



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



**Relatório Final de Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário**

**Orientador**

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Júri:

Presidente:

Professor Doutor Carlos Alberto Rosa Ferreira, professor auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais:

Professor Doutor Paulo Oliveira Gomes, professor auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Professor Doutor Ana Luísa Dias Quitério, professora auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Nuno Filipe Duarte Ferreira Baptista

**2024**



UNIVERSIDADE DE LISBOA FACULDADE DE  
MOTRICIDADE HUMANA



Relatório Final de Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Este relatório foi produzido com base na experiência do Estágio Pedagógico em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário desenvolvido na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro, sob a supervisão da Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério e do Professor José Fernandes Niblett do Passo no ano letivo de 2022/2023

Nuno Filipe Duarte Ferreira Baptista

*“A força de vontade deve ser mais forte do que a habilidade. Campeões não são feitos em academias. Campeões são feitos de algo que eles têm profundamente dentro de si - um desejo, um sonho, uma visão”*

*Mohammed Ali*

*“É no problema da educação que assenta o  
grande segredo do aperfeiçoamento da  
humanidade”*

*Immanuel Kant*

## **Agradecimentos**

Ao Professor José Fernandes Niblett do Passo, por toda a paciência, disponibilidade, capacidade de ensinar e orientar. Obrigado por me ter ajudado a superar as minhas dificuldades, por todos os conselhos e palavras sábias que me transmitiu, e por me ter ajudado a tornar-me, melhor, enquanto homem e enquanto professor.

À Professora Ana Luísa Dias Quitério, por toda a orientação, capacidade de me fazer refletir, ensinar e transmitir ensinamentos ao longo desta etapa de formação.

À professora Rita Proença, diretora de turma, por toda a paciência, tempo despendido, simpatia, disponibilidade para me ensinar e transmitir tudo o que precisava para ser um bom diretor de turma.

Ao professor Nuno Januário pela disponibilidade que sempre demonstrou para me ajudar e estar presente nos momentos importantes.

À minha turma do 10ºB que levarei comigo para a vida, com quem partilhei experiências, por todas as aprendizagens que me ofereceram, e por todo o acolhimento, ao longo do ano letivo, muito obrigado.

À minha colega Ana Raposo por toda a paciência, companheirismo, capacidade de ajuda para me levar ao limite, me ajudar a superar as minhas dificuldades e pela ajuda em todos os momentos, um muito obrigado. Uma amizade que irei levar comigo para a vida.

Ao meu colega Luís Augusto meu companheiro de inúmeras batalhas, com quem troquei ideias e experiências, que me ajudou imenso ao longo deste processo de formação.

Ao departamento de educação física, pela partilha de conhecimentos e experiências, pela disponibilidade em me auxiliar e por me ter ajudado a tornar no professor que sou hoje.

Aos meninos do 2ºC de Porto Salvo que me deram a oportunidade de melhorar as minhas capacidades e adquirir experiência e sobretudo melhorar enquanto professor.

Ao pessoal não docente da Aquilino Ribeiro por me ter tão bem acolhido na sua escola, por todas as conversas e pela amizade e empatia que sempre demonstram para comigo.

As meus colegas do mestrado, pela ajuda que me deram ao longo do meu percurso, ajudando em inúmeras situações a superar as minhas maiores dificuldades.

Aos meus pais António Baptista e Maria Filomena, por sempre me terem apoiado, nos bons e nos maus momentos, por nunca desistirem de mim, por acreditarem sempre no meu potencial e por terem me proporcionado a possibilidade de ser professor.

Ao meu mestre Eurico e restantes colegas e parceiros de treino do jui jitsu, por me ajudarem a buscar uma melhor versão de mim, a melhorar o meu foco, a minha concentração e a minha confiança.

À minha restante família e amigos, que me apoiaram, me ouviram nos bons e maus momentos, me ajudaram a superar algumas etapas e me deram conselhos. E com eles também partilhei circunstâncias, momentos de descontração, lazer e divertimento que me proporcionaram algum alívio na pressão acumulada, ao longo desta etapa da minha vida.

## Resumo

O presente relatório analisa a minha opinião, sustentando com fundamentação teórica todo o processo que foi o estágio pedagógico realizado no âmbito do Mestrado Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, desenvolvido na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro – Porto Salvo no ano letivo de 2022/2023. Durante esta etapa de formação, que foi feito de acordo com as diretrizes do guia de estágio 2022/2023, foram trabalhadas diferentes áreas de formação, como o planeamento, organização e condução do ensino, investigação pedagógica, a participação na escola e a relação com a comunidade escolar.

Durante o ano letivo transato, ocorreu a minha primeira experiência enquanto docente. Foi um ano de inúmeras conquistas, onde me desafiei inúmeras vezes a vários níveis e onde consegui progredir e me tornar melhor em termos profissionais e pessoais. Foram desenvolvidas inúmeras aptidões ao longo deste ano letivo, como o aprimoramento da capacidade de planeamento, condução e avaliação do ensino, em que coloquei em prática as vivências obtidas ao longo da minha vida e todos os meus conhecimentos, sendo que estes foram sendo desenvolvidos e melhorados ao longo do ano letivo. Foram ainda aprimoradas as minhas capacidades enquanto desenvolvimento de atividades desportivas, trabalho de direção de turma, planeamento e execução de atividades no seio da comunidade escolar.

**Palavras-Chave:** estágio pedagógico, educação física, professor, reflexão, desporto escolar, ensino- aprendizagem, inclusão, estratégias, planeamento, objetivos.

## **Abstract**

This report analyze my opinion, supporting with theoretical foundations the entire process that was the pedagogical internship carried out within the scope of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, developed at Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro – Porto Salvo in the academic year from 2022/2023. During this training stage, which was carried out in accordance with the guidelines of the 2022/2023 internship guide, different areas of training were worked on, such as planning, organizing and conducting teaching, pedagogical research, participation in school and the relationship with the school community.

During the last academic year, my first experience as a teacher took place. It was a year of countless achievements, where I challenged myself countless times on various levels and where I managed to progress and become better in professional and personal terms. Numerous skills were developed throughout this academic year, such as the improvement of the ability to plan, conduct and evaluate teaching, in which I put into practice the experiences obtained throughout my life and all my knowledge, and these were being developed and improved throughout the school year. My skills were also improved in terms of developing sporting activities, working as a class leader, planning and executing activities within the school community.

**Key words:** *pedagogical internship, physical education, teacher, reflection, school sport, teaching-learning, inclusion, strategies, planning, objectives.*

## **Lista de Abreviaturas**

AECs – Atividades Extracurriculares

AEAR – Agrupamento Escolas Aquilino Ribeiro

AI – Avaliação Inicial

DC – Desportos de Combate

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EBSAR – Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro

GEF – Grupo de Educação Física

NE – Núcleo de Estágio

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PNEF – Programas Nacionais de Educação

PAT – Plano Anual de Turma

SPSS - Statistical Package for the Social Science

UAAM – Unidade de Apoio ao Aluno com Multideficiência

UE- Unidade de Ensino

VE – Visita de Estudo

# Índice

1. Contexto .....	4
1.1. Início da jornada .....	4
1.2. Começo da jornada como professor .....	6
2. Escola onde me tornei professor.....	7
2.1. Caracterização da escola.....	7
2.2. Contexto geográfico .....	8
2.3. Recursos temporais .....	9
2.4. Recursos espaciais.....	9
2.5. Instalações desportivas.....	10
2.5.1. Características dos diferentes espaços:.....	11
2.6. Mapa de rotações .....	12
2.7. Dream team de educação física.....	13
2.8. Núcleo de estágio .....	14
2.9. A turma do 10ºB.....	15
3. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem .....	17
3.1. Começo da jornada.....	17
3.1.1. As primeiras aulas práticas de educação física .....	17
3.1.2. Função do professor .....	18
3.2. Importância do planeamento.....	18
3.3. Primeira prova de fogo - Avaliação inicial.....	19
3.4. Da avaliação inicial ao plano anual de turma .....	22
3.5. Planeamento por etapas e unidade de ensino .....	24
3.5.1. Unidades de ensino .....	26
3.6. Avaliação .....	27
3.6.1. Avaliação formativa .....	28
3.6.2. Avaliação sumativa .....	29
3.7. Condução do ensino .....	31

3.7.1. Dimensão instrução .....	32
3.7.1.1. Feedback – Uma ferramenta ao dispor do professor.....	33
3.7.1.2. Estilos de ensino .....	35
3.7.2. Dimensão organização.....	37
3.7.2.1. Formação de grupos .....	38
3.7.3. Dimensão disciplina .....	38
3.7.4. Dimensão clima aula.....	40
3.7.5. Observação para melhorar.....	40
3.8. Professor semana a tempo inteiro.....	43
3.9. Ginástica ao 1º ciclo.....	45
4. Área 2. Investigação-ação .....	47
5. Participação na comunidade.....	52
5.1. Desporto escolar.....	52
6. Área 4- Direção de turma.....	56
6.1. Visitas de estudo 10ºB .....	58
7. Conclusão.....	61
8. Bibliografia.....	62

### **Índice de figuras:**

<i>Figura 1 – Localização geográfica da escola .....</i>	9
Figura 3 - Pavilhão da escola.....	11
Figura 2 - Campo exterior .....	11
Figura 5- Ténis de mesa .....	12
Figura 4 - Pista de atletismo .....	12
Figura 6 - Mapa de rotações .....	12

### **Índice de tabelas:**

Tabela 1- Valências instalações desportivas .....	10
---	----

## Introdução

Durante o ano letivo de 2022/2023, iniciei a minha jornada como docente, tendo tido a oportunidade de realizar o meu estágio na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro. Neste ano, tive a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos nos anos anteriores da minha formação, bem como as experiências e ideias que trazia do tempo em que ainda era aluno.

Este documento tem como objetivo descrever, explicar e refletir acerca do meu estágio pedagógico, detalhando as decisões que tomei em relação às estratégias e metodologias de ensino e justificando-as com base científica. Também tenho como objetivo refletir sobre as decisões que tomei ao longo do estágio, quais as aprendizagens que adquiri ao longo do ano letivo e destacar as principais dificuldades enfrentadas, assim como as estratégias que empreguei para superá-las.

O estágio engloba quatro áreas de aprendizagem. A primeira é a área 1, que abrange a lecionação propriamente dita, incluindo a organização, planeamento e gestão do processo ensino-aprendizagem na turma. A área 2 está relacionada com o projeto de investigação-ação na escola. A área 3 aborda a participação na escola e o desenvolvimento do desporto escolar. Por último, temos a área 4, que se refere à relação com a comunidade e ao acompanhamento da turma. É nessas áreas que o docente estagiário deve trabalhar e desempenhar um papel ativo dentro da escola.

No relatório, irei apresentar uma caracterização e contexto da escola, do grupo de educação física, bem como do núcleo de estágio. Em seguida, vou explicar todo o trabalho desenvolvido, dentro da instituição educativa, e caracterizar a turma que acompanhei durante o ano letivo. Posteriormente, irei refletir e analisar as decisões tomadas ao longo do processo de ensino-aprendizagem, que estão presentes nas quatro áreas deste documento, articulando sempre a minha reflexão com a bibliografia que justifica as várias opções.

Por fim, farei uma reflexão global sobre o meu estágio pedagógico, evidenciando todas as dificuldades enfrentadas, as barreiras superadas e as aprendizagens adquiridas, bem como a minha visão para o meu futuro como docente.

## Ser professor de educação física?

Segundo O Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio, “na sua redação atual, que aprova o regime jurídico de habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básicos e secundários, veio estabelecer as condições específicas de ingresso nos ciclos de estudos conducentes ao grau de mestre nos grupos de recrutamento identificados (...)”, desta forma podemos perceber que os professores têm de ter uma boa formação, para o exercício da profissão docente.

Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro “o desenvolvimento do sistema educativo nacional passa, necessariamente, por uma bem estruturada organização da Educação Física (EF) e do desporto escolar”. Assim o professor de EF tem um papel muito importante no desenvolvimento das nossas crianças e jovens quer a nível físico, quer a nível da sua formação enquanto pessoas.

Em termos de referência a nível nacional, existem os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (2001), e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) (2001). Estes documentos fornecem as orientações essenciais aos professores, para que estes estabeleçam os processos de ensino aos alunos, no âmbito da EF.

Desta forma, segundo o Ministério da Educação (2001), as AEEF são um documento abrangente que orienta todas as aprendizagens, estas têm por base os PNEF. As AEEF são apresentadas por ciclo de escolaridade e têm por referência os objetivos gerais inscritos nos programas para o respetivo ciclo. Os PNEF por sua vez são um documento mais antigo e que embora já não estejam em vigor, ainda servem como referência para os professores.

Segundo o Ministério da Educação (2001), as AEEF e os PNEF são programas que surgiram com a intenção de fornecer indicações para a formação total dos alunos, com distintas particularidades, uma delas é ter uma EF de qualidade, deixando de ser vista apenas como uma forma de orientação para grandes atletas tornarem-se referências nacionais ao nível do desporto.

Segundo o Ministério da Educação (2001), as AEEF são documentos abrangentes que estabelecem diretrizes para o ensino dos alunos do 1º ao 12º ano de escolaridade, oferecendo orientações gerais para o ensino da disciplina de EF. Nessa abordagem, os professores possuem a autonomia para escolher quais as matérias que deverão ser ensinadas e quando o farão ao longo do ano letivo, alinhando-se com seus valores no plano curricular de EF da escola onde ministram as aulas.

Também de realçar que segundo o Ministério da Educação (2001), as AEEF, ao serem um documento abrangente serve de guia para orientar a ação do professor, no

desenvolvimento dos alunos, descobrindo indicadores e orientações para determinar a forma de avaliar os alunos e, acima de tudo, promover o seu desenvolvimento."

O Ministério da Educação (2001), refere que, as AEEF estão orientadas para guiar os professores através da prática das diferentes modalidades desportivas, mas também para elucidar aos professores sobre as matérias essenciais, a serem abordadas, em cada ciclo de escolaridade.

## **1.Contexto**

### **1.1. Início da jornada**

Segundo Lima et al. (2014), o caráter do docente de EF, começa a ser moldado desde os primeiros passos. O docente desenvolve a sua atuação com base em diversas influências, incluindo a sua história familiar, o seu percurso escolar e académico, a sua experiência no local de trabalho e a sua integração cultural no contexto temporal e espacial.

Desde muito novo que o desporto faz parte da minha vida. Sempre me lembro, desde muito pequeno, estar a brincar no parque, andar de bicicleta, praticar natação e fazer atividades físicas não estruturadas.

Por ser originário de uma aldeia no Ribatejo, sempre fui uma criança ativa que brincava muito na rua e em atividades ao ar livre. De acordo com Neto (1997), os diversos domínios de investigação e variáveis utilizáveis permitem concluir que é importante jogar, e brincar, para o processo de desenvolvimento de uma criança. Neto (1997), também nos diz que o ato de brincar não representa apenas um direito, mas uma necessidade essencial. Jogar não deve ser imposto, mas sim descoberto. Brincar e jogar não são meros conceitos, mas experiências enriquecedoras. O jogo não se limita a um processo definido, mas é, na verdade, um processo espontâneo. Jogar e brincar não representam apenas, momentos de lazer, mas sim um meio adicional para adquirir segurança e autonomia.

Desde o 1º ciclo que tenho aulas de EF na escola, disciplina que eu sempre apreciei.

Com a passagem para o segundo ciclo, algumas coisas mudaram na minha vida desde a inserção numa nova turma, ter feito amizade com novos colegas, mas a EF esteve sempre presente na minha jornada de vida. Contudo, nunca foi uma disciplina que eu sentisse que tivesse muita aptidão. Devido ao meu crescimento rápido em termos de altura e devido ao facto de não ter praticado atividade física orientada, de forma regular a nível extracurricular e particular, levou a que a minha coordenação motora não se tornasse a melhor. Situação que ainda nos dias de hoje tento melhorar.

Com a passagem para o 3º ciclo comecei a praticar natação, modalidade pelo qual ainda hoje tenho um gosto especial. Com o passar dos anos e como muitos dos jovens do nosso país, um desporto que sempre me chamou a atenção, foi o futebol. Modalidade pelo qual o meu pai sempre me incutiu um gosto especial. Apesar de ter praticado este desporto de forma estruturada durante cerca de um ano, sempre me lembro de passar muitas horas a jogar futebol com os meus amigos no campo. Na altura todos acreditávamos que íamos ser grandes jogadores.

Até ao final do ensino secundário descobri outra atividade, a qual eu gostava bastante de praticar, que era a corrida. Comecei a correr de forma regular praticamente,

todos os dias, em primeiro lugar, para manter a forma, e em segundo lugar para me ir preparando para o corta-mato que ocorria todos os anos, e no qual eu gostava bastante de participar. Esta atividade ainda pratico nos dias de hoje, com a participação em *trails* e corridas de 10km.

A minha paixão pelo ensino sempre foi a minha maior inclinação. Também por vir de uma grande família de professores, em que a minha mãe é educadora de infância a minha avó era professora do ensino básico. Desta forma, no final do 3º ciclo comecei a delinear aquilo que eu queria para a minha vida. Ensinar crianças e jovens a desenvolver as suas capacidades e atingir o seu potencial.

Apesar disto, quando terminei o ensino secundário, acabei por não ingressar diretamente na vertente ensino, sendo que optei por tirar um curso relacionado com a área do *fitness*.

Posteriormente após ter terminado a licenciatura, comecei a trabalhar na área do *fitness* em ginásios da minha área de residência. Com o início da pandemia, os ginásios tiveram de fechar e acabei por ficar desempregado. Durante esse período refleti e pensei que tinha de seguir o meu sonho de infância, ser professor.

Por essa altura, tive alguns problemas pessoais e familiares, que mudaram o rumo da minha vida... Mas, felizmente, após acontecer uma tempestade, vem a bonança. Após isto também descobri duas grandes paixões na prática do desporto, que mantenho até aos dias de hoje: o *padel* e o *jui jitsu*.

O *padel* comecei a praticar com alguns amigos meus, numa forma mais de lazer, este desporto, continuo a praticar, ainda, nos dias de hoje. Fácil de jogar, e com uma evolução de forma gradual, é uma atividade que pratico regularmente uma vez por semana.

Apesar disto, considero que a grande atividade física que descobri até aos dias de hoje foi o *jui jitsu*. Esta atividade comecei a praticar a convite de uns amigos com o intuito de aprender um pouco a defesa pessoal, mas com o passar do tempo, descobri que era muito mais do que isso.

Segundo Vieira, Fernando, Apolinário, & Lopes (2014), os desportos de Combate (DC), (Judo, Karaté, Luta, Boxe, Capoeira e outros), tendem a dar prioridade à compreensão do seu próprio eu quando enfrentam situações desafiadoras e ao interagir com os outros. Vieira, Fernando, Apolinário, & Lopes (2014), também diz que os DC, constituem um excelente meio de solicitação de comportamentos que contribuem para o crescimento pessoal e podem ser transferíveis para as vidas diárias de cada um.

Desta forma considero que o *jui jitsu* foi uma atividade muito importante para mim, ajudou-me a aliviar o *stress*, a procurar o meu equilíbrio, a descobrir a minha melhor

coordenação e sobretudo aumentar a minha autoestima e a procurar todos os dias uma melhor versão de mim mesmo.

Ao começar a desempenhar esta modalidade, iniciei, a convite do meu mestre a ajudar nas aulas de judo com algumas crianças e foi onde descobri e percebi que o meu grande objetivo de vida e a minha vocação era de facto, o ensino. Ensinar crianças a desenvolverem as suas capacidades e a descobrirem a sua melhor versão todos os dias.

## **1.2. Começo da jornada como professor**

No início de setembro de 2022, iniciei a minha grande jornada em que iria completar a parte final da minha formação e me tornar professor de EF. Foi onde tive finalmente a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos e toda a informação adquirida durante a etapa da minha formação anterior, juntamente com todas as aprendizagens que tive ao longo dos últimos anos da minha vida.

Para ajudar na preparação para esta grande jornada, foi-nos sugerido entender um documento: o guia de estágio. O guia de estágio é um documento orientador que tem como principal objetivo fornecer as informações sobre como vai ser o estágio pedagógico, como é que devemos de proceder na avaliação e organização do ensino. Desta forma, na Faculdade de Motricidade Humana (2022/2023), *“O Estágio Pedagógico representa um módulo de formação desenvolvido em regime de supervisão pedagógica que constitui o culminar de uma formação que habilita profissionalmente para o desempenho de todas as atividades inerentes à função profissional de um Professor de Educação Física do ensino básico e secundário”*.

Por outro lado, segundo Woolfolk Hoy e Spero (2005), citado por Martins, Onofre, & Costa (2014), refere que durante o estágio existe um aumento da proficiência pedagógica.

Já Onofre e Jardim (2008), citado por Martins, Onofre, & Costa (2014), concluiu que os professores melhoram em diversas matérias educacionais como condução do ensino respeitantes a instrução, organização e clima relacional.

