Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

Relatório final de estágio realizado na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre

Júri:

Presidente:

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

Vogais:

Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, professor associado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutora Ana Margarida Alves Ferreira, professora auxiliar convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Bernardo Duarte de Figueiredo Moreira

2023

Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

Relatório final de estágio realizado na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Este relatório foi produzido com base na experiência do estágio pedagógico em Educação Física desenvolvido na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, sob a supervisão do Professor Doutor Marcos Onofre e da Professora Fernanda Santinha, no ano letivo 2020/2021.

Bernardo Duarte de Figueiredo Moreira

2023

Agradecimentos

Com o encerrar desta caminhada não podia deixar de agradecer a quem para ela contribuiu, começando pela minha família, à minha mãe, irmã, avô e avó pelo apoio incondicional a todas as decisões da minha vida, e por me deixarem sempre errar e aprender com esses erros.

Aos meus amigos, por me darem os tão necessários momentos para descomprimir ao longo desta caminhada, e por sempre me aconselharem e estarem ao meu lado.

Aos companheiros de faculdade que fizeram desta caminhada um percurso muito mais feliz e com muitas memórias a recordar, em especial o Miguel Clemente e o Tiago Mateus.

À professora Fernanda Santinha e ao professor Doutor Marcos Onofre, pelo apoio, aconselhamento e acompanhamento ao longo do estágio.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, por terem tornado todos os dias um momento de partilha, aprendizagem e alegria. Pelo apoio que me deram em todos as etapas do estágio e pela paciência que tiveram com o meu feitio.

Aos funcionários e professores da escola de estágio, que sempre nos fizeram sentir incluídos, nos trataram com muito carinho e se disponibilizaram a ajudar em tudo o que podiam.

Por fim, à minha turma deixo o maior agradecimento, por terem feito deste ano, um ano inesquecível para mim.

Resumo

Este documento contém em si a descrição e reflexão do meu estágio pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço no ano letivo 2020/2021. Neste documento procurei contar a história do meu estágio, as decisões, estratégias, desafios e dificuldades de um professor de Educação Física, e as aprendizagens delas resultantes, procurando refletir durante o estágio e após o mesmo.

Apesar de toda a aprendizagem que adquiri ao longo de vários anos de estudo na faculdade, o estágio é o maior momento de aprendizagem, um momento em que pegamos em toda a teoria, e a colocamos a uso prático, refletindo a cada dia sobre a sua aplicação, sendo um processo fundamental na formação de professores.

Este foi um ano envolto em constrangimentos tendo em conta a situação pandémica em que nos encontrávamos, o que acabou por ser um desafio e uma oportunidade.

Palavras-chave: Educação Física; estágio pedagógico; formação de professores; aprendizagem; reflexão; decisões; estratégias; desafios; dificuldades; descrição;

Abstract

This document contains a description and reflection of my pedagogical internship at Escola Amélia Rey Colaço in the 2020/2021 school year. In this document I tried to tell the story of my internship, the decisions, strategies, challenges and difficulties of a Physical Education teacher, and the resulting learning, trying to reflect during the internship and after it.

Despite all the learning I acquired over several years of study at college, the internship is the greatest learning moment, a moment in which we take all the theory and put it to practical use, reflecting every day on its application, being a fundamental process in teacher training.

This was a year shrouded in constraints given the pandemic situation we were in, which turned out to be both a challenge and an opportunity.

