



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



As aprendizagens e reflexões de um professor de educação física

Relatório de Estágio Profissional realizado na Escola Básica 2,3 Gaspar Correia com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Orientador:

Professor Doutor António Pedro Duarte

Júri:

Presidente:

Doutor Adilson Passos da Costa Marques, professor associado com agregação da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais:

Doutora Maria Isabel Bayo da Silva Lopes, professor auxiliar convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor António Pedro Araújo Duarte, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Pedro Miguel Santos Lucas

2025

Agradecimentos

Ao professor Luís Duarte, o meu mentor durante todo este ano, que me fez sentir à vontade e ter toda a liberdade para me tornar no professor que sou hoje, muito importante na minha evolução profissional.

Ao professor António Pedro Duarte, que através da sua exigência me fez elevar a níveis que jamais imaginava e juntamente com o professor anteriormente referido, me fez refletir sobre tudo e ter um pensamento crítico em relação a todos os temas relacionados com a Educação Física.

À Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, na qual fiz toda a minha formação superior, que me acompanhou neste trajeto de 5 anos com a licenciatura e mestrado e me fez crescer como homem.

Aos meus colegas de estágio, foi com eles que vivi intensamente este ano, me ajudaram durante todo este ano e acompanharam este caminho que percorri. Ajudámo-nos uns aos outros diariamente e levo comigo mais dois amigos para sempre.

Aos meus alunos de 9º ano, que foram os principais responsáveis do ano correr de uma forma tranquila e produtiva.

Por fim, à minha família, os meus primos, tios e avós, que sempre estiveram lá para mim, para me apoiar em tudo o que fosse necessário e contribuíram de maneira significativa para a pessoa que sou hoje.

À minha irmã e ao meu cunhado, Mariana e Rodrigo, que durante estes 5 anos, para além de todo o amor que partilharam comigo e disponibilidade em ajudar, deram-me a conhecer, primeiro a Capri, a melhor companheira que um homem pode ter, e em segunda o Tomás, o meu sobrinho que é a pessoa mais importante da nossa família.

Aos meus pais, Jorge e Cristina Lucas, que sem dúvida foram as pessoas mais importantes durante todo o meu trajeto, profissional e acima de tudo pessoal, fizeram-me ser a pessoa que sou hoje, tudo porque o meu sonho sempre foi um dia vir a ser como eles.

À Janine L. que é tudo para mim. Para além de namorada, é a minha melhor amiga. É a melhor pessoa e a mais brilhante que conheci em toda a minha vida e que quero ter comigo para sempre.

Aos meus amigos que estão sempre presentes na minha vida e que eu sei que posso contar sempre para qualquer situação. Aqui englobo também os meus companheiros de casa que muitos já eram amigos, mas onde também fortaleci amizades que vão durar para sempre.

Índice

Índice de Figuras.....	VI
Índice de Tabelas.....	VII
Resumo.....	VIII
Abstract.....	IX
Lista de Abreviaturas.....	X
Introdução.....	1
1. Contextualização.....	3
1.1 Professor.....	3
1.2 Escola.....	4
1.3 Turma.....	5
2. Área 1.....	7
2.1 Planeamento.....	7
2.1.1 A influência da Avaliação inicial no planeamento.....	8
2.1.2 Planeamento anual.....	10
2.1.3 Planos de etapa.....	11
2.1.4 Unidades de Ensino.....	12
2.1.5 Plano de aula.....	13
2.1.5.1 Parte Inicial.....	15
2.1.5.2 Parte Fundamental.....	16
2.1.5.3 Parte Final.....	17
2.2 Avaliação.....	18
2.2.1 Avaliação inicial.....	19
2.2.2 Avaliação sumativa.....	22
2.2.3 Avaliação formativa.....	25
2.3 Condução.....	29
2.3.1 Estratégias de Ensino.....	30

2.3.1.1	Organização	30
2.3.1.2	Instrução e feedback	34
2.3.1.3	Clima	37
2.3.1.4	Disciplina	38
2.3.2	Semana a tempo inteiro	38
2.4	Reflexão global sobre a área 1.....	40
3.	Área 2.....	41
3.1	Faculdade.....	41
3.2	Projeto de Investigação	42
4.	Área 3.....	44
4.1	Desporto Escolar	44
4.2	Competição no desporto e na educação física	48
4.3	Atividades Curriculares.....	51
5.	Área 4.....	53
5.1	Direção de turma	53
5.2	Estudo turma e equidade no ensino	54
5.3	Viagem de finalistas	56
6.	Conclusão	57
7.	Bibliografia	60

Índice de Figuras

Figura 1 - Turma 9º B	6
Figura 2 - Exemplo de Kahoot.....	26
Figura 4 - Prémios desporto escolar.....	47
Figura 5 - Turma desporto escolar (Ténis).....	48
Figura 9 - Dia da Saúde	52
Figura 10 - MyCamp	56

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Avaliação Inicial Atletismo	8
Tabela 2 - Parte Inicial	15
Tabela 3 - Parte Fundamental	16
Tabela 4 - Parte Final	17
Tabela 5 - Grelha de AS para voleibol	22
Tabela 6 - Grelha FITescola Vaivém.....	23
Tabela 7 - calendarização do primeiro semestre	46

Resumo

O Estágio Profissional é a etapa que completa o Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. O presente relatório relata todo o meu progresso durante o ano de estágio e o caminho que percorri até ao dia de hoje, passando pelas quatro etapas do Guia de Estágio, bem como uma reflexão crítica sobre todos esses momentos. Este ano de estágio foi essencial para o meu crescimento como professor e com isto, complementei todos os anos de formação que tive anteriormente. Durante o ano letivo, desenvolvi capacidades fundamentais para a minha evolução como professor, como capacidades sociais, onde vivenciei experiências que me marcaram para o resto da minha vida profissional sempre com o objetivo de otimizar as aprendizagens dos alunos. Este ano, aprendi novas formas de trabalhar, implementei estratégias e estilos de ensino para ajudar a formar e educar jovens alunos. A avaliação tem um papel indispensável neste relatório na qual realizou-se um estudo com o objetivo de abordar a questão “que perceção têm os professores sobre as suas práticas de avaliação formativa?”. A educação física apresenta um papel essencial no crescimento dos alunos e também no meu desenvolvimento com professor, na qual existem temas muito importantes na qual refleti para melhorar as aulas da disciplina. As diferenças entre ser aluno e professor existem, devido ao facto de ter experienciado ser aluno durante um longo período da minha vida e agora decidir seguir este rumo para o resto da mesma. A conclusão é um processo em aberto, devido ao facto de esta ser um processo contínuo que irá me acompanhar para sempre enquanto professor.

PALAVRAS CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; PROFESSOR; EDUCAÇÃO FÍSICA; ALUNO; PROFESSOR ESTAGIÁRIO; DESPORTO; AVALIAÇÃO; AVALIAÇÃO FORMATIVA; FEEDBACK; DESPORTO ESCOLAR.

Abstract

The Professional Internship is the final stage that completes the Master's in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education at the Faculty of Human Mobility, University of Lisbon. This report details my progress during the internship year and the path I have taken up to today, covering the four stages outlined in the Internship Guide, along with a critical reflection on all these moments. This internship year was essential for my growth as a teacher, building upon all the previous years of training. Throughout the academic year, I developed fundamental skills for my evolution as an educator, including social skills, through experiences that have left a lasting mark on my professional life, always with the aim of optimizing student learning. This year, I learned new ways of working, implemented strategies, and teaching styles to help educate and shape young students. Assessment plays an indispensable role in this report, with a study conducted to address the question, "What are teachers' perceptions of their formative assessment practices?" Physical education plays a crucial role in the students' growth and in my development as a teacher, where I reflected on important themes to enhance my classes. There are significant differences between being a student and a teacher; having experienced life as a student for a long period of my life, I now have chosen to pursue this path for the rest of my journey. The conclusion is an open process, as teaching is a continuous process that will accompany me forever as a teacher.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; TEACHER; PHYSICAL EDUCATION; STUDENT; STUDENT TEACHER; SPORT; ASSESSMENT; FORMATIVE ASSESSMENT; FEEDBACK; SCHOOL SPORT.

Lista de Abreviaturas:

AE – Aprendizagens Essenciais

AEPM – Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide

AI – Avaliação Inicial

DE - Desporto Escolar

DT - Diretor de Turma

EC - Escola cooperante

EF - Educação Física

EFQ - Educação Física de Qualidade

EP- Estágio Profissional

FMH - Faculdade de Motricidade Humana

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NE - Núcleo de Estágio

NEE - Necessidades Educativas Especiais

OMS - Organização Mundial de Saúde

PAT - Plano anual de Turma

PE - Professor Estagiário

PO - Professor Orientador

UL - Universidade de Lisboa

Introdução

O presente documento revela a narrativa, em primeira pessoa, de todo o meu percurso ao longo do ano de estágio profissional, na qual procurei explicitar os principais acontecimentos e reflexões que me ajudaram e culminaram no profissional que sou hoje.

Este Relatório de Estágio Profissional (EP) está incluído no plano de estudos do 2º Ciclo de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa (UL).

Após quatro anos de estudos na Faculdade de Motricidade Humana, onde me licenciarei em Ciências do Desporto – Especialidade em Treino Desportivo e finalizei o primeiro ano no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, avizinhava-se o ano mais desafiante da minha vida académica.

O ano de estágio profissional finaliza um percurso de ciclo de estudos, onde o ano que se antecede serve como sustento do segundo, na qual a principal diferença é que transpomos da teoria para a prática.

Este documento contempla 4 áreas fundamentais:

1. Organização e Gestão do Ensino da Aprendizagem
2. Investigação e Inovação Pedagógica
3. Participação na Escola
4. Relações com a Comunidade

Adiante detalharei o contributo de cada uma destas áreas para o meu desenvolvimento profissional.

O relatório divide-se em 6 capítulos: o primeiro onde é realizado uma contextualização do professor estagiário, da escola onde fui colocado para estagiar e da turma que me foi atribuída para acompanhar durante o ano letivo. O segundo relativo à área 1, onde descrevo o que encontrei numa primeira fase, o que decidi, os resultados que obtive e as conclusões a que cheguei relativas ao planeamento, avaliação e condução do ensino. O terceiro conecta-se com a área 2, na qual está inserida as disciplinas que me acompanharam na faculdade ao longo deste ano, bem como o projeto de investigação desenvolvido pelo núcleo de estágio. O quarto capítulo está ligado com a participação na escola, onde abordo o desporto escolar e as atividades curriculares que tive a oportunidade de organizar. O quinto capítulo está relacionado com a área 4 onde abordo

todos os aspetos relativos ao papel de diretor de turma. Por fim, um capítulo que é uma reflexão final, onde me posiciono com futuro professor de educação física.

1. Contextualização

Este enquadramento pretende abranger a realidade do meio envolvente à escola, até à estrutura organizativa desta instituição e recursos físicos e humanos que providência, passando pelo trajeto do professor até chegar a esta posição e finalizando na turma que abracei ao longo deste ano.

1.1 Professor

Desde muito novo que eu estou ligado à área do Desporto. A escola foi muito importante neste trajeto, onde sempre me deu tempo e espaço para brincar. Quando entrei para o primeiro ciclo desenvolvi todas as capacidades cognitivas e sociais como o foco, a atenção e relacionamento interpessoal suficientes para aprender a brincar e jogar com os outros.

A disciplina de educação física é introduzida na minha vida quando, num contexto de 2º ciclo, me foi apresentada como uma disciplina curricular.

É aqui que entra a EF, sempre foi a principal fonte de inclusão onde criava amizades e interagia de forma mais natural com todos os meus novos amigos. Agora que tenho um pensamento crítico sobre o assunto, percebo que o trabalho em grupo em EF sempre fora muito superior a todas as outras disciplinas e essa tenha sido talvez, a principal razão pela qual sentia ser a maneira mais natural para desenvolver as minhas capacidades sociais, complementando o gosto pelo Desporto.

Desportos coletivos e individuais, quase todos eles despertavam em mim, uma vontade de aprender mais e mais. Os meus professores e o facto de ser a disciplina em que era mais bem-sucedido também ajudaram a isso e dou valor a estes, que foram tão importantes no meu desenvolvimento como na escolha da minha futura profissão.

O gosto por ensinar nasceu comigo, desde criança que sempre quis ser professor, primeiro de matemática, devido à minha habilidade nos primeiros anos da minha vida escolar. Adorava resolver rápido os exercícios e ajudar os meus colegas, sentia que tinha facilidade e ajudava os professores. O gosto de ver os outros aprenderem com o meu auxílio crescia dentro de mim.

Ao chegar à adolescência comecei-me a destacar mais nas várias modalidades, na qual praticava futebol federado ao serviço do Caldas Sport Clube e mudei o meu objetivo, queria ser alguém neste mundo, mas nunca pensando nem tendo o desejo de ser professor.

Após o desporto passar de ser apenas algo que gosto e pratico, para ser o que quero fazer da vida profissionalmente, o meu gosto por todas as modalidades cresceu ainda mais, comecei a acompanhar mais desportos e sempre senti que a educação física foi bastante importante nesse processo.

Sempre tive o sonho de ser treinador de futebol e, ao entrar na faculdade em Ciências de Desporto, sentia que esse sonho era bem possível. Na licenciatura, estagiei no Clube Oriental de Lisboa como treinador adjunto e aí tive a minha primeira experiência a ensinar, desta vez apenas futebol, na qual estava 100% à vontade.

Agora no mestrado, é tudo muito diferente, ia ter muito mais responsabilidade e o receio também era maior. A acrescentar a isso, ia sair da minha zona de conforto pois já não ia estar tão à vontade como no futebol, onde tinha estado a minha vida toda a praticar. Lembro-me que no verão que antecedeu ao ano de estágio, só poucos dias antes de começar é que senti a grande responsabilidade que iria ter e cheguei mesmo entrar em pânico. Nunca pensei em desistir, mas cheguei a refletir comigo mesmo se era mesmo isto que queria fazer para o meu futuro.

1.2 Escola

A escola cooperante (EC) EBGp pertence ao agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide (AEPm) localizada na área metropolitana de Lisboa, no concelho de Loures.