Segundo OCDE (2005), citado por Martins, Onofre, & Costa (2014), a experiência prática significativa desempenha um papel fundamental na formação de professores, uma vez que contribui para a compreensão da dinâmica do ensino em contexto de sala de aula.

Wilson, Floden e Ferrini -Mundi (2001), citado por Martins, Onofre, & Costa (2014), refere que a literatura tem evidenciado que os professores reconhecem a prática que vivenciam nas escolas ao longo da formação inicial como um fator determinante na sua preparação.

Por último para Para Tschannen -Moran et al. (1998), citado por Martins, Onofre, & Costa (2014), sublinha que os aspirantes a professores precisam de mais oportunidades para vivenciar o ensino real em diferentes níveis de complexidade, que ofereçam desafios progressivos capazes de estimular experiências bem-sucedidas e fornecer feedback específico.

Nesta perspetiva, surge a necessidade de explicar como foi realizado o estágio pedagógico, na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro (EBSAR), fazendo uma caracterização da escola e do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro (AEAR), explicando como era composto o grupo de recrutamento de educação física (GEF) e explicando o contexto do núcleo de estágio de educação física (NE).

## **2. Escola onde me tornei professor**

### **2.1. Caracterização da escola**

Inaugurada em 1998, AEAR localiza-se na freguesia de Porto Salvo no concelho de Oeiras. O AEAR é composto por 4 escolas: a escola sede EB 2,3/S Aquilino Ribeiro (EBSAR), a escola EB1 de Talaíde está integrada na freguesia S. Domingos de Rana, a EB/JI Pedro Álvares Cabral (PAC) situa-se no Bairro dos Navegadores, a EB1 de Porto Salvo, localizada no concelho de Oeiras. Este agrupamento foi constituído em 2006.

A EBSAR encontra-se muito bem situada, à entrada da localidade de Porto Salvo, em Oeiras tendo excelentes acessos para quem se desloca nos mais variados meios de transporte (carro, mota, transportes públicos). E encontra-se localizada perto da zona do Taguspark, considerado um dos maiores parques empresariais de ciência e tecnologia de Portugal.

No ano letivo de 2022/2023 no AEAR faziam parte cerca de 1500 alunos, das diferentes escolas que compõem o agrupamento. As escolas têm nos seus quadros cerca de 140 professores. A EBSAR oferece a oferta formativa base das escolas portuguesas, sendo que vai do 5º ao 12º ano. No ano letivo transato, a escola tinha cerca de 766 alunos sendo que 600 eram do ensino básico e 166 do ensino secundário. A escola também se caracteriza por ter 2 cursos técnico profissionais. Um de turismo náutico, e outro de técnico desportivo. Também de realçar que a EBSAR inclui uma unidade dedicada em exclusivo aos alunos com multideficiência. Sendo esta unidade chamada de unidade de apoio ao aluno com multideficiência (UAAM).

A EBSAR tem um slogan que é: "**Alcança quem não cansa**". É principalmente com base neste lema que a escola se orienta, com o intuito de oferecer um serviço público de excelência a toda a comunidade escolar. A missão primordial da escola é fornecer uma

educação de qualidade, adaptada às necessidades variadas da população que serve, promovendo a dedicação, o empenho e a resiliência em estreita colaboração com os alunos, suas famílias e a comunidade da AEAR (2018).

A EBSAR tem como principais valores ser uma escola inclusiva que promove o ensino e a aprendizagem de forma rigorosa, qualitativa e equitativa, fundamentada nos valores estabelecidos no Perfil dos Alunos no final da escolaridade obrigatória. Estes valores ecoam a luta de Aquilino Ribeiro pela justiça, liberdade, responsabilidade e integridade, bem como pela excelência, exigência, rigor e qualidade. Além disso, a escola valoriza a curiosidade, reflexão e inovação, incentivando a cidadania ativa e a participação, enquanto mantém o compromisso com a liberdade e equidade. AEAR (2018).

Por último de acordo com AEAR (2018), A filosofia educativa do AEAR tem como objetivo refletir a dinâmica interna de processos que impulsionam uma contínua melhoria na qualidade do ensino e da aprendizagem. Reforçando a apropriação da identidade e cultura da escola por parte de todos os intervenientes educativos, o paradigma da ação pedagógica do AEAR é definido pela mobilização, com o propósito de promover uma monitorização constante. Isso visa proporcionar uma reflexão que possa orientar a reestruturação e a reorientação de estratégias, visando não apenas o sucesso educativo em si, mas também a melhoria da qualidade desse sucesso. O modelo deve, assim, ser compreendido como um processo dinâmico e interativo, onde as atividades são realizadas, monitorizadas e avaliadas, permitindo a adaptação de estratégias para novas ações e intervenções que promovam a melhoria já mencionada.

## **2.2. Contexto geográfico**

Em termos geográficos a escola fica localizada na freguesia de Porto Salvo, concelho de Oeiras. Este concelho fica próximo de Lisboa, com bons acessos pela A5 e pela avenida marginal. Mais a norte podemos nos deslocar para o concelho de Sintra, sendo que a escola fica perto da freguesia do Cacém.

A escola está situada junto a 2 bairros sociais criados no início dos anos noventa. O bairro do Navegadores e o bairro do Moinho das Rolas. Além destes 2 bairros a escola se situa próxima de 2 grandes parques indústrias de ciência e tecnologia. O Lagoas Park e o Tagus Park que são dos maiores parques indústrias de Portugal.

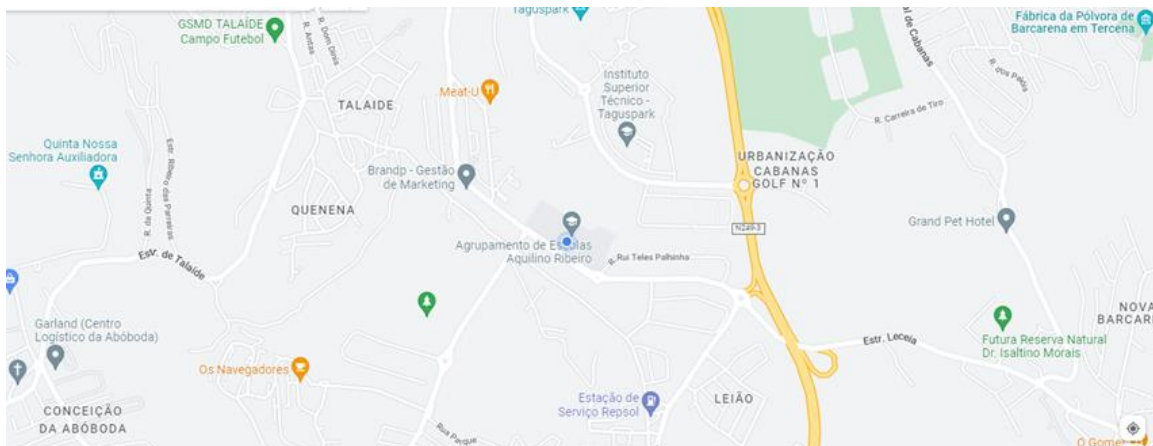


Figura 1 – Localização geográfica da escola

### 2.3. Recursos temporais

Em termos temporais a escola está organizada por semestres em vez dos tradicionais períodos que antigamente dividiam o ano letivo.

Desta forma, o 1º semestre do ano letivo de 2022/2023 começou a 15 de setembro e terminou a 31 de janeiro. As interrupções letivas foram a 14 e 15 de novembro para as avaliações intercalares, de 21 de dezembro a 2 de janeiro para a interrupção do Natal e Ano-Novo e a avaliação final de semestre de 1 a 3 de fevereiro.

O 2º semestre iniciou a 6 de fevereiro e vai terminar a 7 de junho. As interrupções vão ser de 20 a 22 de fevereiro para a interrupção no Carnaval, e de 5 a 14 de abril, onde ocorre a interrupção da Páscoa.

No que diz respeito à disciplina de EF, a escola disponibiliza aos alunos um total de 150 minutos por semana destinados à disciplina. Esta prática está dividida em 3 aulas de 50 minutos cada. Esta distribuição, das aulas de EF, pretende que os alunos tenham contacto com a prática desportiva durante mais dias por semana.

A turma do 10ºB tem aulas à segunda-feira das 11:20H – 12:10H, terça-feira das 9:20H – 10:10H, e quinta-feira das 10:20H – 11:10H.

### 2.4. Recursos espaciais

A EBSAR, possui espaços polivalentes, o que constitui uma vantagem, uma vez que torna possível apresentar aos alunos uma panóplia diversificada de matérias e atividades. Cada espaço, por sua vez, tem as suas características, o que obriga o professor a aproveitar o espaço, rentabilizar e realizar uma boa aula, onde os alunos tenham boas aprendizagens, tenham uma atividade motora elevada e seja uma aula divertida.

Quando as condições meteorológicas impossibilitam a realização de aula no espaço C e D, como por exemplo devido à chuva, o professor deve de dirigir ao pavilhão e tentar encontrar um espaço livre. Caso todos os espaços estejam ocupados, o professor deve realizar uma aula adaptada nas bancadas com a realização de exercícios adaptados, e de diferentes modalidades ou condição física, ou utilizar o espaço disponível entre os blocos para a realização de ténis de mesa ou condição física, ou por último se o professor preferir ir para uma sala de aula disponível.

Relativamente aos materiais para a prática da disciplina de EF, a escola apresenta muitos materiais e de boa qualidade para a prática das várias matérias de EF. Ainda assim, os materiais que estão disponíveis para o pavilhão (espaço A e B), são de melhor qualidade para o exterior (C e D), uma vez que estes já se encontram uns poucos mais degradados e utilizados.

Segundo Quina (2009), a distribuição das matérias deve ser feita de acordo com o espaço disponível para a prática, de forma a potenciar as aprendizagens dos alunos.

As aulas de EF ocorrem distribuídas por 4 espaços: 2 espaços interiores e 2 espaços exteriores. Na tabela em baixo estão descritas as designações dadas a cada espaço, bem como a sua localização. Estes espaços serão descritos com maior detalhe na figura abaixo.

## 2.5. Instalações desportivas

Tabela 1- Valências instalações desportivas

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>Basquetebol</b>	x	x	x	x
<b>Voleibol</b>	x	x	x	x
<b>Futebol</b>	x	x	x	x
<b>Andebol</b>	x	x	x	x
<b>Badminton</b>	x	x		
<b>Ginástica (solo e aparelhos)</b>	x	x		
<b>Atletismo (Salto em Altura)</b>	x	x		
<b>Atletismo (Salto em comprimento)</b>				x

<b>Atletismo (lançamento do peso)</b>				X
<b>Atletismo (Corrida de velocidade e estafetas)</b>				X
<b>Desportos de Combate</b>	X	X		
<b>Orientação</b>			X	X
<b>Ténis</b>	X	X		

### 2.5.1. Características dos diferentes espaços:

O **espaço A** (1ª metade do pavilhão) tem como valências: espaço amplo, fechado, boa luminosidade, com balizas, tabelas sendo possível lecionar mais do que uma matéria ao mesmo tempo.

O **espaço B** (2ª metade do pavilhão) assim como o espaço A tem como valências: espaço amplo, fechado, boa luminosidade, com balizas, tabelas sendo possível lecionar mais que uma matéria ao mesmo tempo.

O **espaço C** tem como valências: espaço aberto, com balizas, rede de voleibol, tabelas de basquetebol, sendo possível lecionar diversas matérias.

O **espaço D** tem como valências: espaço aberto, com pista de atletismo, caixa de areia e uma tabela de basquetebol. Este espaço é mais reduzido, mas possível de lecionar diversas matérias.

Existem ainda 2 balneários (1 femininos e 1 masculinos), na escola, sendo os 2 dentro do pavilhão.



Figura 3 - Campo exterior



Figura 2 - Pavilhão da escola

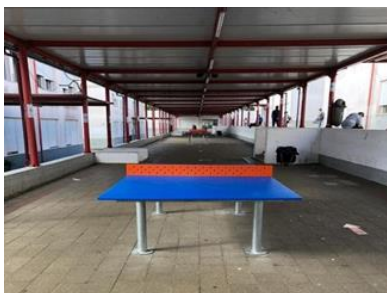


Figura 4- Tênis de mesa

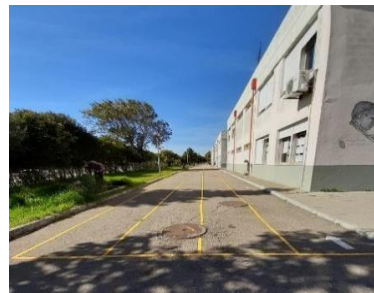


Figura 5 - Pista de atletismo

## 2.6. Mapa de rotações

A rotação de espaços está definida para a existência de 2 aulas num espaço, e 1 aula num espaço diferente, sendo que existem 4 rotações que são efetuadas a cada 15 dias. Esta organização do roulement, tende a ser benéfica para as aprendizagens dos alunos porque permite ao professor explorar todas as diferentes matérias nos diferentes espaços disponíveis, leva a que todos os alunos passem por todos os espaços disponíveis durante cada etapa de avaliação (1ª etapa, 2ª etapa, 3ª etapa e 4ª etapa), e beneficia o professor para não estar grande parte do ano no mesmo espaço (por exemplo não passar todo o inverno no exterior), o que leva a que existe mais justiça e equidade na utilização dos espaços disponíveis.

De seguida é possível observar o mapa de rotações da EBSAR.

	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta																				
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D																	
I	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A																	
II	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C																	
III	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B																	
IV	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D																	
08:15	11°B		11°C	5°B	9°A	10°A	6°E	10°D	7°B	10°A		6°B	9°A	12°A	10°A	5°C	6°A		12°A	6°B																	
08:05																																					
09:20	12°B		11°C	6°A	12°C	11°C	10°B	8°B		11°C	8°C	6°C	9°B	8°F	12°B	6°D			7°A	5°E																	
10:10																																					
10:20	5°A	12°A	11°C	5°C	12°C	11°C	8°A	6°B	9°D	11°C			12°C		10°B	5°D	12°C	6°E	10°C																		
11:10																																					
11:20	10°B	8°F	11°A	9°C	5°C	11°A	12°C	6°D		7°A	12°C	5°B	12°C	7°F	10°D	5°A	12°C	8°B	11°B	5°D																	
12:10																																					
12:20	5°E	7°F	6°E	9°E	5°B		11°B	5°D	9°B	10°C	12°C	6°A	9°C		11°A	6°C	9°D	8°A	12°B																		
13:10																																					
14:00																																					
14:10	6°D	9°A	8°A	7°C	7°C	7°A		5°A							8°C		7°C		11°C	7°F																	
15:00																																					
15:10	6°C	9°B	8°C	7°B	9°E	10°C		5°E	PIEF				9°D	11°C	8°D	9°E		11°C	8°F																		
16:00																																					
16:10	11°C		PIEF		7°B								PIEF	11°C			9°C																				
17:00																																					
17:05		12°C																																			
17:55																																					
<table border="0" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">Fernando Pais</td> <td style="background-color: #ADD8E6;">Sandra VBoas</td> <td style="background-color: #90EE90;">Rita Mendonça</td> <td style="background-color: #ADD8E6;">Tânia Mendes</td> <td style="background-color: #90EE90;">Filomena Santos</td> <td style="background-color: #ADD8E6;">José Passo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #FFB6C1;">Cristina Fatela</td> <td style="background-color: #90EE90;">Márcio Karas</td> <td style="background-color: #ADD8E6;">Micaela Califórnia</td> <td style="background-color: #FFB6C1;">Erica Pedrosa</td> <td colspan="2" style="background-color: #D3D3D3;">Cristina Bordadágua</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #FF4500;">Marta Gomes</td> <td style="background-color: #FF8C00;">João Fernandes</td> <td style="background-color: #FFD700;">Ana Carapeto</td> <td colspan="3" style="background-color: #D3D3D3;">Paulo Silva</td> </tr> </table>																				Fernando Pais	Sandra VBoas	Rita Mendonça	Tânia Mendes	Filomena Santos	José Passo	Cristina Fatela	Márcio Karas	Micaela Califórnia	Erica Pedrosa	Cristina Bordadágua		Marta Gomes	João Fernandes	Ana Carapeto	Paulo Silva		
Fernando Pais	Sandra VBoas	Rita Mendonça	Tânia Mendes	Filomena Santos	José Passo																																
Cristina Fatela	Márcio Karas	Micaela Califórnia	Erica Pedrosa	Cristina Bordadágua																																	
Marta Gomes	João Fernandes	Ana Carapeto	Paulo Silva																																		
1º Semestre										2º Semestre																											
I	19/09 a 30/09	16/11 a 25/11	16/01 a 27/01	II	06/02 a 17/02	17/04 a 28/04																															
II	03/10 a 14/10	28/11 a 09/12		III	23/02 a 10/03	02/05 a 12/05																															
III	17/10 a 28/10	12/12 a 21/12		IV	13/03 a 24/03	15/05 a 26/05																															
IV	31/10 a 11/11	03/01 a 13/01		I	27/03 a 04/04	29/05 a 14/06																															

Figura 6 - Mapa de rotações

## **2.7. Dream team de educação física**

O grupo de recrutamento 620 e 260 representam o GEF, sendo este grupo coordenado pelo professor José Passo, que também é o coordenador dos estágios de EF. O grupo 620 refere-se aos professores do 3º ciclo e secundário e o grupo 260 pertencente aos professores que lecionam o 2º ciclo. O GEF no total é constituído por 19 professores sendo que 3 são estagiários.

Todos os professores do grupo de EF são importantes para o desenvolvimento do estágio e dos estagiários, uma vez que, eles se apresentam disponíveis para ajudar sempre que necessário. Estes apresentam várias valências diferentes uma vez que são especializados em diferentes modalidades. O que torna mais fácil a aprendizagem das diferentes modalidades. O GEF também é constituído por professores das mais variadas idades, género e locais de residência, o que torna este grupo muito distinto, mas ao mesmo tempo bastante único, diverso e ao mesmo tempo característico.

Graças a esta diversidade do grupo de EF, beneficiei, bastante com a observação de aulas dos professores do grupo. Enriqueci com as diferentes estratégias de ensino, com jogos que podem ser realizados e com novas formas de ensinar as diferentes modalidades. Estas enormes aprendizagens não teriam sido possíveis se o GEF não fosse tão diverso e não fosse tão acolhedor. Por sua vez o GEF é igualmente responsável pela organização dos torneios que se realizam na escola. Estes torneios são o corta-mato escolar, basquetebol 3x3, torneio de andebol, torneio de voleibol, torneio de badminton, megas (mega salto e mega sprint).

Segundo Costa, Onofre, Martins, Marques, & Martins, (2013), o trabalho colaborativo entre professores conduz à melhoria das práticas letivas e leva ao melhor sucesso dos alunos. Também segundo Hord & Sommers (2008), estudos indicam que a cooperação no contexto educacional oferece benefícios não só aos professores, mas também, consequentemente, aos alunos, particularmente no que se refere ao aprimoramento do desempenho académico. Desta forma o trabalho colaborativo esteve presente na escola em que os professores do GEF, colaboraram entre eles para fornecer aulas de qualidade a todos os alunos, tendo colaborado com professores de outras disciplinas, utilizando métodos inovadores de ensino.

## 2.8. Núcleo de estágio

O NE da EBSAR era composto por 2 professores orientadores, 1 da escola, o professor José Passo e outro da faculdade, a professora Ana Quitério, e 3 estagiários sendo eles eu, a minha colega Ana Raposo e o meu colega Luís Augusto.

Relativamente aos meus colegas eu não os conhecia. Eram de turmas diferentes da minha, mas felizmente foi uma boa experiência ter trabalhado com eles. Apesar de todos sermos pessoas muito diferentes uns dos outros, tínhamos características que nos completavam. Houve bastante espírito de entre ajuda, companheirismo e compromisso entre todos.

O meu NE também foi muito importante na minha evolução como professor, uma vez que senti sempre o seu apoio, em segundo lugar, existiram inúmeras reuniões entre o grupo de forma a tentar ajudar os colegas a melhorar e a refletir sobre as aulas uns dos outros, e por outro lado senti que sem as dicas deles e as sua entre ajuda, não tinha me tornado no professor que sou hoje.

Relativamente aos orientadores, senti que estes tiveram um papel crucial e fundamental na minha formação, uma vez que observaram as minhas aulas, fizeram críticas construtivas, deram inúmeras sugestões, inspiraram exercícios e formas de trabalhar para melhorar as minhas aulas. A reflexão sobre as aulas que lecionava também ajudou no meu pensamento crítico, na autocrítica e na melhoria da intervenção pedagógica. Tudo com a finalidade de me tornar um melhor professor. Todo este processo foi longo, trabalhoso e demorado e senti que eles nunca perderam a paciência, sempre tiveram dispostos em ajudar, para a construção do meu saber e para que eu me tornasse o professor que sou hoje.

Fletcher & Kosnik (2016), afirmam que o estágio é uma etapa fundamental na formação de novos professores. Queirós (2014), afirma que a aprendizagem de como ser professor ocorre na escola, por meio da experiência, de conversas e diálogos. Também Batista, Graça, & Queirós (2014), refere que o adequado desempenho do NE é de extrema importância para o crescimento dos Estagiários de EF, tanto a nível pessoal quanto profissional, contribuindo para que se tornem docentes competentes.