Keywords: Physical Education; pedagogical internship; teacher training; learning; reflection; decisions; strategies; challenges; difficulties; description;

Índice

Agradecimentos i
Resumo ii
Abstract iii
Lista de abreviaturas ix
Introdução 1
Perto das origens 2
Agrupamento 2
Escola 3
Departamento de Educação Física 4
Núcleo de estágio 5
Turma 5
Decisões e uma distanciada Educação Física 5
Mãos à obra 6
Organização do planeamento 6
Avaliação inicial 7
Planeamento 8
Condução 12
Estilos de ensino 12
Feedback 12
Instrução 13
Organização e gestão da aula 13
Avaliação 14
Diagnóstica 15
Prognóstica 15
Formativa 16
Sumativa 16

Atividades de supressão de dificuldades 17
O caminho a seguir 17
Plano anual 17
Ensino à distância 19
Planeamento 19
Proposta de Avaliação 19
Nivelar o que ficou para trás 20
Etapa 1- Aprendizagem e Desenvolvimento 20
Planeamento 20
Avaliação 23
Prognóstica 23
Formativa 23
Sumativa 23
Condução 24
Estilos de ensino 24
Feedback 24
Instrução 24
Organização e Gestão do ensino 25
Unidade de ensino alunos à distância 26
Planeamento 26
Avaliação 27
Quem são vocês afinal? 27
Caracterização geral 28
Caracterização Psicológica 28
Caracterização Social 29
Próximo passo... é atrás 30
Etapa 2 – Desenvolvimento e consolidação 30
Condução 35

Estilos de ensino 35
Feedback 35
Instrução 35
Organização e gestão do ensino 36
Quando uma porta se fecha, abre-se uma janela 36
Contexto 36
Introdução 37
Identificação do problema 37
Metodologia 38
Ensino à distância 39
Impacto social 39
Limitações e sugestões 40
Conclusão 41
O meu contributo e opinião 42
O contributo da turma 42
Ensino à distância 43
Planeamento 43
Área dos conhecimentos 44
Área das atividades físicas e desportivas 44
Área da aptidão física 45
Condução 46
Estilos de ensino 46
Feedback 46
Instrução 46
Organização e gestão do ensino 46
Avaliação 47
Formativa 47
Sumativa 47

Voltando atrás, andando para a frente 47
Etapa 3 – Revisão e consolidação 47
Avaliação 48
Formativa 48
Sumativa 49
Unidade de ensino 1 49
Planeamento 49
Condução 53
Estilos de ensino 53
Feedback 53
Instrução 53
Organização e gestão do ensino 54
De um lado prático, do outro burocrático 55
Compensar o tempo perdido 59
Semana a tempo inteiro 60
Semana do 1º ciclo 62
Observação de aulas 63
Finalmente a futebolada 64
Padrinho na escola 65
É para todos 69
Sessão prática 69
Sessão teórica 70
Consolidação olímpica 71
Unidade de ensino 2 Etapa 3 71
Planeamento 71
Condução 73
Estilos de ensino 73
Feedback 74

Instrução 74
Organização e gestão do ensino 74
Vocês estão a sonhar... 75
Até um dia... 75
Bibliografia 83
Documentos Consultados 84
Anexos 85
Anexo I- Estratégias de lecionação. 85
Anexo II- Estratégias de verificação. 85
Anexo III- Tipologia de interações. 86
Anexo IV- Categorização dos intervenientes. 86

Lista de abreviaturas

AESC – Agrupamento de Escolas de Santa Catarina

EBSARC – Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

EBJGZ – Escola Básica João Gonçalves Zarco

AF – Aptidão Física

AFD – Atividades Físicas e Desportivas

CT – Conselho de Turma

DT – Diretor de Turma

JDC – Jogos Desportivos e Coletivos

PAT – Plano Anual de Turma

SPO – Serviços de Psicologia e Orientação

SEE – Serviços de Ensino Especial

UAARE – Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

NEE – Necessidade Educativas Especiais

GEF – Grupo de Educação Física

E1 – Exterior 1

E2 – Exterior 2

DGS – Direção Geral da Saúde

AI – Avaliação Inicial

PAI – Plano de Avaliação Inicial

Introdução

Este relatório é a descrição e reflexão do estágio pedagógico realizado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa. O estágio foi realizado na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço do agrupamento de escolas de Santa Catarina no ano letivo 2020/2021 com uma turma do 9º ano. Procurei que o relatório seguisse uma ordem cronológica de eventos acompanhando aquilo que foram os vários momentos do estágio, os momentos mais relatados no relatório referem-se à área 1 do estágio pedagógico, organização e gestão de ensino, tendo em conta que esta foi a maior fatia do estágio.