Tal como indica o projeto educativo, o agrupamento onde se insere a escola em questão celebra vários acordos e protocolos com instituições educativas públicas e particulares, consideradas de interesse para a melhoria do sistema educativo. Assim, como parceiros institucionais o agrupamento tem o Ministério da Educação e Ciência, a Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, a Equipa de apoio às escolas, a Câmara Municipal de Loures e o Gabinete de segurança do Ministério da Educação e Ciência.

Esta entidade acolhedora só perto do início das aulas nos foi apresentada, com a primeira reunião presencial na qual ficamos a conhecer as instalações da escola que eram bastantes diferentes daquilo que tinha vivido como aluno.

A EC apresenta três espaços de aula. Dois no ginásio e um no exterior. Em caso de chuva ou outra situação que impossibilite a prática fora do pavilhão, é cedido o espaço central do pavilhão a essa turma. Ainda no espaço exterior (EXT), existem espaços específicos e mais bem equipados para a prática de determinadas matérias. Já nos espaços interiores, estes são ambos dentro do pavilhão, que se encontra dividido em terços sendo um deles o pavilhão 1 (P1) e os outros dois terços indicam o espaço do pavilhão 2 (P2).

Na ESGC as turmas do 3º Ciclo, a carga horária da disciplina de EF é dividida em aulas de cinquenta minutos, sendo distribuída por três blocos semanais. No que toca à minha integração no grupo de educação física, inserido no departamento de educação física, foi fácil e bastante positiva, sobretudo pela disponibilidade e simpatia de todos os colegas, e, apesar da minha timidez, esta foi realizada rapidamente.

A EC trabalhava através de semestres algo que eu só tinha trabalhado a partir dos tempos de faculdade.

1.3 Turma

Após as reuniões preliminares e finalmente conhecer com quem ia trabalhar de forma próxima durante um ano letivo, foi nos apresentado as três turmas atribuídas ao professor orientador (PO). Cada uma dessas turmas estava destinada aos três estagiários, na qual eu me englobo, formando assim o meu núcleo de estágio (NE).

A turma que me foi atribuída aleatoriamente pertencia ao 9º ano de escolaridade constituída por dezassete alunos, seis do género feminino e onze do género masculino. No que diz respeito à caracterização da mesma, era composta na maioria por alunos de 14 anos de idade e todos, à exceção de uma, são de nacionalidade portuguesa, ao contrário desta que é de nacionalidade brasileira. Esta turma tinha a particularidade de, desde o ano anterior, ser lecionada por um professor estagiário. Complementando esta informação, a maioria dos alunos já faziam parte da turma no ano anterior, o que foi um

fator positivo, fazia com que a relação existente entre os alunos fosse boa e os alunos que se estavam a integrar tivessem este processo a ser realizado rapidamente e de forma eficaz. Durante o ano letivo a turma teve um comportamento exemplar e sabiam respeitar o professor, algo que certamente foi trabalhado desde o ano anterior.

Apesar de não existir nenhum aluno com necessidades educativas especiais (NEE), existia um caso de um aluno com vários problemas que o afastavam de estar presente nas aulas, mas, através de esforço de ambas as partes, o mesmo teve uma evolução muito positiva no segundo semestre do ano.

Para além da turma que nos foi atribuída, como estagiário tinha o papel de:

- Coadjuvação de uma turma do curso profissional de desporto de 11º ano do nosso PO;
- Coadjuvação de uma turma de 1º ciclo;
- Um núcleo de desporto escolar.

As escolas das turmas do 11º ano e do 1º ciclo são duas entidades pertencentes ao mesmo agrupamento da minha escola de estágio.



Figura 1 - Turma 9º B

2. Área 1

A área de Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem é a principal área do estágio. É aqui que adquiri maior conhecimento devido ao facto de ter passado mais tempo dedicado a esta área, o que irá estar retratado ao longo deste relatório.

Esta área relaciona-se diretamente com o plano anual de turma (PAT) e está dividida em três categorias fundamentais no processo da disciplina: o Planeamento, a Avaliação e a Condução do Ensino. Todas estas foram desenvolvidas com a minha turma de 9º ano e irão ser abordadas detalhadamente ao longo deste capítulo.

2.1 Planeamento

O planeamento foi algo muito abordado no primeiro ano do mestrado pelos professores especialistas em cada matéria a todos os níveis. Construí assim uma base que foi muito importante para aplicar neste ano de estágio, onde, para enfrentar todas as adversidades, foi sempre algo que me serviu como base e elemento de confiança que tudo estava a ser feito de forma pensada e planeada.

No ano letivo que antecedeu o estágio, a faculdade proporcionou-nos, para além de um base teórica muito rica, algumas oportunidades de estabelecer contacto com professores de ensino básico e secundários de escolas na zona de Lisboa através de entrevistas que enriqueceram os nossos trabalhos, mas também a possibilidade de lecionar, ainda que aos nossos colegas de turma, aulas de educação física onde tivemos ao nosso dispor material de observação que posteriormente era suscetível de análise e aprendizagem.

O planeamento para o treino é totalmente diferente do planeamento em ensino. Na articulação entre os diferentes níveis de planeamento, a forma de trabalhar foi deixar para os planos de etapa grandes decisões, nomeadamente a distribuição das matérias pelos diferentes espaços e objetivos dessa mesma etapa. Para as unidades de ensino ficavam as questões relacionadas com a formação de grupos, organização das aulas e objetivos intermédios a atingir no fim dessa unidade de ensino. Já para os planos de aula ficavam as questões mais específicas dos exercícios e suas variantes, bem como alguns feedbacks. Para efetuar o planeamento comecei através do plano anual de turma, tal como foi aprendido no meu primeiro ano de mestrado passando pelos planos de etapa, de

seguida os de unidade de ensino e por fim os planos de aula, surgindo, naturalmente, alguns ajustes, mas devidamente justificados.

2.1.1 A influência da Avaliação inicial no planeamento

Esta é a primeira etapa inserida no plano anual de turma. O planeamento da Avaliação Inicial (AI) é fundamental na construção do PAT e tem características diferentes de todas as outras etapas. Para a sua construção é necessário o professor identificar com clareza as prioridades de aprendizagem dos seus alunos através da utilização dos recursos disponíveis.

O meu objetivo numa fase inicial era recolher informação sobre o nível dos alunos nas três áreas das aprendizagens essenciais:

- Área das Atividades Físicas;
- Área da Aptidão Física;
- Área dos Conhecimentos.

Para adquirir esse conhecimento de uma forma mais rentável possível, utilizava fichas de observação para cada modalidade na área de atividades físicas e para cada capacidade física na área da aptidão física. Para esta última utilizei os testes FITescola na avaliação inicial para obter estas informações necessárias, já para a área das atividades físicas usei uma *checklist* composta por elementos inseridos nas aprendizagens essenciais para cada matéria.

Nome	Atletismo											
	Velocidade (40m)		Lançamento do peso		Salto em altura		Salto em Comprimento		Barreiras		Estafetas	
	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	E	PA	I	E	E	PA	PE	E	PE	E	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	E	E	PE	E	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	E	PA	I	PE	PE	E	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	PE	E	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	E	PA	E	PA	PE	E	I	PE
Aluno X	I	E	I	E	I	PE	PE	E	PI	I	I	PE
Aluno X	E	PA	I	E	E	PA	PE	E	E	PA	I	PE
Aluno X	E	PA	I	E	E	PA	PE	E	E	PA	I	PE

Tabela 1 - Avaliação Inicial Atletismo

Para a área dos conhecimentos utilizei muitas vezes o questionamento sobre regras das várias modalidades que íamos abordando ao longo das aulas e os *Kahoots* como métodos de avaliação formativa, que foram perdurando ao longo de todo o ano letivo.

Para completar o planeamento desta primeira etapa que teve a duração de quatro semanas fiz uma escolha das matérias a abordar, compostas pelos jogos desportivos coletivos (futebol, andebol, voleibol e basquetebol), a ginástica (solo, acrobática e aparelhos), atletismo (velocidade 40 metros, lançamento do peso, salto em altura, salto em profundidade, barreiras e estafetas) e badminton. A presença de aulas politemáticas era constante nas aulas, uma escolha que se foi mantendo ao longo de quase todo o ano com exceção de modalidades específicas, tal como a ginástica, onde após testar aulas monotemáticas percebi que, para essa matéria, era a melhor maneira de trabalhar com a minha turma de 9º ano, não só por aumentar o foco dos alunos naquilo que estão a aprender, mas também pela motivação que inseriam nas aulas.

A calendarização das matérias ao longo das semanas foram selecionadas de acordo com os espaços de aula, pois modalidades como o atletismo eram muito mais rentáveis no espaço exterior.

É também nesta fase que existe o primeiro contacto com os alunos, na qual também é um objetivo desta etapa, conhecê-los e motivá-los para a prática, algo que foi dos meus primeiros objetivos a serem alcançados. Ao conhecer a turma, fui adquirindo conhecimento acerca de alguns grupos de alunos que potenciavam a sua aprendizagem se estivessem inseridos em grupos específicos ou se tivessem longe de certos colegas de turma. Descobri também que existiam quatro alunos que poderiam servir como agentes de ensino devido à sua predisposição para ajudar os seus colegas a evoluir complementando a sua aprendizagem.

Ao realizar o diagnóstico de todas as modalidades, da área da aptidão física e dos conhecimentos dos alunos, observei que existiam alguns problemas que precisavam da minha atenção para os conseguir resolver. O primeiro estava relacionado com o nível dos alunos em modalidades específicas que, de uma forma geral, a turma demonstrava não ter os requisitos mínimos necessários para alunos do 9º ano. O caso mais gritante era da modalidade de badminton onde praticamente todos os alunos estavam diagnosticados com o nível não introdução. Ginástica solo e andebol foram as outras duas modalidades selecionadas com o nível dos alunos ser, de maneira mais evidente, mais baixo. Nesta fase, as *checklist* das várias modalidades foram muito importantes para a observação. Para além da área das atividades físicas, na área da Aptidão Física ao introduzir em prática o

Fitescola percebi que os alunos tinham potencial para evoluir e se desenvolverem mais nesta matéria.

Alguns alunos desde o primeiro dia foram, através da minha observação ou de feedback transmitido pelo PO, que já tinha trabalhado com eles, identificados como alunos prioritários. Estes, não obstante de serem um número elevado, eram casos bastantes específicos e diferentes o que me obrigava a delinear um plano específico para ambos.

Outro problema que encontrei nesta fase foi a formação de grupos, muito discutido ao longo do ano dentro do nosso NE e onde ainda não tinha percebido bem qual a melhor forma de trabalhar, ao contrário do tipo de aulas onde já tinha bem definido quando e para que modalidades realizar aulas mono ou politemáticas.

A partir desta avaliação inicial, fiz um prognóstico do potencial dos alunos e onde pensava que iriam chegar no final do ano letivo.

2.1.2 Planeamento anual

Um dos pontos abordados ao longo do primeiro ano do 2º ciclo na faculdade foi o planeamento anual, que me proporcionou ter todas as bases necessárias para a realização do mesmo, no entanto, era a primeira vez que tinha um caso prático real.

O que vou planear? Como vou planear? De que maneira vou planear? São questões que tinha, mas a mais importante era “por onde começar?”. A avaliação inicial teve um papel muito importante ao me “auxiliar” nesta fase.

Depois de analisar a turma numa fase inicial e detetar os problemas a serem resolvidos, tinha de os inserir num plano a médio/longo prazo como o PAT. Nesta fase, o mais complicado para mim era o facto de fazer um prognóstico do nível dos alunos a atingir no final do ano que é justificado pela minha falta de experiência como docente até porque numa fase inicial do ano apresentava um desconhecimento relativo à aprendizagem dos mesmos.

Para realizar o PAT tive de tomar uma decisão de planeamento que me orientou para o resto do ano. O planeamento por etapas foi o método optado em vez de um planeamento por blocos apesar de não existir evidência da sua eficácia (Marques et al., 2020). Durante toda a minha vida académica trabalhei por blocos, o que favorecia a aprendizagem intensiva de uma modalidade e limitava o número de aulas politemáticas. Para este ano decidi que a melhor maneira para ajudar os alunos para alcançar as

aprendizagens era trabalhar por etapas, na qual tinha a oportunidade de trabalhar matérias alternativas onde poderia não dedicar tanto tempo de sessão de trabalho, mas que ajudava a que o aluno tivesse momentos de aprendizagem e mais tarde de consolidação, não tendo um período grande em que não tinha o contacto com certas modalidades. É aqui também que conseguia de alcançar objetivos secundários definidos em etapas específicas onde a modalidade ou modalidades principais não fossem essas. Por exemplo, na etapa de recuperação, onde defini que a ginástica solo, o andebol e o badminton eram matérias prioritárias, conseguia, ao realizar aulas politemáticas, ajudar alunos específicos a alcançar o nível introdução em modalidades não definidas como prioritárias. Esta decisão de planeamento promove também a promoção de ensino eclético, algo que o planeamento por blocos não o permite.

Este documento assumiu um papel importante como suporte e orientação do meu trabalho na qual abrangia matérias prioritárias (andebol, ginástica solo e badminton), estratégias e estilos de ensino, que irão ser abordadas mais à frente neste relatório, e objetivos específicos por matérias, que me ajudava a guiar quais os objetivos que certos grupos de alunos tinham de alcançar para chegar ao próximo patamar de aprendizagem. Mais do que um auxílio, este plano foi construído de forma pensada, refletida e serviu de base para todas as minhas decisões que tomei ao longo do ano letivo.

2.1.3 Planos de etapa

Segundo Marques, Andrade, Correia e Patrício (2020) o plano anual de turma organiza-se em 3 etapas:

- Avaliação Inicial
- Aprendizagem e Desenvolvimento
- Consolidação

No meu caso, adicionei uma etapa após a avaliação inicial onde procurei recuperar as aprendizagens dos alunos nas matérias prioritárias após uma análise e reflexão da avaliação inicial.

Após a primeira etapa (AI) estar encerrada e refletida, a segunda etapa já referida como de recuperação foi projetada para ter uma duração de cerca de 6 semanas e tinha como principal objetivo tentar resolver o problema encontrado na AI de desenvolver aprendizagens nas modalidades que os alunos demonstraram maior dificuldade na etapa

anterior (matérias prioritárias). Para a área de aptidão física tinha o objetivo de me focar em auxiliar os alunos fora e perto da zona saudável nunca negligenciando os outros e propondo sempre estímulos para melhorar.

