Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Gonçalo Pereira Bettencourt

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador Institucional

Professor Doutor Rui Manuel Coelho Resende Silva

outubro de 2020

Gonçalo Pereira Bettencourt
Nº 30778

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

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor Rui Resende do Instituto Universitário da Maia e da Professora Maria Paula Machado, do Agrupamento de Escolas D. Sancho I

Outubro, 2020

Ficha de catalogação

Bettencourt, G (2020) Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, apresentado ao Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

PALAVRAS CHAVE: EDUCAÇÃO FISICA; PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA; PRÁTICA PROFISSIONAL; ESTUDANTE ESTÁGIARIO;

AGRADECIMENTOS

Chegando ao fim desta que foi a última etapa do meu percurso académico, chegou a hora de prestar os devidos agradecimentos e agradecer a todos que contribuíram direta ou indiretamente para que isto fosse possível. Em primeiro lugar a todos o meu obrigado.

O término deste estágio e a elaboração deste relatório, não seria possível sem o contributo de todos, motivando-me sempre e não me fazendo desistir. Muitas foram as dificuldades deparadas durante estes anos, mas em especial neste último, deste modo, vou passar a agradecer a todos.

Em primeiro lugar um agradecimento ao supervisor, ao Professor Doutor Rui Resende, o meu muito obrigado por todo o contributo dado durante esta etapa, pela simpatia e orientação.

À Professora Orientadora Cooperante de estágio Professora Maria Paula Machado, agradeço, por todo o tempo despendido, todas as recomendações dadas durante este ano como proposta de melhoria, pelo apoio e motivação demonstrada ao longo de todo o estágio e na elaboração do relatório. A sua colaboração, pelos ensinamentos e pela exigência, contribuíram para enriquecer este ano de estágio.

Ao meu núcleo de estágio, Andreia Granjo e José Pedro Pereira, por todo o esforço, empenho e apoio dado ao longo deste ano, por todo o companheirismo e dedicação que partilharam comigo durante este ano. Um agradecimento também à escola cooperante e a todos os seus intervenientes, a quem tenho de prestar também o meu agradecimento pelo ajuda e cooperação, procurando sempre saber se estava tudo bem e se precisávamos de ajuda, fizeram nos sentir bem no meio escolar.

Aos professores, que me influenciaram de forma positiva neste percurso e todo o Departamento de Educação Física do agrupamento de escolas D. Sancho I. A todos os elementos do agrupamento, desde a direção aos auxiliares educativos por me acolherem tao calorosamente.

Aos alunos da turma do 10º6, 10º7 e 10º9, 11º6 e 12º6, por toda a convivência de uma forma lúdica e bastante profissional. Um agradecimento especial aos alunos do 10º9, por me facilitarem o trabalho e por me terem acolhido de uma forma muito positiva.

Aos alunos do 2º ciclo do ensino básico e aos seus encarregados de educação pela disponibilidade que demonstraram por autorizarem a realização de um estudo que me ajudou no término deste ciclo.

A todos os amigos que partilhei todas as angústias e alegrias vividas durante este ano letivo. De forma individual, à minha namorada Patrícia Mendanha pela paciência e por todas as palavras de motivação que me disse e que sempre me ajudaram, em que desde o segundo ano me acompanhou neste caminho, obrigada por toda a lealdade e carinho.

Por último, tendo consciência que sozinho nada disto teria sido possível, dirijo um agradecimento especial à minha família por serem modelos de coragem, obrigado pelo apoio incondicional, incentivo, amizade, paciência demonstrada e total ajuda na superação dos obstáculos que foram surgindo ao longo desta caminhada. A eles dedico este trabalho. Por todos os esforços e sacrifícios, realizados durantes estes cinco anos.

Hoje, depois de cinco anos de muito esforço posso dizer que me considero mais capaz, realizado e pronto para todas as oportunidades que o futuro me reserva.

Resumo

O presente documento reflete a minha experiência vivida ao longo de todo o ano letivo de 2019/2020 enquanto estudante estagiário (EE) de modo a concluir o mestrado em ensino da Educação Física nos ensinos básicos e secundários, lecionado no Instituto Universitário da Maia. A PES iniciou-se a 1 de setembro de 2019 e terminou a 26 de junho de 2020. O objetivo deste relatório é de descrever ao pormenor toda a atividade desenvolvida durante esta prática e refletir acerca da mesma.

Relativamente ao relatório, encontra-se dividido em oito capítulos: (1) **Introdução;** (2) **Dimensões pessoal e profissional**; (3**) Enquadramento institucional**; (4) **Prática profissional: do plano de análise ao de intervenção**; (5) **Participação na escola e relação com a comunidade**; (6) **Ensino à distância**; (7) **Desenvolvimento profissional**; (8) **Reflexões finais**.

Esta atividade profissional decorreu na Escola Secundário D. Sancho I, durante o ano lecionei as turmas de 10º9, tendo ainda a oportunidade de realizar atividades para o 1º ciclo e secundário.

Abstract

The present document reviews my experience throughout the entirety of the 2019/2020 academic year as a student intern (SI), position held in order to complete the master's degree in Physical Education for elementary and secondary schooling, taught in the University Institute of Maia. The Supervised Teaching Practice (STP) started on the 1st of September of 2019 and ended on the 26th of June of 2020. The goal of this report is to describe to the detail the entire activity undertaken during this experience and reflect about it.

The described report is divided into eight chapters: (1) **Introduction**; (2) **Personal and Professional Dimensions**; (3) **Institutional Framework**; (4) **Professional Practice: from analysis plane to intervention**; (5) **School Participation and Community Relations**; (6) **Distance Learning**; (7) **Professional Development**; (8) **Final Reflection**

Siglas e acrónimos:

CNAPEF- Concelho Nacional de Profissionais de EF

EE- Estudante estagiário

EF- Educação física

ESDSI- Escola Secundária D. Sancho I

GV- Grelha de Vickers

ISMAI- Instituto Universitário da Maia

ME- Modelo de Ensino

MED- Modelo de Educação Desportiva

OC- Orientadora Cooperante

PA- Planeamento Anual

PAA- Plano Anual de Atividades

PES- Prática de Ensino Supervisionada

RPES- Relatório da PES

SV- Supervisor

SPEF- Sociedade Portuguesa Educação Física

UD- Unidade didática

ÍNDICE

1. Introdução 1
2. Dimensões pessoal e profissional 2
2.1-Uma decisão a partir de um percurso 2
2.2. Expectativas iniciais 3
3. Enquadramento institucional 5
3.1- Importância da PES 5
3.2- A PES no ISMAI 6
3.3- A escola cooperante 6
3.3.1-A turma do 10º9 8
3.4- Caracterização do núcleo da PES 9
4. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção 9
4.1- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem 9
4.1.1-Conceção de Ensino 10
4.1.1.1-Modelos de Ensino 10
4.1.2-Planeamento 11
4.1.2.1-Plano Anual 13
4.1.2.2-Planemanto por unidade didática 13
4 .1.2.3 -Plano de aula 14
4.1.3-Realização 15
4.1.4-Avaliação 17
5. Participação na escola e relação com a comunidade 19
5.1.1 Corta Mato Escolar 20
5.1.2 Street Basket 21
5.1.3 Jogos Tradicionais 21
5.1.5 Mega sprint 23
5.1.6 Seminário 23
5.1.7 Lecionação de aulas ao 1º ciclo 24
6. Ensino à distância 25
7. Desenvolvimento profissional 27
8. Reflexões finais 28
9. Bibliografia 30

1. Introdução

O atual documento é a última tarefa da Prática de Ensino Supervisionada (PES), assimilada no plano de estudos do 2º ano do 2º ciclo conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Universitário da Maia (ISMAI), denominando-se como Relatório de Estágio da Prática do Ensino Supervisionada. Esta unidade curricular corresponde à última fase de formação de professores e é encarada como a primeira abordagem ao mundo profissional. É um ano de transição no qual nós estudantes temos a oportunidade de aplicar todo o nosso conhecimento e experiência adquirida ao longo de todo o curso. Constitui uma oportunidade de vivenciar a realidade de ser professor em contexto real, com o objetivo de desenvolver as competências necessárias para desempenhar melhor o papel de docente.

A minha PES desenvolveu-se no Agrupamento de Escolas D. Sancho I, situada em Vila Nova de Famalicão. O meu núcleo de estágio era constituído por mais dois elementos, Andreia Granjo e José Pedro Pereira, supervisionado pelo professor doutor Rui Resende do ISMAI e pela professora orientadora cooperante da escola, Maria Paula Machado.

