃO**.

1.º PERÍODO		2.º PERÍODO		3.º PERÍODO	
CLASSIF:		CLASSIF:		CLASSIF:	
Assinatura:		Assinatura:		Assinatura:	
Data:		Data:		Data:	

Obs: _____

Figura 6 Exemplo Ficha de Autoavaliação Ensino Regular

Curso Profissional:		12º REC			Módulo: 6 Ginástica Acrobática	
60%	10%	Atitudes 30%			Média	Nota Final
Avaliação prática	Trabalho	12% Resp	9% Emp	9% Sociab.		
7	15,61	14	13	15	9,961	10
14,5	10,95	16	16	16	14,595	15
14,75	14,05	18	18	18	15,655	16
14,5	18,61	15	15	15	15,061	15
14,625	18,22	20	20	20	16,597	17
14,45	13,23	19	19	19	15,693	16
0	0	12	12	12	3,6	0
14,575	16,03	16	16	16	15,148	15

Figura 7 Exemplo Grelha de Avaliação

ATIVIDADES - EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024			
ATIVIDADES	CALENDÁRIO		ORGANIZAÇÃO
TORNEIOS DE ABERTURA – DE	1º Período	Diferentes turmas podem experimentar as diferentes modalidades	Prof responsável por cada Grupo/Equipa
Dia Europeu do Desporto Na Escola	29 setembro 6ªF - Manhã		Vítor
BASQUETEBOL 3X3	16 novembro 5ªF -Manhã	Torneio, para todos os níveis de ensino	Inf B/Ini – Regina Juv/Jun- Prof- Nuno Nogueira
TORNEIO DE ANDEBOL 7º ano	12 dezembro 3ªF	Seleção para a Taça Desp. Escolar	Prof do 7º ano Vítor
DIA DESPORTIVO I	15 dezembro 6ªF -manhã	CORTA-MATO Para todos os níveis de ensino	Vítor Miguel Rosalina
Mega atleta	24 janeiro 4ªF - Manhã	Provas para todos os níveis de ensino	Núcleo Estágio Paula
DIA DESPORTIVO II	26 março 3ªF- Manhã	Torneio Voleibol (duplas e quadras)	7º/8º - 9º/10º - 11º/12º- Fernando/Valentim e Núcleo Estágio
		Voleibol – Professores e assistentes operacionais X Alunos	Rosalina
GALA DESPORTIVA	25 maio Semana Aberta	Danças sociais Acrobática	Vítor /Miguel/ Rosalina/ Marta
Seminários Núcleos de Estágio	A designar (3º período)		
Formação Docentes (Interna)	A designar	Ultimate Frisbee	Paulo e Miguel
ATIVIDADES aquáticas “Surf/ bodyboard/ canoagem” /Atividades de Exploração da Natureza	1º; 2º; 3ºP Período		Professor da respetiva turma

Figura 8 Exemplo PAA



Figura 9 Torneio de Basquetebol 3x3



Figura 10 Corta-Mato



Figura 11 Mega Atleta



Figura 12 Cartaz Torneio Xadrez para Todos



Figura 13 Diploma de Participação Xadrez para Todos



Figura 14 Encontro de Desporto Escolar de Natação



Figura 15 Encontro de Desporto Escolar de Natação

Comunicação do horário de atendimento

Exmo. Senhor Encarregado de Educação do aluno _____ . O Diretor da Turma Paula Gonçalves comunica que está disponível para receber os Encarregados de Educação, nesta Escola, à 6ªf no horário compreendido entre as 11:50 e as 12:40 horas.

Paços de Ferreira, 26 de setembro de 2023

O(A) Diretor(a) de Turma:



O Encarregado de Educação do aluno _____ nº _____ da turma _____, declara ter tomado conhecimento da hora de atendimento do respetivo Diretor de Turma.

O Encarregado de Educação

Figura 16 Horário de Atendimento



Escola Secundária de Paços de Ferreira

Código 403374

DGEstE | Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares



ESCOLA SECUNDÁRIA DE PAÇOS DE FERREIRA

Ano Letivo 2023/2024

Reunião com os Encarregados de Educação

ATA número um

----- Aos três dias do mês de outubro de dois mil e vinte e três, pelas dezanove horas,

reuniram os Encarregados de Educação dos alunos da turma H do décimo primeiro ano de escolaridade, respondendo à convocatória da respetiva Diretora de Turma, que presidiu à reunião. -----

----- A Diretora de Turma prestou algumas informações de carácter geral sobre o funcionamento da Escola e sobre as características da turma. De seguida, alertou para a necessidade de os alunos cumprirem o estipulado no Regulamento Interno, de que leu alguns excertos. Solicitou a subscrição da declaração anual de aceitação do mesmo. Lembrou aos presentes a importância da assiduidade e pontualidade dos seus educandos e de um estudo e aplicação regulares, logo desde o início do ano letivo, fazendo referência ao Estatuto do Aluno (Lei nº51/2012, de 5 de setembro). -----

----- O documento Código de Conduta do Aluno, sendo um anexo do Regulamento Interno de Escola, foi apresentado/divulgado e foram abordados alguns pontos do interesse dos alunos e dos Encarregados de Educação (boas maneiras dentro e fora da sala de aula; proibição do uso de telemóvel e medidas punitivas; vestuário adequado à sala de aula). -----

----- Os Encarregados de Educação presentes tomaram conhecimento e posteriormente assinaram o Termo de Responsabilidade, autorizando ou não a saída do educando do recinto escolar, de acordo com o disposto na alínea m) do artigo 10º da Lei nº 51/2012, de 5 de setembro. Assinaram, ainda, um documento de autorização ou não autorização de divulgação de imagens. -----

----- Finalmente, a Diretora de Turma convidou os Encarregados de Educação presentes a elegerem entre si dois Representantes explicando, previamente, as suas atribuições e salientando a importância destes elementos para fazerem a ligação entre o Conselho de Turma e os restantes Encarregados de Educação. -----

-----A escolha recaiu sobre os Encarregados de Educação dos alunos

_____,
nº _____, e _____, nº _____.

----- E nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião. Depois de lida e aprovada, a ata foi posteriormente assinada pelos Encarregados de Educação eleitos e pelo Diretora de Turma que também secretariou a reunião. -----

O(A) _____ Encarregado _____ de
Educação: _____ Tel: _____

O(A) _____ Encarregado _____ de _____ Educação:
_____ Tel: _____

A Diretora de Turma: _____

Figura 17 Ata Eleição Representante dos Encarregados de Educação

Convocatória

Ano Letivo 2023/2024

O Diretor de Turma do **11º** ano, turma **H**, solicita a comparência do Encarregado de Educação do seu educando nesta Escola, para uma reunião a realizar no dia **3 de outubro** às **18:30** horas, na sala **B08**, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto um: Informações.

Ponto dois: Eleição dos representantes dos encarregados de educação.

Ponto três: Outros assuntos.

Paços de Ferreira, 26 de outubro de 2023

O Diretor de Turma:

Figura 18 Convocatória para Reunião com Encarregados Educação



Figura 19 Seminário "Family in Move"