A partir da reflexão desta segunda etapa, planeei a terceira (Aprendizagem e Desenvolvimento) que acompanhou os alunos durante cerca de 10 semanas e tinha como objetivo o desenvolvimento e aplicação de competências adquiridas. Esta etapa abrangia mais modalidades, ao contrário da anterior, e servia de complemento à mesma pois os alunos continuavam a desenvolver habilidades motoras e rever e consolidar conteúdos aprendidos. Todas as matérias foram abordadas, tal como na etapa de AI, mas em vez de apenas avaliar o nível dos alunos, adicionava conteúdos para os mesmos evoluírem dentro das mesmas.

A quarta etapa, correspondeu à consolidação de aprendizagens adquiridas anteriormente. Para além de aulas politemáticas promoverem espaço para consolidação, foi fundamental para mim inserir uma etapa específica para o mesmo. De nada vale obter aprendizagens se os alunos não têm espaço e tempo para consolidar as mesmas e este foi o principal objetivo da etapa, bem como aproveitar para detetar dificuldades para aprimorar conteúdos aprendidos. Esta acompanhou os alunos ao longo do terceiro período e tal como na anterior, abordei todas as modalidades projetadas para este ano letivo.

Ao longo de todo o ano, tentei resolver os problemas detetados não só durante a AI mas também encontrados durante o ano letivo. Estabeleci prioridades, trabalhei-as e por mérito dos alunos consegui resolver os problemas dentro do tempo planeado para os planos de etapas. Esta foi mais uma vantagem que tirei partido de um bom planeamento. Durante estas quatro fases nunca tinha alcançado os resultados obtidos se não tivesse feito uma reflexão da etapa anterior.

2.1.4 Unidades de Ensino

As unidades de ensino, inseridas nas etapas, têm o objetivo de detalhar e pormenorizar de maneira a alcançar os objetivos propostos para cada uma. Por exemplo, após a avaliação inicial, inserido no plano de etapa de recuperação, planeei três unidades de ensino de maneira a responder aos resultados obtidos na etapa de avaliação inicial, todos eles com o mesmo objetivo, mas relativos a matérias distintas.

Para planejar estas unidades de ensino o professor tem de definir o seu tema, os objetivos de aprendizagem, o número de aulas, o modelo de ensino, a função didática de cada aula, a organização da turma, analisar os espaços e materiais necessários, distribuir os objetivos pelas aulas e construir o modelo a seguir (Quina, 2009).

2.1.5 Plano de aula

Nem tudo o que planeamos sai como o esperado.

Esta frase é fundamental para este tópico porque apesar de estar presente em todos os níveis de planeamento, foi ao planejar a minha primeira aula que tive o primeiro choque de realidade.

As condições atmosféricas, o número de faltas dos alunos, estabelecer um objetivo para alcançar até ao final da aula e este ser alcançado numa fase precoce são tudo situações que podem alterar algo que é planeado. Foram tudo erros que cometi nas primeiras aulas. Simplesmente porque não levava comigo segundos planos ou porque o plano A não estava planeado de forma completa o suficiente e tinha a convicção de que tudo era fácil de agilizar.

O que percebi mais tarde foi que, planejar não é apenas elaborar um plano de aula, é também tentar prever todos os obstáculos que vão surgir ao longo da mesma, os que consigo e os que não consigo controlar, porque o plano de aula pode ter de ser mudado mesmo antes de a aula começar (ex: número de alunos) ou no decurso da mesma (ex: os alunos alcançaram de forma rápida os conteúdos que tinha proposto e estão prontos para o próximo passo.).

Para planejar uma aula rica em aprendizagem é preciso ter em conta a organização e o conteúdo a ser abordado ao longo da mesma. Uma depende da outra, ou seja, por vezes os grupos de trabalhos selecionados previamente potenciavam as aprendizagens que eu planeava para certas aulas.

Durante uma fase inicial do ano, muitas vezes chegava mais cedo para a montagem do material e no final ficava a arrumar com os meus colegas de estágio. Mais tarde percebi que também podia desenvolver competências nos alunos como a autonomia e responsabilidade, inserida nos valores presentes no Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória (Direção-Geral da Educação, 2017), quando me ajudavam na montagem e desmontagem do material, principalmente nas modalidades de ginástica onde

usávamos aparelhos. A confiança que depositava nos alunos nestes momentos refletia-se mais tarde na aprendizagem com o aumento da confiança dos mesmos durante a aquisição dos conteúdos e da forma como mais facilmente captava a atenção dos mesmos ao explicar os exercícios e os seus objetivos. A organização dos grupos de trabalhos também influenciava muito a produtividade da aula, algo que mais à frente irei abordar ao longo deste relatório.

Os meus principais objetivos durante o planeamento das aulas era definir exercícios para alcançar objetivos inseridos nas UE e rentabilizar o tempo de aula para o tempo de prática ser maior e mais produtivo.

Este plano de aula é dividido em 3 partes (Quina, 2009):

- Parte Inicial;
- Parte Intermédia ou Fundamental;
- Parte Final.

2.1.5.1 Parte Inicial

A parte inicial foi a parte mais instável ao longo do ano. Isto devido a que era esta a fase que sofria mais alterações ao longo do ano. Os inícios de aula eram caracterizados por ter uma duração de cerca de 15 minutos e era aqui que eu dava uma instrução inicial, onde inicialmente interagia com os alunos, explicava o que íamos aprender nessa sessão e realizava um aquecimento de maneira a preparar os alunos fisicamente para a parte fundamental da aula. A maior parte das aulas, utilizava o estilo de ensino comando para lecionar durante a fase de aquecimento.

Os principais objetivos desta fase são: numa primeira fase, apresentação do tema e do objetivo da aula, após isso execução de ações técnico táticas, realização de exercícios de descolamentos e de flexibilidade (Quina, 2009).


Plano da aula X				
Turma: 9ºB		Data: 18/09, segunda-feira		Hora: 12:50h – 13:40h
Nº alunos: 12/16		Unidade de ensino 1		Local: 3 Espaço exterior
Matérias: Futebol e atletismo (corrida de velocidade).				
Conteúdos: Avaliação Inicial Segundo os critérios presentes nas AE verificar o nível dos alunos nas matérias referidas Objetivo pedagógico: ganhar hábitos de aquecimento, integrar os novos estudantes.				
Material: 3 bolas de futebol, 7 cones				
Esquema	Objetivos operacionais	Material	T.P.	T.T.
	<p>Começo da aula, com os alunos em meia-lua no meio-campo, com instrução sobre o funcionamento da mesma e os seus objetivos.</p> <p>Aquecimento (4 voltas ao campo e seguidamente aquecimento dinâmico usando o ensino de comando pelo professor)</p> <p>Dividir a turma em 2 grupos (7/8+7/8)</p> <p>Tentar que os grupos sejam mistos e orientá-los para as estações</p>	-	15'	15'

Tabela 2 - Parte Inicial

2.1.5.2 Parte Fundamental

Esta fase tinha uma duração de sensivelmente 30 minutos (60% da aula) e era neste momento que trabalhava as aprendizagens que queria que os alunos alcançassem ao longo da aula. Esta parte fundamental era organizada por cerca de 2/3 exercícios fundamentais, a que depois de uma instrução inicial, reforçava e clarificava os seus objetivos.

Neste ponto e na maior parte das aulas, procurei utilizar estilos de ensino por tarefa e de comando (ginástica), onde no primeiro, apesar da maioria das decisões ser tomada pelo professor, os alunos através da memória, reproduzem a aprendizagem aprendida anteriormente (Onofre, Martins & Costa, 2020).

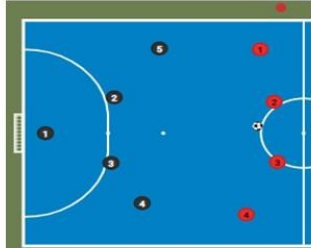
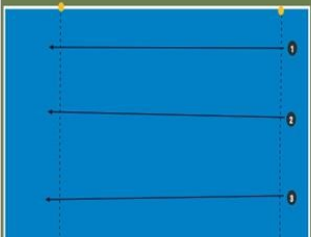
	<p>Estação 1</p> <p>Futebol – vagas (3x3+Gr)</p> <p>-Guarda-redes e 3 defesas em frente e começando nas marcas perto do meio-campo 3 atacantes. A bola segue sempre da equipa atacante. Caso os defesas consigam por a bola fora das linhas, ou recuperá-la e executar 1 passe, a vaga acaba. Ao fim de 3 vagas, os atacantes trocam com os defesas. (é sempre a mesma equipa a trocar com o GR).</p> <p>Feedback Possível: Cabeça levantada, passe com parte interior do pé, passa e foge, corpo demasiado inclinado no remate.</p>	<p>Bola de futebol.</p>	<p>15'</p>	<p>30'</p>
	<p>Estação 2</p> <p>Corrida de velocidade – FitEscola</p> <p>Corrida de 40m em velocidade. Podem fazer uma tentativa de teste, e de seguida têm mais 2, conta a melhor. Os alunos começam com o pé atrás das marcas sinalizadas e ao sinal do professor arrancam em velocidade máxima até alcançarem as marcas finais. Os alunos apenas desaceleram depois de passarem as marcas finais, não parar de repente.</p> <p>Feedback Possível: fletir as pernas antes de começara a correr, perna dominante ligeiramente á frente, peito para a frente.</p>	<p>4 cones</p>	<p>15'</p>	<p>45'</p>

Tabela 3 - Parte Fundamental

2.1.5.3 Parte Final

Para finalizar a aula, organizava os alunos perto de mim de forma a retornarem à calma, realizarem alongamentos fundamentais, fazer um balanço da aula e também uma projeção para as aulas seguintes (Quina, 2009).

É muito importante, apesar de centralizar o plano de aula naquilo que vou desenvolver com alunos em relação aos objetivos de aula e exercícios, dar espaço a intervenções dos alunos de maneira a perceber as suas dificuldades, o progresso deles dentro da aula e esclarecer dúvidas que possam surgir ao longo da mesma.


	Final da aula Alunos vêm até ao mesmo sítio onde iniciaram a aula Retornar à calma e testar conhecimento dos alunos Alongamentos e breve reflexão sobre a mesma.		5'	50'
---	---	--	----	-----

Tabela 4 - Parte Final

2.2 Avaliação

Toda a avaliação pressupõe um julgamento e uma tomada de decisão sobre o que é relevante para determinado fim, uma recolha de informação, a sua interpretação e o desenvolvimento de uma ação dela decorrente (Santos, 2011).

Ao longo deste incrível ano escolar, o conceito avaliação evoluiu para um patamar de extrema importância na maneira como quero ensinar.

No início do ano letivo procurei saber dos interesses dos alunos (como a modalidade favorita) com a realização de um questionário. Este ponto tem bastante relevância porque experiências anteriores com outros professores podem influenciar as respostas dos alunos, por isso deixei em aberto o mesmo questionário para perceber se existia uma evolução no gosto da prática das modalidades.

Tive a oportunidade de acompanhar uma aluna ao longo do ano que tinha ficado retida no ano anterior por não ter tido tempo para cumprir com as aprendizagens previstas visto que tinha chegado à escola a meio do ano letivo. Segundo a sua resposta ao questionário, esta não gostava de praticar nenhuma modalidade devido ao facto de achar que não tinha habilidade. Posso revelar que a aluna em questão, apesar de no início não realizar aulas práticas, acabou o ano letivo com uma evolução tremenda ao conseguir alcançar todos os requisitos para obter pelo menos o nível introdução em todas as disciplinas que trabalhamos ao longo do ano, para além de aprender a gostar de várias modalidades e da atividade física com uma assiduidade jamais comparada com o início do ano. Um caso curioso onde na avaliação inicial nem a conseguia avaliar por não realizar as aulas e que progrediu para uma boa evolução no final do ano letivo.

Outro caso específico foi um aluno onde, durante todo o primeiro semestre apenas compareceu a 2 aulas. Um caso especial acompanhado pelo diretor de turma e não só, mas em que no segundo semestre me consegui aproximar e estabelecer um acordo onde acabou o ano letivo a ser assíduo à minha disciplina.

2.2.1 Avaliação inicial

A avaliação inicial permite ir ao encontro de uma educação física de qualidade (EFQ) que segundo a UNESCO (2015), oferece, aos alunos, oportunidades de desenvolvimento de habilidades motoras e competências de pensamento crítico, criativo e inovador, de empatia, de relação e comunicação, ajudando-os resolver problemas e a tomar decisões em interação com pessoas de diferentes origens. Para além disso, os alunos aprendem a lidar com o sucesso e fracasso, avaliar o seu desempenho e o de outros. A OMS recomenda que jovens entre 5 e 17 anos de idade, cumpram pelo menos 60 minutos de atividade física média e alta diariamente (Camargo & Añez, 2020).

A EFQ também é gerada através de uma educação inclusiva, isto é, uma educação que chega a toda a gente, independentemente da sua situação económica, raça, religião, género ou outras como por exemplo, a condição de deficiência. A educação física também tem um papel fundamental no combate à discriminação e *bullying* através do papel dos professores.

O resultado da EFQ é um jovem fisicamente instruído, capaz de compreender e agir com confiança no desenvolvimento e manutenção de um estilo de vida ativo e saudável ao longo de toda a vida (UNESCO, 2015).

Desde o primeiro dia que procurei que os alunos atingissem, nas minhas aulas, o que a EFQ oferece, mas no terreno nem sempre tive essa facilidade. O meu primeiro problema era relacionado com a forma de observação dos alunos nesta etapa. Numa primeira fase através de um caderno que levava comigo para as aulas ia tirando apontamentos e mais tarde, quando percebi que não resultava, trazia comigo uma lista de requisitos inseridos nos diferentes níveis das aprendizagens essenciais (AE) para cada modalidade.

Como referido no capítulo da influência da AI no planeamento, optei por maioritariamente lecionar aulas politemáticas, o que me causou um constrangimento inicial, porque ao observar e avaliar os alunos nesta primeira etapa, por vezes, tinha como objetivo de aula avaliar duas modalidades e fazia com que na prática não conseguisse avaliar nenhuma.

Para além das minhas autoscopias, o meu NE foi muito importante, porque, muitas vezes como tínhamos de assistir às aulas uns dos outros, as nossas reuniões semanais nesta fase focavam-se muito na troca de ideias relativas ao nível dos alunos.