Segundo Chuan, Wong, Choy, & Tan (2009), o período de estágio é amplamente reconhecido como um momento de aprendizagem essencial, no qual os estagiários colocam em prática tudo o que aprenderam. Ainda segundo Chuan, Wong, Choy, & Tan (2009), o estágio deve ser caracterizado pela colaboração, em que tanto os Estagiários de EF quanto os orientadores da faculdade e da escola desempenham papéis fundamentais

na construção de novos conhecimentos. É por isso que a contribuição dos orientadores é de suma importância para o desenvolvimento dos estagiários.

## **2.9. A turma do 10ºB**

A turma que me ficou atribuída pelo meu orientador foi o 10ºB, era uma turma com algumas particularidades. Esta turma era do curso de científico de línguas e humanidades, constituída por vinte e um alunos. Sendo que onze eram raparigas e 10 eram rapazes. 2 destes alunos rapazes pertenciam a Unidade de Apoio a Multi Deficiência (UAMM), logo não estavam integrados com a turma a EF. Ao longo do ano a turma foi sofrendo algumas alterações com a entrada e saída de alunos. Esta turma tinha a característica de ter alunos de diversas nacionalidades, sendo que tinha treze alunos portugueses, 4 alunos brasileiros, 2 alunos cabo-verdianos, 1 aluno guineense, e 1 aluna angolana, o que levava a uma grande diversidade cultural dentro da turma. Os alunos tinham idades compreendidas entre os quinze e os dezassete anos. Existia uma aluna que realizava as aulas integrada na turma que tinha uma paralisia do lado esquerdo do corpo, mas que realizava aula integrada com a restante turma.

É importante conhecer todos os alunos da turma que temos de uma forma algo pormenorizada, uma vez que segundo Santos, (2009), o professor deve aplicar efetivamente a diferenciação pedagógica, o que é um desafio, uma vez que requer um profundo conhecimento dos alunos na sala de aula. Por outro lado, cada aluno tem a sua própria história, por isso segundo Fonseca (2016), alguns alunos com dificuldades de aprendizagem não conseguem corresponder aos padrões sociais e não conseguem acompanhar as aprendizagens recomendadas para o seu ciclo de escolaridade. Assim será importante compreender melhor estes alunos para conseguir extrair o melhor de cada um deles de acordo com as suas capacidades.

De seguida procedi ao contacto com a diretora de turma de forma a que esta me colocasse a par e integrado com tudo o que era característico no seio da direção de turma. Como a turma era do 10º ano, e muitos dos alunos ainda não se conheciam, nem mesmo os professores, uma vez que era o primeiro ano que estes estavam a lecionar aulas a estes alunos, optei por realizar um teste sociométrico.

Antes da realização do teste, optei por aceder ao inovar, e consultar os dados dos alunos para tentar recolher o máximo de informação sobre os mesmos.

Este teste teve como objetivo avaliar 3 dimensões: a dimensão sócia afetiva, a dimensão educativa e a dimensão lúdico desportiva.

Estes dados recolhidos foram importantes para perceber quais eram os alunos que tinham mais relações interpares, perceber quais eram os colegas da turma, que eles mais preferiam para realizar os trabalhos de grupo e por último perceber qual era a expectativa dos alunos em relação à disciplina de EF.

Após a análise do teste percebi que a turma funcionava por grupos, o que não favorecia muito a relação individual entre eles.

Com o início das aulas optei por, na primeira semana de aulas, apenas realizar jogos tradicionais de quebra-gelo de forma que os alunos estabelecessem contacto entre eles e criassem mais laços de amizade uns com os outros. Com a prática destes jogos consegui que alguns dos alunos ganhassem ligação uns com os outros o que ajudou a formar novas amizades dentro do seio da turma. Com o tempo fui, de facto, conhecendo os alunos e a turma.

Relativamente à relação da turma com a disciplina de EF, esta era razoável, uma vez que existiam alunos que gostavam bastante da disciplina e outros que não gostavam de EF. Esta relação foi sempre feita com a mudança de grupos de trabalho, com grupos homogéneos e heterogéneos consoante as matérias e os objetivos que eram propostos para as aulas.

A turma, em termos de comportamento no geral, era boa, mas existiram alguns casos de indisciplina que ocorreram durante o ano, devido ao desinteresse de alguns alunos pela disciplina e a problemas familiares que outros alunos transportavam para a sala de aula. Isto levou a que ocorressem algumas situações menos positivas, que foram surgindo, mas que foram se resolvendo ao longo do ano letivo.

A turma, em termos de prática desportiva fora da escola, tinha um desempenho razoável. Vários alunos praticavam diversas modalidades como dança, Kick boxing, futebol, andebol e futsal. Alguns alunos da turma iniciaram a prática da canoagem e do Padel no contexto do desporto escolar (DE) a convite do professor da turma.

O trabalho realizado com a turma ao longo do ano foi árduo, mas ao mesmo tempo gratificante uma vez que consegui cativar, alguns alunos que não gostavam de EF, comesçassem a ver a disciplina com outra perspetiva, a aprender e a gostar de praticar algumas das matérias.

### **3. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

#### **3.1. Começo da jornada**

O início da minha jornada como professor começou no segundo dia de aulas com uma breve apresentação para a turma. Estava bastante nervoso, uma vez que não me sentia confiante para dar aulas a uma turma.

No início da aula, o orientador começou por conversar com os alunos para informá-los sobre algumas regras de funcionamento, criar uma ponte de ligação entre mim e os alunos e também para me deixar mais seguro. Após cerca de 5 minutos de conversa, entrei em ação e comecei verdadeiramente a minha jornada como professor. Comecei por me apresentar, fazendo uma breve caracterização sobre mim, sobre a disciplina e sobre algumas regras de funcionamento em sala de aula. Em seguida, os alunos responderam a um breve questionário sobre a disciplina, sobre com quais colegas se relacionavam melhor e quais gostariam de ter como parceiros em trabalhos de grupo.

Durante a aula, expliquei os critérios de avaliação da disciplina que eu havia estudado anteriormente, de forma a evitar quaisquer dúvidas que pudessem surgir ao longo do ano letivo. Alguns alunos tiveram dúvidas sobre como seriam avaliados, situação que procurei esclarecer da melhor forma possível.

No final da aula, assim que os alunos saíram da sala de aula, senti que tudo tinha corrido bem e que o ano letivo seria muito positivo.

##### **3.1.1. As primeiras aulas práticas de educação física**

No dia seguinte iniciei as primeiras aulas práticas na disciplina de EF com a realização de jogos lúdico desportivos. Esta opção foi tomada com objetivos muito claros: criar um bom ambiente na aula, fazer com que os alunos ganhassem espírito de turma, de entre ajuda e que se conhecessem um pouco melhor, estabelecer regras e dinâmicas e cooperassem uns com os outros.

Também devido ao facto de ser um professor com pouca experiência, tive receio que pudessem existir comportamentos de indisciplina, por isso optei por adotar uma postura mais rígida em relação à turma. Segundo Oliveira (2001), por vezes falta segurança aos professores no início de carreira, tendem a ter menos controlo dos seus alunos e sendo menos eficazes na prevenção dos problemas o que pode favorecer comportamentos de indisciplina.

Durante as primeiras aulas tomei a opção de sentar todos os alunos no muro da instituição escolar e explicar que não podiam usar fios, brincos, anéis e colares e que quem tivesse o cabelo comprido, tinha de colocar um elástico no cabelo.

Após a definição das regras de aulas, começaram as aulas práticas. Nesta primeira semana houve a opção de realizar jogos tradicionais, com o objetivo de perceber que alunos é que estavam à minha frente. Conhecer quais os alunos que gostavam de praticar a disciplina e quais os alunos mais aptos para a prática da mesma. Desta forma, estas aulas foram como uma espécie de etapa 0, de reconhecimento e estudo. O objetivo era de começar a criar rotinas com os alunos e tentar ajudá-los a adaptarem-se a um novo ciclo de escolaridade. Os jogos decorreram de forma satisfatória com um bom envolvimento da turma, grande parte dos alunos tinham um bom desempenho motor.

Posteriormente na semana seguinte comecei a lecionar a etapa 1, que foi denominada de etapa de avaliação inicial (AI).

### **3.1.2. Função do professor**

O início do ano letivo é sempre uma altura difícil para qualquer professor. É quando os professores, têm de realizar o planeamento das suas aulas, elaborar um conjunto de documentos para preparar o ano letivo, para estruturar como vão ser as aprendizagens dos alunos e tentar estimar qual é o nível que os alunos podem vir a atingir.

Desta forma o processo de ensino engloba 3 áreas fundamentais que são o planeamento, a condução e a avaliação. Estas áreas estão todas interligadas e o sucesso de uma está inerente ao sucesso da anterior.

### **3.2. Importância do planeamento**

O planeamento em EF desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos alunos. Segundo Carvalho (1994), quando realizamos um planeamento em EF, estamos a antecipar e a prever a forma de utilizar os meios disponíveis para que todos os alunos possam atingir os objetivos apropriados ao seu desenvolvimento. Segundo Pacheco (1995), o conceito de planeamento pode ser interpretado como um procedimento de revisão que organiza e coordena de forma abrangente o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem. Por outro lado, Januário (1996), refere que o planeamento é um processo em que os professores utilizam os programas escolares, com o objetivo de desenvolvê-los e adaptá-los às condições do ambiente de ensino. Também Matos (2010), sublinha que o planeamento desempenha um papel crucial ao direcionar o processo de ensino, permitindo assim a promoção de aprendizagens mais significativas para os alunos.

Já Andrade, et al. (2020), refere que o planeamento é uma componente essencial no processo de ensino-aprendizagem e influencia diretamente em sua eficácia, uma vez que envolve a organização da intenção pedagógica com base nas metas a atingir e nas abordagens a serem adotadas.

Verificamos que uma variedade de autores reconhecerem a importância do planeamento em EF, mas este nem sempre é um processo fácil para os estagiários, na medida em que estes ainda possuem pouca experiência para o elaborar e implementar e se estarem a integrar no sistema de ensino. No meu caso não foi exceção. Senti que em determinados momentos o planeamento era algo bastante complicado de definir. Contudo, com o decorrer do ano letivo senti que estas dificuldades tiveram tendência a desaparecer e que me fui aperfeiçoando cada vez mais. Segundo Teixeira & Onofre (2009), o planeamento revela-se uma das principais adversidades sentidas pelos estagiários de EF durante o ano de estágio curricular, e que estas dificuldades do planeamento tendem a diminuir do primeiro para o último período. Isto acontece sobretudo devido às dificuldades na elaboração do plano anual de turma (PAT) e em todos os documentos que estão subjacentes. Também Pacheco (1995), refere que o planeamento é processo de análise que estrutura todo o processo de ensino-aprendizagem, o que leva a facilitar o ensino por parte do estagiário.

### **3.3. Primeira prova de fogo - Avaliação inicial**

Segundo Carvalho (1994), o processo de AI tem como principais objetivos diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos em relação às aprendizagens planeadas e fazer previsões sobre o seu desenvolvimento futuro. Segundo a mesma autora Carvalho (1994), as informações reunidas na AI permitem-nos estabelecer de forma concreta essas prioridades/objetivos e ajustar de maneira sistemática a atividade dos alunos com o objetivo do seu desenvolvimento.

Desta forma, concluída a primeira semana de aulas em que foram realizados jogos tradicionais com os alunos, entramos na AI propriamente dita. Este período de AI teve como principal objetivo diagnosticar o nível em que os alunos se encontravam, e prognosticar o patamar de desempenho que os estudantes venham a alcançar. Muitas vezes ao longo do ano percebemos que as tomadas de decisão e as análises feitas durante a relação inicial são as mais corretas, sobretudo devido a alguma inexperiência do professor e também devido ao facto de sermos muito ambiciosos em querer que os alunos atinjam um patamar elevado, pensando que alguns podem atingir o patamar de excelência não contando com a possibilidade de poderem ocorrer fatores externos (greves, supressão de aulas, visitas

de estudo, mau tempo que condicionam as aulas). De acordo com Rosado (2003), a avaliação de diagnóstico e prognóstico possibilita a identificação do ponto de partida de cada turma e de cada aluno individualmente em relação ao conteúdo do programa de EF. Isso fornece informações sobre quais alunos e áreas precisam de atenção especial, orientação na formação de grupos com base no nível de desempenho, estabelece as bases para a diferenciação do ensino e, conseqüentemente, influencia a definição de objetivos anuais, prioridades de ensino, metas principais e secundárias.

Como indicado anteriormente, a AI é um processo pelo qual nós avaliamos o nível em que os alunos se encontram para depois fazer o prognóstico para o restante ano letivo. Esta avaliação é feita tendo em conta o Protocolo de AI (PAI), que procura tentar uniformizar critérios para todos os professores da escola, de forma que a avaliação seja o mais uniforme possível.

O PAI, têm por base as AEEF (2001), que definem quais são os critérios e qual o nível que cada aluno deve alcançar em cada modalidade no final de cada ciclo e ano de escolaridade.

As AEEF apresentam as áreas e as matérias que devem ser lecionadas, sendo que as matérias estão organizadas seguindo um padrão gradual e sequencial e encontram-se divididos em 3 níveis. Introdutório, Elementar e Avançado. Esta distinção leva os professores a perceberem qual é o nível que os alunos devem iniciar e concluir o ano letivo sendo o desejável é que ocorra uma evolução ao longo do ano. Segundo Araújo (2007), a aplicação da avaliação da AI tem como metas essenciais a realização de diagnósticos com o intuito de efetuar prognósticos, de modo a prever os distintos níveis que os alunos poderão alcançar. A mesma autora, Araújo (2007), declara que, quando a AI é conduzida adequadamente, no seu término será possível projetar, para cada aluno, um nível específico em relação a cada uma das áreas e matérias.

A AI é um processo que, como o nome indica, deve ser realizada no início do ano letivo. Na turma do 10ºB, esta AI decorreu no período entre 19 de setembro de 2022 a 3 de novembro de 2022, ou seja, ao longo de 7 semanas. As matérias abordadas foram realizadas de acordo com o mapa de rotações fornecido pela escola. Este mapa de rotações indicava que a turma iria ter 3 aulas de cinquenta minutos por semana.

As matérias dos jogos desportivos coletivos (futebol, basquetebol, andebol e voleibol), foram avaliadas através de exercícios criteriosos, e posteriormente através de jogo. Em relação à ginástica (solo e aparelhos), esta foi avaliada de uma forma interligada, em que se tentava perceber quais eram os vários elementos gímnicos que os alunos realizavam. Nos desportos de raquetes foi avaliado o badminton, através da realização de

jogo 1x1, uma vez que era a única modalidade de raquetes praticada por todos os alunos que vinham do terceiro ciclo de escolaridade. No atletismo as matérias que foram abordadas foram a corrida de velocidade, estafetas, lançamento do peso e salto em altura. Estava no programa a avaliação do salto em comprimento, mas devido à chuva não foi possível a sua realização, tendo sido substituída pela avaliação de salto em altura, por esta já se poder realizar no interior do pavilhão.

No que diz respeito à avaliação da aptidão física, utilizou-se a série de testes do Fitescola (vaivém, abdominais, extensão de braços, senta e alcança, flexibilidade de ombros), sendo ainda feita a tiragem do peso e a altura para calcular o IMC.

Com a análise das várias áreas e matérias, conseguimos perceber que na turma existiam grandes discrepâncias entre os alunos e que, de uma forma geral, existiam alunos que tinham bons desempenhos a quase todas as matérias e que outros, por terem pouco interesse pela disciplina não mostravam grandes capacidades para o desempenho na disciplina. Em relação à aptidão física os resultados foram satisfatórios. Embora nem todos os alunos tenham conseguido estar na zona saudável nos diferentes testes, houve alunos que atingiram o perfil atlético em diferentes provas, o que prova heterogeneidade da turma. Por outro lado, como os testes foram aplicados só ao fim de 2 meses de aulas deu algum tempo para trabalhar a condição física com os alunos o que levou a que muitos alunos tenham melhorado a sua forma física.

Esta etapa da AI foi sem dúvida o momento do estágio em que senti mais dificuldades. Por nunca ter lecionado aulas, não me sentia confiante em frente a uma turma. Para isto o planeamento nessa parte inicial do ano foi muito importante, para ter um documento que me orientava e guiava para a leção das aulas aos alunos. Contudo em diversos momentos a aula não corria como planeado por diversos motivos, e tinha alguma dificuldade em ajustar.

Em outros momentos senti que não tinha um plano B, quando a situação meteorológica era adversa. Contudo, após conversa com o orientador foi-me sugerido, realizar aulas adaptadas em vários espaços para o caso de alguma aula ficar impossibilitada devido a chuva.

Também considero que alguns exercícios não foram os mais adequados para a turma. Deveria ter realizado mais situações de jogo reduzido, para possibilitar aos alunos com menos aptidão para um determinado desporto estivessem mais envolvidos na tarefa e tivessem atividade motora.

Em relação à organização dos grupos estes foram, na maior parte do tempo, heterogêneos, por estar ainda a conhecer os alunos e também a analisar qual era a melhor forma de trabalhar com a turma.

Ao longo desta etapa fui recolhendo dados sobre o desempenho dos alunos, através de umas grelhas em *Excel* que tinham sido especialmente criadas para efeitos da recolha dos dados dos alunos nas diferentes modalidades. Devido à necessidade de recolher os dados, não providenciei o feedback necessário aos alunos, situação que foi chamada a atenção pelo orientador que aconselhou e orientou no sentido de melhorar este aspeto.

Durante esta etapa senti muitas dificuldades em transmitir informação aos alunos e recolher dados, devido à minha inexperiência de estagiário. Esta situação foi sendo trabalhada ao longo do ano com o objetivo de evoluir. Desta forma, Teixeira & Onofre (2009), dizem que as dificuldades do professor estagiário vão diminuindo do primeiro para o último semestre.

Posteriormente foi iniciada a próxima etapa da minha formação enquanto professor. A elaboração do PAT.

### **3.4. Da avaliação inicial ao plano anual de turma**

Finalizada a AI é tempo de passar para a próxima fase: iniciar a segunda etapa e elaborar o PAT documento que vai ser um guião de apoio na condução do processo educativo a desenvolver com a turma, tendo em conta um conjunto de aspetos a serem trabalhados durante o ano letivo.

Após o final da AI e realização do balanço da primeira etapa comecei a construção PAT. Este documento foi umas das etapas mais complexas ao nível do planeamento. Isto aconteceu porque, em primeiro lugar, a minha experiência como professor, era bastante diminuta e nunca tinha tido contato com um documento semelhante. Em segundo lugar não conhecia a turma o que dificultou a perceção de quais eram as reais necessidades dos alunos nas várias modalidades. O PAT é um dos documentos mais difíceis de elaborar pelos estagiários segundo Teixeira & Onofre (2009), estas dificuldades prendem-se essencialmente com a elaboração do PAT.

Para a construção do PAT é necessário analisar todos os recursos que os professores têm à sua disposição, quer sejam espaciais, humanos, materiais ou temporais. Desta forma, para além de se tentar perceber quais são as matérias que os alunos precisam de melhorar e qual o prognóstico que fazemos desse mesmo aluno, é necessário que o professor tenha em atenção o calendário letivo, os feriados e interrupções, a rotação

pelos vários espaços e a sua polivalência para as matérias, as matérias consideradas prioritárias e as características da turma. Já segundo Matos (2010), a elaboração do Plano de Atividades de Turma (PAT) tem como finalidade direcionar o processo de ensino, buscando otimizar as aprendizagens dos alunos da turma. Por outro lado, segundo Lima et al. (2014), o Plano de Atividades de Turma (PAT) deve levar em consideração diversos elementos, incluindo o contexto escolar, a caracterização da turma, estratégias para promover um ambiente adequado, metas específicas para cada disciplina e cada aluno, bem como objetivos de desenvolvimento profissional para os professores estagiários. Já de acordo com Januário (2017), o PAT deve compreender os seguintes elementos: objetivos específicos da disciplina para o ano letivo, identificação do ano de ensino, conforme estabelecido nas AEEF, uma descrição pormenorizada da turma e as particularidades individuais de cada aluno. Desta forma, é possível criar um documento de alta qualidade.

Uma maneira simplificada de elaborar o PAT é utilizar as AEEF e o Projeto Curricular de EF como referência. Esses documentos fornecem ao professor estagiário uma visão geral dos objetivos gerais para a turma. No entanto, a definição dos objetivos específicos é mais desafiadora, uma vez que requer a análise e interpretação dos resultados da AI, bem como uma compreensão das necessidades individuais de cada aluno para definir a elaboração dos objetivos específicos. Esta etapa é essencial para auxiliar no progresso de cada aluno, de forma personalizada.

Na construção do PAT em relação à elaboração dos objetivos específicos para as atividades físicas, senti dificuldades na sua elaboração. Nesta área tinha dificuldade em interpretar quais eram os resultados da AI e perceber quais eram as principais dificuldades dos alunos nas matérias. Para me ajudar a construir o documento as conversas com o orientador e com os meus colegas de estágio foram muito importantes.