O estágio pedagógico, foi um ano vantajoso para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a formação académica, através de unidades curriculares teóricas e teórico-práticas. Dessa forma, adquiri conhecimentos fundamentais para concretizar todas as tarefas previstas no âmbito do estágio, mas ainda assim, o confronto com a realidade foi temido. Para ultrapassar os obstáculos encontrados, esteve sempre presente a professora orientadora cooperante, que foi o nosso apoio para a constante troca de impressões e opiniões no final de cada aula. Durante este ano, o estágio proporcionou-me as vivências essenciais para uma melhor evolução enquanto profissional de Educação Física, através da prática e sobretudo pelas críticas construtivas por parte dos meus colegas e da minha professora orientadora cooperante.

É importante referir, a colaboração dos meus colegas de estágio, assim como todos os professores, que sempre se mostraram interessados e disponíveis no meu progresso.

O trabalho e o espírito de grupo, foram fundamentais para uma melhor organização e realização de várias atividades em que o meu núcleo participou. O constante contributo da professora orientadora cooperante foi essencial durante todo este processo, pelo que, existiu a possibilidade de ser autónomo para que fosse possível

colocar em prática aquilo que, para mim estava correto, mostrando apenas à posteriori a sua opinião e experiência na área, sendo desta forma fundamental a troca de ideias durante o meu percurso.

A organização do relatório de PES foi dividida em oito capítulos: 1) introdução; 2) Enquadramento pessoal e profissional; 3) Enquadramento institucional; 4) Prática profissional; 5) Participação na escola e relação com a comunidade escolar; 6) Ensino à distância; 7) Desenvolvimento profissional; 8) Reflexões finais.

Desta forma, este documento pretende ser um momento de reflexão acerca de todo este processo decorrido durante o ano letivo 2019/2020, relacionando o mesmo com o processo pedagógico e as experiências vividas.

2. Dimensões pessoal e profissional

2.1-Uma decisão a partir de um percurso

Desde criança fui traçando aquele que seria o meu percurso profissional. Desde muito cedo, tinha como sonho ser professor de EF e treinador de ténis, visto que foi este desporto que fez parte de toda a minha vida. Durante toda a minha infância a prática desportiva esteve sempre presente na minha vida, lado a lado com o meu percurso escolar. Sempre olhei para a disciplina de EF com a ambição de um dia ser eu do outro lado, no papel de professor.

Sou natural de Angra do Heroísmo, na ilha Terceira situado no arquipélago dos Açores. Um meio mais pequeno onde as oportunidades profissionais são mais restritas e onde a prática desportiva a nível nacional é mais difícil. Iniciei os meus estudos no Colégio de Santa Clara, onde tive oportunidade de frequentar o ensino básico, um colégio que me ajudou muito a crescer e que marcou a minha infância, onde fiz grande parte das amizades que perdura nos dias de hoje. Foi desde estes tempos que ganhei uma admiração pela disciplina de EF, pela estima e admiração que conferia aos meus professores que durante todo o percurso marcaram a minha vida de forma positiva.

Desde os meus cinco anos de idade estou ligado à pratica desportiva, mais concretamente ligado à modalidade do ténis, onde ingressei no Lawn Tennis Club, clube que frequentei até aos 17 anos de idade, altura em que tive de rumar ao continente para prosseguir os meus estudos. Foi um clube que me marcou desde sempre e me formou enquanto pessoa,

ensinou-me grande parte dos valores que hoje tenho. Ganhei uma admiração muito grande por esta modalidade e pela atividade física, através dos treinos e da competição, pelas amizades criadas, pelos sacrifícios e por tudo o que engloba o desporto. Fez-me ter uma certeza de que o meu sonho era ser professor de EF e treinador de Ténis, hoje cada vez mais este sonho está próximo.

Atualmente, para além da realização do estágio no Agrupamento de escolas D. Sancho I, tornei-me treinador do Lawn Tennis Club, após 11 anos desta modalidade enquanto atleta, e de cerca de três anos como treinador. Na retrospetiva do meu percurso, vejo que todas as conquistas, todos os percalços, todas as lesões, todos os momentos vividos, todos os momentos de partilha de aprendizagem, todos os treinadores e intervenientes fizeram-me crescer e consolidar as minhas bases de aprendizagem, contruíram o meu próprio "Eu" tornando-me um melhor profissional.

A decisão de me formar em EF, tal como já mencionei advém do amor e admiração que sinto pelo desporto. Os professores e treinadores foram os principais impulsionadores para a minha escolha, uma vez que, sempre foram excelentes exemplos. Assim, tenho como objetivo, tornar-me um professor de EF exemplar, auxiliando os alunos a desenvolver e enriquecer as suas componentes práticas, despertando neles o gosto pela prática desportiva, sabendo sempre que o ensino será durante todo o percurso exigente e desafiante.

2.2. Expectativas iniciais

No âmbito da unidade curricular, Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado de Ensino da Educação Física do Instituto Universitário da Maia, eu, Gonçalo Pereira Bettencourt, apresentei-me na escola, na qual fui selecionado para estagiar, no Agrupamentos de Escolas D Sancho I, no segundo dia do mês de setembro. Deste modo, iniciei o meu segundo e último ano de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este estágio pedagógico está integrado no segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado pelo Instituto Universitário da Maia.

Deste modo, chegou o ano mais árduo e determinante do meu ciclo académico, um ano onde constará o receio, a preocupação, a ansiedade numa proporção acrescida,

mas também a vontade de fazer sempre melhor e uma grande alegria por fazer esta longa caminhada, onde consignará a transposição da etapa como aluno, para a fase de docente.

A minha preferência pela área do desporto iniciou-se desde cedo, pois desde criança que pratico diversas modalidades ao nível da competição. Ao longo do meu percurso escolar no ensino secundário percebi que a minha vocação seria a área do desporto e cada vez mais considero que esta é a minha área ideal de trabalho. Os meus professores de educação física e treinadores de ténis, foram também responsáveis por esta escolha, porque sempre foram boas referências para mim.

O estágio tem como principal objetivo a aplicação e articulação dos conhecimentos, procedentes da licenciatura e do primeiro ano deste ciclo de estudos, em contexto escolar, bem como estimular e desenvolver competências nos domínios pedagógicos, sociais e relacionais. Tem também como função a profissionalização do estudante estagiário de uma forma crescente e orientada na docência da disciplina de Educação Física.

Durante este ano letivo, inúmeras serão as dificuldades nas quais me irei deparar. O contacto com os alunos e com a comunidade escolar será realizada de uma forma sistemática e real, o que terá de elevar as minhas competências e capacidades para outra dimensão. Contudo, sei que ao longo desta etapa esperam-me obstáculos que terei de ultrapassar e solucionar, exigindo de mim maior dedicação e empenho. Para isso, contribuirão para o sucesso desta minha última fase académica, a equipa de supervisão, a par do meu professor orientador, assim como os meus colegas estagiários.

Neste ano que será repleto de trabalho e novos contextos, espero evoluir enquanto pessoa e desenvolver as minhas capacidades de docente, de forma a preparar-me para o contexto profissional. Com certeza que, no decorrer desta longa caminhada, existirá a partilha de destintas opiniões, com os meus colegas de curso, orientador de estágio, comunidade docente e não docente (assistentes operacionais) relativamente aos mais variados assuntos o que contribuirá para um aumento significativo do meu conhecimento.

3. Enquadramento institucional

3.1- Importância da PES

A PES é fundamental na integração dos estudantes estagiários na sua vida profissional, uma vez que, têm hipótese de num contexto prático desenvolver todas as competências profissionais, tais como a crítica e a reflexão, de maneira, a responder com sucesso aos desafios e exigências que poderão surgir com o decorrer da profissão. A PES constitui a última e mais importante fase da vida académica, e tem como principal objetivo proporcionar aos alunos o processo de observação, pesquisa, execução e avaliação das diferentes atividades pedagógicas.

Segundo Machado (1995), o professor, no desempenho da sua função, pode moldar o caráter dos jovens e deixar marcas de grande significado nos alunos na sua formação. O professor é responsável por muitos descobrimentos e experiências. Os professores têm de ser um facilitador, possuindo os conhecimentos suficientes para trabalhar quer a nível motor como físico e ainda as componentes sociais, culturais e psicológicas.

Nóvoa (2009), salienta que existem cinco facetas num bom professor, tais como: o conhecimento, a cultura profissional, o tato pedagógico, o trabalho em equipa e o compromisso social. Este autor defende ainda que, a formação do professor deve ser construída dentro da profissão, através do contributo científico, pedagógico e técnico, suportado pelos professores experientes e reconhecidos.