As modalidades que eu sentia mais dificuldade em observar sem dúvida que correspondiam aos jogos desportivos coletivos (JDC) por serem de carisma coletivo o que dificultava a observação das mesmas, ao contrário de modalidades individuais como o badminton onde podia focar-me em apenas um aluno de cada vez.

Foi a partir de AI que criei os grupos de nível, que me facilitou para o futuro porque incluía os indicadores que cada grupo tinha de alcançar para chegar ao próximo nível. Tive a oportunidade de conduzir as aulas com diferentes tipos de grupos, como mais tarde irá ser discutido. O feedback poderia ter sido usado melhor e com uma maior quantidade, mas nesta fase preocupei-me muito com a observação para não cometer nenhum erro relacionado com o diagnóstico dos alunos.

Voleibol		
Competências transversais a todos os níveis	Cooperar e ajudar os companheiros nos diferentes exercícios e no jogo reduzido. Conhecer o objetivo do jogo a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Respeitar os companheiros e adversários.	
Prognóstico	I - PE	E - PA
Alunos		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo de cooperação (1x1), os alunos realizam o serviço e o passe. Em situação de jogo (1x1 ou 2x2), os alunos realizam o serviço, o passe, a manchete e adotam a posição base para contactar corretamente com a bola. Em situação de jogo (2x2 ou 4x4), os alunos servem por baixo, recebem o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima e posiciona-se corretamente para receber e passar a bola. 	Em situação de jogo 4x4: <ul style="list-style-type: none"> Servir por baixo ou por cima. Receber o serviço em manchete ou toque de dedos. No segundo toque, passa a um companheiro ou envia um passe colocado ou remate para o campo contrário. Em situação de exercício: <ul style="list-style-type: none"> Remata ao passe do companheiro.

Tabela 5 - Grupos de nível Voleibol

A AI mostrou-se bastante importante no processo de aprendizagem dos alunos, pois a partir desta, consegui estabelecer um plano de recuperação. Fora isso, através do prognóstico, consegui prever que níveis de especificação e complexidade de aprendizagem iriam chegar no final do ano letivo.

Para garantir uma avaliação de qualidade é preciso usar instrumentos como a validade e fiabilidade.

- Validade: o grau de validade é maior quanto melhor medir aquilo para o qual foi feito;

- Fiabilidade: o grau de fiabilidade aumenta quanto mais independente for o avaliador, ou seja, é fiável se vários avaliadores chegarem a medidas próximas um do outro.

De uma forma geral, como planeado, as quatro semanas de avaliação inicial foi um período suficiente para avaliar esta primeira etapa onde tive a oportunidade de ter várias aulas para cada modalidade.

2.2.2 Avaliação sumativa

A avaliação sumativa foi um processo que decorreu de forma serena. Esta permitiu-me validar todos os procedimentos efetuados ao longo do tempo bem como a minha responsabilidade profissional.

Esta avaliação tinha como base os parâmetros identificados nas AE para os diferentes níveis (Introdução e Elementar) e auxiliava-me através de grelhas de registo utilizadas pelo NE. O domínio das matérias ajudou-me a analisar de forma crítica a aplicação destes critérios. A organização destas grelhas era prática e funcional, e continha as competências para cada nível. Para um aluno atingir o nível introdução tinha de atingir todos os requisitos deste nível, bem como para o nível elementar. Para diferenciar e ajudar nos grupos de nível, organizamos sub-níveis nos quais os alunos eram inseridos num nível intermédio que os projetava para o nível seguinte. Por exemplo, um aluno que não tivesse todos os parâmetros do nível elementar, situava-se no grupo *Parte Elementar* e o mesmo acontecia para o nível introdução. Esta grelha é preenchida com os números, 0, 1 e 2, onde o número 0 era considerado quando o aluno não realizava uma competência, o 1 quando realiza com alguns erros, e o número 2 quando realizava com sucesso. Através da próxima tabela percebemos como esta era introduzida em prática.

	Aluno X
NÍVEL INTRODUÇÃO	S
Coopera com os colegas	2
Conhece o objetivo e regras do jogo	2
Passe	2
Manchete	2
Serviço por baixo	1
Posicionamento correto para a receção	2
Jogo 4 x4	1
NÍVEL ELEMENTAR	
Serviço por cima	0
Receção para o passador	2
Remate com apoio	1
Remate com salto	0
Passe alto de costas	1
Resultado	PE

Tabela 6 - Grelha de AS para voleibol

Para a área da aptidão física, existia uma grelha com os resultados dos alunos nas provas físicas do FITescola e através de uma cor (vermelho, verde claro e verde escuro) estavam identificados se correspondiam à zona não saudável (vermelho), zona saudável (verde claro) e perfil atlético (zona verde escura). Os critérios para passar para a zona seguinte encontravam-se nas paredes do pavilhão onde os alunos verificavam rapidamente a que zona pertenciam.

Informações		Composição corporal
Alunos	Idade	Vaivém (1º)
Aluno X	13	39
Aluno X	14	75
Aluno X	15	31
Aluno X	14	87
Aluno X	14	43
Aluno X	15	15
Aluno X	14	33
Aluno X	14	35
Aluno X	14	23
Aluno X	14	20
Aluno X	13	61
Aluno X	14	47
Aluno X	14	84
Aluno X	14	9
Aluno X	14	62
Aluno X	14	66

Tabela 7 - Grelha FITescola Vaivém

Para a área dos conhecimentos, não foi realizado nenhum teste escrito ao longo do ano, mas os questionários através do telemóvel e as perguntas frequentes e apontadas no meu caderno, tal como o questionamento em muitos exercícios, foram englobados todos nesta fase. Durante um determinado exercício por vezes parava o mesmo para perguntar aos alunos, o que podiam, o que não deviam fazer naquele momento e o porquê, o que me ajudava a perceber se os mesmos percebiam as regras das modalidades. De uma forma geral os alunos todos estavam cientes da dimensão sociocultural dos desportos, das regras das modalidades e os que não se encontravam nessa fase, ao longo do ano foram evoluindo e exceto algumas exceções, adquiriram esse conhecimento até ao final do ano letivo. Através das aulas, relativamente à área dos conhecimentos, também era possível perceber que os alunos estavam cientes da relação de atividade física e saúde, bem como a identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável.

Em relação às atitudes e valores, os alunos foram avaliados tendo em conta o seu empenho e cooperação perante os exercícios e os seus colegas. O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória (Direção-Geral da Educação, 2017) guiou-me neste trajeto ao avaliar elementos como a responsabilidade e a desenvolver competências nos alunos como o pensamento crítico, criativo e autonomia.

Para me auxiliar durante todo este processo de avaliação sumativa, dentro do NE, através das nossas reuniões e sabendo que assistíamos às aulas uns dos outros, trocamos muitas vezes impressões relativas a cada uma das nossas turmas para nos ajudar a desenvolver um pensamento crítico e refletir em relação a casos mais complicados, para além de serem mais dois colegas a adjuvar neste processo.

2.2.3 Avaliação formativa

Ao longo de toda a minha vida, exceto na faculdade, trabalhei por períodos. Um período até ao natal, outro até à páscoa e finalmente o último que terminava com o início do verão. Na escola onde estagiei era diferente, tínhamos dois semestres, nos quais, eu, juntamente com o PO, no meio de cada semestre, exercíamos a função de atribuir apreciações qualitativas através de uma avaliação intercalar.

Este tipo de avaliação fazia com que os alunos se sentissem envolvidos na mesma, pois através dos feedbacks fornecidos na avaliação intercalar, percebiam onde tinham de melhorar para evoluir as suas aprendizagens.

Ganhei logo uma grande curiosidade por esta forma de trabalhar, mas o que me atraiu mais era o modo como todos os professores conseguiam chegar aos alunos no final de cada intercalar. Realçavam a sua importância e o facto de cada aluno ter de evoluir e depender de si para melhorar ao longo do ano. As notas intercalares, continham uma pequena descrição de cada aluno individualmente, realizada pelos professores.

A avaliação formativa informa o professor dos efeitos reais de sua intervenção pedagógica, possibilitando que ele regule sua ação a partir disso (Caseiro & Gebran, 2008).

Não é por acaso que este tema está logo a seguir à avaliação sumativa neste relatório. Todo o tipo de avaliação está interligado e, a avaliação formativa teve um papel fulcral no meu crescimento como professor.

Durante o ano letivo, trazia comigo para as sessões de aula, fichas com critérios, que os alunos utilizavam em modalidades como ginástica de aparelhos que tinha o papel de auxiliar na prática e habilitar os alunos, em alguns pontos, a ter a capacidade de corrigir os colegas de turma. Estes critérios tinham o papel de acompanhar a evolução dos alunos e o seu processo de avaliação contínua.

Para a área dos conhecimentos, os *kahoots* como referido anteriormente, foram acompanhando também a evolução dos alunos ao longo do ano, estando frequentemente presentes nas várias UE para ajudar a desenvolver a área dos conhecimentos.



Figura 2 - Exemplo de Kahoot

Os *kahoots* são uma ferramenta que eu nunca utilizei como aluno sem ser na faculdade, o que demonstra que a evolução das tecnologias se reflete também na escola. O desenvolvimento das tecnologias é um grande feito do homem neste século e cada vez mais se usa para tudo na nossa vida. O ensino não é exceção. O uso das tecnologias tem evoluído gradualmente no ensino, mas o potencial é exponencial. Cada vez mais se usam os computadores para se estudar, na faculdade leva-se para as aulas, mas no ensino básico e secundário não. O telemóvel é uma ferramenta que os alunos hoje em dia já não conseguem viver sem ele, com isto, eu como professor, analiso este facto e vejo potencial. Nada melhor que usar o telemóvel a favor da aprendizagem dos alunos.

Os professores de educação física deviam usar as novas tecnologias para perceberem as possibilidades que essas a proporcionam e o que são capazes de fazer com os alunos em contextos educacionais (Yu e Kulinna, 2020). É muito importante usar também o feedback dos alunos em relação a este tema como medidor de eficácia das novas tecnologias visto que estamos a adaptar o ensino à evolução das tecnologias.

Segundo Yu e Kulinna (2020), é muito importante que os professores selecionem as tecnologias apropriadas com os modelos pedagógicos da educação física. Tudo o que seja apropriado para as aulas de educação física e promova a aprendizagem dos alunos é uma ferramenta essencial para os professores tendo assim a possibilidade de as usar na escola.

Hoje em dia, não negando a existência de uma avaliação sumativa, que classifica e certifica e que é fundamental para a sobrevivência de sistemas educativos e defesa dos

cidadãos, emerge cada vez mais a importância de uma avaliação ao serviço da aprendizagem (Santos, 2011).

Ocasionalmente, alguns alunos não podiam realizar a atividade física durante as aulas devido a problemas diversos. Estes, para além do relatório de aula, que procurava ajudar a desenvolver a parte mais teórica das matérias desenvolvidas, tinham sempre consigo uma ficha de observação, que os colocava a acompanhar um aluno que estivesse a realizar a parte prática da aula, metendo o observador no papel de avaliador, para refletir sobre os pontos a melhorar do colega, bem como estratégias para evoluir. Isto, inconscientemente, fazia com que os mesmos refletissem acerca das suas competências enquanto aluno e contribuía para o seu desenvolvimento e aprendizagem.

No final de cada um dos semestres, foi entregue aos alunos uma ficha de autoavaliação que, mais uma vez, os envolvia neste processo e era mais um momento em que os mesmos tinham acesso aos parâmetros para chegar ao próximo patamar de aprendizagem.

O professor deve levar o aluno a pensar sobre três aspetos, segundo Caseiro e Gebran (2008): o que o professor quer ao avaliá-lo; refletir como chegou às suas respostas; como deverá agir para melhorar o seu desempenho. Nestes momentos o professor tem de ter o cuidado que o aluno perceba todo o processo e deixar espaço para o aluno agarrar estas oportunidades de avaliação como potencial de aprendizagem.

Os alunos têm de perceber o porquê de estarem a ser avaliados, como é que vão utilizar isso na aprendizagem e que é um processo contínuo. Se tiverem estas noções, é sinal que o trabalho está bem encaminhado. Já o professor deve usar o seu conhecimento teórico, didático e metodológico para auxiliar os alunos, visto que estes ainda são imaturos (Caseiro & Gebran, 2008). Trabalhar em grupo, resolver problemas, ajudar os outros, perceber que existem diferentes formas de transmitir os conteúdos necessários para a aprendizagem e conseguirem-se adaptar são outros aspetos importantes na avaliação formativa. É difícil conseguir ensinar todos de maneiras distintas por serem todos diferentes, mas temos também de definir estratégias para:

- Chegar ao maior número de alunos;
- Para que os alunos cooperem para alcançar a aprendizagem.

Vai ser sempre um desafio, existe muita diversidade na maneira como se aprende e todos temos velocidades de aprendizagem diferente, mas, isso é o que torna esta profissão especial. Vou ter um papel importante na evolução de um aluno e irei realizar tudo o que está ao meu alcance para ajudar a aprender e a evoluir como jovem adulto.

Em relação ao papel da avaliação formativa na área da aptidão física, para além de, como referido anteriormente, nas paredes do pavilhão terem acesso aos requisitos do FITescola, a realização da bateria de testes frequente ajudava os alunos a acompanhar o seu desempenho de forma regular e observar os seus desenvolvimentos.

A avaliação formativa deve não só redimensionar o processo educativo, reorientando a prática pedagógica do professor (Caseiro & Gebran, 2008). Os professores devem usar a troca de ideias com os pares de forma informal, para potenciar o desenvolvimento profissional e a escola deveria ter uma preocupação para promover formações que ajudem os professores a implementar práticas de avaliação que, apesar de já existirem, não se põem em prática (Rosário, Araújo e Fialho, 2012).

2.3 Condução

A condução do ensino foi desenvolvida ao longo do ano, na qual, através de um conjunto de condições e ações, potenciavam a aquisição de competências por parte dos alunos de acordo com o Guia de Estágio da FMH 2023/2024.

Para além da minha experiência como treinador, as minhas lembranças como atleta e aluno foram muito importantes na construção do “eu” como professor e da maneira como queria conduzir as minhas aulas. Tinha um desafio pela frente onde sentia que tinha um papel decisivo na vida dos alunos, isto porque muitas vezes o gosto pelo desporto ou pela atividade física pode desaparecer por causa de docentes ou, pelo contrário, tenho a oportunidade de fazer um aluno gostar de uma modalidade ou mesmo da prática desportiva.