Para a área da aptidão física já não senti tantas dificuldades, uma vez que a minha formação foi na área do *fitness* e consegui perceber quais eram as principais dificuldades dos alunos, assim como as estratégias que tinha de utilizar para os ajudar a melhorar.

Em relação à área dos conhecimentos segui as linhas orientadoras do projeto curricular de EF da escola o que me facilitou bastante o trabalho da área dos conhecimentos na turma do 10ºB.

Para a área das atividades físicas, tomei a opção de no PAT agrupar os alunos de acordo com o seu nível em cada modalidade, tendo definido objetivos para esses mesmos alunos atingirem ao longo do ano, com os exercícios que iriam realizar para os atingir. Com o tempo percebi que tinha traçado objetivos muito ambiciosos com quase todos os alunos,

uma vez que houve supressão de aulas e alguns dos alunos não atingiram o nível que eu esperava. Assim segundo Lima, et al. (2014), o propósito do Plano de Atividades de Turma (PAT) deve concentrar-se na análise dos dados coletados pelos professores durante a AI. É fundamental analisar esses dados e projetar o que os alunos necessitam para progredir com base em suas necessidades individuais. Assim, como estabelecer o patamar de desempenho que se espera que os alunos atinjam no final do ano letivo.

Com o passar das semanas fui entendendo que o PAT é um documento de trabalho flexível que pode e deve sofrer alterações ao longo do ano letivo. Por forma, a que, a nossa previsão de conteúdos possa se ir ajustando, de acordo com, as aprendizagens que os alunos vão alcançando.

### **3.5. Planeamento por etapas e unidade de ensino**

Com a finalização do PAT estava na altura de iniciar o planeamento da segunda etapa e com ela deixar de realizar planos de aulas e começar a fazer planeamento através das unidades de ensino.

Segundo o Ministério da Educação (2001), a organização das tarefas da turma requer uma subdivisão em várias etapas, ou seja, em intervalos de tempo mais curtos que facilitem a orientação e o controlo do processo de ensino-aprendizagem. O mesmo autor diz que a estruturação destas fases deve levar em conta o calendário escolar, em particular as pausas letivas, as particularidades das instalações disponíveis, de acordo com o plano de rotação e as condições climáticas previsíveis ao longo do ano. Assim o modelo de planeamento por etapas faseado representa um dos princípios fundamentais das AEEF e configura-se como um modelo que viabiliza a individualização do ensino e a integração dos estudantes segundo Ministério da Educação (2001).

Já Resende, Marques, & Sarmiento (2020), dizem que deve haver fases distintas que orientem e conduzam o processo de ensino. Além disso, o autor destaca que essas etapas devem apresentar características variáveis ao longo do ano escolar, de acordo com o progresso das aprendizagens dos alunos e os objetivos do professor.

Desta forma, segundo Ministério da Educação (2001), a etapa inaugural consiste na AI, cujo propósito é aferir as aptidões e dificuldades dos alunos nas diversas disciplinas correspondentes ao respetivo ano letivo. Este estágio adquire particular relevância no 10º ano, dado que a maioria dos alunos provém de diferentes escolas e turmas. Como mencionado anteriormente, esta fase teve uma duração de aproximadamente 7 semanas.

A segunda etapa do planeamento que coincidiu com a primeira avaliação intercalar e se estendeu até ao final do primeiro semestre. Após a construção do PAT e do balanço

da primeira etapa conseguimos perceber, quais eram as modalidades que devíamos dar prioridade aos alunos para estes melhorarem. A isto chamamos a etapa de revisão e consolidação. Esta etapa do planeamento já correu melhor que a etapa anterior, apesar de ainda não me sentir muito confortável com a turma. Durante esta etapa já não estava constantemente a consultar os planos de aulas, já realizava alguns ajustes durante a aula e já tinha sempre um planeamento guardado caso alguma aula ficasse impossibilitada devido à chuva. Durante esta etapa, sobretudo na última unidade de ensino (UE), considero que os exercícios que foram indicados para a turma realizar já tinham um melhor enquadramento, já eram mais ajustados ao que os alunos necessitavam para melhorar e corrigir os seus pontos fracos. Relativamente à organização dos grupos durante esta etapa começou-se a organizar maioritariamente grupos heterogêneos sempre de acordo com as modalidades que eram praticadas. Nesta etapa melhorei ao nível do feedback e qualidade na instrução, apesar de ainda necessitar de continuar o meu aperfeiçoamento para registar uma evolução mais sólida.

A terceira etapa do planeamento que coincidiu com o início do segundo semestre foi desenvolvida tendo em consideração o desenvolvimento de novas aprendizagens e novos conteúdos. Foi designada de etapa de aprendizagem e desenvolvimento. Esta etapa foi aquela fase onde senti que realmente estava preparado para desempenhar a minha função como professor. Senti que era um momento onde apresentava boas bases e a ter uma boa consistência de aulas de qualidade. Durante esta etapa (onde ocorreu a semana a tempo inteiro), senti-me muito mais preparado enquanto professor, era capaz de ajustar os planos à aula, apesar de ainda por vezes em certas modalidades não me sentir muito confiante. Durante esta etapa comecei a compreender melhor a turma, quais as necessidades da mesma, conseguia ajustar melhor os grupos fazendo uma melhor alternância entre grupos heterogêneos e homogêneos de acordo com os objetivos da aula. Durante esta etapa também notei uma grande evolução ao nível da qualidade e quantidade do feedback e da instrução.

A quarta e última etapa do planeamento foi desenvolvida na parte posterior do ano a seguir à interrupção da Páscoa, foi a etapa de revisão e consolidação, com o propósito de rever e consolidar conteúdos anteriormente trabalhados. Esta etapa foi aquela onde atingi o meu melhor nível como professor. Já me sentia seguro em frente à turma, era capaz de gerir a grande maioria das situações que surgiam, senti que em termos de organização as aulas apresentavam uma boa qualidade e uma boa consistência sendo os grupos ajustados à necessidade da aula. Nesta etapa os exercícios eram mais ajustados às necessidades dos alunos de acordo com as matérias. Nesta etapa comecei igualmente a

utilizar estilos de ensino mais divergentes, bem como o nível e qualidade do feedback e instrução era muito melhor do que no início do ano letivo. Também de realçar que no final desta etapa ao realizar o balanço final, compreendi a minha evolução global como professor.

O planeamento por etapas conduz a diversas vantagens quer para o professor, quer para o aluno. Relativamente ao professor, os estagiários começam com o planeamento com a A1 ou primeira etapa, efetuando planos de aula. No início do estágio o professor sente alguma dificuldade em planear um conjunto de aulas. O planeamento individual de cada aula ajuda bastante no melhor funcionamento e conforto do professor na lecionação das aulas. Com o início da segunda etapa e com o acumular da experiência o professor já sente mais confiante no planeamento e é capaz de efetuar planos de etapa e planos de UE com mais qualidade.

Por outro lado, o planeamento por etapas é benéfico para os alunos, uma vez que as várias modalidades são abordadas em diferentes momentos ao longo do ano, o que leva a uma maior consolidação da matéria abordada e evita o saturamento da mesma por parte do aluno. O planeamento por etapas conduz a uma maior flexibilização por parte do professor em que em diversos momentos se optou por abordar primeiro, os conceitos mais básicos de cada uma matéria e posteriormente avançar e planear conceitos mais elaborados destas mesmas matérias. Resende, Marques, & Sarmiento (2020), enfatiza que o planeamento por fases, deve ser a abordagem preferencial na atividade educativa, uma vez que proporciona uma compreensão mais aprofundada do progresso dos alunos, resultante de uma monitorização mais eficaz.

### **3.5.1. Unidades de ensino**

De acordo com Quina (2009), uma UE consiste em um grupo de aulas com organizações semelhantes, todas focadas na consecução de um conjunto de objetivos relacionados. Desta forma, o mesmo autor Quina (2009), refere que o número de aulas em cada UE deve ser adequado para garantir a consecução dos objetivos estabelecidos.

Em relação às unidades de ensino uma das primeiras dificuldades que surgiu foi conciliar as matérias prioritárias com os vários espaços disponíveis para a realização das diferentes matérias. Desta forma, houve matérias que foram consideradas prioritárias que tiveram de ser lecionadas na UE seguinte devido à chuva (por exemplo o atletismo). Com a reorganização do calendário das aulas, surgiu a necessidade de dar prioridade a outras matérias, como o voleibol, o basquetebol, a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos. Da mesma forma, senti dificuldade no início para explicar aos alunos quais eram os

objetivos específicos de cada aula da UE. Com o tempo e a experiência adquirida através da lecionação das aulas, esta explicação dos objetivos se tornou mais clara, sucinta e assertiva. Segundo Martins, Gomes, & Costa (2017), é fundamental esclarecer e comunicar claramente os objetivos estabelecidos para as aulas de cada UE. Essa abordagem auxilia os alunos na compreensão dos propósitos das atividades realizadas nas aulas de EF.

No início foi um pouco difícil deixar os planos de aula, mas com o tempo as unidades de ensino começaram a fazer mais sentido uma vez que as diferentes matérias eram lecionadas com o objetivo de os alunos adquirirem determinadas competências que só eram possíveis com a realização de um conjunto de aulas.

Nas unidades de ensino que foram realizadas constavam os objetivos para os alunos, os objetivos do professor, as matérias que iam ser lecionadas, os espaços e os dias onde iam decorrer as aulas, os grupos dos alunos para as diferentes matérias, os exercícios que iam ser executados e qual o material que era necessário para cada uma das aulas. Quina (2009), diz que os grupos de trabalho devem ser definidos no início de cada UE. E segundo Ministério da Educação (2001), "a seleção das atividades de ensino em cada unidade de aprendizagem ocorre em conformidade com os objetivos estabelecidos para a etapa e os aspetos identificados como cruciais para o progresso dos estudantes."

Como mencionado anteriormente no início do estágio tive dificuldades na criação das unidades de ensino, mas com o passar do tempo essas dificuldades foram gradualmente desaparecendo. Com o tempo também os alunos começaram a entender o porquê da realização de determinados exercícios e o contexto da aplicação dos mesmos.

### **3.6. Avaliação**

De acordo com Barreira, Boavida, & Araújo (2006), a avaliação deixou de se concentrar exclusivamente na oposição entre objetividade e subjetividade, passando a direcionar sua atenção para preocupações práticas relacionadas com a gestão e melhoria do processo de ensino-aprendizagem. A avaliação passou a desempenhar um papel crucial de apoio e orientação, desempenhando uma função pedagógica significativa e auxiliando na tomada de decisões. Por sua vez Cardinet (1986), defende que a avaliação só adquire relevância quando desempenha suas múltiplas funções - orientadora, reguladora e certificadora, mas sempre abordadas de forma integrada e coesa. Desta forma toda a avaliação deve ser uniforme para todos os alunos. Assim segundo Araújo & Diniz (2015),

podemos dizer que é consensual, e que a avaliação, pode assumir um papel essencial na melhoria das aprendizagens.

### **3.6.1. Avaliação formativa**

De acordo com Araújo (2007), quando falamos de avaliação formativa estamos a falar da avaliação para as aprendizagens. Desta forma estamos implicitamente a determinar que o objeto de avaliação é precisamente o progresso dos alunos na aprendizagem. O mesmo autor, afirma que a avaliação formativa deve desempenhar 2 papéis distintos. Para o professor, ela atua como um instrumento de regulação do ensino, permitindo ajustar os planos de acordo com o progresso dos alunos. Para os alunos, serve para verificar o seu progresso e auxiliar na gestão da sua aprendizagem, com base nos objetivos previamente estabelecidos.

Nesta perspetiva, segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa é um procedimento que nos possibilita obter as informações essenciais para direcionar, regular e supervisionar a aprendizagem e o desenvolvimento dos estudantes. Este autor afirma que as informações obtidas na AI dos alunos e na avaliação formativa ao longo do ano permitem-nos definir de forma precisa essas prioridades e objetivos, bem como adaptar continuamente as atividades dos alunos para promover o seu desenvolvimento.

Desta forma, seguido por estes autores e pelo que fui aprendendo ao longo do mestrado entendi que a avaliação formativa era imprescindível para o processo de formação dos alunos. Para isto, foram elaboradas, algumas fichas de autoavaliação às diversas matérias que os alunos estavam a aprender, e de modo que os alunos preenchessem no final de cada ciclo avaliativo, de forma a terem noção dos procedimentos e resultados de aprendizagem. Gonçalves F. (2012), diz que a avaliação formativa é um processo crucial para aprimorar o desempenho dos alunos, envolvendo a utilização de tarefas e concentra-se na promoção da aprendizagem, desempenhando um papel fundamental na maneira como os alunos se preparam e se organizam ativamente para otimizar a aprendizagem.

Para além da criação destas fichas foram ainda realizados relatórios de aula. Estes relatórios tinham o objetivo de possibilitar aqueles alunos que não realizavam as aulas de EF, com tanta frequência, ficassem mais integrados, e envolvidos na aula. De modo, a que, refletissem sobre os exercícios que estavam a ser realizados e percebessem quais eram as aptidões que os alunos que estavam em atividade motora estavam a fortalecer.

O processo de avaliação formativa também me ajudou a mim enquanto professor porque me fez perceber quais eram algumas limitações nos exercícios que estavam a ser

realizados, qual a reestruturação que deveria ser efetuada para que as aulas decorressem de forma mais eficiente, ajudou na atribuição das classificações sumativas dos alunos e por último ajudou na nova formação de grupos de trabalho. Gonçalves F. (2012), refere que a avaliação formativa é a única que possibilita fomentar a aprendizagem autónoma por parte do aluno, enquanto auxilia o professor na elaboração de uma avaliação mais equitativa e eficaz. A avaliação formativa, segundo Chen, Mason, Staniszewski, Upton, & Valley (2012), deve estar exclusivamente focada no estudante, direcionada para a consecução dos objetivos pretendidos. Os professores devem dominar a avaliação formativa, pois é essencial para beneficiar os alunos ao longo do processo de ensino-aprendizagem, identificando as áreas de sucesso e aquelas em que enfrentam dificuldades, a fim de capacitá-los para o sucesso.

### **3.6.2. Avaliação sumativa**

Segundo Carvalho (1994), a avaliação sumativa é realizada para atribuir uma nota aos alunos com base na consecução de objetivos específicos. Nesta perspetiva Araújo (2007), diz que a avaliação sumativa serve para efetuar uma avaliação final das aprendizagens dos alunos e atribuir uma classificação.

Assim, de acordo com as AEEF (2001), em relação a aptidão física, os alunos são classificados em aptos ou não aptos de forma a perceber se estes estão na zona saudável ou não e nos conhecimentos podem ser avaliados através de um trabalho ou um teste, com os temas definidos pelo GEF. Já segundo Ministério da Educação (2001), para que os alunos alcancem êxito nas atividades físicas, é necessário que demonstrem competências em 3 níveis Introdutórios e 3 níveis Elementares. Na aptidão física o aluno deve encontrar-se na zona saudável. Quanto aos conhecimentos, o aluno deve demonstrar proficiência de acordo com os padrões estabelecidos pelo GEF, relacionados com os objetivos do programa de ensino secundário.

Em relação aos critérios que foram definidos para o 10º ano, nas atividades físicas são avaliados, os 2 melhores jogos desportivos coletivos, na melhor matéria de ginástica ou atletismo, numa matéria de dança, e em duas matérias classificadas como “outras” (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades Exploração Natureza, etc.). No caso da minha turma foi lecionado badminton, ténis, e judo de acordo com Ministério da Educação (2001). Na Aptidão física foram realizados os testes que estão presentes na bateria de testes do *fitescola* (vaivém, abdominais, extensão de braços, senta e alcança, impulsão horizontal), sendo igualmente realizada a medição do IMC (peso e altura). Por último, na área dos conhecimentos no primeiro semestre foi realizado um trabalho sobre

vários temas da atualidade (doping, nutrição, violência no desporto, desporto adaptado e futebol), sendo que no final do segundo semestre houve a realização de um teste dos conhecimentos que explorava mais aprofundadamente estes temas e tinha como objetivo alertar e consciencializar os alunos para um estilo de vida mais saudável. De acordo com Humphries, Hebert, Daigle, & Martin (2012), no que diz respeito a modalidades e momentos de avaliação, a avaliação sumativa ocorre no término de um período de ensino com o propósito de determinar a progressão num programa específico.

De forma a facilitar a avaliação sumativa dos alunos, senti a necessidade de criar uma tabela em que conseguisse colocar todas as avaliações obtidas pelos alunos para obter a classificação final da disciplina. Esta tabela tinha em atenção os valores das atividades físicas, a aptidão física (80%) e os conhecimentos (20%), sendo que ainda contemplava as atitudes mesmo que estas não tinham peso na avaliação. Após inserir os resultados das avaliações dos alunos nas diferentes dimensões do ensino chegava ao resultado, com a tabela a fazer automaticamente as contas numa escala de 0-20 valores.

As avaliações na EF assumiram características diferentes de semestre para semestre. No final do primeiro semestre a avaliação foi muito baseada nos dados que foram recolhidos da AI, do prognóstico que foi efetuado para o final do ano letivo, assim como nos resultados dos trabalhos de grupo, perspetivando o nível que os alunos poderiam chegar. No segundo semestre a avaliação já foi de acordo com o nível apresentado pelos alunos ao longo do ano letivo. Esta forma de avaliar revelou-se positiva e acertada, uma vez que houve alunos que surpreenderam pela positiva e obtiveram uma evolução mais acentuada do que se perspetivava inicialmente.

A aptidão física ao longo do ano assumiu um carácter mais formativo de forma a motivar os alunos a melhorarem na disciplina de EF, sendo que os testes de resistência, o teste indicativo para dizermos se os alunos estão aptos nesta componente da avaliação.

Para realizar a avaliação da área dos conhecimentos no primeiro semestre foi realizado um trabalho de grupo em que os alunos tinham de apresentar e expor temas da atualidade como o doping, a violência no desporto, nutrição, jogos olímpicos e paralímpicos e por último alguns grupos falaram sobre o futebol. Para os alunos realizarem os trabalhos de grupo deveriam efetuar pesquisa autónoma consultando referências adequadas ao tema do seu trabalho. No segundo semestre foi realizado um teste dos conhecimentos em que os alunos tinham de refletir sobre comportamentos e estilos de vida saudáveis e algumas das componentes que saíram nos trabalhos do primeiro semestre, também foram avaliados. No primeiro semestre o principal objetivo dos trabalhos dos conhecimentos era informar e esclarecer e fazer com que os alunos refletissem sobre temas da atualidade

desportiva e que estão presentes nas suas vidas no dia a dia. No segundo semestre, aproveitando a minha experiência em relação a estilos de vida saudáveis, trabalhou-se os alunos no sentido de obterem conhecimentos e muni-los de ferramentas de modo a conhecerem os alimentos que podem e devem de comer, alertar para a importância de ser ativo na vida adulta, conhecer a importância do consumo de água e a importância de evitar substâncias que sejam nocivas para sua saúde como o álcool, tabaco e as drogas. Não se realizando assim um teste em que avaliava as regras de funcionamento das modalidades desportivas.

Nas avaliações intercalares realizadas em novembro e abril, o foco estava mais na natureza formativa, proporcionando aos alunos feedback sobre suas áreas de fragilidade e suas áreas de destaque, além de apontar o caminho que deveriam seguir para aprimorar. Foram atribuídas classificações entre o Insuficiente (0-9), suficiente (10-13), bom (14-17) e muito bom (18-20).

### **3.7. Condução do ensino**

A condução do ensino é uma das componentes mais importantes para a aprendizagem dos alunos, uma vez que é a chave para uma boa aprendizagem por parte dos mesmos. Enquanto nas várias áreas anteriores planeamos aulas e decidimos como avaliamos, nesta área do ensino é quando aplicamos toda a teoria na prática para proporcionar aos alunos um ensino de qualidade e potencializarmos as suas aprendizagens. Para Perrenoud (2001), citado por Queiroga & Francisco (2014), os métodos de aperfeiçoamento dos professores devem convergir na direção de identificar desafios e buscar soluções para aprimorar o ensino dos alunos, com o intuito de elevar o nível das aprendizagens dos estudantes. No mesmo sentido Onofre (1995), refere que a sistematização das características e das estratégias de intervenção pedagógica está fortemente correlacionada com níveis mais elevados de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

Nesta área foi talvez onde senti que ocorreu a minha maior evolução enquanto professor no último ano letivo. A condução do ensino é uma temática que requer treino, experiência e sobretudo vontade de aprender. No início do ano senti que tinha algumas dificuldades com esta temática, mas ao longo do ano foram melhorando e se dissipando.

Segundo Siedentop (1991), existem quatro dimensões no que diz respeito a intervenção pedagógica. A dimensão do clima, a dimensão da gestão, a dimensão da instrução e a dimensão da disciplina. Estas dimensões são consideradas a chave para que o ensino lecionado obtenha qualidade.