A PES é imprescindível na formação de professores, porque é onde tudo se inicia, adquirindo as ferramentas essenciais para atingir o sucesso. Assim, só é possível se formos supervisionados, de maneira a regular todo o processo e nos orientar sempre que necessário. A supervisão é fundamental, uma vez que o professor mais experiente e mais informado, orienta o EE, no seu desenvolvimento profissional e humano.

Tardif (2002), defende que é na prática de ensino supervisionada que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, ao mesmo tempo que se torna um momento fundamental na formação inicial de professores, através do contacto com a realidade escolar.

Em toda a PES, tanto o supervisor como o OC têm um papel crucial, uma vez que possibilitam a inserção profissional e o desenvolvimento socioprofissional do EE, de

forma progressiva e orientada, mas é o OC a pessoa mais importante durante todo este processo uma vez que ele é que passa mais tempo com o EE.

3.2- A PES no ISMAI

A PES no ISMAI caracteriza-se como o momento final de um percurso académico com quatro anos de trabalho e pesquisa, onde os EE têm a oportunidade de colocar em prática todo o trabalho desenvolvido ao longo destes anos. É o momento em que os EE dão o melhor de si à comunidade escolar em que estão inseridos, com o objetivo de obter melhor desempenho por parte dos seus alunos.

Esta unidade curricular cumpre a regulamentação que se encontra substanciada pelas normas da instituição formadora e pela legislação específica, nomeadamente, pelo artigo 11 do Decreto-lei no 79/2014 de 14 de maio.

A PES tem como principal objetivo a integração do EE no domínio da docência em EF, de uma forma progressiva e orientada, tendo em vista a obtenção do estatuto de mestre nesta mesma área. Conta com a colaboração de uma escola, orientada por um orientador cooperante, experiente com os domínios necessários para fornecer o melhor apoio ao EE. Deste modo, os intervenientes são: o ISMAI, a escola parceira (Escola Secundária D. Sancho I), o orientador cooperante da mesma, o EE e a equipa de supervisão.

3.3- A escola cooperante

Situada no distrito de Braga, mais especificamente no concelho de Vila Nova de Famalicão, a Escola Secundária D. Sancho I (ESDSI) foi a escola que me acolheu para a realização da minha PES.

A ESDSI, nasceu no ano letivo de 1956/57, fundada como Escola Comercial e Industrial, no ano de 1962/63 transferiu-se para o atual edifício. Foi apenas no ano de 1987, que a escola passou a designar-se por ESDSI. No ano de 2011 a escola foi incluída no programa de modernização e requalificação, onde foi totalmente renovada. Inserida no Agrupamento de Escolas D. Sancho I, o agrupamento é constituído por uma escola com 3º ciclo e Secundário (ESDSI), uma escola básica com 1º e 2º ciclo (Dr. Nuno Simões), cinco escolas básicas de 1º ciclo (EB de Louredo, EB de S. Miguel, EB de

Meães, EB de Esmeriz e EB de Cabeçudos). O agrupamento possuiu um número de alunos superior a 2700, distribuídos pelos diferentes níveis de escolaridade.

O agrupamento tem uma forte aposta na sua oferta educativa, onde para além do ensino regular, se incluem ainda os cursos profissionais, os cursos de educação e formação de adultos o ensino recorrente e um polo do centro qualifica de Vila Nova de Famalicão.

A escola apresenta-se como uma referência na educação do concelho de Vila Nova de Famalicão, onde oferece aos seus alunos um percurso sequencial integrado e com total interligação entre os diferentes níveis de escolaridade e garante uma educação com qualidade e direcionada para o sucesso. Consta uma oferta educativa bastante ampla, comtemplando o 3º ciclo de ensino básico e o ensino secundário composto por turmas do 10º ao 12º ano. Inclui ainda cursos profissionais e qualificação de adultos. Relativamente ao cursos cientifico-humanísticos, estão inseridos os cursos de ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas e línguas e humanidades. Relativamente aos cursos profissionais, apresenta o curso de técnico de contabilidade, técnico comercial, técnico de eletrotecnia, técnico de manutenção industrial, técnico de restaurante/bar, técnico de gestão e programação de sistemas informáticos e ainda técnico de turismo ambiental e rural.

A escola é composta por vinte e três turmas do 3º ciclo, vinte e cinco de secundário regular, dezoito de secundário profissional, oito de ensino noturno e ainda quatro de ensino noturno recorrente.

No que diz respeito a recursos e materiais, a escola apresenta uma grande variedade, o que permite dinamizar a prática desportiva na escola por parte do grupo de EF. O grupo disciplinar de EF dispõe de quatro espaços que são atribuídos de forma rotacional a cada professor, dos quais três são cobertos. O edifício principal destinado à EF possui no piso zero um espaço de manutenção do edifício, uma arrecadação, uma sala de professores e catorze balneários. No piso um existe um espaço designado por espaço um, possui marcações para dois minicampos de basquetebol, um campo de voleibol e três campos de badminton. Está equipado com seis tabelas de basquetebol, dois postes fixos e uma rede de voleibol, dois postes móveis e três redes de badminton, dezasseis espaldares, quatro colunas e uma mesa de som. Este espaço inclui ainda uma arrecadação para material desportivo, cujo inventário consta em documento próprio. No piso dois há

uma sala pequena para trabalho dos docentes onde chegamos a lecionar as aulas teóricas. O espaço dois representa um campo de basquetebol com as marcações e equipamento necessário à sua prática. Possui duas tabelas e encontra-se completamente vedado. O espaço três situa-se por baixo da bancada e consiste numa sala com uma parede forrada com espelhos. Está equipado com duas colunas e uma aparelhagem com sistema de som. Foi neste espaço onde lecionamos as modalidades de ginástica e dança. O espaço quatro é o mais polivalente e de maior dimensão. Tem uma cobertura e situa-se junto à bancada. Possui marcações para um campo de andebol/futebol, dois de voleibol e um de basquetebol no comprimento e dois metros na largura do campo. Está equipado com duas balizas, seis cestos de basquetebol, quatro postes e duas redes de voleibol e ainda uma parede de escalada. O espaço exterior comtempla ainda uma pista com cerca de cinquenta metros de comprimento, dois corredores de aceleração, duas zonas de chamada e uma caixa de saltos.

Para ajudar na coordenação e organização dos espaços, existe um mapa denominado de Roulement que indica os dias da semana e organiza as turmas por cada espaço, sendo este realizado pelo grupo de EF.

3.3.1-A turma do 10º9

Enquanto EE, este ano irei vivenciar e partilhar experiências com três turmas, uma de 10º ano, uma de 11º ano e uma de 12º ano.

A turma (10º9), na qual eu era o responsável, era constituída por 22 alunos, 10 alunos do sexo masculino e 12 alunos do sexo feminino com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. A turma pertencia ao curso de línguas e humanidades. Dos 22 alunos, torna-se importante realçar um aluno que possuía vertigem posicional paroxística benigna, manifestando episódios recorrentes de perda de equilíbrio, consequente da presença anormal de partículas, chamados na gíria de “cristais” no ouvido interno. Deste modo, exigiu da minha parte um cuidado redobrado durante as aulas, resultando na alteração de alguns exercícios. Por outro lado, deparei-me com uma aluna com perturbações de ansiedade e ainda uma outra, com obesidade e comorbilidades daí associadas.

Relativamente às modalidades favoritas da turma, faziam parte o voleibol, basquetebol, futebol e a dança. Por outro lado, foi sentida uma maior dificuldade nas modalidades de atletismo, ginástica e andebol.

De uma forma geral, o nível da turma era bom, de modo que foi possível consolidar e trabalhar de uma forma produtiva em todas as modalidades lecionadas. Inicialmente, a turma apresentou alguns problemas ao nível comportamental e de atenção, que ao longo do ano foi alterando positivamente. Todos os alunos, sem exceção participaram de forma bastante ativa em todas as aulas e de forma satisfatória.

3.4- Caracterização do núcleo da PES

O núcleo de PES era composto por mim, pelos meus colegas José Pedro Pereira e Andreia Granjo e pela OC, sendo toda esta etapa acompanhada pela mesma.

As reuniões de núcleo, entre os EE e a OC eram realizadas semanalmente, às terças-feiras. Nestas reuniões, corrigíamos e analisávamos o planeamento da semana seguinte, como as modalidades e os objetivos pretendidos para essas aulas. No final da reunião guardávamos uns momentos para a reflexão das aulas lecionadas pelos EE.