O papel que os professores têm na educação dos jovens é fundamental para o seu crescimento como adolescentes e futuros adultos, porque para além do exemplo que devemos dar, temos de passar também os conhecimentos que queremos que os alunos adquiram.

Na condução das minhas aulas procurei sempre otimizar as estratégias de ensino como a organização, instrução, clima e disciplina, usar grupos de trabalho e os estilos de ensinos adequados para alcançar aprendizagens de forma mais eficaz e melhorar a lecionação de modalidades menos dominantes pela minha parte usando momentos e estratégias para aumentar a minha experiência como professor.

2.3.1 Estratégias de Ensino

Durante este primeiro ano, refleti bastante sobre estes próximos quatro temas: instrução, organização, clima e disciplina. Estes 4 tópicos eram abordados sempre depois das minhas aulas juntamente com o NE na qual procurávamos melhorar diariamente.

2.3.1.1 Organização

No início do ano estabeleci os estilos de ensino que iriam ser utilizados, dependendo da realidade que encontrei nas minhas aulas. Optei por estilos de ensino convergentes, com o propósito de, numa primeira fase, os alunos estarem mais dependentes de mim. Estes estilos de ensino centram-se na aquisição de competências em pouco tempo. Nos aquecimentos e em matérias como a ginástica solo, utilizei muito o estilo de ensino comando, onde eu tomava a maior parte das decisões e as minhas instruções eram precisas e diretas de maneira a ser assertivo nesta primeira fase.

Na maior parte das outras modalidades o estilo de ensino selecionado foi o estilo de ensino de tarefa onde os alunos tinham mais autonomia que no comando, mas esta era na gestão do tempo e não nos conteúdos e na escolha das tarefas. Este foi usado ao longo da maior parte das aulas, até porque eram aulas politemáticas, o que potenciava este estilo.

Estes dois estilos foram sempre os mais utilizados durante as minhas aulas e ajudaram-me a obter resultados positivos ao longo do ano. Por vezes, sentia que devia dar mais autonomia e pensamento crítico aos alunos e, como resposta a esse problema, metia em prática o estilo de ensino de autoavaliação, onde estes eram responsáveis por avaliar o seu próprio desempenho e assim também aplicavam práticas de avaliação formativa. Neste estilo de ensino eu tinha o papel de auxiliar os alunos na reflexão sobre o seu progresso. Era nestas ocasiões que concluía que muitas vezes os alunos respondem bem a incentivos novos e potenciam ainda mais a sua aprendizagem.

O estilo de ensino de tarefa e de autoavaliação permitiu libertar-me para a observação e focar-me mais tarde nos feedbacks que tinha de dar, tanto individualmente, como coletivamente, pois no estilo de comando muitas vezes sentia que não conseguia observar de forma mais clara os comportamentos e reações da turma aos meus estímulos.

Nas aulas, a organização numa fase inicial era fulcral para a turma ganhar rotinas importantes, tanto no aquecimento como entre exercícios. Isto foi algo trabalhado para conseguir chegar aos objetivos planeados no início de cada etapa ou UE. Nesta fase tive dificuldade numa fase inicial, mas rapidamente consegui agarrar a turma.

Um professor de educação física tem uma particularidade relacionada com a sua disciplina que o distingue de todos os outros professores: não leciona aulas numa sala de aula fechada. Isto promove a aprendizagem visto que potencia o papel do professor, na qual podemos proporcionar aos alunos infinitas oportunidades, o que gera uma maior responsabilidade.

No caso da escola onde trabalhei durante este ano de estágio, o professor de EF, como já foi referido, podia lecionar as aulas em três espaços diferentes. O primeiro, num terço de um campo de futsal, o segundo nos outros dois terços e o espaço exterior, onde tínhamos à disposição um campo de futsal completo, uma pista de atletismo, um campo de basquetebol e um de voleibol.

Esta logística estava muito bem organizada pela escola porque havia uma rotatividade semanal onde todos podíamos trabalhar nos três espaços. Esta organização demonstrava-se acima de tudo útil para os alunos, já que estes é que usufruíam da aprendizagem. No entanto havia uma variável que não podíamos controlar, a chuva.

Com a chuva, se tivéssemos aulas no espaço exterior, não poderíamos lecionar a aula nesse local, dividindo então o pavilhão com outras duas turmas. Isto limitava muito o espaço de aula e influenciava não só a organização e o planeamento do professor, que já não iria dar aula no exterior, mas também dos dois professores que estavam dentro do pavilhão e não era só por causa da questão espacial. Dar aulas num pavilhão sozinhos, facilita muito a tarefa do professor e a aprendizagem dos alunos, mas se pelo contrário nesse pavilhão, para além dos 20 alunos e do professor, se encontrarem mais cerca de 40 alunos de duas turmas e 2 professores, dificulta muito tanto os jovens como os docentes.

Para além do espaço de aula, a organização também se abrange à formação de grupos. Num estudo sobre minivoleibol observou-se que, quando o objetivo de cada aluno é melhorar, agrupar em grupos homogéneos ou heterogéneos é igualmente apropriado (Arias-Estero, Calderón, Hastie & Mahedero, 2021).

Esta foi uma questão abordada pelo NE ao longo deste ano letivo. É obvio que não existe uma resposta correta, grupos homogéneos, heterogéneos, os dois estão certos em determinadas situações, mas cabe mais uma vez ao professor, analisar e decidir qual o melhor para utilizar durante as aulas.

Durante a avaliação inicial, eu não conhecia os alunos, logo os grupos foram aleatórios. Nessa fase fui observando as valências dos alunos, quais os alunos cooperantes, alunos com mais dificuldades e alunos que não poderiam ficar juntos para tentar provocar o mínimo de comportamentos fora da tarefa e não prejudicar os colegas no espaço de aula. Após essa fase, comecei a tomar decisões nesse aspeto. Fiz várias aulas onde optei por grupos homogêneos, onde o meu objetivo era trabalhar requisitos diferentes com os dois grupos.

Durante esta experiência, analisei muitas vezes vários factos. A primeira era que não era assim tão simples organizar grupos, não existiam apenas dois grupos de nível de alunos, o que me dificultava muitas vezes quando queria dividir a turma em dois, ou seja, por vezes dentro de um grupo homogêneo existia heterogeneidade.

Outro facto que me apercebi era que, muitas vezes, os alunos percebiam que estavam a ser distinguidos pelo nível e levava à desmotivação, que era o oposto do meu objetivo quando preparava as aulas dessa maneira.

O terceiro facto que analisei foi que, no caso do futebol, o grupo de nível mais baixo, era composto maioritariamente por alunas e apenas tinha um ou outro aluno do sexo masculino o que muitas vezes os fazia desmotivar quando, mais uma vez, não era de todo o meu objetivo.

O último e tão importante como todos os outros, foi o facto de nesta forma de trabalhar, não existir a oportunidade de os alunos cooperantes me auxiliarem nas aulas, ou seja, não estava a aproveitar o facto de certos alunos com capacidade e vontade em ajudar outros com mais dificuldades, coadjuvarem na evolução dos companheiros de turma.

A partir daqui comecei, na maior parte das aulas, a organizar os alunos por grupos heterogêneos, no entanto, esta, tal como a outra forma de trabalhar, também tinha as suas desvantagens. Muitas vezes, alunos que não são cooperantes, desmotivam porque o nível de alguns colegas é baixo e prejudicava o nível de jogo de certas modalidades.

Ouvir os alunos, aplicar diferentes estratégias são considerações que os professores têm de ter na formação de grupos (Arias-Estero et al, 2021).

O trabalho do professor é também analisar todos estes prós e contras e tomar uma decisão de planeamento, porque como podemos observar, não existe um tipo de aula correta, um tipo de grupos de alunos certo, apenas existem opções que têm de ser tomadas com consciência de maneira a promover a aprendizagem dos alunos.

Quando tomei a decisão de ser professor, o meu objetivo era ensinar e chegar a todos os alunos, ou seja, que todos conseguissem alcançar os mesmos patamares, no entanto quando experienciei no terreno, percebi que a realidade não era exatamente essa.

Não é possível chegar a todos os alunos, nem que todos acabem no mesmo nível e cheguem ao mesmo objetivo à mesma velocidade. Esta frase foi marcante neste ano de mestrado. Os professores são devidamente formados como é obvio, mas devido à diversidade dos alunos e às diferentes velocidades de aprendizagem, nem todos chegam ao mesmo objetivo, pelo menos, ao mesmo tempo e cabe aos professores gerir e proporcionar equidade nas aulas. Os grupos de nível são muitos importantes nesta situação.

O tempo de prática é fundamental porque só com repetições é que os alunos realmente aprendem. Muitas vezes observava que quando ensinava algo novo aos alunos, na semana a seguir estes já não se recordavam, e questionei-me o porquê. Cheguei à conclusão que nestas idades, a escola é um “bombardeamento” de conteúdo que os alunos têm de receber e processar e só com tempo de prática é que retêm aquilo que nós queremos que eles aprendam.

Para justificar as minhas escolhas ao longo do ano, analisei um estudo onde o tema era se a aprendizagem em grupos cria interesse para os jovens na educação física (Dyson & Casey, 2016) mais especificamente a aprendizagem cooperativa.

A aprendizagem cooperativa é um modelo dinâmico pedagógico que permite ao professor escolher qual dos três aspetos da pedagogia favorecer e neste modelo os alunos trabalham em grupos pequenos e heterogéneos. Aqui, os alunos não só são responsáveis por aprender o que é suposto, mas também por ajudar o resto do grupo a aprender. Assim, ao representar o papel de professor, estão melhor posicionados para perceber o que estão a aprender (Dyson & Casey, 2016).

Por vezes, organizo os alunos em grupos e pergunto-me “é o suficiente?”. A resposta é não, não chega agrupar os alunos para adotar a aprendizagem em grupos, para isso temos de, segundo Dyson e Casey (2016) implementar os elementos da *cooperative learning*:

- Compreender a independência positiva dos alunos;
- Promover a interação entre eles;
- Garantir responsabilidade pessoal para alcançar os objetivos;
- Utilizar *small group skills* como; lidar com o conflito, comunicação e tomar decisões;
- Utilizar reuniões de grupo para melhorar a efetividade do mesmo.

2.3.1.2 Instrução e feedback

Ao longo de todo o ano, o meu posicionamento em relação a este tema foi claro, uma instrução clara, objetiva e procurava no início de todas as aulas abordar com os alunos os conteúdos e objetivos específicos da aula. Um objetivo inicial era não perder muito tempo, visto que as aulas já tinham um tempo reduzido de 50 minutos. Após esta instrução, questionava sempre os alunos sobre algum tipo de dúvidas que poderiam surgir. Ao longo da aula e à medida que íamos mudando de exercício voltava a frisar o que era pretendido na prática tal como conteúdos teóricos essenciais para a área dos conhecimentos.

As componentes críticas e o objetivo dos exercícios são um dos meus focos de instrução, de maneira que os alunos compreendam o porquê de estarem a realizar os exercícios.

Muitas vezes questionava a minha instrução, porque tinha sempre de a repetir. Mais tarde, abordando esse problema, acompanhei a instrução sempre com uma demonstração. Através desta mudança, os resultados e o tempo que utilizava nas instruções reduzia, e otimizava em tempo de prática. A turma que encontrei era uma turma muito predisposta para a prática o que ajudava nas demonstrações, não que eu não me sentisse à vontade para demonstrar, mas quando estamos a demonstrar, por vezes não observamos corretamente os movimentos e, não querendo induzir os alunos em erro, a situação ideal era utilizar os mesmos como agentes de ensino.

Com o ano letivo a decorrer, o meu feedback aos alunos foi evoluindo. Sempre foi um tema muito abordado pelo PO no final de cada aula, em cada reunião semanal como ponto a melhorar. Sempre me senti mais confiante em abordar os alunos individualmente, no entanto colocava-me em situações em que repetia o feedback a vários alunos. Ao assistir às aulas do PO de 11º ano, observava que, muitas vezes durante cada sessão, pausava a aula para dar alguns feedbacks fundamentais para o momento, nos quais os alunos, colocavam em prática logo de seguida. Esta foi uma lição muito valiosa que retirei das aulas do PO, que ao comparar com as minhas aulas e os meus feedbacks, observava uma diferença gritante.

O feedback, nas suas mais variadas formas, frequências e distribuições, é um processo indispensável para que a avaliação se integre plenamente no processo de ensino-aprendizagem (Rosário, Araújo e Fialho, 2012).

No entanto, apesar de mais eficaz, considere algumas questões discutidas em NE: “será que numa aula politemática, os alunos que recebem o feedback de uma modalidade diferente da que estão a praticar, quando chegar ao momento vão conseguir por em prática com a mesma assertividade dos alunos que têm essa possibilidade de fazer logo no momento?”. A verdade é que o feedback pode ser novamente reforçado nos momentos de transição e, apesar disso, os alunos ficam sempre com algo retido na sua memória.

A frequência e tipo feedbacks que dava aos alunos foi aumentando gradualmente ao longo do ano, nunca reduzindo os feedbacks individuais, mas adicionando coletivos. Com tudo isto, a minha evolução no que toca a este tópico vai continuar a progredir, porque apesar de sentir uma evolução grande ao longo do ano, sinto que tenho potencial para desenvolver mais esta capacidade que é muito importante para a aprendizagem dos alunos e fundamental para a postura do professor na sala de aula.

Os alunos são muito imprevisíveis e, no meu ponto de vista, mais atentos a certos aspetos que na minha experiência enquanto aluno e por isso também, todos os dias nos surpreendem. O professor tem de estar preparado para todo o tipo de imprevistos que venham por parte dos alunos de maneira a lidar com os problemas da melhor forma. Muitas vezes apenas interação com um aluno pode apanhar-nos desprevenidos e essa pode ser a altura certa para os conquistarmos ou resolver problemas dentro da turma.

Outra *skill* muito importante transversal a todas as disciplinas é tentar perceber os alunos, preocuparmo-nos com os mesmo o que nos aproxima dos mesmo e potencia que estes nos transmitam os seus problemas para que seja mais fácil resolver. Quanto mais próximos, dentro dos limites, estivermos dos alunos, maior vai ser a facilidade em resolver problemas que possam surgir na aula ou fora dela.