A leitura deste documento pode ser realizada pela ordem em que se encontra ou pela ordem das áreas do estágio pedagógico.

Área 1 – Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem:

- Decisões e uma distanciada Educação Física;
- Mãos à obra;
- O caminho a seguir;
- Nivelar o que ficou para trás;
- Próximo passo… é atrás;
- O contributo da turma;
- Voltando atrás, andando para a frente;
- Consolidação Olímpica;
- Compensar o tempo perdido

Área 2 – Inovação e Investigação:

- Quando uma porta se fecha, abre-se uma janela;

Área 3 – Participação na Escola:

- De um lado prático do outro burocrático;
- É para todos;
- Finalmente a futebolada;

Área 4 – Relação com a Comunidade:

- Quem são vocês afinal?;
- Padrinho na escola;

Perto das origens

Neste ano de estágio vivi diversos momentos de nostalgia, tive a possibilidade de ficar a lecionar numa escola situada na rua onde cresci e vivi durante os primeiros dez anos da minha vida, que tão querida me é e tantas boas memórias me trouxe.

Agrupamento

Situado no concelho de Oeiras, um dos concelhos com maior taxa de munícipes com formação superior, o Agrupamento de Escolas de Santa Catarina (AESC) faz desde 2013 parte da União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz-Quebrada/Dafundo, onde a população se dedica particularmente ao setor terciário, seguido do secundário (Agrupamento de Escolas de Santa Catarina [AESC], 2021). Segundo o diretor do agrupamento, o professor Hernâni Pinho, no que toca aos contextos familiares, este é um agrupamento de contrastes, pois encontram-se alunos de vários contextos sociais e económicos. Ainda assim, segundo o Projeto Educativo do Agrupamento, em termos socioeconómicos, a maioria dos alunos é oriunda de agregados familiares de classe média, cujo nível de habilitações dos encarregados de educação situa-se entre o ensino secundário e superior.

O AESC é constituído por seis escolas: o Jardim de infância José Martins e o Jardim de infância Roberto Neves (responsáveis pelo ensino pré-escolar), a EB1 Armando Guerreiro e a EB1 Dom Pedro V (que lecionam o 1º ciclo), a EB João Gonçalves Zarco (EBJGZ) (onde estão alguns alunos do 1º ciclo e todos os do 2º ciclo) e a Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (EBSARC), onde estão todos os alunos do 3º ciclo e secundário do agrupamento.

Tendo como lema que "*todos os alunos aprendem juntos*", o AESC tem como missão:

> Contribuir para a formação integral e sólida do jovem quer ele se sinta motivado para a via académica ou para a profissionalizante, tendo em consideração as suas especificidades, potencialidades e interesses, reconhecendo os valores do trabalho e do rigor, aliados a um forte sentido de responsabilidade individual, social e ambiental. (AESC, 2021, p.3).

Tendo isto em conta, a sua visão assenta em cinco dimensões: sentimento de pertença dos alunos, que promova o gosto pelas escolas do agrupamento, valorizando as suas especificidades; promoção de um ensino público que preste um bom serviço educativo na perspetiva da humanização, conhecimento integral e boa cidadania numa relação equilibrada com a natureza; reforço de um ensino inclusivo, personalizado e colaborativo, valorizando a aquisição de competências ao nível artístico, social e científico,

relevando a vertente experimental e tecnológica; promoção do envolvimento das famílias e abertura à comunidade envolvente, através da consolidação da gestão de proximidade e valorização do trabalho e do papel de professores, pessoal não docente e alunos; proporcionar conhecimento e qualificação através de parcerias com instituições/empresas que permitam aos alunos o aprimoramento multidisciplinar.