Formamos uma boa equipa de trabalho, onde nos ajudamos sempre de forma mútua, formamos um grupo coeso, que ficará para sempre na memória pela amizade e pela constante ajuda. Muito do que aprendemos este ano, nomeadamente em relação à gestão de aula, clima positivo das mesmas e a interação dos alunos, deve-se essencialmente devido ao grupo que criamos desde início.

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

4.1- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Este capítulo é referente à organização do ensino e da aprendizagem, onde a conceção de ensino, os modelos de ensino, o planeamento, a realização e a avaliação se

caracterizam por uma fase de constante presença e de elevada importância para tudo aquilo que representam no momento da prática.

No seguimento deste capítulo vou enumerar várias estratégias tendo em vista a melhoria das minhas ações, deste modo, referenciando os momentos mais significativos da minha PES.

4.1.1-Conceção de Ensino

Segundo Cunha (1991), muitas das investigações em educação, têm evidenciado a importância de ter em conta as conceções dos alunos, que são vistas como uma alternativa aos conceitos científicos para um ensino bem-sucedido.

Seguindo o raciocínio do autor, é necessário que o EE adapte as estratégias de ensino aos alunos de modo a que estes aumentem o seu rendimento e que as dificuldades dos mesmos sejam cada vez menores. A interação entre professor e aluno privilegia as relações, levando o docente a estar mais perto de perceber as dificuldades que eles apresentam, e deste modo, a evolução é mais rápida.

Os novos métodos de ensino, novas estratégias e abordagens diferentes, levam a que o docente consiga motivar mais os alunos para a prática de EF, que cada vez mais, é menor nos dias que correm sendo preciso inverter este paradigma.

4.1.1.1-Modelos de Ensino

Os modelos de ensino surgem como uma forma de proporcionar aos alunos uma prática diferente, tornando-a mais motivadora e interessante. Estes mesmos representam a renovação que está a ser feita ao nível do ensino nos últimos anos e que têm como objetivo que os alunos desenvolvam um maior gosto pela prática de EF e pelas aulas. O ensino de EF necessitava de se adequar conforme às necessidades dos alunos e das gerações mais novas.

Ao longo de toda a formação académica, sempre fui incentivado pelos meus docentes para aplicar durante as várias aulas os vários modelos consoante a turma que

tínhamos. Só devemos aplicar um modelo de ensino após conhecer bem a turma, as suas dificuldades e limitações. Aplicar um modelo de ensino exige muito trabalho e pesquisa científica, para adequar cada momento ao contexto da turma e para a especificidade dos alunos, de modo, a que a aprendizagem dos alunos seja mais eficaz. Os alunos sentem-se muito mais motivados quando são aplicados jogos desportivos durantes as aulas, isto será possível aliando os diferentes modelos de ensino.

São vários os modelos de ensino existentes, sendo eles, Modelo de Instrução Direta, Modelo de Educação Desportiva (MED), Aprendizagem Cooperativa, Ensino por Pares, Ensino para a Responsabilização Pessoal e Social, Sistema Personalizado para a Instrução e ainda Modelo Baseado no Jogo Tático.

Durante o ano foram utlizados poucos modelos de ensino, por vontade minha e devido a ter algum receio em arriscar em métodos de ensino novos e pouco desenvolvidos por nós. Sendo assim, os modelos abordados foram: I) Instrução direta; II) Ensino por pares

O modelo de instrução direta, foi o que esteve mais presente ao longo de todas as aulas, sendo este um modelo autocrático e unidirecional onde todo o processo de ensino é centrado no professor. O professor é a figura central da aula, onde deve organizar as atividades de forma sequencial, é ele quem controla as atividades a desenvolver durante este modelo permite um clima de aprendizagem bastante estruturado onde os alunos apenas executam o que lhes é pedido. Este modelo tem ainda um método expositivo, ou seja, primeiro o professor demonstra o que pretende e só depois os alunos replicam.

O modelo de ensino por pares, é um modelo de ensino que pretende tornar as aulas mais interativas, em que um dos alunos desempenha o papel de professor e ajuda o seu colega a realizar bem as tarefas. As atividades são realizadas para facilitar as interações entre alunos

4.1.2-Planeamento

Ao longo de toda a PES foram utilizados vários planeamentos, de modo à planificação ser ajustada às condições escolares e aos alunos que a frequentam. Depois da reunião do grupo disciplinar de EF foi analisado e ajustado o planeamento para cada

ano letivo e definiu-se as modalidades a serem abordadas. A partir deste documento contrui-se o Plano Anual (PA). Este documento acabou por ser o mais importante durante todo o ano a par do plano trimestral. Foi neste momento que se estabeleceu todas as unidades didáticas a abordar ao longo do ano letivo, programando as modalidades tendo em conta os espaços que a escola confere.

Inicialmente, a OC propôs que organizássemos as diferentes fases de planificação do PA e das unidades didáticas (UD) através das grelhas de vickers (GV), grelhas estas que são elaboradas para cada unidade didática orientadas pelo Programa Nacional de EF, atendendo às características de cada turma. Após definir o PA, foi possível definir as modalidades de acordo com o número de aulas, cumprindo o *roulement* de instalações desportivas.

O papel do professor durante a atividade docente, passa por oferecer aos alunos condições para que estejam empenhados e motivados durante as tarefas propostas pelo mesmo, de forma que o processo de aprendizagem seja contínuo e com a obtenção de objetivos. Isto só será possível se o professor planear e organizar o processo de ensino, visando a possibilidade do desenvolvimento dos alunos, e também o seu desenvolvimento profissional (Januário, Anacleto, & Henrique, 2015).

Deste modo, consoante o número de aulas ficou definido que para o décimo ano, as modalidades a abordar seriam voleibol, composta por 22 aulas, andebol, constituída por 22 aulas, ginástica de solo, composta por 16 aulas, dança (latino-americanas), composta por 12 aulas, atletismo(estafetas), composta por 12 aulas, badminton, composta por 18 aulas, aptidão física, composta por 12 aulas, conhecimentos, composta por seis aulas, e ainda se reservou 14 aulas sem nada previsto, caso algo não corresse bem e necessitássemos de mais aulas.

Durante a PES cumpri com o PA que definimos enquanto núcleo de estágio no início do ano até ao término do segundo período. Por força da pandemia de COVID-19, não foi possível continuar com as aulas presenciais, anteriormente planeadas com cumprimento rigoroso. Assim, procedemos à realização de uma reunião de núcleo para concretizar o planeamento do terceiro período, imposto com aulas à distância.

O planeamento foi realizado através da divisão de aulas de dois formatos distintos, tais como, aulas síncronas (aulas realizadas por videoconferência) e aulas assíncronas (aulas que os alunos realizavam tarefas teórico/práticas pedidas pelo professor para

realizarem fora do horário de aulas). Desta forma, a planificação do terceiro período dividiu-se em 10 aulas síncronas e 10 assíncronas. Abordamos diversos temas, dos quais a hidratação, o comportamento sedentário e atividade física. Abordamos de forma teórica as modalidades de ténis, futebol e natação. As restantes aulas foram planeadas para a realização de circuitos de treino proposto por nós professores.

4.1.2.1-Plano Anual

O plano anual foi realizado pelos professores do departamento de EF e divisão de espaços pelos mesmos. O planeamento é fundamental pois apresenta o número de aulas, os espaços e rotações, conteúdos a lecionar, entre outros. Este documento facilita a orientação do professor relativamente à organização da sua prática. A divisão de espaços é de extrema importância para que todos os professores saibam as modalidades a lecionar em cada período, de modo a conseguirem organizar mais detalhadamente cada uma das modalidades e ainda para que não haja sobreposição de espaços na escola. Torna-se difícil a realização das rotações, uma vez que o reajuste do espaço para todos os professores é custoso devido ao elevado número de aulas de EF na parte da manhã.

Ao longo dos anos letivos os professores da ESDSI foram adotando várias estratégias com o objetivo de melhorar a qualidade de ensino, dessa forma, as rotações foram sempre realizadas com prioridade para os alunos do ensino básico, uma vez que estes têm de passar por todos os espaços para benefício da qualidade de ensino. Estes alunos também têm prioridade em caso de mau tempo em deslocar-se para o pavilhão, porque não podem ficar na escola sem aulas.

4.1.2.2-Planemanto por unidade didática

A unidade didática constitui um processo imprescindível na planificação das aulas e no processo de aprendizagem do professor-estagiário, pois permite-nos entender as etapas claras e distintas de ensino e aprendizagem. Na realização desta temática, na parte inicial tive algumas dificuldades devido à inexistência de cooperação entre os meus

colegas, sendo este um trabalho individual. Assim, com estas dificuldades sentidas, a professora Maria Machado auxiliou-me de maneira que pude observar alguns exemplares, complementando o meu trabalho de pesquisa, foi possível desenvolver de forma mais coesa uma unidade didática com os tópicos mais importantes.