Para tentar melhorar a frequência e tipo de feedbacks durante as minhas aulas, numa fase inicial procurei focar-me em preparar aulas onde as matérias eram menos dominantes de uma melhor forma. Tal como os alunos, todos nós temos as nossas virtudes e dificuldades e este, foi um aspeto que evoluí muito ao longo do ano devido aos meus colegas de trabalho e sobretudo aos meus PO, tanto da escola como da faculdade. Referindo matérias específicas, nunca escondi as minhas dificuldades a ginástica e a dança por serem as minhas modalidades menos dominantes, no entanto, decidi encarar este ano como o ano para errar e para aprender, apesar de não serem ambos exclusivos deste ano, mas na minha cabeça se existia ano para errar era este por ter a oportunidade de ter um orientador que me transmitia todo o tipo de conhecimentos e que me ajudou a evoluir como professor estagiário (PE). Na ginástica, tal como na dança, abordei muitas

vezes o estilo de ensino de comando, pois os alunos tinham mais limitações nessas modalidades e sentia que era a melhor forma de alcançar as aprendizagens.

Para além dos conhecimentos que adquiri e de tudo o que aprendi, havia muitos mais aspetos que me ajudaram a aprender com os meus próprios erros. Os meus colegas e as nossas reuniões semanais foram importantes para isso, mas algo que se destacou foram as aulas gravadas. A simplicidade de poder analisar em casa, de forma calma o meu comportamento visto de fora, o meu posicionamento no espaço de aula, tudo o que eu não observava em primeira pessoa e que me auxiliou para futuras aulas foi essencial para o meu desenvolvimento. A riqueza das gravações, com a adição de um microfone para analisar os meus feedbacks sem dúvida que contribuiu para a minha evolução de forma significativa.

Ao analisar as minhas aulas gravadas, observava atentamente a minha evolução ao comunicar e a ocupar o espaço de sala de aula. O posicionamento do professor no espaço de aula, tal como outras variáveis, pode promover a aprendizagem dos alunos ou, pelo contrário, estimular os comportamentos fora da tarefa dos mesmos. Muitas vezes, o meu posicionamento na aula não era o mais correto pois encontrava-me várias vezes de costas para os alunos quando tentava observar outros, o que fazia que, ao ver a gravação, repara-se em situações que deveria ter intervindo imediatamente.

A partir daqui, comecei a deambular pelo espaço de aula sempre atento aos grupos em que não estava a concentrar a minha atenção direta na altura, mas posicionado de forma a observar tudo o que estava a suceder na mesma.

Outro aspeto importante relativo a estas aulas, mais especificamente ao microfone que também estava ativado na gravação foi, mais que o feedback e o conteúdo do mesmo, a forma de comunicar para com os alunos.

A comunicação é bastante importante na maneira como queremos que o aluno receba o nosso feedback. Os professores têm de preparar o seu uso de forma eficiente e para isso é preciso desenvolver competências adequadas para ajudar os seus alunos a alcançar os seus objetivos (Fonseca et al., 2015) Para além do conteúdo, a modo como abordamos os alunos é essencial. Para que seja recebido de uma forma exemplar pelo aluno, é importante preocuparmo-nos com a parte verbal da comunicação:

Linguagem específica de Educação Física: este termo é essencial para nós, professores, integrarmos num projeto de qualidade e noções de educação física. Se os alunos estiverem rotinados a ouvir conceitos relacionados com a área dos conhecimentos será mais fácil de aprender. Caso esta linguagem seja inapropriada não estamos a acrescentar valor à nossa função de professor;

- Coerência nas decisões: é fundamental sermos coerentes nas nossas opções para que não sejamos injustos com os alunos e para que estes não nos cobrem;
- Tom de voz: este elemento é básico para a nossa atividade de professor. O controlo, o espaço, tudo isto é essencial para atingirmos todos os alunos.

Todos estes tópicos têm de se combinar de maneira que, o conteúdo do nosso feedback seja recebido de maneira exemplar por parte dos nossos alunos.

Para além da comunicação verbal, a parte não verbal da nossa mensagem também é crucial para sermos mais efetivos na transmissão de informação:

- Postura: A forma como nos posicionamos e predisposmos durante as aulas perante os alunos;
- Gestos: Se a nossa linguagem gestual acompanhar a nossa mensagem é muito mais fácil cativar os alunos. A forma como nos expressamos é bastante importante;
- Expressão facial: Este também deve estar em sintonia com todos os outros pontos referidos anteriormente.

Desta forma, as aulas gravadas foram muito importantes para melhorar o meu feedback, tendo ainda muito para evoluir neste aspeto.

2.3.1.3 Clima

O clima propício à aprendizagem é o objetivo de todas as minhas aulas enquanto o professor e isso faz parte do meu papel na minha proposta dos exercícios para as aulas. Motivar os alunos para a prática de algumas aulas de educação física foi algo difícil em algumas matérias. A ginástica revelou-se ser a matéria onde, de uma forma geral, havia índices mais baixos de motivação. Para resolver este problema, como já referido anteriormente optei por abordar esta modalidade em aulas monotemáticas percebi que os alunos não se distraiam com outras matérias, porque a aula esta apenas destinada para esta modalidade.

Frequentemente, abordava também os alunos quando notava que algo estava fora do comum. Após isto, individualmente, procurava ajudá-los para melhorar as experiências na aula.

2.3.1.4 Disciplina

O respeito e a cooperação são fundamentais para o bom funcionamento das aulas. É importante perceber que comportamentos fora da tarefa vão sempre existir, no entanto, é essencial reforçar a ideia e fazer os alunos refletirem sobre o prejudicial que pode ser para a aprendizagem e assim reduzir estes comportamentos desviantes e mostrar como é que isso se reflete posteriormente nas aulas.

Este era dos meus maiores receios ao abraçar esta aventura de professor, porque por vezes um aluno pode condicionar uma aula inteira. Manter uma boa relação com todos os alunos mesmo em dias menos bons, é fundamental para ter os alunos no nosso lado e potenciar a aprendizagem. Estes comportamentos ocorreram de uma forma residual ao longo do ano letivo às quais eu tentava sempre responder de forma assertiva para não voltar a ocorrer. Os planos de etapa e UE também foram sempre desenhados com estratégias para prevenir que estes momentos ocorressem, como por exemplo na formação de grupos, onde alguns alunos quando se encontravam no mesmo grupo de trabalho, potenciavam estas circunstâncias.

2.3.2 Semana a tempo inteiro

Para além da coadjuvação realizada ao 1º ciclo e a uma turma de curso profissional de desporto do 11º ano, apenas trabalhei diariamente com a minha turma de 9º ano. Neste subcapítulo irei fazer referência à semana de professor a tempo inteiro e à minha experiência em trabalhar com o 1º ciclo quinzenalmente.

Surgiu a oportunidade de, através do guia de estágio, lecionar aulas durante 1 semana a todos os anos de escolaridade do ensino básico e secundário. Considero que este momento foi bastante rico para o meu desenvolvimento como professor.

O facto de ter aprendido com os diferentes professores e as suas formas de trabalhar, o facto de em algumas aulas ter a liberdade escolher o que vou trabalhar, ensinar coisas novas, ou até mesmo continuar o processo que os professores estavam a desenvolver, foi muito rico para a minha aprendizagem e é algo que eu não estava à espera que fosse tão produtivo para mim. Consegui observar diferentes formas de ensinar e de estilos de ensino e esta diversidade que encontrei e aquilo que aprendi durante esta semana com estes professores sem dúvida vão ficar marcados no meu trajeto e no meu

estágio. Fiz questão de agradecer a todos os professores, mas também gostava de deixar aqui um agradecimento a todos eles.

Apesar de reduzida, esta experiência com as diferentes idades dos jovens, permitiu-me chegar à conclusão que as minhas abordagens têm de ser diferentes dependendo do ano escolar que estou a lecionar e às vezes é difícil no mesmo dia lecionar aulas ao 5º ano e mais tarde ao 12º.

As atividades extracurriculares fazem parte da nossa profissão. A minha experiência no 1º Ciclo ajudou-me muito com a minha evolução a dar aulas a crianças dessas idades.

Até ao momento não tinha experiência nenhuma nesta área, só vontade e facilidade em lidar com crianças. Gostei muito de acompanhar a evolução das crianças principalmente a nível do seu desenvolvimento e controlo motor, que curiosamente foi a minha disciplina favorita durante a licenciatura em ciências do desporto.

A genuinidade e naturalidade com que as crianças abraçam os desafios e a sua predisposição para fazer todo o tipo de tarefas é uma lufada de ar fresco para todos os outros jovens de idades mais avançadas que muitas vezes, por vergonha ou medo de errar, preferem não arriscar e perder oportunidades de aprender.

2.4 Reflexão global sobre a área 1

Desde o início que sabia que esta seria a área que iria ter maior relevância durante este ano de estágio. A minha formação acadêmica preparou-me para tal, mas realmente foi durante o ano que aprendi realmente como é desempenhar o papel de professor de educação física pela primeira vez. No início do ano estava recetivo, mas pronto para abraçar esta experiência e aprender tanto com os PO como com o meu NE.

Os vários níveis de planeamento auxiliaram-me na prática, sentindo sempre que, por vezes, as dificuldades que surgiam eram resolvidas através de um bom planeamento.

A condução das aulas, apesar de sentir que ainda tenho muito para melhorar, foi onde evoluí mais ao longo do ano, tendo as minhas experiências sido fundamentais para este desenvolvimento.

A avaliação, numa primeira fase foi importante para conhecer os alunos e para ajudar a planear todo o ano letivo que tinha pela frente.

De uma forma geral, todos estes elementos estão interligados entre si, onde um bom planeamento conduz a uma boa condução que facilita a avaliação. Durante este ano, todas as experiências que acumulei tiveram um papel fundamental no meu trajeto como professor. Encontrei problemas que me fizeram tomar decisões, para me levar a conclusões que me ajudarão a tomar melhores decisões no futuro, independentemente do resultado, porque não se aprende só com os erros, mas também com as experiências boas que acumulamos ao longo da nossa carreira como profissionais de educação.

3. Área 2

Segundo o Guia de Estágio, esta é a área na qual deverá privilegiar-se o desenvolvimento das competências relacionadas com a participação em estudos e projetos de investigação-ação estreitamente ligados ao contexto escolar e implicando a identificação de problemas organizacionais e propostas para a sua resolução. Durante este capítulo, irão ser abordados dois temas, um relacionado com as disciplinas que tive na faculdade que me acompanharam durante este ano e outro onde desenvolvi, juntamente com o NE, um projeto de investigação relacionado com o tema da avaliação formativa.

3.1 Faculdade

Todos nós experienciamos a oportunidade de sermos alunos através da escolaridade obrigatória, apesar disso, poucos são os que seguem a carreira de professor. Enquanto aluno sempre fui muito irrequieto, gostava muito de falar e, sem querer, podia afetar a sala de aula. Hoje como professor, compreendo perfeitamente todos os tipos de alunos, uns por me rever neles e outros por me lembrar como eram os meus colegas de turma.

A faculdade é uma realidade à parte. Ao atingirmos a maioridade e, no meu caso, ao mudarmos de cidade, senti que a diferença entre a escola básica e secundária e a faculdade ainda era maior, as faltas deixam de ser obrigatórias, há aulas para 100 alunos em anfiteatros e chega mesmo ao ponto de os professores não reconhecerem alguns dos seus alunos por diversas razões. Esta é a minha perceção da relação professor-aluno enquanto estudante, mas agora vou passar para o outro lado, vou ser professor.

Em paralelo com o estágio, ao longo do ano letivo, tive o acompanhamento de uma cadeira na faculdade de Investigação Educacional. Esta cadeira ajudou-nos a ter orientação teórica para um tema que escolhêssemos abordar ao longo do ano letivo relativo à escola onde estávamos a estagiar.

Numa primeira fase o objetivo do NE era definir a problemática a ser abordada nesta fase. Tivemos alguma dificuldade nesta etapa, pois não queríamos abordar temas comuns a outros NE e queríamos que tivesse impacto significativo na nossa escola. Ao fim de várias semanas de discussão, chegamos à conclusão que sentíamos que a avaliação formativa, era bastante desvalorizada pelos professores de todas as disciplinas, dando sempre mais

importância à sumativa do que a esta. Por outro lado, sentíamos que também os alunos partilhavam deste pensamento.

Depois de escolher o tema, centrámo-nos na investigação teórica relativa à avaliação formativa. Este foi a fase que eu senti que a disciplina da faculdade teve mais impacto, ao ajudar na pesquisa de artigos que importantes para a nossa investigação.

Durante todo este processo, tivemos de identificar, especificar e justificar o problema mais tarde. O primeiro semestre na faculdade ficou marcado por várias aulas teóricas relativas à identificação e construção de todo o processo de investigação, enquanto que o segundo semestre foi mais direcionado para meter o projeto de investigação em prática na nossa escola de estágio.

3.2 Projeto de Investigação

Se construirmos a questão “Qual a importância da avaliação?” e interpelarmos alunos de todos os anos de escolaridade iremos obter a resposta “é importante para passar de ano” e quase sempre associam a palavra avaliar a testes. Esta questão foi realizada em fases preliminares do nosso estudo a alunos da escola de estágio.

A avaliação hoje em dia está remetida a números, o que não é correto. Testes, questões-aula, trabalhos de grupo, todas estas são importantes para avaliação, mas porque é que os testes são o centro da avaliação tanto para os alunos como para os professores? A avaliação deveria estar mais a serviço do aluno do que do sistema educacional (Caseiro & Gebran, 2008).

O NE, na qual estou inserido, fez um projeto de investigação na qual abordamos as nossas turmas de 9º ano e alguns dos seus professores, englobando todos os departamentos de disciplinas da escola, menos a educação física pois nós somos os professores das turmas que responderam ao questionário e consideramos como conflito de interesse.

O objetivo do nosso estudo era perceber que percepção têm os professores sobre as suas práticas de avaliação formativa, que percepção têm os alunos sobre essas mesmas práticas durante as aulas, se as percepções que os professores têm se assemelham às dos alunos e se existe diferenças significativas entre disciplinas.

Para isto, utilizamos quatro perguntas orientadoras:

- Qual a percepção que os professores têm das suas práticas de avaliação formativa?
- Qual a percepção que os alunos têm das práticas de avaliação formativa utilizadas nas aulas pelos professores?