O agrupamento dispõe de Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) e de Serviços de Educação Especial (SEE). Os SPO, sediados na EBSARC, são constituídos por um psicólogo que apoia todo o agrupamento e que desenvolve a sua atividade em três domínios: apoio psicológico e psicopedagógico a alunos e professores; apoio ao desenvolvimento de sistemas de relações da comunidade educativa; e orientação académica (AESC, 2021). Os SEE pautam-se pelos princípios de igualdade de oportunidades, da diferenciação, adequação e flexibilização curricular e pedagógica. Os SEE têm como principal objetivo o desenvolvimento de respostas diferenciadas para alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) de carácter permanente, promovendo o acesso, sucesso e igualdade de oportunidades, na vida académica, profissional e pessoal. Estes serviços são desempenhados por técnicos especializados disponibilizados por uma instituição parceira, o Centro de Recursos para a Inclusão, a AFID-Diferença – Associação Nacional de Famílias para a Integração de Pessoa Deficiente (AECS, 2021).

Ao longo do ano participámos num projeto da escola coordenado pela professora Fernanda Santinha, a Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE), esta unidade, criada em 2016, tem como objetivo permitir o desenvolvimento desportivo sem prejuízo do percurso académico. Como tal, esta unidade realiza o ajuste de compromissos escolares tendo em conta os calendários competitivos, e cria uma estrutura de apoios para os alunos com os professores destinados a esse efeito. Tivemos como função neste projeto o acompanhamento das funções de coordenação da professora, participando em muitas das atividades desenvolvidas, como a criação dos horários dos apoios, comunicação de notas aos tutores, identificação e atualização de necessidades de apoio e verificação e comunicação da frequência aos apoios. Esta mostrou ser uma unidade importante para que estes alunos conseguissem conciliar o seu percurso académico e desportivo sem prejuízo de nenhum.

Escola

A EBSARC é a escola sede do agrupamento. A escola é constituída por um edifício de três andares que se divide em dois blocos, o bloco principal onde se situam a maior parte das salas de aula, o auditório, os serviços de secretariado e administrativos, a sala

de professores, a biblioteca, o refeitório, o bar e outras salas de apoio. E o bloco secundário onde se encontra o pavilhão polidesportivo, o refeitório e as salas de informática. A escola conta ainda com espaços exteriores que permitem a socialização e a prática de atividade física por parte dos alunos. A escola fica a cinco minutos a pé do complexo desportivo do Jamor o que possibilita a frequência do espaço pelos alunos e corpo docente e não docente da escola.

Departamento de Educação Física

O grupo de Educação Física (GEF) era constituído por 10 professores **(**sendo que sete são professores da EBSARC e três são professores da EBJGZ)**,** e por três estagiários. Entre os membros do GEF encontravam-se o professor coordenador do grupo, a professora coordenadora dos espaços do departamento e a professora coordenadora do Desporto Escolar (DE).

Na escola existiam três espaços identificados para a lecionação da EF: o pavilhão, o exterior 1 (E1) e o exterior 2 (E2). O pavilhão tinha balneários próprios, onde se equipavam todos os alunos (depois distribuídos pelo pavilhão e E1), tendo cada turma e sexo o seu balneário. O E2 tinha também um balneário próprio e, como tal, as turmas nunca partilhavam balneário. No pavilhão e no E2 existiam salas de professores para os professores de EF, ambas equipadas com um computador e casa de banho.