Desta forma, em baixo irão ser explicadas como foram trabalhadas, cada uma das diferentes dimensões do ensino, com a turma do 10ºB.

### **3.7.1. Dimensão instrução**

Segundo Quina (2009), a instrução é um conjunto de ações pedagógicas nas quais o professor motiva e comunica informações aos alunos sobre as atividades a serem aprendidas, incluindo o que fazer, como fazê-lo e por que fazê-lo.

Também segundo Onofre (1995), é vital que o professor favoreça a mobilidade visual utilizando para o efeito as demonstrações, desenhos e imagens. Também é importante que o aluno compreenda o porquê de estar a desempenhar aquele exercício e qual é a finalidade do mesmo. Por último é importante que o professor consiga durante a sua explicação aos alunos enumerar os aspetos críticos da atividade e quais os pontos que estes devem de ter em atenção na execução dos exercícios.

Por sua vez, de acordo com Pereira, Carreira da Costa, & Diniz (1993), citando Locke e Jensen, (1974); Fahleson, 1988; Salmon, 1991; Leen Landin e Carter (1992), diz que a maioria dos estudos conduzidos na área da EF demonstra que níveis elevados de atenção estão correlacionados com a qualidade da prática e o sucesso dos alunos, destacando assim a importância da atenção por parte dos estudantes nesta disciplina.

Desde o início do ano letivo, senti que uma das minhas maiores fragilidades era na instrução. Esta, no início do ano letivo, por vezes era confusa, mal compreendida pelos alunos, explicada de forma bastante acelerada e sem tomar em atenção se os alunos estavam a compreender a explicação. Como estratégia para combater isto comecei a praticar a instrução das aulas em frente ao espelho. Com o passar do tempo e com a experiência adquirida fui melhorando, comecei a falar mais pausadamente, comecei a ser claro e assertivo nas explicações e comecei a usar o silêncio sempre que algum aluno estivesse distraído. Com o passar do tempo o meu discurso tornou-se mais fluente, estruturado e preciso, sendo visível a evolução ao longo do ano letivo. Quina (2009), afirma que a instrução deve ser direta, concisa, objetiva e clara em todos os momentos de instrução. Quina (1995), afirma que é essencial que o professor consiga assegurar a atenção dos alunos quando fornece as informações.

Durante as instruções, muitas vezes utilizava o questionamento para perceber se os alunos tinham percebido a mensagem que estava a ser transmitida. Quina (2009), refere que o professor pode recorrer à técnica de questionamento, dirigindo perguntas detalhadas a um ou vários alunos acerca da informação que acabou de apresentar. Quina (1995), afirma ainda que é essencial garantir que os alunos compreendam completamente as

tarefas e eliminem quaisquer dúvidas; e reduzir o tempo dedicado à apresentação de informações para proporcionar mais tempo para a prática motora.

Quanto à demonstração dos exercícios, frequentemente envolvia os alunos na sua execução. Isso era uma estratégia para aumentar o envolvimento dos alunos ao longo da aula. Caso algum aluno não entendesse as instruções, eu as repetia, e se fosse necessário, realizava novamente a demonstração do exercício que os alunos não tivessem entendido. De acordo com Quina (2009), a instrução e um bom envolvimento motor, quando feitas em simultâneo exercem um impacto direto em relação ao processo de aprendizagem dos alunos. De acordo com o mesmo autor, na instrução final, é essencial que o professor faça uma síntese dos pontos mais relevantes da aula e mantenha a motivação dos alunos em alta para as próximas lições. O mesmo autor afirma ainda que a instrução desempenha um papel crucial nas aulas de EF, uma vez que é nessa dimensão que se transmitem as informações sobre a forma como a aula será conduzida.

#### **3.7.1.1. Feedback – Uma ferramenta ao dispor do professor**

Segundo Araújo (2017), o feedback é definido como um mecanismo de informação fornecido com o propósito de otimizar o processo de aprendizagem, após a análise de um desempenho específico. Fornecer feedback eficaz requer do professor um profundo conhecimento dos critérios de avaliação e dos objetivos de aprendizagem, bem como a implementação de estratégias para reduzir a discrepância entre o desempenho atual e o desejado. Além disso, é essencial ter um entendimento sólido de como os alunos assimilam o conhecimento.

Desde o início do mestrado sentia que o feedback era uma das ferramentas mais poderosas que o professor tinha à disposição para transmitir a informação e ensinar os alunos. Apesar disto, senti que foi neste aspeto que tinha de trabalhar bastante e onde eu necessitava imenso de melhorar. Devido à minha formação anterior ser na área do *fitness* existiam modalidades em que eu tinha dificuldade em transmitir feedback de qualidade aos alunos. De acordo com Carreira da Costa, & Diniz (1995), o feedback constitui uma fonte de dados que, juntamente com o envolvimento, disponibiliza ao sistema central de processamento de informações do aluno as informações necessárias para que ele desenvolva e consolide respostas motoras adequadas. Conforme apontado pelo mesmo autor, o feedback não se baseia na quantidade, mas sim na qualidade e relevância da informação que transmite. Nesta perspetiva, Araújo (2017), afirma que no decorrer do processo de avaliação, é imperativo fornecer feedback aos alunos com o intuito de aprimorar e orientar a sua aprendizagem. De acordo com o mesmo autor, um feedback de

elevada qualidade, alinhado com os objetivos de aprendizagem e critérios de avaliação, resulta em melhorias substanciais na aprendizagem. Para alcançar uma avaliação orientada para o aperfeiçoamento da aprendizagem, existem diversos fatores cruciais, sendo o feedback de qualidade destinado aos alunos um dos elementos-chave. Desta forma ao longo do ano letivo fui tendo uma evolução gradual, sobretudo devido à experiência e ao trabalho na pesquisa de informação sobre as diferentes modalidades.

Outro aspeto muito relevante que senti em relação a transmissão do feedback é que por vezes tentava dar muita informação aos alunos. Dizia 3 ou 4 feedback aos alunos sendo que por vezes estes apenas focavam no último que ouviam. Após uma conversa com o orientador, foi-me sugerido que desse um feedback mais assertivo aos alunos, sobre o seu desempenho, de forma aos alunos perceberem quais eram os principais erros que estavam a cometer e depois começarem a aperfeiçoar a técnica nos vários exercícios. Segundo Martins, Gomes, & Carreira da Costa (2017), o feedback pedagógico deverá proporcionar informação de qualidade ao aluno e ter conteúdo para a sua aprendizagem. Araújo (2017), refere o feedback deve ser altamente individualizado, específico e descritivo, permitindo aos alunos compreender exatamente como podem melhorar. Deve ser ainda de fácil compreensão para o aluno, de modo a facilitar a perceção do que é preciso fazer para evoluir. Já Quina (2009), diz que o feedback desempenha 2 papéis principais: o de informar os alunos sobre o seu desempenho e o de estimular a motivação dos alunos para a realização das atividades.

Com o tempo e o decorrer do ano letivo comecei a fornecer feedback de maior qualidade aos alunos, com menos tempo de intervalo e com mais exatidão. Isto levou a uma melhoria na evolução dos alunos nas atividades desportivas. Com o tempo também comecei a sentir-me, mais confiante, e mais competente. A isto se deveu à aposta na formação, onde tentei reter todo o conteúdo que era fornecido pelos orientadores, onde realizei inúmeras conversas com os restantes professores de EF, onde assisti a inúmeras aulas de diversos professores, para perceber os seus métodos e tentar transportar os principais para as minhas aulas, onde li artigos científicos, pesquisei inúmeras informações, online, sobre as diversas modalidades e onde fiz formações para me atualizar sobre diversos conteúdos e adquirir mais conhecimento. Assim, podemos concluir que o conhecimento didático do conteúdo é algo bastante importante, para nos sentirmos seguros nas diversas modalidades, e darmos feedback de qualidade adequado aos nossos alunos. O feedback em relação ao objetivo pode ser avaliativo, prescritivo, interrogativo ou descritivo. Em relação à forma, o feedback pode ser auditivo, quinestésico, visual ou misto. Por último, o feedback em relação à direção, o feedback pode ser dirigido aos alunos, ao

grupo ou à turma. Todos estes tipos de feedback foram utilizados durante as aulas variando de acordo com os objetivos das mesmas Martins, Gomes, & Carreira da Costa (2017).

### **3.7.1.2. Estilos de ensino**

De acordo com Quina (2009), os estilos de ensino são “maneiras diferentes de ensinar” e que são utilizados de acordo com o conteúdo e os objetivos específicos a curto prazo. Dentro desta perspectiva, Quina (2009), citando Mosston (1981), os estilos de ensino são uma ferramenta disponível para os professores que visa induzir alterações no comportamento dos alunos por meio do envolvimento ativo com os conteúdos de ensino. Estes estilos compreendem: instrução, tarefa, avaliação mútua, plano individual, exploração orientada e resolução de problemas.

Já Martins, Gomes, & Costa (2020), dá-nos uma perspectiva do que são os estilos de ensino. Ele procura responder à pergunta “qual é o melhor ensino?” Para isto o autor nos coloca 3 grandes princípios. O primeiro princípio é a perspectiva do não versus, ou seja, não existe um estilo de ensino que por si seja considerado melhor do que o outro. Assim, a escolha dos estilos de ensino a implementar deve ser norteadada pelos objetivos que se pretendem alcançar e pela forma como são avaliados, bem como pelos elementos contextuais da situação particular de ensino e aprendizagem. O segundo princípio refere-se ao conhecimento acerca do ensino que ultrapasse as preferências e os comportamentos idiossincráticos. Basicamente o professor não utiliza o estilo de ensino pela sua preferência, mas sim aquele que é o mais indicado para ensinar os alunos a adquirir conhecimento. O terceiro princípio é a criação de uma abordagem sistemática do ensino através da significação precisa de acontecimentos, ou seja, usar consistentemente a terminologia para que um conceito específico seja compreendido da mesma maneira por diferentes pessoas.

Assim surge uma teoria, a ideia do espectro, isto é, dentro desta estrutura teórica, emerge da lógica de que esta sequência de decisões varia entre a tomada total de decisão pelo professor e a tomada total de decisão pelo aluno. Neste contexto, é fundamental considerar o princípio fundamental desta teoria, que estabelece que o ensino é definido como uma sequência de decisões (pré-impacto, impacto e pós-impacto) que se manifestam na estrutura de cada um dos estilos de ensino (Martins, Costa, & Onofre (2020).

Segundo Martins, Costa, & Onofre (2020), dentro da teoria espectro temos 2 grandes grupos. Os estilos de ensino convergentes e os estilos de ensino mais divergentes. Desta forma, segundo Gomes, Martins, & Carreira da Costa (2017), existem cerca de onze estilos de ensino diferentes que podem ser utilizados numa aula de EF. Destes estilos de ensino

nenhum é melhor do que o outro, apenas diferente sendo que podem ser utilizados para alcançar objetivos específicos, consoante a aula que pretendemos lecionar.

Os estilos de ensino convergentes são processos cognitivos básicos e superficiais como a memória, em que o professor é que toma a iniciativa da aula. Estes permitem a reprodução da aprendizagem através da replicação do conhecimento previamente apreendido. Neste estilo de ensino fazer parte o estilo por comando, tarefa, recíproco, autoavaliação e o inclusivo. Martins, Costa, & Onofre (2020).

Os estilos de ensino divergentes apontam-se para processos cognitivos mais complexos e profundos como a descoberta e a criação. Aqui o professor dá mais liberdade ao aluno para que possa explorar, e para tomar decisões até que este as assume na sua plenitude. Fazem parte o estilo de ensino de descoberta guiada, descoberta convergente, descoberta divergente, programa individual, iniciado pelo aluno e o autoensino. Martins, Costa, & Onofre (2020).

No início do ano talvez devido a minha insegurança a lecionar aulas, não estar ainda muito seguro em relação à turma e sentir a necessidade de ter o controlo, utilizei muito mais estilos de ensino convergentes. Sendo que o estilo de ensino por comando foi aquele que foi mais utilizado. Este estilo de ensino continuou a ser muito utilizado durante o ano letivo, uma vez que a turma em si não tinha muita autonomia, existiam alunos conflituosos dentro da mesma e a turma sentia a necessidade de ter uma autoridade que os controlasse.

Contudo ao longo do ano fui explorando outros estilos de ensino na turma. Durante a matéria de ginástica, por exemplo, foi muito utilizado o estilo de ensino recíproco em que os alunos explicavam aos colegas do grupo como é que realizavam determinados elementos gímnicos, sendo sempre com a supervisão do professor. Nesta modalidade também foi muito utilizado o estilo de ensino por tarefa, onde fornecia uma ficha aos alunos com as atividades que eram solicitadas aos alunos para realizarem as tarefas. Assim consigo afirmar que houve uma evolução sobre os estilos de ensino que eram utilizados e que a sua utilização foi sendo aprimorada ao longo do meu percurso enquanto estagiário, sendo cada estilo de ensino aplicado de acordo com as necessidades específicas da aula. Desta forma, Dudley, et al. (2011); Lonsdale et al., (2013), citados por Martins, Gomes, & Costa (2017), para conduzir com sucesso as aulas de EF, é crucial que o professor tenha um domínio abrangente de diferentes estilos de ensino.

Em relação à matéria de ténis, por exemplo, foi muito utilizado o estilo de ensino por comando principalmente no início do processo ensino-aprendizagem, sendo que, posteriormente os alunos passaram para estilo de ensino de tarefa guiada e em alguns pares de aulas conseguiram atingir o estilo de autoensino. O mesmo se passou na matéria

de Jui Jitsu, em que no início era lecionada pelo estilo de comando e no final da aula os alunos poderiam explorar as técnicas através do estilo de descoberta guiada.

Em relação aos jogos desportivos coletivos optava quase sempre pelo estilo de ensino de comando no início da aula, sendo que posteriormente utilizava o estilo de ensino de tarefa. Alguns grupos, que conseguiam estar mais em autonomia tinham a liberdade de ter um estilo de ensino mais divergente e por vezes alguns alunos estavam a aprender num estilo de ensino de descoberta guiada. O que por vezes favorecia as suas aprendizagens.

### **3.7.2. Dimensão organização**

Segundo Onofre (1995), no que se refere à dimensão organizacional, é crucial adotar medidas que visem aprimorar a eficácia da gestão do tempo, da utilização dos espaços, dos recursos materiais e da gestão da turma, incluindo a organização de grupos de trabalho para a aula.

A dimensão organização foi uma das áreas que desde o início do ano tive mais cuidado, mas ainda assim, senti que teria muito a melhorar ao longo do ano. Se por um lado estabeleci desde cedo regras rígidas em relação a utilização de materiais em sala de aula como anéis, brincos, colares e pulseiras, o mesmo não aconteceu relativamente a gestão do tempo de aula e arrumação do material. Relativamente ao material, geralmente a aula era preparada antes dos alunos chegarem para ter mais tempo efetivo de aula. Por outro lado, relativamente a desmontagem do material, na parte inicial do ano desmontava o material com os meus colegas de estágio. Só ao fim de umas semanas os alunos começaram a colaborar na desmontagem do material, algo que deveria ter tido em atenção logo no início do estágio. Por outro lado, na parte inicial do ano sentia muita dificuldade em gerir o tempo da aula, sobretudo no início do ano. Ao longo das diversas etapas seguintes comecei a gerir melhor o tempo, a calcular melhor quando os alunos tinham de mudar de exercício e a perder menos tempo nas transições entre as estações. Para isto também contribuiu uma boa instrução no início da aula que ajuda a organizar melhor a turma e a utilizar melhor o meu tempo para a transmissão de feedback aos alunos. Outro aspeto muito importante na organização das aulas foi o facto de as aulas estarem todas estruturadas e planeadas. Isto ajudou a que soubesse os exercícios e como iria ser efetuada a aula. Apesar, de no início, não saber muito bem como adaptar caso surgisse algum imprevisto. Contudo esta limitação foi superada ao longo do ano letivo.

### **3.7.2.1. Formação de grupos**

Segundo Quina (2009), é da competência do professor formar os grupos de trabalho, com o objetivo de otimizar a eficiência do trabalho durante a aula. Desta forma, nas aulas lecionadas ao 10ºB os grupos de trabalho estavam já previamente definidos antes do começo das aulas.

Relativamente à formação de grupos esta foi variando ao longo do ano letivo. Na etapa da AI por ainda não conhecer os alunos e a turma, optei pela formação de grupos heterogêneos. Numa parte posterior do ano letivo, já elaborava grupos heterogêneos e homogêneos de acordo com os objetivos para a aula. A partir da segunda etapa os grupos mantinham-se inalterados ao longo de toda a UE. Estes só sofriam alguma alteração se durante a aula entendesse que era benéfico fazer alguma troca entre alunos. Quina (2009), o professor pode identificar soluções viáveis ao organizar a turma em grupos homogêneos, considerando as atividades a serem realizadas, bem como a motivação, os interesses e as necessidades dos alunos.

Apesar disto considero que ter utilizado os 2 tipos de grupos foi benéfico para os alunos uma vez que sempre que utilizava grupos homogêneos os alunos tinham mais competitividade e os jogos eram mais dinâmicos o que por vezes favorecia as aprendizagens dos alunos com mais capacidade. Por outro lado, quando utilizei os grupos heterogêneos, os alunos com menos aptidão para a disciplina beneficiavam de ter ao lado alunos com mais aptidão para a disciplina sendo estes por vezes agentes de ensino para os primeiros. De acordo com Quina (2009), dentro da dimensão da organização estão englobadas todas as medidas que têm como propósito aprimorar a qualidade da gestão do tempo, a utilização eficaz dos espaços, o gerenciamento dos materiais e a formação e coordenação dos grupos de trabalho durante as aulas.

### **3.7.3. Dimensão disciplina**

Segundo Onofre (1995), refere-se ao controlo da turma e a ocorrência e promoção de comportamentos que promovam as regras de funcionamento da aula.

Nesta dimensão a turma do 10ºB apresentava alguns problemas que foram sendo resolvidos. A turma em si funcionava muito a nível de grupos de alunos. Sendo que estes quase não se relacionavam uns com os outros. Dentro desta turma, existiam alguns alunos que destabilizavam muito a turma. Sempre que estes estavam presentes, uma parte da turma, comportava-se, de uma maneira diferente. Inclusivamente, houve alguns episódios esporádicos em que um aluno teve comportamentos que não eram os mais corretos. Ao longo do ano percebeu-se que, estes comportamentos eram o reflexo de situações que

vinham do “ambiente familiar” do mesmo. Desta forma foram tomadas medidas para que estas situações não se repetissem. Por vezes, era dado espaço ao aluno, tendo existido momentos em que o mesmo era um corpo estanho, à restante turma. Quina (2009), diz que a disciplina na sala de aula é um aspeto que requer atenção especial por parte do professor, uma vez que contribui significativamente para o progresso das aprendizagens dos alunos. Além disso, o mesmo autor destaca a estreita relação entre o ambiente da sala de aula e a disciplina, resultando em uma organização mais eficaz, o que, por sua vez, promove uma maior aprendizagem por parte dos alunos da turma. Já Inácio, et al., (2014), citando Boggess, McBride, & Griffey, (1985), diz que os principais problemas que os professores estagiários se deparam são problemas relacionados com a dimensão disciplina. Inácio, et al. (2014), vai ainda mais longe dizendo que estes problemas se estendem também a motivação dos alunos, além dos problemas relacionados com a disciplina.

Ainda assim considero que no início do ano foi a altura mais complicada devido a inexperiência em lidar com estas situações, mas com o tempo, com a experiência adquirida, e algumas conversas e sugestões com o orientador e o NE, estas situações começaram a ser resolvidas com mais eficácia. Uma das estratégias utilizadas foi começar a estar sempre de frente para toda a turma e não virar as costas à mesma. Isto levava os alunos a não terem comportamentos fora da tarefa nas costas do professor. Outra estratégia utilizada, que considero ter sido eficaz: sempre que ocorriam comportamentos fora da tarefa, interrompia, o grupo de trabalho e ia conversar com os alunos, sendo que, por vezes aplicava pequenas penalizações para estes perceberem que tinham feito algo errado durante a atividade.

No entanto considero que lidar estas situações levam-nos a aplicar estratégias e verificar se as mesmas são eficazes e se realmente resultam de acordo com a situação específica que se vive na altura. Estas situações apesar de pouco pretendidas, fazem-nos ganhar imensa experiência enquanto professores, fazem-nos crescer enquanto profissionais e sobretudo nos fazem ver que todos os alunos são diferentes, têm a sua própria personalidade, comportamentos diversos de acordo com as suas vivências e modo de as resolver interiormente e historial de vida. Cabe ao professor analisar o comportamento do aluno, encontrar a melhor forma de lidar com a situação e ajustar estratégias para lidar com o comportamento do mesmo.

#### **3.7.4. Dimensão clima aula**

Segundo Onofre (1995), clima de aula diz respeito à promoção de interações positivas entre os alunos, à qualidade da relação entre os alunos e o professor, e, por último, à forma como os alunos se relacionam com as tarefas propostas.