- Será que a percepção dos professores é semelhante à que os alunos têm?
- Será que existem diferenças entre disciplinas?

Para o estudo realizamos dois questionários diferentes. Um para os alunos e outro para os professores, ambos com cinco perguntas (quatro de resposta fechada e um de resposta aberta) focadas, respetivamente nos seguintes tópicos: Instrução inicial e objetivos; Feedback; Colaboração e trabalho em grupo; Envolvimento dos alunos na avaliação; e Instrumentos de avaliação. As perguntas eram diferentes em ambos os questionários (professores e alunos), mas tinham conexão, a pergunta um para os professores com a um dos alunos e assim em diante, devido ao facto de se tratarem do mesmo tema. Para as perguntas fechadas, utilizamos a escala de Likert com quatro níveis de resposta a fim de evitar o efeito de tendência central.

Uma das conclusões alcançadas com a realização deste trabalho foi que os testes estão no centro da avaliação, tanto para alunos como para professores – não existem diferenças significativas entre as respostas dos alunos e professores em relação a este tema. De uma forma geral, as respostas foram todas positivas devido ao facto da média de resposta ser acima do valor 3 numa escala de 1-4 onde o 1 era nunca utiliza e o 4 utiliza sempre. A resposta com valores menos positivos foi relacionada com a utilização de trabalhos em grupo, algo sublinhado tanto por professores como por alunos.

4. Área 3

A área da “Participação na Escola”, segundo o Guia de Estágio, é onde o estagiário analisa de forma crítica o Projeto Educativo da Escola e os respetivos projetos curriculares, participando em iniciativas de intervenção da escola, bem como a coorganização e promoção do ensino e treino do Desporto Escolar (DE).

O projeto do DE tem como principal objetivo a organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem dos atletas do grupo/equipa que no meu caso, foi coordenado pelo meu próprio PO. A modalidade escolhida para coadjuvar no DE foi o ténis.

4.1 Desporto Escolar

O Ténis sempre foi um desporto pela qual tive bastante gosto em acompanhar, no entanto tive sempre poucas oportunidades de praticar. No verão que antecedeu a este ano letivo, comecei a ganhar mais gosto pela modalidade e pela prática, à qual se juntou a oportunidade, através do PO, de lecionar esta modalidade como desporto escolar.

O desporto escolar é visto como uma atividade de complemento curricular, integrada no sistema educativo nacional, específica numa determinada modalidade desportiva, de carácter facultativo e vocacional visando a aptidão atlética e a formação/cultura desportiva numa determinada atividade/modalidade. Esta atividade é promotora da saúde e condição física e permite aos atletas adquirir hábitos e capacidades motoras, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade.

Durante este ano letivo, o ténis, foi uma modalidade abordada perto da ESGP, onde nos era fornecido, duas vezes por semana, um campo de ténis para lecionarmos o desporto escolar. As inscrições abriram no início do ano letivo e ainda no início do primeiro período deu-se início às aulas. Todos os alunos do ensino básico e secundário tiveram oportunidade de se inscrever nesta modalidade, no entanto, a maioria dos alunos pertenciam ao segundo ciclo. O grupo modificou-se ao longo de todo o ano, devido ao facto de ir aumentando o número de inscrições, mas no final foi composto por 18 alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos de idade.

Ao realizar o planeamento desta modalidade, tive de ter alguns aspetos a ter em atenção. O primeiro foi relativo ao número de alunos, devido ao facto de ter apenas um campo disponível para entre dez a catorze alunos regulares. Esta parte era bastante

instável, tinha alunos que apenas compareciam às aulas um dia por semana e relativamente ao espaço, dependendo da sua disponibilidade, por vezes tínhamos mais do que um campo disponível para treinar.

Outro aspeto a ter em conta foi a idade e o nível distinto de desenvolvimento dos atletas na prática, onde era justificada pelo o ténis não ser uma modalidade muito abordada nas aulas de educação física, visto que mesmo nas aprendizagens essenciais o ténis é abordado de uma forma muito residual, nos desportos de raquetes, o que torna uma modalidade optativa, entre esta, o badminton e ténis de mesa.

Na avaliação inicial, observei que havia uma disparidade muito grande no nível dos atletas. Os alunos que já tinham praticado a modalidade em anos anteriores de DE ou fora da escola, tinham níveis muito superiores a alunos que estavam a experimentar pela primeira vez. Isto facilitou na organização de grupos de nível.

Após esta etapa, defini objetivos gerais, específicos e operacionais, para tentar responder a estes problemas encontrados nesta fase, na qual elaborei um planeamento anual para organizar os objetivos a nível temporal.

Os objetivos gerais estavam relacionados com a promoção da modalidade, o desenvolvimento do desportivismo e do fair play, desenvolver áreas de competência inseridas no Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória (Direção-Geral da Educação, 2017), garantir uma formação contínua, sistemática e informada, bem como fomentar hábitos saudáveis.

Os objetivos específicos eram garantir que os atletas alcançavam as aprendizagens enquadradas no seu nível, estimular as presenças e promover uma boa relação e o gosto pela modalidade bem como a participação em eventos.

Aos objetivos operacionais pertenciam o conhecimento das regras da modalidade, realizar as pegadas de forma correta, conhecer os sistemas de pontuação, saber se posicionar em campo, efetuar serviço por baixo, ser capaz de colaborar e cooperar com os colegas, aceitar decisões de arbitragem e respeitar o professor e os colegas.

Através das necessidades encontradas na avaliação inicial e com a definição dos objetivos, construí um planeamento que dividi em três fases: iniciação, desenvolvimento e consolidação.

Semestre				
Mês	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
Dimensão				
Técnica				
Tática				
Ação técnicas				
Pega				
Serviço				
Batimento de direita				
Batimento de esquerda				
Amorti				
Smash				
Capacidades físicas				
Resistencia				
Força				
Velocidade				
Coordenação				

Tabela 8 - calendarização do primeiro semestre

A calendarização das matérias a abordar foi definida de acordo com o planeamento, na qual se pode observar na figura acima, onde os blocos a cinzento foram os abordados nos meses do primeiro semestre.

Durante a condução procurei sempre impingir a competição nas minhas sessões de desporto escolar, preparando os alunos para competições interescolares que se realizaram no decorrer do segundo semestre. Estas competições eram realizadas por professores nos quais eu tive o maior interesse de forma a preparar-me para oportunidades futuras nas quais eu consiga fazer parte da organização. A maneira como em poucos minutos criavam modelos de torneios com os meios disponibilizados ao seu dispor (algumas vezes em cima da hora) ensinaram me bastantes ferramentas que guardo comigo.



Figura 3 - Prémios desporto escolar

Os torneios correram sempre de forma planeada, tendo a nossa escola obtido resultados positivos, mas onde foi importante frisar aos alunos que mais importante que vencer era saber perder.

De uma forma geral a avaliação do projeto do desporto escolar no grupo de ténis foi a esperada e positiva. Sem dúvida que o facto de haver disparidade nível dos alunos foi um desafio para mim, mas a evolução dos atletas foi muito boa ao longo do ano letivo, observando-se mais em alunos com poucas ou nenhuma base da modalidade. Muitas das vezes optei por realizar um trabalho individualizado com determinado aluno com o objetivo de integrá-lo com a modalidade e com as dificuldades consequentes da exigência da modalidade, principalmente quando era novo na modalidade e nos treinos. Dividi os restantes por grupos de nível, mantendo-os motivados e enquadrados com os objetivos das aprendizagens. No que diz respeito aos objetivos gerais, específicos e operacionais prognosticados no início do ano, é de salientar que grande parte deles foram cumpridos.

Consegui assim, juntamente com a coadjuvação de 1º ciclo, a minha turma de 3º ciclo e assistindo às aulas do meu PO de secundário, observar, participar e realizar sessões a todos os ciclos de escolaridade neste ano de estágio. Considero que, com a participação no desporto escolar, enriqueci a minha bagagem de conhecimento e aprender também mais com a convivência do meu PO.



Figura 4 - Turma desporto escolar (Ténis)

4.2 Competição no desporto e na educação física

Para complementar esta área, trago um tema importante para o meu desenvolvimento como professor, onde justifico o porquê da presença da competição nas minhas aulas. A competição é essencial no desporto dos jovens (Aggerholm, Standal & Hordvik 2018) e é algo que tento sempre implementar nas minhas aulas, seja na turma de 9º ano, seja no desporto escolar. A competição saudável, quanto a mim, traz muitas regalias à aprendizagem dos alunos, querendo sempre melhorar dia após dia trazendo para a mesa recompensas quando se vence, e vontade de melhorar quando se é derrotado para conseguir ultrapassar essas barreiras.

Segundo Hastie, Ward e Brock (2016) jovens beneficiam quando são colocados em envolvimento que proporcionam e permitem que estes processem informação baseada naquilo que eles sabem em relação ao jogo, companheiros e adversários.

O desporto formação e a educação física partilham muitas similaridades, no entanto há algumas diferenças.

No desporto de formação há treinos específicos para uma modalidade e esses treinos são orientados por treinadores oficiais dessa modalidade. A disciplina de educação

física é lecionada por professores que, apesar de promoverem a competição nas aulas mais do que qualquer outra disciplina, não têm o mesmo conhecimento que os treinadores em todas as modalidades.

A participação no desporto é voluntária enquanto na educação física é obrigatória. No desporto federado os jovens competem contra outros jovens com os níveis de habilidade similares no caso da educação física existe uma disparidade nos níveis dos alunos. Na educação física, ao contrário do desporto de formação, não existe oportunidades consentidas, isto é, como já foi referido anteriormente, no desporto a participação é voluntária e na escola como faz parte do currículo os alunos não têm essa opção, no entanto, pode ser argumentado que este é um problema de todas as disciplinas (Aggerholm et al, 2018).

A competição na educação física, para além de existir muito mais do que nas outras disciplinas, é onde se nota mais falta de envolvimento entre os alunos porque estes dependem uns dos outros em exercícios competitivos e alunos que têm tendência para se esconder das atividades acabam por ter menos oportunidades que os outros todos. Segundo Aggerholm et al. (2018) existem quatro argumentos normativos que preocupam a competição na educação física:

- *Avoid* – competição não devia fazer parte da educação física por não proporcionar oportunidades justas.
- *Ask* – os alunos deviam poder escolher por eles próprios se querem ou não participar em atividades de competição bem como no nível do desafio.
- *Adapt* – a competição devia ser regulada e modificada com o objetivo de proporcionar experiências e oportunidades justas em bons contextos.
- *Accept* – os estudantes podem aprender através de experiências negativas na competição.

Neste último argumento defende que devíamos aceitar que alguns alunos não gostem de competição e que tenham experiências negativas desta, e também que a competição não é para todos os alunos. O argumento *adapt* procura dar oportunidades positivas aos alunos nesta questão da competição.

Este espetro entre evitar e aceitar é muito importante para os professores de educação física, passando por questionar e adaptar aos alunos. É obvio que a diversidade cultural promove estas desigualdades na nossa disciplina, no entanto é trabalho do professor encontrar estratégias que nos deixem utilizar a competição e alcançar o maior número de alunos para que esta seja potenciada como forma de aprendizagem.

Como já foi referido, nós na educação física temos a vantagem de utilizar este fator de competição ao contrário das outras disciplinas. No entanto não é a única ferramenta que temos em mãos para potenciar no ensino. O uso desta e de outro tipo de ferramentas e um equilíbrio é fundamental para tirar o melhor dos nossos alunos.

Questionar e adaptar são dois argumentos muito importante na construção dos exercícios de competição ao longo das aulas. Promover a participação dos alunos neste tipo de tarefas também é fundamental para proporcionar oportunidades justas e consentidas aos alunos.

Em suma, a competição é importante, mas tem de ser bem regulada pelo professor de maneira a motivar os alunos para a prática da disciplina de educação física.

4.3 Atividades Curriculares

Durante a minha vida de estudante, sempre fui bastante ativo nas aulas de educação física e sempre que existia algo relacionado com a disciplina fora dela. Este ano, tive a oportunidade de, pela primeira vez, pertencer à organização de alguns eventos que ocorreram ao longo do ano letivo, nos quais eu, juntamente com o NE tivemos papel principal no planeamento.

Este ano, o NE coadjuvou na organização de vários eventos. O primeiro foi no primeiro semestre, onde o departamento de educação física organizou um torneio chamado “tribola” em que todos do mesmo ano competiam entre si nas modalidades de voleibol, futebol e basquetebol. Este torneio despertou um maior nível de interesse quando observei como é que a organização deste evento funcionava. Como aluno, sempre participei em torneios interturmas exclusivos de futebol, devido ao facto de nas outras modalidades a afluência de alunos ser bastante reduzida. No caso deste torneio, comprometia os alunos a formarem uma equipa, a ter de decidir que alunos da sua própria turma os iriam representar nas várias modalidades.

A envolvimento entre a comunidade da turma, a dedicação dos alunos em todas as modalidades, a união e o espírito de entreajuda dos alunos da minha turma durante as aulas para evoluir, mesmo que seja para preparar para o “Tribola”, é de destacar porque melhorava o clima das aulas e potenciava a aprendizagem.

Para além deste, participei juntamente com o NE na organização de atividades como:

- Corta-mato, na qual preparamos os alunos na área de aptidão física;
- Pentatlo, que foi mais uma oportunidade para trabalhar com alunos no 2º ciclo;
- Festival da Ginástica, organizado exclusivamente pelo NE, que teve uma grande afluência e participação o que torna esta uma atividade inclusiva, aberta a pessoas de todas as idades, que se foca num espetáculo de ginástica que conta com a participação entusiasmada de diversos grupos e atletas regionais, provenientes de vários clubes da zona de Lisboa;
- Dia da saúde, onde o NE organizou um exercício onde o objetivo era dar noções aos alunos do 2º ciclo relativos ao conceito de ritmo cardíaco e como isso se podia relacionar com o desporto;
- Projeto Parque das Nações, também organizado pelo NE mas exclusivo para as nossas turmas de 9º ano.

Todas estas atividades, contribuíram de forma significativa para o meu desenvolvimento como futuro professor de educação física. As oportunidades de trabalhar com alunos de outras idades, e a importância que estas têm para a área da participação da escola foram aspetos que contribuíram para o meu desenvolvimento. Todas estas atividades estavam presentes no plano anual de atividades da escola, planeadas antecipadamente através de reuniões do grupo de educação física.