Estas unidades didáticas tiveram por base o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers, que engloba vários tópicos, entre eles, a história, a extensão dos conteúdos, objetivos, avaliações e estratégias metodológicas. Neste último tópico é de salientar, as diferentes estratégias que utilizei sempre com o objetivo de melhorar a qualidade de ensino e posteriormente na evolução dos alunos. Assim, ao longo das modalidades, fui utilizando diferentes estratégias, tais como: trabalhar por níveis, a realização de exercícios de igual modo para todos ou ainda, colocar variantes mais complexas para alunos que dominem a modalidade. Estas estratégias foram todas elas utilizadas nas diferentes modalidades e reajustadas caso necessário.

A realização destes documentos nem sempre foi fácil, mas apesar das dificuldades sentidas, esforcei-me para combater essa lacuna com vista a desenvolver o máximo conhecimento técnico e científico, o que se traduziu na minha evolução ao longo das modalidades. Outro aspeto que tive algumas dificuldades a ultrapassar tanto no planeamento da grelha de Vickers como em alguns planos de aula, deveu-se ao facto de a turma em algumas modalidades apresentar níveis diferentes de condição física, isto é, alguns alunos tinham um nível muito bom e outro apresentavam um nível inferior. Desta forma, tive de adaptar o plano das aulas às necessidades dos alunos, para que ninguém saísse prejudicado, optei por vezes por ditar diferentes volumes de treino e exercícios mais complexos em alguns desportos coletivos.

4 .1.2.3 -Plano de aula

O plano de aula consistiu numa ferramenta imprescindível para o bom funcionamento durante todo o ano letivo, pois tal como o nome indica é o planeamento para cada aula, isto é, depois de realizada a planificação anual e as unidades didáticas estamos prontos para planear cada aula. Esta planificação de cada aula é criada com o objetivo de estabelecer uma sequência lógica na escolha dos exercícios, estratégias de

otimização de tempo, espaço e transição de exercícios, de modo a existir uma ligação dos conteúdos entre aulas.

Os planos de aulas eram sempre entregues no início de cada aula à professora Maria Machado e aos meus colegas de estágio de maneira a que elas possam acompanhar as aulas e ajudar às suas reflexões no final. A construção dos planos de aulas foi sempre feita com base na pesquisa e do conhecimento que já tinha relativamente às modalidades abordadas.

Desde o início, que nos foi dada total liberdade para aplicar os exercícios que achássemos melhor, desde que conseguimos explicar o porquê de estar a fazer os mesmos. Inicialmente os exercícios propostos eram mais básicos, por receio que os alunos não entendessem o que pretendíamos. Contudo, ao longo das aulas, com um melhor conhecimento dos alunos foi possível aumentar o grau de complexidade dos exercícios.

O núcleo de estágio reuniu-se sempre no final de cada aula para que a nossa reflexão conjuntamente com os colegas fosse realizada, visando propostas de melhoria e de certo modo para não cometer erros anteriormente realizados tanto no âmbito da preparação da aula como na gestão da mesma.

De salientar que todas estas alterações de planos, tinham como objetivo melhorar a aula, e dessa forma, houve alterações de exercícios anteriormente propostos pelo que não resultavam em determinadas turmas, devido a fatores como complexidade do exercício ou pela falta dela. Assim, ao longo do ano ao fui percebendo a importância do plano de aula ser flexível e moldável, uma vez que pode necessitar de ser ajustado durante o funcionamento da mesma.

4.1.3-Realização

Segundo Monteiro (2009) o bom professor sabe aliar conteúdos da aula com o quotidiano dos seus alunos, possuindo ainda vários conhecimentos assim como a capacidade de lecionar de uma forma clara, atenciosa, tendo ainda o prazer em ensinar com boa disposição.

No meu ponto de vista, este tópico teve um papel preponderante durante este ano de estágio, pois é durante a realização que colocamos em prática todo o trabalho efetuado anteriormente, isto é, desde a planificação anual, unidades didáticas e posteriormente planas de aula. Assim sendo, podemos ter um bom trabalho teórico, mas se não o soubermos aplicar não nos beneficia de muito, uma vez que o mais importante é usá-lo, saber e dar a instrução necessária em cada situação. Consoante o nível da turma e consequentemente realizar de forma correta as outras variáveis imprescindíveis para o ótimo funcionamento da aula. Tais como intervenção, na qualidade da informação transmitida, na quantidade e qualidade dos vários tipos de feedbacks, gestão do tempo de aula, na diminuição de tempo de transição entre os vários exercícios e no reajuste de atividades perante situações imprevistas.

Após estas variáveis apresentadas, irei referir o meu progresso nesses tópicos para que seja possível verificar a minha evolução. Dessa forma, a minha primeira aula do ano letivo iniciou com instruções menos positivas e ao nível de feedbacks foi débil devido à pouca experiência. A nível de transmissão de conteúdos e à-vontade perante a turma correu bem dados os meus conhecimentos sobre as modalidades e o meu, já algum à vontade, de trabalhar com grupos na parte do treino desportivo. A área onde tive maior evolução ao longo do ano foi ao nível da instrução de feedbacks. Atualmente penso que não tenho grandes dificuldades nesta área visto que domino as técnicas facilmente e exemplifico e transmito aos alunos a forma correta de as desempenhar. Relativamente às restantes variáveis, como seria previsível, tive uma grande evolução, apesar de na primeira aula ter um bom nível, pois ia dando sempre feedbacks ao longo dos exercícios das aulas. Um dos aspetos relevantes na minha postura, passavam pelo cuidado de me colocar adequadamente perante a turma, pela boa colocação de voz (os alunos observavam-me e percebiam o que lhes era dito) e ainda desde cedo a relação do professor/aluno foi boa, pois controlava o comportamento dos alunos, não deixando haver muitos comportamentos fora da tarefa e caso houvesse eram chamados à atenção.

Nas reuniões feitas no fim de cada aula, a professora Maria Machado mencionava estratégias para aperfeiçoar o nível da lecionação, isto é, onde me devia posicionar, as palavras chave a referir em cada exercício, a importância dos feedbacks e da exercitação quando for necessário e ainda debatíamos a estratégia melhor para diminuir o tempo de transição dos exercícios. Estas reuniões foram imprescindíveis para a minha evolução,

pois com estas trocas de ideias após as aulas, fui apercebendo-me quais as dificuldades e ao longo do tempo fui melhorando nas variáveis referidas.

No que diz respeito à gestão da aula, acredito que também tinha um nível bom na primeira aula, mas notei uma evolução ao longo das aulas, uma vez que inicialmente demorava mais tempo na organização dos exercícios e de equipas comparativamente à fase final.

Na relação pessoal com os alunos foi possível durante as aulas um desenvolvimento das minhas capacidades entre relação professor-aluno, de forma a vivenciar momentos agradáveis com atividades lúdicas para que a motivação vigorasse nas aulas seguintes.

Considero que a possibilidade de contacto com turmas distintas, me beneficiou ao nível de um desenvolvimento mais rápido e mais complexo, o que poderá vir a ser importante e marcante na minha carreira profissional. Realizei a transmissão de conteúdos maioritariamente em situações de jogo, onde os alunos para além da preocupação com os aspetos técnicos, tivessem em conta, a parte tática, ao invés da utilização de situações analíticas para exercitação dos conteúdos.

A implementação de estratégias por níveis tornou-se importante na diferenciação entre os alunos, por questões motivacionais, para que os alunos não se sentissem prejudicados na sua evolução.

Por fim, ao longo do estágio, gostaria de destacar a vital importância do trabalho realizado em conjunto com a Professora Maria Machado, de forma que a confiança na lecionação das aulas fosse crescendo. O seu importante contributo, como dos restantes professores do grupo, ao nível de correções e sugestões em relação às minhas falhas, proporcionou uma evolução qualitativa e um enorme crescimento enquanto docente.

4.1.4-Avaliação

Para Roldão (2008) a avaliação é o conjunto organizado de processos que visa o acompanhamento regulador das aprendizagens desejadas, integrando a verificação da sua consecução. Bento (2003) define-a como uma tarefa fundamental para a docência.

A avaliação é fundamental no processo de ensino-aprendizagem, neste momento o professor consegue perceber se os alunos atingiram os objetivos propostos. A avaliação é um processo contínuo, divido em três fases, sendo essas, a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Em todos os períodos realizamos uma avaliação teórica, concebida por testes sumativos, para avaliar o domínio cognitivo de cada um dos alunos.