A relação do aluno, com o professor foi sendo modificada e trabalhada ao longo do ano letivo. No início devido a inexperiência como professor ouve alguns momentos em que senti que a relação de aluno e professor, não era a melhor, mas que com o decorrer do ano letivo esta foi melhorando, tornando-se mais saudável, em que os alunos adquiriram progressivamente mais confiança e respeito. Quina (2009), afirma que o respeito por parte da turma é conquistado ao cultivar uma atitude ativa de aprendizagem nos alunos, ao criar um ambiente positivo.

Relativamente à relação aluno tarefa, senti que no início do ano letivo a turma estava um pouco desmotivada para a prática da disciplina. Notava-se que, quando a turma estava a começar a se envolver das atividades o tempo de aula estava a terminar. Foi nesse momento que optei por abordar as aulas de uma forma diferente. Em vez de realizar um aquecimento convencional, no qual os alunos fazem exercícios de mobilização articular, escolhi a realização de um jogo didático. Apesar de perder alguns minutos de aula, ganhava o envolvimento de toda a turma para a restante aula o que se traduzia em tempo efetivo de prática e mais tempo potencial de aprendizagem. Já (Henrique & Januário (2006), acreditam, que um ambiente de aula positivo seja essencial para criar um espaço propício à aprendizagem e para fomentar sentimentos positivos de competência nos alunos.

Por último, mas não menos importante a relação aluno com aluno, esta relação nem sempre foi a melhor, uma vez que a turma funcionava por grupos e existia alunos que apenas se relacionavam com os seus pares. Desta forma, chegou a existir alguns conflitos dentro da turma, como troca de palavras ou queixas sobre determinados alunos. Desta forma, optou-se por ao longo do ano se ir modificando os grupos de trabalho, criou-se uma dinâmica de aquecimentos, à base de jogos para fortalecer a ligação da turma e ganhar tempo potencial de aprendizagem da turma. Mais para o final do ano letivo a turma já se comportava com as dinâmicas de turma e estes problemas que surgiram na parte inicial do ano já estavam em grande parte resolvidos.

#### **3.7.5. Observação para melhorar**

De acordo com Aranha (2007), citado Mendes, Clemente, Rocha, & Damásio (2012), na área da EF, a capacidade de observação desempenha um papel fundamental,

sendo vital para analisar e avaliar o desempenho dos alunos. Mendes, Clemente, Rocha, & Damásio, (2012), afirma que as funções cruciais da observação estão relacionadas com a identificação de desempenhos menos eficazes, permitindo ao professor fornecer feedback sobre o desempenho ou os resultados aos alunos. A principal ferramenta utilizada para isso é o feedback pedagógico, que desempenha um papel fundamental no aprimoramento e melhoria do desempenho dos alunos e atletas, contribuindo positivamente para o processo de aprendizagem. Já Sarmiento (2020), salienta que a observação é um procedimento para a obtenção de informações e destaca a sua relevância como uma ferramenta pedagógica essencial.

Como mencionado anteriormente os autores defendem que a observação é muito importante para analisar e avaliar uma determinada ação ou o desempenho do aluno. Através da observação é possível adquirir conhecimento e compreender as ações específicas do tema que nos interessa.

No sentido de me capacitar, e ter como base, algumas ferramentas de trabalho, desde o início do estágio tentei sempre observar as aulas dos meus colegas, analisar e refletir sobre as mesmas, de modo a avaliar as minhas próprias aulas. Foi um método aplicado durante o estágio, com o objetivo de conseguir identificar os erros que eram cometidos, e fazer com que estes não voltassem a ser cometidos nas nossas próprias aulas. Neste sentido, Sarmiento (2004), mencionado por Mendes, Clemente, Rocha, & Damásio (2012), que diz que observar é algo mais que olhar, é captar significados diferentes através da visualização. Mas para além de se observar é necessário saber e o que se está a observar.

Isto levou-me a evitar cometer os mesmos erros nas minhas aulas. Assim como as ações que eram positivas nas aulas dos meus colegas também tirar partido delas e transpor para as aulas que eu lecionava. Esta observação era colocada numa ficha de observação e posteriormente debatida com os colegas de estágio para os ajudar a melhorar, identificando as principais mais valias das aulas e identificando as principais dificuldades levando o colega a melhorar.

No mesmo sentido e com o incentivo do orientador, realizava fichas de autoscopias com o objetivo de refletir sobre as minhas aulas, e arranjar estratégias que me levassem a melhorar. Estas autoscopias, muitas vezes realizadas ao fim de umas horas depois das aulas, levavam-me a identificar possíveis erros que foram cometidos e quais as soluções para não os cometer em eventos futuros. Neste sentido Louro (2013), afirma que observação e a análise sistemática, tanto em situações de treino como em competições, desempenham um papel crucial na avaliação e no aperfeiçoamento do desempenho

desportivo. Já Almeida (1993), citado por Louro (2013), diz que o propósito da observação não se limita apenas ao diagnóstico dos comportamentos motores, mas também abrange a identificação e avaliação da técnica, juntamente com os seus parâmetros de controlo, com o intuito de compreender e ajustar o comportamento-alvo em situações reais ou durante o processo de ação e desenvolvimento.

Apesar disto, senti que precisava de observar mais aulas. Aulas de professores já mais experientes, com outros métodos de ensino, com as mais variadas especializações, em diversas modalidades. Optei por ficar na escola durante duas tardes por semana. Com um simples objetivo de observar essas aulas. Com estas observações, aprendi novos métodos de ensinar, novos exercícios que podia aplicar, novas formas de transmitir a informação e sobretudo evoluir e crescer aprendendo com estes professores. Estas observações começaram a ser realizadas em meados do primeiro semestre e no final do segundo semestre já se notavam melhorias na minha prática também relacionada com a observação dos alunos para obtenção de mais informação relativa aos mesmos. Muitos jogos e exercícios que realizava nas aulas tinham sido transferidos das observações destas aulas, o que refletiu numa melhoria do ensino para a minha turma de ensino. Assim segundo Sarmiento (2020), em contexto de EF diz que através da observação conseguimos identificar as destrezas fundamentais que compõem um movimento em EF, transmitindo feedback levando posteriormente a uma melhoria e a observação de melhorias nos alunos. O mesmo autor afirma que a observação é um pré-requisito para se conseguir transmitir feedback de qualidade ao aluno, e para o ajudar a melhorar. Quina (2009), afirma que para a existência de feedback ao aluno são necessárias 3 fases, uma de observação, outra de diagnóstico e por último uma de prescrição.

Também de mencionar que no segundo semestre foi gravada uma aula de jui jitsu na turma do 10ºB. Esta gravação foi analisada com recurso a 4 sistemas de observação anteriormente trabalhados em EF, o GTS (gestão do tempo de sessão), SOCP (sistema de observação do comportamento do professor), SOCA (sistema de observação do comportamento do aluno) e o SOFP (sistema de observação feedback pedagógico).

Para a observação da aula ter sido feita de forma mais eficaz teria sido necessário, ter observado mais 1/2 aulas ao longo do ano letivo, para se compreender e perceber qual tinha sido a evolução e o progresso ao longo do ano letivo. No entanto através da observação desta aula, deu para entender como me posicionava e comportava na aula. Também através desta observação deu para ajustar mais alguns pormenores nas aulas, como a prevenção de comportamentos fora da tarefa, ou ajustar algum feedback transmitido aos alunos, que no final do ano ajudaram a melhorar a qualidade do ensino.

### 3. 8. Professor semana a tempo inteiro

De acordo com Faculdade Motricidade Humana (2022/2023), é fundamental que todos os professores estagiários lecionem EF em horário completo durante uma semana, abrangendo as horas de aulas do estagiário, as horas designadas para a direção de turma, as horas destinadas à participação em atividades de DE, as horas de reunião do núcleo, e complementando com horas de aulas das turmas de outros professores do departamento. Essa experiência é significativamente enriquecedora e fundamental para proporcionar ao professor estagiário a bagagem e a experiência necessárias para a sua futura carreira profissional

De acordo com o guia de estágio (2022/2023), “o professor estagiário deverá vivenciar a experiência de um horário completo, que se estende por uma semana completa”. Esse horário inclui as horas de aulas ministradas pelo estagiário, as horas dedicadas à orientação de turma, as horas designadas para atividades de DE, as horas de reunião do NE e a participação em aulas de turmas de outros professores do departamento. Para a preparação, é essencial que haja um período de planeamento conjunto com os professores envolvidos, que devem estar presentes nas aulas durante a semana. Durante esse período, o estagiário deve lecionar aulas para uma turma do segundo ciclo, que pode ser realizada na escola do AEAR ou em outra instituição, conforme o acordado, ao longo de uma semana completa, podendo essa experiência integrar uma semana letiva a tempo inteiro.

A semana a tempo inteiro deve ser aproveitada da melhor forma possível, tendo o máximo de experiências e aprendizagens durante essa semana. Devido ao facto de já ter observado algumas aulas de algumas turmas e o facto de querer lecionar aulas de vários ciclos diferentes do meu, tomei a opção de ir lecionar aulas do 5º e 6º ano, do 8º e 9º ano (duas turmas que acompanhava já as aulas) e lecionar um 12º ano para além do meu 10º, para ter uma experiência equivalente com todos os ciclos de escolaridade.

A preparação para esta semana a tempo inteiro passou por observar as aulas dos professores (continuei a observar as aulas que já observava anteriormente), interagindo com a turma e ajudando o professor titular com algum exercício ou algum material que eventualmente pudesse ser necessário montar. Também foi importante esta preparação para os alunos estarem familiarizados com a minha presença na aula. Posteriormente realizei o planeamento das aulas e das sessões de modo que todas as aulas estivessem esquematizadas e programadas. Este planeamento foi feito com base nas informações transmitidas pelos professores titulares e de acordo com as sugestões do professor orientador e do NE.

Relativamente às modalidades lecionadas, senti que cada professor tem a sua própria planificação e o seu mapa de rotações do ano letivo, o que leva a que as modalidades lecionadas tenham sido diferentes de turma para turma. Com as turmas do 2º ciclo lecionei desportos coletivos (basquetebol, andebol e voleibol). Nas turmas do 3º ciclo foram lecionadas (andebol, atletismo, e ginástica de solo e aparelhos). Na turma do secundário a pedido do professor titular, lecionei uma modalidade diferente, Jui Jitsu com a turma. Com a minha turma segui a planificação que estava anteriormente programada.

Relativamente às aulas constatei que cada turma tem as suas características e especificidades. Senti sobretudo que em termos de instrução esta teria de ser muito mais simples, com frases menos elaboradas para os níveis mais baixos. Para os alunos do 3º ciclo o mais importante era o estabelecimento de regras. Para os alunos do secundário o discurso já era um pouco mais elaborado e conciso. Relativamente ao feedback senti que por vezes por não saber o nome do aluno tinha de utilizar ganchos como por exemplo chamar o aluno por uma cor da camisola que utilizava ou perguntar ao professor titular antes de dar o feedback da ação. Também senti que em termos de feedback este era menos elaborado e mais simples para os alunos do 2º ciclo. Após o término da atividade realizei balanços de todas as aulas e da semana do professor a tempo inteiro para perceber quais tinham sido os pontos positivos e negativos da atividade, quais os principais erros e qual a forma de os corrigir e melhorar.

Também entendi o que é ser um professor, lecionando muitas aulas de EF por semana, DE e direção de turma. Esta função revela-se uma atividade e profissão muito desgastante em termos físicos e mentais. Uma vez que, exige muito esforço da parte do professor. Durante os primeiros dias desta semana chegava a casa com a minha voz muito cansada e em termos físicos, já visivelmente fatigado, o que me fez sentir o que é lecionar aulas a mais de uma turma por dia. Também entendi melhor o que é ser um professor, uma vez que as aulas têm de ter um grande planeamento em casa, e todas as tarefas que envolvem a turma, consomem muito tempo e esforço ao professor, o que o faz trabalhar mais do que as 40 horas semanais de trabalho laboral das restantes profissões.

Esta semana na minha opinião revelou-se muito importante para a minha formação uma vez que me fez crescer bastante enquanto professor estagiário. Senti que ao trabalhar com muitos professores diferentes consegui aprender mais um pouco e enriquecer profissionalmente. O facto de lidar com vários tipos de turmas, de vários anos de escolaridade fizeram-me adquirir mais traquejo e dinâmica profissional. Senti que relativamente às aulas da minha turma nas semanas seguintes eu estava muito mais seguro, as aulas adquiriam mais qualidade a todos os níveis (instrução, feedback,

organização, clima de aula). Desta forma considero que esta experiência foi sem dúvida umas das melhores que eu passei na escola do estágio, que apesar de ter sido muito trabalhosa e desgastante foi bastante gratificante, uma vez que me fez aprender muito enquanto professor e senti que tinha “dado um passo em frente” na minha lecionação e condução do ensino.

Até ao final do ano letivo continuei a lecionar algumas aulas de outros professores da escola, a convite dos mesmos, em várias matérias diferentes, com o objetivo de melhorar enquanto professor e aprender e reter o máximo de informação possível que os mesmos me pudessem transmitir e ganhar o máximo de experiência na condução do ensino. Algumas destas aulas que foram lecionadas por mim foi da modalidade de Jui Jitsu. Por ser uma modalidade que pratico regularmente, tenho experiência para a sua lecionação em segurança e os DC por norma são uma das modalidades que os professores no geral não têm conhecimentos muito aprofundados sobre a modalidade. Desta forma, em várias turmas lecionei algumas quedas de combate de forma aos alunos compreenderem como é que devem cair ao chão, e lecionei algumas técnicas de jui jitsu para tornar a aula mais divertida e dinâmica. Estas aulas foram um sucesso, ajudaram a melhorar em termos de instrução, observação e transmissão do feedback sendo igualmente de destacar que recebi bom feedback tanto dos professores titulares das turmas, como dos alunos, o que foi bastante positivo para a minha evolução enquanto professor.

### **3.9. Ginástica ao 1º ciclo**

A ginástica é uma modalidade muito importante de se ensinar nas escolas. Segundo Correia A. L. (2014), citando Botelho (1990), a relevância do ensino da ginástica na escola não se restringe apenas à realização dos movimentos em si, mas à promoção das qualidades experimentadas e desenvolvidas durante o processo de aprendizagem. Isso inclui sensações externas, internas e proprioceativas, que desempenham um papel fundamental na organização e estruturação do esquema corporal humano.

Deste modo Soares, et al. (1992), afirma que a ginástica pode ser compreendida como uma modalidade única de prática física, na qual, com ou sem a utilização de aparelhos, são proporcionadas oportunidades para atividades que geram experiências corporais valiosas, enriquecendo o repertório corporal das crianças. A ginástica oferece ao aluno uma liberdade de vivenciar as próprias ações corporais, dessa forma a prática dessa modalidade é caracterizada como uma atividade corporal completa, devido sua

contribuição no aspeto motor, na força, na agilidade, na flexibilidade, no ritmo, no cognitivo e na expressão corporal através do movimento.

Desde o início do estágio pedagógico, que senti dificuldades na leção de algumas modalidades, entre elas, a ginástica. Apesar de sentir que estava a evoluir favoravelmente em todas as restantes modalidades, quando tinha que lecionar ginástica com a minha turma, nutria alguma insegurança. Tinha alguma dificuldade com as ajudas aos alunos, em analisar os principais erros que os mesmos cometiam na aula, e em encontrar variantes de facilidade e dificuldade. Desta forma sentia que tinha de trabalhar esta questão, para me tornar melhor professor no futuro e para conseguir encarar esta modalidade com outros olhos nas minhas aulas. Segundo Guerreiro (2012), O professor não pode negligenciar violações das regras de comportamento na sala de aula ou qualquer quebra de disciplina. É crucial destacar a importância da disciplina no ginásio, tanto para prevenir lesões como para aprimorar a qualidade do processo de aprendizagem. Portanto, as regras de segurança na sala de aula são de extrema importância. Para aprofundar meu conhecimento e sentir-me mais seguro com essa modalidade, busquei informações adicionais por meio da leitura de livros e manuais de ginástica, bem como consultando literatura especializada na área. Isso me permitiu compreender melhor as variações de complexidade, identificar erros cometidos pelos alunos e aprimorar meu domínio da disciplina. Segundo Guerreiro (2012), também é relevante destacar que vários estudos e manuais ressaltam a importância da assistência manual na aprendizagem da ginástica, enfatizando aspetos didáticos da técnica de assistência. Além disso, é fundamental reconhecer a importância das progressões e a capacidade de identificar os erros cometidos pelos alunos.

Em fevereiro, surgiu a oportunidade de lecionar esta modalidade num contexto de Atividades Extra Curriculares (AECs) numa turma do 2º ano da escola do ensino básico, de Porto Salvo, a escola que pertence ao AEAR. Era uma boa oportunidade, estava a ganhar experiência numa modalidade que eu não me sentia confiante, ia sair da minha zona de conforto e lecionar aulas a alunos mais novos, que não conhecia. Iria ganhar tempo de serviço para o concurso dos professores e ia estar a ganhar um pequeno salário pela leção desta atividade. Assim foi, aceitei este compromisso.

Em relação a estas aulas, que eram lecionadas aos alunos do segundo ano, elas seguiam a mesma estrutura utilizada nas aulas ao ensino secundário, era realizado um pequeno jogo de aquecimento, de seguida realizava a aula, geralmente por estações em que ficava nas de ginástica (solo ou aparelhos), sendo as outras de condição física, ou jogos lúdico-desportivos, e no final realizava um pequeno retorno à calma. Quando os

alunos tinham um bom desempenho durante a aula e realizavam todos os objetivos programados, por vezes deixava estes, irem para o parque durante uns minutos.

No final do ano letivo senti que esta atividade de lecionação de ginástica aos alunos do 2º ano foi bastante proveitosa para a minha formação, uma vez que me senti no final do ano letivo, com mais segurança a realizar as ajudas de ginástica nos alunos, consegui melhorar em termos de feedback e instrução a dar à turma. Consegui com muito mais facilidade encontrar variantes de facilidade e dificuldade para os vários exercícios que eram realizados e por último consegui evoluir positivamente na lecionação da modalidade, o que me leva a fazer um balanço satisfatório da lecionação destas aulas. Correia A. L. (2014), diz o potencial educativo da Ginástica é vasto, não apenas devido à variedade de recursos que ela utiliza, mas também devido à diversidade de abordagens específicas em diversas disciplinas ginásticas à disposição do professor. Isso permite potenciar o desenvolvimento integral dos alunos de maneira enriquecedora.

#### **4. Área 2. Investigação-ação**

O papel do conhecimento científico é de extrema importância na tomada de decisões relativas a questões de carácter tecnológico, uma vez que não apenas fomenta o progresso, mas também contribui para o avanço global, Martins (2006), citado (Martins & Paixão (2011).

A compreensão da relevância do conhecimento científico nos dias de hoje é amplamente compartilhada, uma vez que exerce uma influência tão significativa sobre os fenómenos e a experiência humana na sociedade. (Loureiro, Bernardo, Loureiro, Oliveira, & Lima (2023).

Assim, enfatizamos a constante necessidade de investimento e promoção da pesquisa científica. Vieira (1999), citado por Loureiro, Bernardo, Loureiro, Oliveira, & Lima (2023).

De acordo com o guia de estágio (2022/2023), deve-se priorizar o desenvolvimento das habilidades associadas à participação em estudos e projetos de pesquisa-ação estreitamente vinculados ao ambiente escolar, a fim de promover o aprimoramento das competências profissionais do estagiário ao longo de sua carreira. Desta maneira, o grupo de estagiários procurou identificar um tópico para conduzir seu trabalho de pesquisa.

Após alguns dias do início de aulas o NE começou a dialogar e a trocar ideias, de qual seria o melhor tema para desenvolver o projeto de investigação ação. Ao fim de algum tempo chegamos à conclusão que um bom tema para explorar na escola seria realizar uma

investigação sobre como poderíamos integrar os alunos com deficiência na escola. Desta forma começamos por conversar com alguns professores, para perceber qual era a sua opinião sobre o tema. Depois fomos falar com as professoras que acompanham a UAAM, e compreendemos que estes alunos estavam segregados das suas turmas de origem.

É fundamental compreender a relevância dos participantes envolvidos nos estudos científicos na atualidade. Portanto, é imperativo assegurar não apenas a confidencialidade, mas também a coerência ética e moral de todos os envolvidos nas pesquisas contemporâneas Loureiro, Bernardo, Loureiro, Oliveira, & Lima (2023).

Desta forma, podemos perceber que segundo Drabble (2013), a inclusão de estudantes com deficiência no ensino regular oferece benefícios a todos os alunos. Da mesma forma Graves & Ward (2012), diz que a intervenção entre crianças com diferentes características permite a melhoria das competências sociais, o que reforça comportamentos positivos entre alunos. Assim podemos compreender que é muito importante, tanto para alunos com necessidades educativas especiais, quer para alunos sem necessidades educativas especiais que a socialização entre ambos traz inúmeros benefícios.