Ao início tive alguma dificuldade em me integrar no grupo de educação física por ser uma pessoa tímida. Mais tarde, quando a integração estava completa percebi que um bom clima de trabalho facilita muito o planeamento destas atividades e melhora a qualidade das mesmas. Durante este ano letivo, através destas experiências, senti uma evolução muito significativa na organização e planeamentos deste tipo de atividades.



Figura 5 - Dia da Saúde

5. Área 4

5.1 Direção de turma

No início do ano letivo tive a oportunidade de conhecer todos os professores das diferentes disciplinas nos quais tive oportunidade de trabalhar ao longo do ano da minha turma e especialmente do meu diretor de turma (DT) que também foi um mentor no desenvolvimento desta tarefa a desempenhar a gerir uma turma.

Sem dúvida que foi o papel que mais receio tinha no início do ano porque, quando decidi que queria ser professor, foi pelas minhas capacidades de trabalhar com jovens alunos e não pelas minhas qualidades em lidar com os encarregados de educação e com assuntos que causam “dores de cabeça” a qualquer ser humano. No entanto, ser professor também é acatar certas responsabilidades como esta e tive a oportunidade de trabalhar com um diretor de turma que me ajudou muito ao longo do ano.

Na primeira reunião semestral, tive a oportunidade de discutir o meu estudo que fiz à nossa turma com o resto dos professores, o que fez com que ficasse mais integrado com o núcleo de docentes da turma e que nos ajudasse a conhecer melhor os alunos porque alguns professores também eram novos na turma. Depois o DT deu-me oportunidade de acompanhar todos os casos problemáticos da turma, discutir com ele a melhor solução e muitas vezes aparecia no final das minhas aulas para discutirmos entre nós e, muitas vezes, com os alunos.

Para a maior parte dos alunos, a disciplina de educação física é a que mais gostam (estudo turma) e beneficiei muitas vezes disso para me aproximar dos alunos e tentar ajudar em problemas que possam ter. tanto nas outras disciplinas como em casa. A minha turma, nenhum aluno tinha necessidades educativas especiais (NEE), no entanto tinha vários alunos com problemas muito sérios fora da escola e outros com problemas pessoais que prejudicavam a disposição deles na sala de aula. Neste ponto atuei juntamente com o DT para ajudar os mesmos a ultrapassar essas dificuldades ou saber lidar com as mesmas.

Numa turma de 9º ano lecionada por uma colega de NE, existiam 2 alunos com necessidades educativas especiais (NEE) e estes tinham muita dificuldade em integrar-se com a turma. Muitas vezes eu e o outro colega que completava o NE ajudávamos e ensinávamos vários conteúdos que estes ainda não tinham adquirido.

5.2 Estudo turma e equidade no ensino

No início do ano o NE criou um questionário no google forms onde o objetivo era realizar um estudo turma. O objetivo era perceber certos aspetos da vida escolar dos alunos, quando, onde e de que forma estudam, quais as disciplinas favoritas e que menos gostavam, o que faziam nos tempos livres e como eram as relações com os outros alunos da turma visto que, a grande maioria transitava juntos do ano anterior. Este estudo foi realizado via online, o que proporcionava o uso do telemóvel.

Apesar do estudo de turma revelar que a disciplina favorita dos alunos ser Educação Física, nem todos os alunos sentem o mesmo.

Como aluno, sempre observei as alunas do sexo feminino como as pessoas que menos gostavam da prática da educação física, algo comprovado no estudo turma, e com menos habilidade. No entanto segundo Farias, Segovia, Valério e Mesquita (2022) e o seu estudo onde procurou saber se a educação física promovia equidade na participação nas aulas em relação ao sexo e à habilidade dos alunos, não existia diferença significativa entre sexo na prática das atividades.

Esta conclusão foi a mesma a que cheguei como enquanto professor neste ano de estágio tanto com a minha turma de 9º ano como com as observações que fazia constantemente das aulas naquela escola. O número de alunos do sexo masculino que tinha uma participação ativa nas modalidades era relativamente semelhante ao número de alunas do sexo feminino. Variava sim, o tipo de modalidade que estava a ser praticada, por exemplo a diferença do sexo no número de alunos a participar ativamente em futebol comparativamente a andebol, tal como no estudo de Farias et al. (2022) era maior. No andebol as raparigas eram mais ativas e no futebol o contrário. O mesmo se aplicava a outras modalidades. Ou seja, esta diferença era compensada nas diferentes modalidades mas podem variar segundo o contexto.

Uma grande diferença que não se alterou desde os meus tempos de aluno foi a participação dos alunos com mais *skill-level* em relação a quem tinha menos habilidade, em todas as modalidades. Todavia, apesar das diferenças e como foi concluído no estudo de Farias et al. (2022) existe um balanço entre a participação dos alunos nas aulas, competindo aos professores, arranjar estratégias para que isso possa ser promovido, como equilibrar os grupos e criar envolvimento que promovam ligações positivas entre os alunos.

A sensibilidade dos professores é um tema crucial na aprendizagem dos alunos porque estes, se se sentirem mobilizados pelo professor ao longo das aulas e independentemente da modalidade a ser praticada ou da proposta do professor, irão ter

níveis de participação mais elevados e cabe ao professor perceber e agir em relação a este tema. Os professores também têm de criar uma ponte entre a cultura do desporto na educação física e a realidade do desporto e atividade física fora da escola, promovendo o mesmo.

Em suma, através do estudo turma consegui obter resultados relativos aos gostos dos alunos em relação às várias disciplinas na qual a minha se inseria e cheguei à conclusão que a equidade é muito importante porque nem todos os alunos têm as mesmas oportunidades nem o envolvimento sociocultural é o mesmo. Criar e potenciar as mesmas oportunidades aos alunos leva a uma maior participação destes e conseqüentemente a um maior rendimento na escola e gosto pelas matérias.

5.3 Viagem de finalistas

No final do ano letivo, participei na viagem de finalistas dos alunos de 3º Ciclo que decorreu no MyCamp onde os alunos tiveram a oportunidade finalizar da melhor maneira o 3º ciclo escolar. Foi um dia diferente para todos na qual eu aproveitei a ocasião para ser quase uma despedida deste grande ano de estágio.

Os alunos realizaram atividades como jogos tradicionais, serem rebocados por um barco numa boia insuflável, saltos para a água e andar de *kayak* onde se misturaram uns com os outros e passaram um incrível dia de sol. Esta atividade obviamente serve também para os alunos desenvolverem capacidades sociais.

Este dia foi muito importante para os miúdos porque estabeleceram contacto com os alunos de 9º ano da escola secundária e criaram amizades com alunos novos que é algo que iriam ter de fazer visto que teriam de mudar de escola para o secundário.



Figura 6 - MyCamp

6. Conclusão

A conclusão deste documento é um processo em aberto, devido ao facto de este ser contínuo e acompanhar-me para o resto da minha vida. Este foi um ano muito rico no meu desenvolvimento académico.

De uma forma geral, analisando todo este meu ano de estágio, foi um ano bastante produtivo. Apesar de todos os meus receios iniciais, a maneira como encarei o início foi fundamental para potenciar o meu desenvolvimento como professor. Ultrapassei desafios e dificuldades que jamais previa e fiz parte da educação e do ensino de jovens alunos.

Os alunos, o centro da minha profissão, evoluíram de dia para dia e foi bastante satisfatório no final do ano letivo o balanço que realizei das suas aprendizagens. Uma das minhas maiores lacunas foi a ginástica e a dança por serem as minhas modalidades menos dominantes, no entanto, encarei-as como um desafio para ser ultrapassado e foi com sucesso por ter quebrado barreiras sobretudo na modalidade de dança.

O planeamento de todo o ano letivo e as suas etapas até ao plano de aula foi sempre uma base que me auxiliou durante todo o ano letivo para estar preparado para qualquer obstáculo que iria encontrar durante o dia a dia da vida de um professor.

Os estilos de ensino abordados ao longo do ano foram estilos de ensino convergentes, onde apesar da maioria das decisões ser tomada pelo professor, os alunos, através da memória, reproduzem a aprendizagem aprendida anteriormente. Apenas na ginástica e na dança, utilizei o estilo de ensino por comando sendo em todas as outras modalidades quase sempre estilo de ensino por tarefa.

O projeto de investigação sobre a avaliação formativa foi bastante importante para a maneira como encaramos a avaliação. Abordamos todos os departamentos de disciplinas da escola, menos a educação física e os seus alunos de 9º ano onde tentamos perceber quais as perceções dos professores sobre as suas práticas da avaliação formativa e percebemos que os testes estão no centro da avaliação, tanto para alunos como para professores e que tanto os alunos como professores têm noção que podiam usar mais ferramentas de avaliação formativa.

As atividades curriculares desenvolvidas e experienciadas ao longo do ano letivo tiveram um papel muito importante tanto na vida académica dos alunos como no meu desenvolvimento profissional destacando a organização dos mesmos bem como a harmonia e o envolvimento que potenciava em alunos de todos os níveis de escolaridade na escola.

O desporto escolar proporcionou-me a oportunidade de lecionar aulas frequentemente a alunos do 2º ciclo devido ao facto de o meu núcleo ser quase exclusivamente formado por alunos do 5º e 6º ano. As aulas de ténis lecionadas durante todo o ano letivo tal como os torneios realizados aumentaram a minha bagagem tanto no ensino da modalidade como na organização de eventos desta categoria.

A educação física teve um papel fulcral durante toda a minha vida e com esta vem alguns temas importantes para um professor encarar quando quer seguir como profissional no seu futuro. A inclusão, a competição nas aulas e o uso cada vez mais das tecnologias foram temas abordados neste relatório devido à sua importância no meu futuro como professor.

Ao longo do meu percurso académico, a faculdade teve um papel fundamental no meu desenvolvimento e as diferenças entre estar no papel do aluno e no papel do professor existem e cabe-me a mim, enquanto professor, tentar completar este processo de transição entre o aluno que fui e o professor que quero ser e perceber como é que posso ser o melhor professor possível com o objetivo de potenciar as aprendizagens dos alunos.

O papel de diretor de turma é um papel que irei ter daqui para a frente e na qual este ano foi importante para eu identificar os pontos fulcrais para conseguir desempenhar este papel da melhor maneira e fazer a ponte entre os pais e os alunos sobre o que se passa na escola. Tive a oportunidade de coadjuvar um diretor de turma muito aberto em ajudar-me na minha evolução e pôs-me a par de todos os processos e da sua maneira de resolução tanto nas reuniões com os pais como na intervenção direta com os alunos.

Este foi o último ano oficial académico que completa o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário realizado na FMH e não podia pedir melhor grupo de trabalho que o que me acompanhou durante todo este ano letivo. A partir deste momento, todos os anos vão ser encarados como mais um ano de experiência e aprendizagem porque um profissional de educação tem de estar sempre a evoluir. Sei que vou aprender muito ao longo da minha vida como professor, mas nas disto seria possível se esta experiência não tivesse existido.

O departamento de educação física também foi muito unido ao longo do ano e todos os professores se propuseram para apoiar no que fosse necessário e este bom ambiente também ajudou no meu desenvolvimento como professor de educação física.

O meu núcleo de estágio foi muito importante ao longo de todo este ano, bem como os meus dois professores orientadores, tanto o da escola como o da faculdade. As bases que me ajudaram a construir completando toda a minha formação anterior foi essencial

para a formação de um professor que apenas ainda está no início da sua carreira profissional.

Este ano vai ser para sempre lembrado por mim, não como o fim do meu percurso escolar, mas sim como a ligação a um início de uma jornada incrível que estou apenas a começar.

7. Bibliografia

Aggerholm, K., Standal, Ø. F., & Hordvik, M. (2018). *Competition in physical education: Avoid, ask, adapt or accept?*, 1-14.

Andrade, J. T., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). *Viabilidade do planeamento por etapas: Visão dos estudantes-estagiários*. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 61-67.

Camargo, E., & Añez, C. (2020). *DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO*. OMS

Caseiro, C. C. F.; Gebran, R. A. (2008). *Avaliação Formativa: Conceções, práticas e dificuldades* in *Nuances: Estudos sobre Educação*, Presidente Prudente, 15.

Direção-Geral da Educação. (2017). *O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação.

Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative learning in physical education and physical activity: A practical introduction*. Routledge.

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. (2022). *Guia de Estágio Pedagógico para 2022/23*.

Farias, C., Valério, C., Segovia, Y., Isabel, M., (2022). *Does Sport Education promote equitable game-play participation? Effects of learning context and students' sex and skill-level*. *European Physical Education Review*.

Fonseca, J., Carvalho, C., Conboy, J., Salema, H., Valente, M. O., & Gamav, A. P. (2015). *Feedback na prática letiva: Uma oficina de formação de professores*. *Revista Portuguesa de Educação*, 171-199.

Hastie, P. A., Ward, J. K., & Brock, S. J. (2017). *Effect of graded competition on student opportunities for participation and success rates during a season of sport education*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 316-327.

Mahedero, M. P., Calderón, A., Hastie, P., & Arias-Estero, J. L. (2021). *Grouping students by skill level in mini-volleyball: Effect on game performance and knowledge in sport education. Perceptual and Motor Skills*, 1851-1871.

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). *Os estilos de ensino em educação física: Entre a teoria e a prática*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. 15-37.

McLennan, N., Thompson, J. (2015) *Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas*. Unesco Digital Library, 13-16.

McLennan, N., Thompson, J. (2015) *Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas*. Unesco Digital Library, 21-25.

McLennan, N., Thompson, J. (2015) *Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas*. Unesco Digital Library, 75-80.

Quina, J. do N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança. 50-87.

Rosário F., Araújo, L., Fialho, I. (2012). *Avaliação formativa e formação de professores*. Comunicação oral. VII Encontro Regional de Educação – Aprender no Alentejo. Universidade de Évora.

Santos, L. (2011). *Que critérios de qualidade para a avaliação formativa? In Avaliação em educação: Olhares sobre uma prática social incontornável*. (155-165).

Tardin, H. P., & Souza Neto, S. (2021). *Análise da prática na Educação Física: O plano de aula como reflexão crítica de um professor iniciante*. Revista Prática Docente.

Yu, H., & Kulinna, P. H. (2020). *Development of a customized mobile application in sport education*. Journal of Health, Sports, and Kinesiology, 9-11.