A avaliação foi baseada no desempenho, na progressão demonstrada pelos alunos e na atitude dos alunos perante as aulas de EF. As progressões de ensino, foram sempre relacionadas com as capacidades dos alunos, e a exigências das mesmas, uma vez que os alunos estão mais predispostos para certas modalidades.

Avaliar é um momento complexo e de bastante exigência e têm de ser contínuo e sistemático (Fernandes, 2005). Segundo Parente (2004) avaliar pressupõe uma descrição pormenorizada do contexto educacional e dos processos.

A avaliação surge como elemento integrante e regulador da prática educativa e constitui um indicador da qualidade da educação, devendo ser entendida como um meio de promover o processo de aprendizagem dos alunos. Este processo de aprendizagem deve permitir que os alunos tenham plenas oportunidades em demonstrar o que podem e sabem fazer, de modo a revelarem e a desenvolverem as competências, as atitudes e os saberes necessários à sua formação.

Intervêm no processo de avaliação: o professor, o aluno, o conselho de turma e os órgãos de gestão da escola, a avaliação é da responsabilidade do professor enquanto que a autoavaliação é da responsabilidade do aluno, de acordo com os critérios definidos pelo estabelecimento de educação e ensino.

A avaliação reveste-se das seguintes modalidades, a formativa como a principal modalidade de avaliação, assume um caráter contínuo e sistemático, visa a regulação do ensino e da aprendizagem e a avaliação sumativa consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para a disciplina de EF. Relativamente à avaliação final, assume uma ponderação para o domínio das atitudes e valores. Por outro lado, a avaliação diagnóstica foi realizada na primeira aula de cada modalidade para que fosse possível conhecermos o nível inicial da turma, através da análise do desempenho psicomotor dos alunos e pelo

estabelecimento de estratégias necessárias para adaptar nas aulas no contexto que os alunos estão inseridos.

5. Participação na escola e relação com a comunidade

5.1. Atividades

Tal como estipulado no Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de agosto, o professor deve encarar a escola e também a comunidade como espaços de inclusão e intervenção social, em torno de uma formação integral dos alunos para a cidadania democrática.

Relativamente às atividades escolares, em que nos foi possível auxiliar a realização das mesmas, estivemos totalmente disponíveis contribuindo com o máximo empenho e dedicação para que fossem realizadas da melhor forma. Torna-se importante que atuação do professor não se cinja apenas ao pavilhão da escola, de tal modo que, deve participar ativamente em todas as atividades extracurriculares. Assim, procuramos sempre estar em todas as atividades da escola, pois esta seria uma mais valia para o futuro enquanto profissionais de EF.

Enquanto Núcleo de Estágio, na primeira reunião definimos quais seriam as atividades realizadas durante todo o ano e as respetivas datas. Foi-nos possível conhecer quais seriam os professores responsáveis pela coordenação de cada atividade, e a oportunidade de colaborarmos durante o ano em atividades como o corta mato escolar, street basket, mega sprinter, jogos tradicionais e o seminário.

A organização de eventos, envolve uma extensa planificação e uma gestão rigorosa de recursos humanos e materiais. Infelizmente, não nos foi possível vivenciar o rigor na organização durante este ano, uma vez que não existiu uma boa organização na planificação de atividades em geral. Para uma boa organização de atividades, torna-se necessário seguir um plano de ação devidamente organizado e estruturado, com divisão de tarefas e de recursos materiais e humanos que dispomos para colocar uma atividade em prática. Durante o ano não existiram muitas oportunidades de reunir atempadamente nos eventos em que iriamos participar. Tornando-se possíveis algumas reuniões, estas foram de caracter maioritariamente informal, realizadas nos intervalos das aulas na sala

dos professores. Contudo, fomos questionados ao longo das atividades sobre a nossa possibilidade de participar nas mesmas com uma tarefa individual e específica. De uma forma geral, na minha opinião, acho que o núcleo deveria ter organizado as atividades de forma mais íntegra, tendo sempre uma preocupação em solucionar alguns problemas que foram surgindo ao longo do tempo, uma vez que estas atividades são momentos não só de competição como também de companheirismo e melhoria da atividade física. Para mim, são consideradas fundamentais para promoção da nossa disciplina, para encorajar os alunos a vivenciarem a prática de forma mais intensa e alegre.

As atividades realizadas ao longo do ano letivo são apresentadas por ordem cronológica, de modo a facilitar a leitura.

5.1.1 Corta Mato Escolar

No dia de 25 de outubro de 2019, o núcleo da PES esteve presente numa atividade, que consta no PAA, conjunta com a escola Secundária Dona Maria II – Corta Mato Escola 2019 – que teve lugar no Parque da Devesa em Vila Nova de Famalicão. Esta atividade foi bastante enriquecedora, de maneira que contribuiu para a criação de mais laços com o grupo de EF e em que nos permitiu perceber melhor como se prepara um evento desta dimensão.

Na atividade, estiveram presentes 1585 alunos, dos quais, 756 alunos pertenciam ao nosso agrupamento e os restante alunos pertenciam à escola secundária Dona Maria II. O núcleo da PES esteve envolvido na montagem e desmontagem do circuito, bem como na entrega dos números dos atletas e no controlo das voltas.

Desde o início da atividade que denotamos alguma falta de organização. Apenas a 20 minutos do início da atividade, foi estabelecido a gestão dos recursos humanos e atribuição de tarefas, o que resultou em algumas lacunas ao longo do evento. Durante a atividade ficamos num dos pontos de controlo, onde estivemos a distribuir elásticos aos alunos para que fosse possível contabilizar as voltas do percurso. Este foi o ponto onde vimos que havia uma maior desorganização, porque os alunos tinham de quebrar o ritmo de corrida e abrandar para recolher os elásticos. Outro fator menos positivo, deveu-se ao facto de estarem presentes alunos da escola que nos estavam a ajudar na distribuição dos elásticos e entregavam mais que um elástico aos alunos que eram seus amigos, ficando

desta forma todo o nosso trabalho em questão. Esta situação deveria ter sido pensada previamente, tentando solucionar outra medida de contabilização dos elásticos, uma vez que gerou alguma desordem na atividade.

5.1.2 Street Basket

No dia 22 de janeiro de 2020 realizou-se a atividade de street basket. Esta prova tinha como objetivo o apuramento para o encontro de desporto escolar ao nível regional, disputado em Braga, no dia 13 de fevereiro de 2020. Esta prova contou com a ajuda do núcleo de PES. A prova foi disputada em dois locais distintos, consoante os anos de escolaridade, realizada no ginásio da escola para os 7º, 8º e 9º ano e no polidesportivo para o 10º, 11º e 12º ano, com o horário das 8h até às 13h sem interrupções.

Referente à divisão de tarefas, torno novamente a salientar a falta de organização, contudo, o evento correu bem apesar de algumas falhas ao nível organizacional. A nossa tarefa passou apenas pela realização da tabela classificativa e ordem dos jogos, referenciada no dia anterior à atividade, durante um intervalo, impossibilitando-nos um melhor desempenho na elaboração da tarefa de forma rigorosa. Os recursos materiais e a gestão dos recursos humanos, bem como do tempo não foi devidamente cumprida. Durante a atividade estive sempre no ginásio, responsável pela ordem de jogos e atribuição das classificações finais. Os meus colegas de estágio ficaram responsáveis pela arbitragem dos jogos, uma vez que surgiu durante a atividade falta de árbitros.

5.1.3 Jogos Tradicionais

A atividade dos jogos tradicionais foi realizada no dia 11 de fevereiro de 2020 na Escola Básica de Calendário. Na primeira reunião enquanto núcleo da PES nesta escola, onde lecionamos as aulas do ensino básico, foi-nos solicitado ajuda para a atividade de jogos tradicionais, que estava inserida num intercâmbio ao nível escolar, contando com a presença de alunos estrangeiros. Desde logo, concordamos em participar na atividade, porque achamos uma boa iniciativa e que seria uma atividade enriquecedora tanto ao nível pessoal como no nosso estágio. Ficou desde logo planeado, que haveria uma reunião no dia três de fevereiro, uma semana anterior à atividade, com os professores responsáveis para a distribuição de tarefas e explicação do carácter da atividade. No mesmo dia estava

preparado a testagem dessa atividade nas nossas turmas para percecionarmos que tipos de erros poderiam surgir. Contudo, o que estava planeado anteriormente não ocorreu, uma vez que o professor responsável não se encontrava na escola, vimo-nos obrigados a realizar uma aula de andebol que não estava previamente planeada. Mais tarde, o professor entregou-nos um rascunho pouco percetível das atividades que iriamos preparar. A informação sobre horário da atividade não nos foi comunicado, mas guiamo-nos pelo horário afixado na sala de professores com o início previsto para as 14h.