Após alguma pesquisa e recolha de informação na escola compreendemos que os alunos estavam separados da sua turma de origem, era uma decisão nova naquele ano letivo, que tinha optado por juntar todos estes alunos que tinham algum tipo de deficiência em uma única turma. Isto acontecia porque no ano anterior, alguns professores de EF tinham dificuldades em incluir estes alunos nas aulas, por uma questão de logística devido ao transporte.

Após entendermos toda a envolvência do que se passava com a UAAM, decidimos que seria este o tema exploratório que iríamos abordar no nosso trabalho. De seguida fomos entrevistar os professores do grupo de EF. Todos eram da opinião que estes alunos estavam melhores se estivessem todos juntos apenas em uma única turma.

De seguida começamos a recolher e a analisar bibliografia sobre o tema da inclusão para perceber o que os especialistas no tema pensavam sobre o assunto.

De acordo com Sanches & Teodoro (2006), a experiência adquirida com a integração escolar e a reflexão resultante, sobre a exclusão de uma parte considerável dos alunos, não apenas aqueles em situação de deficiência, desempenhou um papel fundamental no desencadeamento do movimento da inclusão, que visa promover o sucesso pessoal e académico de todos os alunos em um ambiente escolar inclusivo.

Segundo Justino & Santos (2017), é muito importante proceder ao ajuste da dimensão das turmas de forma em função de alunos com necessidades educativas

especiais. Já Nunes (2007), diz, as atitudes demonstradas por professores, apresentam uma influência muito acentuada no movimento inclusivo.

Também na disciplina de EF, esta pode e deve ter um papel muito importante segundo Ferreira J. (2008), especificamente no contexto da disciplina de EF, as atitudes dos docentes desempenham um papel crucial no processo de inclusão, visto que esta disciplina se revela um veículo essencial no processo de reabilitação e integração social de pessoas com deficiência. E Rodrigues (2006), existem várias razões que tornam a EF um elemento auxiliar na construção de uma educação inclusiva. Também segundo, Block & Lepore (2000), a inserção dos alunos com deficiência nas aulas de EF depende de muitos fatores, mas as atitudes favoráveis de um professor é um dos fatores-chaves, para uma inclusão bem-sucedida.

Posteriormente centramo-nos em perceber qual seria o nosso objetivo, que era de transmitir mais informação aos professores da escola de como eles poderiam incluir estes alunos nas suas aulas de EF. De seguida procedemos à realização da nossa metodologia que passou por realizar uma ação de formação com o objetivo de informar os professores de como eles poderiam incluir estes alunos nas aulas de EF. Aqui iríamos aplicar um questionário de pré e pós impacto, sendo que os questionários foram “Escala de Crenças Face à Atenção para a Deficiência na Atividade Física” e “Escala de Atitudes Face a Pessoas com Deficiência”

Posteriormente, iria ser realizada uma ação de formação, onde iriam ser expostos conteúdos sobre a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF. Esta formação, teria duas partes distintas. Na primeira fase, iriam ser apresentados os conteúdos teóricos sobre as estratégias de inclusão e já na segunda fase, mais prática, seriam apresentados estratégias e jogos para incluir os alunos com necessidades educativas especiais na sala de aula. Ao fim de duas semanas da realização da ação de formação seria novamente aplicado o questionário para perceber se este tinha tido um impacto positivo nos modos e atitudes dos professores face aos alunos com deficiência. Posteriormente fez-se a relação entre questionários aplicados antes da ação de formação e depois da ação.

Para a realização da formação tentamos encontrar uma solução em que conseguíssemos que esta fosse administrada por um professor com vasta experiência sobre o tema da inclusão. Desta forma, após algum tempo de ponderação e de conversa, conseguimos que a formação fosse administrada pelo professor Nuno Januário, professor universitário na faculdade de motricidade humana. Posteriormente em constante comunicação com o professor Nuno Januário procedemos à preparação da ação de formação.

Para além da vinda de um professor experiente para esta formação decidimos que esta deveria de ser acreditada e que proporcionasse créditos aos professores, para que estes tivessem um incentivo extra para estarem presentes na mesma. Assim comunicamos com o Centro de Formação da Escola de Oeiras, para este acreditar a formação, o que iria levar os professores a terem um duplo incentivo para estarem presentes na formação.

Depois começamos a fazer a divulgação da formação através de cartazes que tinham um QR Code para que as pessoas se inscrevessem, e tivéssemos noção de quantas pessoas iriam estar presentes na ação de formação. Na divulgação foi ainda enviado, um e-mail a todos os professores do AEAR, e colegas do mestrado para termos o máximo de pessoas presentes. No final foi ainda oferecido, uma recordação a todos os professores e um pequeno lanche que foi apoiado pela escola e pela direção da AEAR.

Como fora planeado anteriormente a formação contou com duas partes distintas. A primeira parte, foi mais teórica, onde foi abordado o tema da inclusão e a forma de incluir os alunos nas aulas de EF, tendo sido bastante dinâmica, uma vez que os vários professores que estavam presentes, participaram e também deram a sua opinião sobre este tema da inclusão.

Na segunda parte da sessão, já depois do lanche que foi oferecido pela escola, foram realizadas algumas dinâmicas e alguns jogos que funcionaram por estações. Nós os professores estagiários, ficamos responsabilizados por organizar a formação e ao longo da atividade ficamos encarregues de orientar os grupos, explicar e dinamizar os exercícios que iriam ser realizados nas várias estações.

Na formação foram abordados temas relacionados com a inclusão, sendo que os professores participantes ficaram com bastantes ferramentas e conhecimentos sobre o tema. Como por exemplo: como é possível incluir os alunos com necessidades educativas especiais nas aulas de EF. Também considero que a formação foi muito importante para a nossa formação enquanto professores estagiários, uma vez que ajudou a compreender melhor o tema da inclusão. Durante a segunda parte da formação, providenciamos inúmeros feedback aos grupos e procedemos à montagem do material e à organização de toda a atividade. No final da formação foi fornecido um pequeno questionário de satisfação aos professores, onde estes tinham de indicar o que tinham achado da formação que tinham acabado de receber. Também fomos muito elogiados pela organização desta formação, onde recebemos feedback muito positivo dos participantes na atividade.

Semanas depois da realização da formação, e da análise dos dados, procedemos à apresentação dos resultados do projeto de investigação-ação para toda a comunidade educacional que contou com professores, alunos, auxiliares, funcionários da Câmara

Municipal de Oeiras e membros da Cerci. Durante a sessão de apresentação houve a exposição e dissertação de alguns professores que eram especializados no tema da inclusão de alunos, como o antigo ministro da educação David Justino, o professor universitário Nuno Januário e a professora universitária Cristina Espadinha. A sessão foi bastante rica em discussão e em argumentação o que levou a uma grande troca de ideias e a um debate intenso sobre este tema que está tão presente nas escolas atualmente.

Relativamente ao processamento de dados, recorremos ao programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Science). Recorreu-se à análise estatística descritiva para examinar as respostas fornecidas pelos professores de EF às questões do questionário. Além disso, realizamos uma análise estatística inferencial para investigar as relações entre a idade dos professores e o tempo de serviço deles. Optamos por aplicar um teste não paramétrico (Wilcoxon), uma vez que a nossa amostra era composta por menos de 30 participantes, o que não satisfazia os pressupostos da normalidade estatística. Estabelecemos um nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Dividimos os participantes em 2 grupos: o grupo experimental, composto pelos professores que participaram na Ação de Formação, e o grupo de controlo, constituído pelos professores que não participaram na ação de formação.

Quanto aos resultados do estudo, após análise minuciosa, constatamos que não se verificaram diferenças significativas com base no género em relação aos 2 momentos de aplicação do questionário. No que concerne à idade, à medida que esta aumenta, observa-se uma tendência para valores mais elevados na dimensão "Assunção de Tarefas" do questionário "Escala de Atitudes Face a Pessoas com Deficiência" desenvolvido por Verdugo, Arias e Jenaro (1995). Além disso, à medida que os professores acumulam mais tempo de serviço, tendem a atribuir menos importância à dimensão "Implicações Pessoais" do mesmo questionário mencionado anteriormente. Após a ação de formação, os professores no grupo experimental demonstraram variações nas dimensões "Assunção de Tarefas" e "Valorização das Capacidades e Limitações" do questionário mencionado. Os resultados que obtivemos não foram muito expressivos, assim, seria interessante repetir o estudo com algumas adaptações, tendo em conta que tanto o período de aplicação quanto a amostra eram limitados.

A realização da investigação e os resultados foi algo muito positivo para o NE e para a comunidade escolar. Com esta investigação conseguiu-se que se aumentasse o debate sobre a inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais nas suas turmas, apesar de estar a ser desenvolvido um bom trabalho em termos motores com todos os alunos UAAM. A nível pessoal senti que esta investigação foi algo que deu imenso trabalho

a ser realizada, mas que ao mesmo tempo foi importante para compreender melhor sobre este tema da inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais. Para a realização deste projeto de investigação foi necessário fazer muita pesquisa e ler muitos artigos para se compreender melhor o tema, também realizamos uma ação de formação do centro de formação de Coimbra para termos mais ferramentas para conseguirmos abordar o tema da melhor forma possível. No final devido ao facto de podermos contar com o contributo do professor Nuno Januário que é um especialista no tema da inclusão, podemos ter uma ação de formação muito mais enriquecedora, com imenso conteúdo, que foi uma mais-valia para a formação de todos os docentes que estiveram presentes.

## **5. Participação na comunidade**

### **5.1. Desporto escolar**

Segundo DE (2023), esta atividade complementa o currículo escolar, conforme definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua versão atual. Consiste em práticas lúdicas e desportivas com o propósito de formação, realizadas como complemento ao currículo e para ocupação dos tempos livres dos alunos. A participação é voluntária e baseada na liberdade de escolha, integrando o plano de atividades da escola e sendo coordenada no âmbito do sistema educativo. O DE é desenvolvido nas escolas que abrangem os 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, bem como nas escolas do ensino secundário.

De acordo com o guia de estágio (2022/2023), *“o estagiário deve participar ativamente na colaboração, com o planeamento e na avaliação das atividades de um núcleo de DE ou de uma atividade física alternativa de natureza sistemática, que ocorra semanalmente ao longo do ano”*.

Segundo Mata, Pereira, & Azevedo (2018), dentro das diversas áreas que promovem a atividade física na escola, o DE não deve ser apenas um elemento essencial na promoção da saúde, mas também desempenha um papel crucial na inclusão e na luta contra o abandono escolar. Além disso, representa uma garantia de igualdade de oportunidades para todos os alunos, independentemente do meio em que vivem e das suas condições económicas em geral. No âmbito do DE, a escola tem a responsabilidade de satisfazer as motivações e necessidades das crianças e jovens em relação à cultura motora, promovendo o acesso a diversas práticas recreativas e desportivas. Santos e Soares, (2009), citado por Mata, Pereira, & Azevedo (2018).

Segundo o DE (2023), existem as mais variadas opções de desportos à disposição dos alunos, entre eles desportos coletivos (andebol, futebol, basquetebol e voleibol), atletismo, ginástica, golfe, DE escola ativa, DE sobre rodas, natação, surf, golfe, canoagem, padel, entre outros. Sendo que cada escola têm a sua própria oferta de DE.

A EBSAR, é uma escola que oferece a possibilidade de os alunos praticarem, os mais variados desportos. Nesta escola o andebol é considerado a modalidade rainha e é a modalidade que há mais professores dedicados à modalidade. Além desta modalidade é possível praticar basquetebol, voleibol, canoagem, surf, padel, badminton e dança.

Assim o DE que lecionei durante o ano letivo foi a canoagem. Apesar de ter apenas algum contacto, com a modalidade em forma de lazer, este desporto aquático foi um desporto que senti uma enorme vontade em explorar com mais profundidade, de aprender, analisar as suas técnicas e praticar regularmente.

Esta modalidade começou e ser lecionada em outubro, ocorria no centro náutico de Paço de Arcos todas as quartas-feiras das 15h as 16.30h. Estes treinos englobavam alunos dos vários escalões que iam da categoria, infantil A, à categoria, infantil B, iniciados, juvenis e juniores. Estes treinos eram administrados por mim, com a supervisão do professor orientador José Passo e da professora Cristina Bordadágua.

Desde o início que os 2 professores, deram-me, autonomia para lecionar os treinos da maneira que achava mais eficaz. Feito isto, devido ao trabalho de coadjuvação, o primeiro passo passou por começar a realizar uma divulgação que foi feita através de um cartaz afixado no pavilhão da escola e foi dado a conhecer ao NE. Cada professor do GEF colaborou na divulgação junto das suas turmas, das ofertas do DE presentes na escola.

Os meus objetivos para o núcleo de DE passaram pela informação e explicação dos benefícios desta modalidade, para conseguir criar interesse nos alunos e incentivar a sua prática na canoagem. E, também profissionalmente, adquirir e aprofundar mais conhecimentos sobre esta modalidade, de modo a desempenhar melhor como treinador perante o núcleo de DE, e ajudar na evolução dos alunos na modalidade. Lopes, et al., (2020), afirma que o DE deve concentrar seus esforços na fase de iniciação dos atletas, com o objetivo de identificar talentos existentes e colaborar estreitamente com o desporto federado, visando uma cooperação eficaz entre ambos.

Portanto, é importante considerar o DE como um meio de promoção da saúde e bem-estar, influenciando a adoção de hábitos de vida ativa. Além disso, desempenha um papel fundamental na integração dos alunos na sociedade, promovendo valores positivos, autonomia e cooperação Mata, Pereira, & Azevedo (2018).

Durante o primeiro semestre foi difícil praticar a modalidade devido às condições meteorológicas. Por vezes, estava a chover ou o mar muito agitado o que não era de todo aconselhável realizar os treinos e proporcionar a segurança dos alunos presentes. No segundo semestre os treinos já decorrem com bastante regularidade e normalidade, permitindo trabalhar e aumentar de forma satisfatória os treinos e o nível dos alunos na prática da modalidade.

Durante as primeiras aulas, da primeira etapa senti dificuldades, devido ao reduzido conhecimento da modalidade, mas graças ao esforço em procurar mais informação e ao feedback e ajuda recebida do professor José e da professora Cristina foi possível gradualmente melhorar de forma visível a lecionação dos treinos. Também pesquisei muita informação no livro de apoio do professor “Fair Play” que me ajudou imenso na lecionação e dinâmica dos treinos.

Em fevereiro e março, ocorreram 2 competições de canoagem, sendo que as competições de fevereiro decorreram a uma quinta e sexta-feira, e as de março a uma segunda e terça-feira.

Nas primeiras competições de fevereiro, senti que estava um pouco a ambientar-me à dinâmica de trabalho em equipa com outros professores da EF que trabalham na modalidade de Canoagem. Durante as competições tive um papel interventivo na montagem do material, e na motivação dos alunos para a competição. Aqui tentei dar dicas a todos os alunos para que estes realizassem o melhor tempo possível e explorassem ao máximo o seu potencial.

Durante a segunda competição de Canoagem, já me senti mais seguro, apesar das tarefas que me foram solicitadas fossem semelhantes às da primeira competição. Com isto consegui de uma forma muito mais eficaz e eficiente dar feedback aos alunos e motivá-los para a prática da modalidade. No final destas competições senti uma boa evolução em termos de cooperação com outros professores o que me levou a fazer um balanço positivo da atividade.

Em relação à canoagem posso salientar que tinha pouca experiência com a modalidade o que levou a que o desafio fosse muito mais elevado. Contudo sinto que me tornei um professor apto na condução da prática desta modalidade, e também sinto que adquiri mais gosto pela mesma. Por último de mencionar que sinto que a minha evolução na Canoagem foi exponencial o que se traduziu na parte final do ano com treinos de qualidade, e sobretudo com a satisfação dos alunos pela prática da modalidade, que é sempre um dos principais objetivos a alcançar relativamente ao DE.

Também acho que importa mencionar, que participei ativamente na coadjuvação dos treinos de Padel, apesar desta não ser a minha modalidade atribuída, de DE. É uma modalidade que pratico regularmente com amigos, para desanuviar, e aperfeiçoar e melhorar a minha capacidade física e motora. Através do Padel, também participei ativamente na coadjuvação dos treinos, estive nas competições da modalidade, e por último acho que ajudei e motivei os alunos para a prática da mesma o que levou a que estes conseguissem melhorar o seu jogo de uma forma geral.

Em relação à minha formação enquanto professor senti que o Padel, foi uma modalidade também importante, uma vez que eu consegui melhorar em relação à gestão e ao feedback, e me ajudou na lecionação da modalidade de ténis durante as aulas de EF. Isto não seria possível sem a ajuda do professor José Passo e da minha colega Ana Raposo, que me ajudaram a evoluir e a melhorar.

Ter acompanhado 2 núcleos de DE foi desafiador, mas ao mesmo tempo gratificante. Relativamente à canoagem, ter apenas 2 contactos com a modalidade levou a que tivesse de investir muito do meu tempo livre a pesquisar informação sobre a mesma e tentar encontrar formas de melhorar e evoluir. Fez com que tivesse de trabalhar mais para me sentir mais seguro com a modalidade. Em relação ao Padel, por ser uma modalidade que pratico regularmente, como também forma de lazer, surge a oportunidade de acompanhar este núcleo de DE. No final do ano letivo, tanto na canoagem como no Padel, senti que estava bastante mais confiante nas mesmas. Em determinados momentos devia ter adotado uma postura mais ativa com os alunos, sobretudo no início dos treinos em outubro. No final do ano letivo, com toda a experiência que tinha sido anteriormente adquirida por mim quer nos treinos quer nas aulas, já controlava melhor os treinos. Na canoagem conseguia perceber quando é que os alunos estavam fatigados e quando o treino estava a ser mais exigente. Também as competições foram importantes para perceber e compreender quais eram as falhas e as limitações dos nossos alunos em relação aos demais e perceber quais eram as dificuldades que precisavam ser trabalhadas. Na canoagem senti que depois da primeira competição as viragens na competição de slalom eram umas das principais limitações dos alunos e na prova de resistência no final os alunos já estavam muito fatigados. Para a segunda competição estes aspetos foram trabalhados e os alunos obtiveram melhores resultados em contraste com a primeira competição. Relativamente ao Padel, apesar de apenas coadjuvar os treinos senti que por vezes poderia ter executado, um treino mais técnico com os alunos ao nível do serviço apesar dos alunos terem tido uma evolução razoável no decorrer do ano letivo. O feedback

por vezes também não era o mais ajustado para a situação. No final do ano comecei a ajustar melhor o feedback e em resultado os alunos começaram a ter uma maior evolução.

O feedback que fui recebendo por parte dos professores que estavam comigo nos núcleos de DE foi positivo, tanto na canoagem como no Padel, senti que, todos os professores eram uma equipa, e não mediam esforços para contribuir, com a aprendizagem dos alunos. Senti igualmente suporte dos professores para todas as decisões em relação aos treinos e sempre senti apoio para falar, caso quisesse tirar dúvidas relativamente ao DE.

No DE do Padel, e na canoagem, atualmente não teria conduzido alguns treinos da forma que conduzi, sobretudo no início do ano, tinha feito treinos mais exigentes, e outros treinos mais curtos. Teria sabido ajustar melhor o treino planeado à situação na aula, o que por vezes era uma dificuldade. Nada como a experiência e contacto com as modalidades para ajudar a melhorar, progredir e evoluir no sentido positivo.

## **6. Área 4- Direção de turma**

De acordo com o guia de estágio (2022/2023), *“o estagiário é encarregue de acompanhar o diretor de turma (DT), com o objetivo de adquirir competências que permitam compreender a importância da relação entre a escola e a comunidade, bem como promover ações que envolvam a participação da comunidade”*. Por outras palavras, o professor estagiário deve auxiliar o DT em todas as suas responsabilidades, como justificar faltas, participar em reuniões com os encarregados de educação, preparar reuniões e elaborar atas do conselho de turma, a fim de compreender o funcionamento do papel de direção de turma.

Segundo Boavista & Sousa (2013), o DT desempenha uma importante função na escola. Este educador assume um papel ativo e crucial na resolução de conflitos, que muitas vezes transcendem os limites da instituição escolar e afetam toda a comunidade educativa. Além disso, o DT é responsável por uma variedade de tarefas burocráticas, exigindo habilidades de coordenação para cumprir com êxito essas responsabilidades. O mesmo autor afirma que os diretores de turma desempenham um papel crucial na construção de pontes entre 3 entidades distintas: os alunos da turma, os encarregados de educação e os restantes professores da turma.

Desta forma, o DT assume uma função cada vez mais importante, no seio do meio escolar, uma vez que é ele que interage mais diretamente com todos os alunos, a quem cabe resolver problemas que eventualmente possam surgir no seio da turma. Tal como,

interagir com os encarregados de educação e fazer a ponte entre os restantes professores e os alunos da turma. Assim segundo Boavista & Sousa (2013), para desempenhar esta função, o DT precisa estar bem preparado, de modo a cumprir todas as responsabilidades que lhe são atribuídas. Na execução de suas funções de coordenação com os diversos professores da turma, o DT atua como um ponto de ligação entre duas áreas de intervenção: o ensino e a gestão.

Como professor estagiário, tinha a função de acompanhar a diretora da mesma turma que estava a lecionar as aulas de EF. Desta forma fiquei encarregue de acompanhar a professora Rita Proença, diretora de turma do 10ºB, em todas as suas tarefas de direção de turma. Desde o início do ano, que a professora Rita se mostrou muito prestável e atenciosa para me acompanhar e me orientar em todo este processo de aprendizagem. Assim, logo no início do ano letivo, foi marcada uma reunião com a professora Rita, para ela me explicar como funcionavam alguns passos e processos do que é ser DT, como é que funcionava o programa do inovar e onde é que poderia pesquisar informações sobre estes mesmos alunos. Por ser uma turma de 10º ano, era necessário proceder a uma reunião de início do ano com os encarregados de educação para explicar algumas normas e procedimentos da mudança de ciclo de escolaridade. Após esta reunião com os encarregados de educação foi realizada uma outra reunião, desta vez com todos os professores que compõem o conselho de turma. Estas reuniões foram bastante importantes, para eu ficar informado, de como funcionavam as dinâmicas das diversas reuniões, quer para perceber e entender melhor as características dos alunos da turma, quer para saber como trabalhar com os mesmos, quer para ajudar a resolver algum problema que eventualmente pudesse surgir com os mesmos.

Durante o ano letivo, a segunda-feira entre as 13h-14h era a hora de reunir com a diretora de turma e tratar de assuntos de direção de turma, sendo esta hora que antecedia a hora de atendimento aos encarregados de educação, em que por vezes estava presente nas mesmas.

Na preparação para as reuniões intercalares adotei uma postura de ajudar a diretora de turma a preparar as reuniões e identificar quais eram os alunos que estavam em estado mais crítico em relação às notas. Posteriormente na reunião de final de primeiro semestre, já com a turma completa, uma vez que ao longo do primeiro semestre foram entrando e saindo alunos da turma, realizei também, um estudo da turma. Este estudo se revelou pertinente por ser uma turma do 10º ano, e perceber quais eram as dinâmicas da mesma. Neste estudo, foram analisadas 3 dimensões, a dimensão socio afetiva, a

dimensão educativa, e a dimensão lúdico desportiva, sendo posteriormente os resultados apresentados em conselho de turma.

Ao longo do ano fui sempre tendo um papel muito importante no auxílio à diretora de turma, que apesar de esta ser muito competente e organizada, fazia questão de me incluir em todas as tarefas de direção de turma, para me ajudar a aprender e a evoluir. Durante o ano, fui realizando algumas tarefas que a diretora de turma me deixava realizar, como a justificação de faltas dos alunos, o auxílio na elaboração das atas das reuniões de conselho de turma, a resolução de problemas disciplinares que surgiram na turma, e a conversa e auxílio a alunos que a meio do ano queriam mudar de curso. Segundo Formosinho (1987), o DT desempenha um papel fundamental nas estruturas de gestão intermediária da escola. No decorrer do processo de ensino, é imperativo que o DT assuma a liderança, a fim de garantir que ele e o grupo-turma atinjam os objetivos educacionais estabelecidos Brás (2000).

Desta forma, tenho de agradecer imenso à diretora de turma, por toda a ajuda, disponibilidade em me ajudar e me fazer evoluir nesta tarefa da direção de turma. Neste sentido, sinto que no início do ano quando comecei não sabia realizar quase nenhuma tarefa de direção de turma, o que é normal uma vez que era o meu primeiro ano a lecionar aulas neste contexto. Contudo, durante o ano letivo, fui aprendendo a realizar os documentos, a trabalhar com o inovar e a realizar todas as tarefas relacionadas com a direção de turma, o que me deixa muito mais seguro, quando tiver de realizar futuramente estas funções. Também é importante mencionar que ao longo do ano letivo, sempre tentei ter um papel pró-ativo e dinâmico na forma como encarava as minhas responsabilidades de direção de turma. Esta minha forma de estar e agir perante as situações, também levou a que a diretora de turma Rita Proença, tivesse confiança em mim, me atribísse funções importantes nas reuniões de conselho de turma, me confiasse para ser seu secretário na elaboração das atas de turma e tivesse um papel ativo na mediação de eventuais situações relacionadas com os alunos da turma, o que realmente foi uma mais-valia para minha formação nesta área.

## **6.1. Visitas de estudo 10ºB**

Segundo Vasconcelos & Almeida (2013), as atividades realizadas fora da escola são tradicionalmente conhecidas como "Visitas de Estudo". Estas consistem em deslocações planeadas pelos professores com objetivos educacionais claros, com a finalidade de enriquecer, complementar e reforçar as matérias curriculares por meio de experiências diretas, podendo ocorrer em locais próximos ou distantes da escola.

Os benefícios das visitas de estudo são inúmeros, como nos diz Monteiro (1995), em que estas atividades aumentam a motivação das crianças para aprender, promovem uma maior compreensão da relação entre a teoria e a prática, e ajudam os alunos a perceber melhor as conexões entre diferentes áreas do conhecimento.

A turma do 10º B ao longo do ano letivo teve a oportunidade de desfrutar de várias visitas de estudo, e em algumas delas, participei ativamente. A primeira delas foi a visita à Futurália, no Parque das Nações, na qual os alunos puderam explorar as faculdades que poderiam frequentar após concluírem o 12º ano. Esta visita foi realizada em conjunto com o meu grupo de estágio, com a presença de todos os alunos do 9º ano. Foi nessa altura que comecei a perceber o quão desafiante é organizar uma saída de estudo, com todos os aspetos logísticos envolvidos, como a seleção dos alunos que participarão, a organização dos meios de transporte, a aquisição de bilhetes para o evento e a comunicação de todas as condições e requisitos necessários para os alunos levarem. Tudo isso requer tempo e habilidades organizacionais. No caso desta 1ª visita de estudo (VE), acredito que esta visita não teve o impacto desejado na turma do 10º B, uma vez que muitos alunos ainda não decidiram qual curso que pretendem seguir na faculdade. As Visitas de Estudo (VE) segundo Neto-Mendes & Martins (2014), representam um método de aprendizagem centrado no aluno, com foco na dimensão social. Estas atividades ocorrem fora do ambiente de ensino formal e têm como objetivo complementar, enriquecer e valorizar o processo educativo.

De acordo com Vasconcelos & Almeida (2013), o docente dispõe de uma variedade de instituições de Educação não-formal à sua disposição, tais como museus, fábricas, associações de lazer, quintas pedagógicas, e muitas outras. O mesmo autor Vasconcelos & Almeida (2013), afirma que estas saídas educacionais têm sido reconhecidas como cruciais por várias razões. A escola não deve operar de forma isolada, mas sim como uma instituição interligada com a sociedade, garantindo interações e influências mútuas.

Contudo, uma visita que se revelou muito significativa para os alunos foi a ida à Aveiro e Ílhavo. Durante essa saída, os alunos tiveram a oportunidade de visitar as salinas de Aveiro, o Museu Marítimo de Ílhavo e fazer um passeio num moliceiro, o típico barco da região. Esta visita teve bastante interesse na vertente do conhecimento geográfico e histórico para os alunos. Esta visita foi desafiante em termos de organização e vigilância, no sentido de controlar todos os alunos e estabelecer regras claras sobre locais e horários de deslocação. Revelando-se uma tarefa complexa com imensa responsabilidade por parte do professor. Foi necessário garantir que todos cumprissem o tempo e horários previstos para as visitas.

Por último, a grande VE organizada pelo grupo de estágio foi a visita ao Parque do Jamor, onde os alunos participaram em jogos desportivos de forma recreativa, como futebol, voleibol e rãguebi. Além disso, fizeram uma atividade de orientação e experimentaram o minigolfe. Durante a tarde, os alunos visitaram a praia da Cruz Quebrada, onde participaram numa atividade da escola azul, que envolveu a recolha de lixo na praia. O objetivo desta visita era proporcionar um dia agradável às turmas do grupo de estágio, onde pudessem experimentar novos desportos, praticar outros de forma lúdica e aprender a preservar o meio ambiente. Este objetivo foi plenamente alcançado, com os alunos a realizarem todas as tarefas propostas, a desfrutar da companhia uns dos outros e a sentirem-se felizes com as atividades desenvolvidas. No final, podemos afirmar que os resultados superaram todas as nossas expectativas iniciais. Assim Vasconcelos & Almeida (2013), afirma que estas atividades também promovem o desenvolvimento de capacidades como orientação espacial e poder de argumentação. Além disso, estimulam a destreza física, especialmente em deslocações a pé, e contribuem para uma consolidação e compreensão mais eficaz dos conhecimentos. São inúmeras vantagens que não devem ser subestimadas, destacando assim a importância de proporcionar visitas de estudo aos alunos.

A turma do 10ºB ao longo do ano letivo teve a possibilidade de experimentar e desfrutar de algumas visitas de estudo ao longo do ano. Considero que estas experiências foram positivas, porque proporcionaram diferentes experiências aos alunos e novas formas de aprendizagem. Relativamente aos meus ganhos enquanto docente, também senti que foi positivo. Adquiri mais experiência ao acompanhar estas tarefas com a turma. Aprendi a forma de organização de todo o processo que é necessário para se organizar uma VE. Estas visitas também ajudaram a trabalhar melhor com a turma do 10ºB. O facto de ter sido o único professor do NE a acompanhar a turma para Aveiro, também revela que os restantes professores do concelho de turma, confiavam na minha competência e responsabilidade para a orientação da turma.

## 7. Conclusão

O estágio pedagógico é um dos momentos mais importantes e poderosos da formação enquanto professor. Acima de tudo, tem o poder de nos fornecer informação, pratica real, transformar, passando de estagiários a professores. Durante o ano letivo de estágio, senti que aprendi tanto como professor quanto como ser humano, adquirindo atitudes e valores que me tornarão num bom profissional, em futuro próximo. No que diz respeito ao ensino, percebi que este estágio teve a capacidade de me mudar por completo, aprimorando todos os aspetos do meu desempenho como professor, incluindo feedback, orientação, organização, condução, ambiente na sala de aula e gestão da turma.

Senti também que a EBSAR, me acolheu de braços abertos, proporcionando diversas aprendizagens, ensinando-me inúmeros conteúdos e valores. Aprendi o valor do trabalho em equipa, uma vez que sem o NE e sem a orientação dos meus orientadores, bem como todas as conversas, dicas e ajuda do grupo de EF, não teria sido possível atingir o nível que alcancei. Reconheço que ainda tenho muito a aprender, para me tornar num professor cada vez melhor, pois a formação é contínua, devendo sempre buscar conhecimento, aprender, melhorar e nos atualizar com as novas inovações que possam surgir.

Este ano letivo foi um período de superação pessoal, no qual desafiei os meus próprios limites, tanto no âmbito profissional como no pessoal. Ao chegar ao final do ano letivo, estava exausto, mas ao mesmo tempo com um profundo sentimento de dever cumprido, onde senti que dei o meu melhor em cada momento. Este ano foi marcado por alguns erros que foram cometidos, em que, em algumas ocasiões senti que poderia ter adotado abordagens diferentes. No entanto, ao término do ano letivo, percebi que esses erros foram cruciais para o meu crescimento, pois me ensinaram inúmeras e valiosas lições que irei levar para a vida. Ser um professor de EF exige competência em diversas áreas do ensino, tendo eu cada vez mais “fome de aprender e melhorar” para me tornar num docente melhor no futuro.

Na jornada da educação, percebo algo essencial: há sempre mais para aprender, crescer e praticar. Ser professor é uma tarefa em constante evolução, onde nunca paramos de aprimorar nosso conhecimento. No entanto, o papel de um professor vai além da sala de aula. Às vezes, somos mais do que simples transmissores de conhecimento. Podemos ser amigos, orientadores e modelos para os alunos. Conectamos a escola com as famílias, ajudando a resolver problemas e transmitindo valores importantes. Não queremos apenas que os alunos se destaquem profissionalmente, mas que se tornem pessoas éticas e cidadãos exemplares na nossa sociedade.

## 8. Bibliografia

- Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro. (2018). Projeto educativo do agrupamento para o quadriênio 2018-2022. Porto Salvo.
- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1) 62-67.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – Um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. Educação Física Escolar. *Referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte. *Casa da Educação física*, 119-146.
- Araújo, F., & Diniz, J. A. (2015). A avaliação formativa em Educação Física. *Boletim Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa, Novas formas de ensinar e aprender. *Novas formas de ensinar e aprender*, Revista Portuguesa de Pedagogia, 40(3), 095-133.
- Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. *FADEUP. Porto*.
- Block, P., & Lepore, M. (2000). Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(2) ,197-207.
- Boavista, C., & Sousa, O. d. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*.
- Brás, J. (2000). Dossiê ciências da educação. *Revista de humanidades e tecnologias*, 3, 73-86.
- Cardinet, J. (1986). Évaluation scolaire et mesure. *Bruxelas: De Boeck*.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim da sociedade Portuguesa de Educação Física. *SPEF*.
- Chen, W., Mason, S., Staniszewski, C., Upton, A., & Valley, M. (2012). Assessing the quality of teachers' teaching practices. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 24(1), 25-41.
- Chuan, K., Wong, A. F., Choy, D., & Tan, J. P. (2009). Confidence levels after practicum experiences of student teachers in Singapore: An exploratory study. *KEDI Journal of Educational Policy*, 6(2), 121-140.
- Clark, C. (2002). Effective multicultural curriculum transformation across disciplines. *Multicultural Perspectives*, 4(3), 37-46.

- Correia, A. L. (2014). Benefícios da Ginástica no Desenvolvimento Integral do Aluno.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 61-80.
- Desporto Escolar. (2023). *Desporto Escolar obtido em <https://desportoescolar.dge.mec.pt/canoagem>*.
- Drabble, S. (2013). Support for Children with Special Educational Needs (SEN). Faculdade Motricidade Humana. (2022/2023). Guia de Estágio Pedagógico.
- Ferreira, J. (2008). Modelo de Psicologia do Exercício e Saúde no âmbito do Mestrado em Exercício e Saúde para Populações Especiais. Textos de Apoio.
- Fletcher, T., & Kosnik, C. (2016). Pre-service primary teachers negotiating *Physical Education* identities during the practicum. *Education 3-13*, 44(5), 556-565.
- Fonseca, V. d. (2016). Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista Psicopedagogia*.
- Formosinho, J. (1987). A formação de professores e gestores pedagógicos para a escola de massas. *O ensino, revista galaica portuguesa de sócio- pedagogia e sociolinguística*, 18(20) 145-155.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreira da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física, Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade, Belo Horizonte. *Casa da Educação Física*, 87-106.
- Gonçalves, F. (2012). Formative evaluation in Physical Education initial teacher training courses. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 3(1), 1-5.
- Graves, L., & Ward, A. (2012). Special Needs Students in Inclusive Classrooms: The Impact of Social Interaction on Educational Outcomes for Learners with Emotional and Behavioral Disabilities. *European Journal of Business and Social Sciences*.
- Guerreiro, E. (2012). Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física em Ginástica: Condicionantes.
- Henrique, J., & Januário, C. (2006). A competência percebida pelos alunos, as expectativas do professor e o desempenho académico: como se relacionam na disciplina de educação física? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(2), 194-203.
- Hord, S., & Sommers, W. (2008). Leading professional learning communities: Voices from research and practice. *Thousand Oaks, CA: Corwin Press*.
- Humphries, C. A., Hebert, E., Daigle, K., & Martin, J. (2012). Development of a Physical Education teaching efficacy scale. *Physical Education & Exercise Science*, 16, 284-299.

- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1) 55-67.
- Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula. *Coimbra: Almedina*.
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. Em R. Catunda, & A. Marques, *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 109-118.
- Justino, D., & Santos, R. (2017). Atlas da Educação. Contextos sociais e locais do sucesso e insucesso. Projeto ESCXEL - Rede de Escolas de Excelência, CICS.NOVA.
- Lima, R., Cardoso, S., Resende, R., Albuquerque, A., Castro, J., & Pimenta, N. (2014). Formação Inicial de Professores de Educação Física: A perspectiva dos Estudantes Estagiários. In P. Queirós, P. Batista, & R. Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional*, 77-92. Porto: Editora FADEUP.
- Lopes, H., Gouveia, É. R., Rodrigues, A. J., Correia, A. L., Antunes, H., & Alves, R. (2020). O Potencial Educativo da Educação Física e do Desporto Escolar numa Escola Interativa. *Universidade da Madeira*.
- Loureiro, R., Bernardo, J., Loureiro, H., Oliveira, A., & Lima, M. (2023). A ética na investigação científica. *Revista Iberoamericana de Bioética*, 01-16.
- Louro, H. (2013). Observação e Análise Técnica Qualitativa.
- Martins, I., & Paixão, F. (2011). Perspectivas Actuais Ciência-Tecnologia-Sociedade no Ensino e na Investigação em Inovação e Ciência.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreira da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte. Casa da Educação Física*, 53-84.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. C. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Casa da Educação Física*, 53-82.
- Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). Os Estilos de Ensino em Educação Física: entre a teoria e a prática. *Editora: Edições FMH*.
- Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de Formação que Tornam o Futuro Professor de Educação Física mais confiante no início do estágio, Laboratório de Pedagogia (LaPed), Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*.

- Mata, C., Pereira, B., & Azevedo, E. (2018). Aptidão cardiorrespiratória e índice de massa corporal de alunos praticantes e não praticantes de desporto escolar. *Novas Edições Acadêmicas*.
- Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico (Tese de doutoramento não publicada). *Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada*.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física.
- Ministério da Educação. (2001). *Programa de Educação Física 3º Ciclo*. Obtido de [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb\\_ef\\_programa\\_3c.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf).
- Ministério da Educação. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos.
- Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Curso Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos.
- Monteiro, M. (1995). Intercâmbios e visitas de estudo. In A. D. Carvalho (Org.), *Novas metodologias em Educação*. Porto: *Porto Editora*., 173-196.
- Murta, L., & Carreira da Costa, F. (2019). A Representação de uma Boa Aula de Educação Física em Alunos e Professores.
- Neto, C. (1997). A Criança e o Jogo: Perspectivas de Investigação. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa*.
- Neto-Mendes, A., & Martins, E. (2014). Aprender na escola e fora da escola: O poder das explicações. *Investigar em Educação – II série*, 1(1), 117-139.
- Nunes, I. (2007). Atitudes dos Professores Face à Inclusão de Alunos com Dificuldades de Aprendizagem do Domínio Cognitivo Motor.
- Oliveira, M. (2001). A Indisciplina em Aulas de Educação Física. *Faculdade do Porto*.
- Onofre, M. S. (1995). Prioridades da Formação didática em educação física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Pacheco, J. (1995). O pensamento e a acção do professor. Porto: *Porto Editora*.
- Pereira, P., Carreira da Costa, F., & Diniz, J. A. (1993). A atenção dos alunos em aulas de Educação Física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Queiroga, C., & Francisco, C. M. (2014). Competência profissional em educação física - Autoperceção dos professores dos ensinos básico e secundário do concelho de Viseu. *Instituto Politécnico da Guarda*.

- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós, & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física*, 67-83. Porto: FADEUP.
- Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em educação física. *Edição: Instituto Politécnico de Bragança, Apartado 1038 · 5301-854 Bragança · Portugal*.
- Quina, J., Carreira da Costa, F., & Diniz, J. A. (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos em Aulas de Educação Física. Um Estudo sobre o Feedback Pedagógico. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Resende, R., Marques, A., & Sarmiento, H. (2020). Supervisão de estágios em Educação Física e Desporto de Natureza. *Journal of Sport Pedagogy and Reseach*.
- Rodrigues, D. (2006). Dez ideias (mal) feitas sobre a Educação Inclusiva. In D. Rodrigues (Org.), *Inclusão e Educação: Doze olhares sobre a Educação Inclusiva*. São Paulo. *Summus Editorial*, 299-318.
- Rosado, A. L. (2003). Avaliação Formativa em Educação Física.
- Sanches, I., & Teodóro, A. (2006). Da integração à inclusão escolar: cruzando perspectivas e conceitos, 8, 63-83.
- Santos, L. (2009). Diferenciação pedagógica: Um desafio a enfrentar, *Noésis*, 79, 52-57.
- Sarmiento, P. (2020). O Diálogo Pedagógico em Tarefas Motoras Desportivas. Desporto Inovação e Formação de Treinadores. *Centro de Investigação em Qualidade de Vida*, 83- 94.
- Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education. *Mountain View, California: Mayfield Publishing Company*.
- Silva, M. (2012). *Como as Crianças Constroem a Ideia de Inclusão*.
- Soares, C., Taffarel, C., Varjal, E., Castellani Filho, L., Escobar, M., & Bracht, V. (1992). Metodologia do Ensino de Educação Física. *São Paulo: Cortez*.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino: Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In *X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Práticas en Empresas en la Formación Universitária Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.*, (pp. 1159-1170).
- Vasconcelos, C., & Almeida, A. (2013). *Guia prático para atividades fora da escola*. Editor: Fonte da Palavra.
- Vieira, F., Fernando, C., Apolinário, J., & Lopes, H. (2014). Os Desportos de Combate Enquanto Meio. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto* .