No dia da atividade, apresentamo-nos na escola às 13:30h para auxiliar na montagem do material, uma vez que, o evento tinha horário previsto de começo às 14h. Assim que entramos no recinto escolar, fomos informados pelos funcionários do pavilhão que apenas teriam início as atividades às 15h. Enquanto esperávamos pelo início da atividade, estivemos presentes na sala de professores. Às 14:50h dirigimo-nos para o pavilhão, e para nossa surpresa, a atividade já tinha dado início, estando na fase de apresentação, onde foram apresentados todos os intervenientes, exceto nós, onde mais uma vez nos sentimos de certa forma excluídos. Durante a atividade, cada um ficou responsável por cada uma das estações, eu fiquei responsável por uma corrida de sacos, onde os alunos competiam em grupos de quatro elementos, com a duração total de cada estação de 10 min.

De uma forma geral, a atividade correu muito bem, ficou demonstrado o gosto e a cooperação dos alunos para que tudo corresse da melhor forma. Traduzindo-se para mim, em momentos de enriquecimento ao nível pessoal e profissional. A prova de Street Basket Regional, realizou-se no dia 12 de fevereiro de 2020, no campus da Universidade do Minho. Fomos convidados para participar nesta atividade pelo Professor José Pereira, responsável pelo de desporto escolar. A nossa tarefa cingia-se no acompanhamento e auxílio das equipas da ESDSI, vencedoras do torneio da escola. A deslocação para a Universidade do Minho foi através de autocarros com todos os intervenientes da escola nesta atividade às 8h da manhã.

Nesta atividade, cada um de nós ficou responsável por uma equipa, e acompanhamo-los em tudo, deste os jogos, entregando os lanches e águas, intervalos de jogos, assim como na hora de almoço.

Foi sem dúvida uma atividade diferente, sentimo-nos felizes por estarmos presentes, vivenciamos uma experiência fora do contexto escolar e conseguimos

percecionar o verdadeiramente o papel do professor. Infelizmente ao nível desportivo não conseguimos obter os melhores resultados, porém, foi um dia bastante agradável, onde pudemos ter várias trocas de aprendizagens e um vasto leque de experiências.

5.1.5 Mega sprint

A prova de mega sprint local decorreu no dia 18 de fevereiro de 2020 na ESDSI, das 14h 30 minutos até as 17h. Esta prova tinha objetivo qualificar os alunos para a prova regional, em salto em comprimento e os 25m de sprint. Ficamos responsáveis pela verificação da estação referente ao salto em comprimento, de forma mais objetiva controlar a fase da chamada do salto, ou seja, se existia falsa partida e o registo dos valores do salto. Foi uma excelente atividade, correu tudo de forma organizada, apenas ocorreu um imprevisto relativamente aos 25m de sprint, o facto de as fotocélulas terem deixado de funcionar, fomos obrigados a realizar ajustes, nos quais ficamos na meta responsáveis pela atribuição do primeiro, segundo e terceiro classificado.

5.1.6 Seminário

Desde o início do estágio foi-nos proposto pelo ISMAI a realização deste evento. Resultante da elaboração e apresentação de um seminário decorrente de um trabalho científico realizado ao longo do ano. Esta foi uma atividade na qual sofreu várias alterações, devido à pandemia de Covid-19. Numa fase inicial não foi possível realizar todos os testes que nos tínhamos proposto a fazer para a obtenção de resultados, pelo qual, houve alguns ajustes e trabalhamos apenas com os valores obtidos, sofrendo alteração do tema do nosso trabalho inicialmente estabelecido. A apresentação do seminário foi realizada online, o que resultou de alguns constrangimentos, aliado algumas inseguranças relativas à possibilidade de falha da internet, os intervenientes não conseguirem ver o que estava a ser apresentado, entre outros.

O seminário foi apresentado no dia 22 de junho de 2020, através da plataforma google meets. O tema escolhido pelo Núcleo da PES foi “A relação entre o Pensamento criativo e a Performance Motora”, este tema foi abordado e estudado nas disciplinas Projetos de Intervenção I e II, inserido no projeto “Skills4gennius”. Optamos por este

projeto, pois consideramos que este tema é imprescindível nos dias de hoje para as escolas desenvolverem durante as suas aulas e através de diversas atividades. O programa "Skills4gennius" pretende promover, através da prática desportiva, o pensamento criativo, a adaptabilidade e a capacidade de resolução de problemas em crianças e jovens.

A adesão ao seminário não foi a desejada, apenas estiveram presentes cerca de vinte participantes, sendo estes alunos, professores, colegas e familiares. Apesar de tudo, conseguimos superar as nossas expectativas e obtivemos um feedback bastante positivo de todos os que assistiram ao seminário.

5.1.7 Lecionação de aulas ao 1º ciclo

Outra das atividades pedidas inicialmente pelo ISMAI foi a lecionação de uma unidade didática a uma turma do 1º ciclo. Esta foi uma experiência completamente diferente e enriquecedora. Estávamos apenas habituados a lecionar aulas a uma turma do secundário e tivemos a oportunidade de lecionar os 5º e 6º anos, tornando-se um desafio uma vez que era uma realidade bastante diferente daquela que estávamos familiarizados.

Tivemos a oportunidade de lecionar as modalidades de ginástica, basquetebol e andebol. Na modalidade ginástica, consegui realizar as melhores aulas e com os alunos sempre concentrados. Penso que isto aconteceu pelo facto de a ginástica proporcionar uma maior concentração nos alunos, uma vez que, não estão com uma bola na mão. No final das aulas de ginástica, proporcionei de forma lúdica cinco minutos de jogo de futebol, como reforço positivo e pela valorização do esforço da aula. Durante a preparação das aulas foram surgindo várias dúvidas, mas com auxílio das aprendizagens essenciais, dos MEC´S disponíveis e após o estudo através de livros, consegui preparar os melhores exercícios para cada uma das aulas.

As aulas na generalidade decorreram dentro da normalidade, apesar da dificuldade inerente ao comportamento dos alunos. Foi possível perceber que nesta faixa etária abordagem torna-se diferente, o papel do professor tem de se adequar consoante o nível da turma, salientando a importância de uma maior atenção da nossa parte para estes alunos. Durante as aulas, procurei sempre utilizar ferramentas essenciais para que os alunos vivenciassem a parte técnica e lúdica para uma melhor aprendizagem.

Como futuro docente, foi a experiência mais importante, no qual permitiu-me interagir com alunos de diferentes idades e conhecer melhor o programa de EF do 1º ciclo.

6. Ensino à distância

O ensino à distância teve início no terceiro período letivo, consequente da situação epidemiológica de COVID-19. No dia 13 de março, foi aprovado um conjunto de medidas temporárias e excecionais face à pandemia pelo XXII Governo Constitucional através do Decreto-Lei nº10-A/2020 o encerramento dos agrupamentos de escolas de todas as atividades letivas presenciais. Como tal a ESDSI seguiu as orientações do Concelho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF) e da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF). Deste modo, fomos de encontro a todas as orientações que nos foram dadas, e procuramos que os alunos mantivessem ou elevassem a sua atividade física no contexto de casa.

Devido a toda esta alteração, surgiram dúvidas relativas à eficácia que este novo método de ensino à distância iria causar a nível da aprendizagem, quando comparado com o ensino normal em contexto escolar. Outra das preocupações impôs-se na resposta que os alunos nos iriam dar, sobre a sua predisposição e preparação para este novo ensino.

Na nossa formação inicial, sempre fomos preparados para desafios em contexto presencial e de sala de aula, e nunca tínhamos sidos desafiados a algo desta dimensão. Foi uma experiência completamente nova, desenvolvida neste caso pelo grupo de EF. Este ensino só foi eficaz porque tivemos em consideração diversos fatores, exigindo uma preparação das aulas conforme o perfil de cada aluno e da cada turma. Foi necessário perceber qual seria a melhor forma de captar a atenção por parte dos alunos, para que eles estivessem interessados durante a aula, em sua casa através de um ecrã de computador.

Durante todo o período de confinamento, foi fundamental a criação de rotinas. Dessa forma partilhamos com os alunos a importância que teria na vida deles enquanto fechados em casa, salientando a importância de eles se manterem ativos através da prática de exercício físico, uma vez que alguns alunos praticavam desportos extracurriculares e que também essa atividade tinha cessado por tempo indeterminado. Não obstante a importância do sono e a alimentação saudável. Desta forma, surgiu a ideia de todas as

semanas lançarmos desafios semanais para os nossos alunos, com o objetivo que todos eles os realizassem e se mantivessem ativos.

Logo desde início, a ESDSI deu extrema importância às aulas de EF, o que nos obrigou a desde o primeiro dia de aulas do 3º período começamos por criar aulas interessantes e diferentes de forma a combater o sedentarismo que todos nos sentimos imposto pelo confinamento. As aulas foram dividas por uma aula assíncrona (aulas realizadas pelos alunos em casa) e uma aula síncrona (aula em formato digital na plataforma google meet) por semana com a duração de 45 minutos, onde foram abordados diversos temas e modalidades. Os temas que achamos interessantes falar e debater durantes as aulas foram a hidratação, o comportamento sedentário e a importância atividade física. Relativamente às modalidades abordadas, decidimos abordar as modalidades que nos faltavam dar na escola, como a natação, o futebol, o ténis o andebol e a dança. Nas aulas restantes, realizamos diversos circuitos de treino em casa, realizado por nós. Sempre que nas aulas síncronas os alunos não realizaram atividade física, nos 45 minutos seguintes de aulas assíncronas, enviamos uma proposta de circuito para eles realizarem em casa de forma autónoma, de maneira a tornar o dia dos alunos mais ativo.

Desde início senti dificuldade na gestão da participação dos alunos, seja pelas dificuldades de internet, pelo facto de não terem microfone ou câmara, ou até por vergonha de se expor. Contudo, ao longo do tempo, com o avanço das aulas fomos conseguindo cativar os alunos a ligarem as câmaras e a participarem nas aulas, sendo que o feedback dado pelos alunos foi sendo cada vez mais positivo.

Enquanto grupo de EF optamos por não pedir material aos alunos, para não excluir nenhum aluno das aulas. Procuramos sempre realizar aulas interessantes, com debates, seja por reflexões individuais, nas aulas com circuitos de treino realizamos aulas com a duração de 30 minutos de atividade física e fomos sempre desafiando os alunos durante a aulas durante realização dos exercícios. Os desafios anteriormente referidos, eram inicialmente de curta duração, com o incremento do grau de dificuldade ao longo das semanas. Posteriormente os alunos anotavam o resultado do desafio e atribuímos dessa forma uma parte da classificação era imposta segundo os desafios que os alunos realizaram ao longo das semanas.

Para além dos desafios, a classificação passou pela realização de um teste na plataforma Google, sobre uma modalidade abordada na aula síncrona e durante a aula

assíncrona o teste foi realizado. O objetivo atendeu à importância de consolidar o que foi dado e acrescentar outro elemento de avaliação, o que de certa forma comprometeu uma atenção redobrada por parte dos alunos.

Na última aula do período, inevitavelmente aproximava-se a altura da despedida por parte dos alunos e dos professores estagiários ao longo de todo ano letivo. Tornou-se num momento atípico, nunca imaginado por ambas as partes, ficou por dar um abraço muito especial a todos os alunos que nos acompanharam ao longo do ano, pelo significado que eles se tornaram, porque foram os nossos primeiros alunos. Foi possível através de uma câmara exprimir da melhor forma que consegui todo o apreço por eles e o quanto grato estava por terem sido meus alunos. Apesar de tudo, e após algumas controvérsias, e da forma rápido que nos tivemos de adaptar a uma nova realidade, esta "missão" foi concluída com sucesso e mais uma vez superamos todas as dificuldades.

7. Desenvolvimento profissional

"O bom docente deve conhecer a dimensão e o alcance do seu saber, conhece as suas implicações e o rumo que o mesmo pode tomar. Conhecendo-se, pode estabelecer contato com os demais e, com alguma certeza, ensinar e aprender de maneira dialética" (Galvão, 2009)

O meu desenvolvimento profissional só foi possível devido a todo o processo reflexivo que sempre tivemos durante todo o ano através das aulas observadas dos meus colegas de estágio. Durante todo o ano foi necessária uma exaustiva pesquisa e uma conexão constante para solucionar os problemas que foram surgindo e delinear estratégias para cada momento de avaliação adaptados às capacidades de cada turma.

Segundo Marcelo (2009), o progresso profissional é um sistema que se constrói à medida que os docentes ganham experiência, saber e consciência profissional.

8. Reflexões finais

A PES foi a experiência mais enriquecedora ao longo do meu percurso. Inicialmente senti-me demasiado receoso, uma vez que se tratava de uma nova experiência surgindo de certa forma algumas dúvidas relativas às minhas capacidades enquanto docente. Neste momento com toda a confiança, posso afirmar que foi uma experiência gratificante, no qual acarreta um sentimento de superação pessoal.

Esta experiência contribui para a minha evolução pessoal e docente. Ao longo deste ano, várias foram as emoções, as dificuldades e os momentos de superação. Contudo, obtive capacidades durante o ano letivo para realizar todos os ajustes necessários diante a turma que acompanhei. Como tal, volto a salientar a importância da reflexão individual e do núcleo de estágio para que o trabalho fosse concretizado com sucesso.

Este foi um grande passo para o início da prática docente, onde possuí a oportunidade de colocar em prática o que aprendi durante a licenciatura e o mestrado, que se tornaram fundamentais no auxílio da planificação, intervenção e no controlo de todas as atividades da escola da prática letiva. Ser professor não passa apenas por lecionar, envolve vários fatores complementares nos quais é necessária uma gestão capaz de conseguir adaptar da melhor forma para que os alunos tenham um ótimo aproveitamento escolar. Durante este percurso, a ligação enquanto docente com toda a comunidade escolar foi fundamental, na qual estou grato pela oportunidade que me deram e pela forma como me acolheram durante todo o ano.

Devo também mencionar todos que sem exceção fizeram parte deste percurso e que contribuíram para que este ano corresse da melhor forma. Desde o porteiro, aos funcionários do pavilhão, do bar, da reprografia, aos meus alunos, aos meus colegas de estágio pelos momentos de troca de opinião e pelo companheirismo, à professora orientadora Maria Paula Machado pela sua orientação e por toda a ajuda e compreensão. Ao supervisor Rui Resende pela ajuda e pela disponibilidade que sempre demonstrou.

Estou extremamente feliz por toda a experiência e por ter, de facto, superado as que serias as minhas espectativas iniciais. Termino o estágio com a sensação de dever cumprido e com a esperança de ter oferecido aos meus alunos o melhor. Espero que se lembrem sempre de mim, significaria que da mesma maneira que eles me marcaram, eu

também lhes tenha deixado a minha marca e ter feito com que eles sejam melhores pessoas e alunos.

Anseio pelo regresso numa escola, para que possa tornar possível aquilo que mais gosto, ensinar.

9. Bibliografia

Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Cunha, C. (1991). As concepções alternativas na formação inicial de professores (de educação física/desporto) uma perspectiva. Actas Do vo Congresso Português de Socilogia, 15–24.

Fernandes, D. (2005). *Avaliação das Aprendizagens: Desafios às Teorias. Práticas e Políticas.* Lisboa: Texto Editores

Galvão, Z. (2009). Educação física escolar: a prática do bom professor. *Revista Mackenzie de educação física e esporte*, *1*(1).

Machado, A. A (1995). *Interação: um problema educacional*. De Lucca, E. Psicologia educacional na sala de aula. Jundiai: Litearte.

Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento Profissional Docente: Passado e futuro. *Sísifo/Revista de Ciências da Educação*, (8), 07-22.

Nóvoa, A. (2009). *Professores: imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa

Parente, M. (2004). *A construção de Práticas Alternativas de Avaliação ma Pedagoga da Infância.* Braga: Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho.

Roldão, M., (2008). *Gestão do Currículo e Avaliação de Competências: as questões dos professores* (5ªEd.). Lisboa, Editorial Presença.

Tardif, M. (2002). *Saberes docentes e formação profissional (4ª ed.)*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.

Lesgislação consultada

Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio Aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário.

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto. *O regime de qualificação para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico*

Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. Aprova o regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior, em desenvolvimento do disposto nos artigos 13.º a 15.º da Lei n.º 46/86, de 14 de outubro (Lei de bases do sistema educativo), bem como o disposto no n.º 4 do artigo 16.º da Lei n.º 37/2003, de 22 de agosto (estabelece as bases do financiamento do ensino superior).

Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro. D.R. nº 176, Série I de 2016-09-13, do ministério da ciência, tecnologia e ensino superior. Cria o diploma de técnico superior profissional e procede à segunda alteração ao Decreto-Lei n.º 64/2006, de 21 de março, à quarta alteração do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, e à primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 113/2014, de 16 de julho.