No que toca aos materiais, no pavilhão existia uma sala de arrumação onde ficava o material exclusivo do pavilhão e no E2 existia outra sala de material onde ficava o material que era utilizado no E1 e no E2. Dos três espaços o pavilhão era o mais polivalente, pelo piso que tinha e pelo material que existia no mesmo, tendo duas balizas de futsal, oito cestos de basquetebol, os aparelhos de ginástica de aparelhos, três redes de voleibol e de badminton e uma parede de escalada e condições materiais para lecionar todas as matérias do programa de EF. O E1 era um espaço polivalente, no entanto o piso exterior não permitia a realização de patinagem ou das ginásticas e o fato de ser um espaço exterior dificulta bastante a lecionação de badminton devido a agentes externos, para além que o material para tal não existia na arrecadação exterior. O E1 tinha duas balizas de futsal, seis cestos de basquetebol uma pista de 50 metros de atletismo e uma caixa de areia, este era então um espaço ideal para a lecionação dos jogos desportivos coletivos e de atletismo. Já o E2 tinha seis cestos de basquetebol e três redes de voleibol, sendo o espaço menos polivalente de todos e sendo a sua utilização muito direcionada para a lecionação de basquetebol, voleibol e dança, devido à falta de polivalência em relação aos outros espaços e por ter tomadas para ligar o rádio ou a coluna.

Na mesma semana uma turma tinha aula em dois espaços diferentes, sendo que a rotação dos espaços era feita de duas em duas semanas e da seguinte forma, do Pavilhão para o E1, do E1 para o E2 e do E2 para o pavilhão. Sempre que não havia condições para a lecionação de aulas nos espaços exteriores, E1 e E2, a turma que estava no E1 subia para o pavilhão dividindo o mesmo com a turma que já lá estava, enquanto a turma que estava no E2 ia ter aula para a sua sala de aula, ao longo do ano isto obrigou à elaboração de planos de aula alternativos antecipando estas situações.

Núcleo de estágio

O núcleo de estágio de que fiz parte era composto por três professores estagiários. O estágio foi orientado pela professora orientadora da escola e pelo orientador da faculdade. Todo o núcleo de estágio ficou encarregue de lecionar ao 9º ano de escolaridade, tendo eu ficado encarregue de quatro destas turmas.

Turma

A turma do 9º ano a que lecionei era constituída por 24 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos. Dos 24 alunos, 3 eram repetentes e 6 beneficiavam de apoio de Ação Social Escolar (ASE), 5 do escalão A e um do escalão B. Relativamente a alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), existiam 3 alunos identificados como NEE. O diretor de turma (DT) era o professor da disciplina de História.

Decisões e uma distanciada Educação Física

Com o início do mês de setembro, começou também a minha interação na EBSARC, na primeira semana deste mês o núcleo de estágio realizou um encontro para conhecer a escola, os materiais e espaços disponíveis, algum do seu corpo docente, entre os quais, o diretor da escola, e para suprimir dificuldades e receios que tínhamos na lecionação da EF com o auxílio da professora orientadora da escola. Na primeira semana tivemos também a primeira reunião do GEF, nesta ficámos a conhecer o coordenador do GEF, a diretora de instalações e a coordenadora do DE, assim como os restantes professores de EF da EBSARC e alguns professores da EBJGZ.

Os tópicos da reunião passaram pela análise do ano transato, das dificuldades sentidas durante o ensino à distância, e possíveis implicações do mesmo no presente ano letivo, discussão dos critérios de avaliação, incluindo um cenário de novo período de ensino à distância, analise das medidas prescritas pela Direção Geral da Saúde (DGS) para as aulas de EF e definição das medidas a implementar para a lecionação das aulas presenciais em tempos de COVID. Tendo em conta o momento de pandemia que se vivia,

o GEF, implementou as seguintes medidas de forma a reduzir o risco de contaminação e transmissão do vírus:

- Uso obrigatório de máscara nas instalações desportivas, até ao início da atividade física;
- Limpar o calçado nos tapetes de desinfeção à entrada do Pavilhão Gimnodesportivo;
- Os grupos utilizados durante as aulas de Educação Física, devem ser os mesmos ao longo do ano, podendo realizar-se alterações no início do 2º período;
- A partilha de materiais só pode ocorrer entre o grupo de no máximo 6 alunos;
- Os equipamentos/materiais devem ser higienizados sempre após a sua utilização;
- Os alunos devem fazer-se acompanhar de calções ou calças com bolsos onde possam guardar a máscara;
- Os alunos têm 5 minutos de tolerância para se equiparem;
- Os alunos devem sair do balneário à hora do toque para que o mesmo possa ser desinfetado;
- A aula deve terminar 10 minutos antes da hora, para que os alunos tenham tempo de se desequipar;
- A utilização dos chuveiros não é permitida;
- Á entrada das instalações desportivas os alunos devem higienizar as mãos;
- Manter o distanciamento de 3 metros durante a prática de atividade física;

Estas restrições impediram a lecionação dos jogos desportivos coletivos (JDC) através de formas jogadas durante o período de avaliação inicial, após o mesmo foi decidido em reunião do GEF que se poderiam realizar formas jogadas entre o mesmo grupo, e desde que os alunos estivessem sempre de máscara.

Mãos à obra

Organização do planeamento

Na realização do planeamento de EF existem dois modelos a ter em conta: o modelo de planeamento por blocos e o modelo de planeamento por etapas. No primeiro não existe continuidade no processo de aprendizagem, isto é, este inicia-se com a avaliação inicial das matérias desse bloco e termina com a avaliação das mesmas. A aprendizagem é mais rápida, no entanto a retenção é menor. O modelo de planeamento por etapas é o modelo de referência para o Programa Nacional de Educação Física

(PNEF), tendo em conta a continuidade que permite nas diferentes matérias ao longo do ano letivo (Ministério da Educação, 2011).

Tendo isto em conta, acreditando na maior eficácia de uma estimulação continua para a retenção e considerando as especificidades de cada espaço de aula, optei por uma organização do planeamento por etapas, dividindo o planeamento em 4 etapas: Etapa 0 – Avaliação inicial; Etapa 1 – Aprendizagem e Desenvolvimento; Etapa 2 – Desenvolvimento e consolidação; Etapa 3 – Consolidação e revisão. Estas etapas foram ajustadas ao longo do ano tendo em conta constrangimentos que mais à frente serão expostos. As etapas definidas foram divididas em uma ou mais unidades de ensino. Considera-se unidade de ensino um conjunto de aulas com organização e objetivos semelhantes (Quina, 2009). As unidades de ensino planeadas fugiram sempre ao conceito acima referido devido às especificidades de cada espaço, sendo mais correto dizer que cada espaço tinha uma unidade de ensino tendo em conta que durante a unidade de ensino, as aulas em cada espaço tinham organização e objetivos semelhantes.

Avaliação inicial

> O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física (Carvalho, 1994, p. 138)

Optando por um planeamento por etapas, o período de avaliação inicial (AI) foi o primeiro momento do processo de ensino e aprendizagem, no ano letivo 2020/2021 teve a duração de nove semanas, realizando-se de 21 de setembro de 2020 a 18 de novembro de 2020. Nesse ano letivo, este período foi alargado pelo facto de os alunos virem de uma interrupção letiva de 6 meses, devido à pandemia da COVID-19. Por este motivo, decidiu-se, em reunião do GEF, alargar o período de AI de forma a permitir aos alunos uma recuperação dos níveis de aptidão física e das competências nas diferentes matérias. Nesta etapa, realizaram-se um total de 17 aulas repartidas pelos três espaços da escola, pavilhão, E1 e E2 onde foram lecionadas 11 matérias e realizados seis testes do FITescola (Vaivém, Flexões de braços, Abdominais, Impulsão horizontal, Flexibilidade de ombros e o Senta e alcança). Os objetivos do período de AI foram os seguintes:

- Recuperação dos índices de aptidão física dos alunos;
- Recuperação do nível de desempenho nas diferentes matérias a lecionar;
- Avaliação diagnóstica do nível dos alunos nas diferentes matérias;
- Avaliação diagnóstica da aptidão física dos alunos;

- Avaliação prognóstica do nível dos alunos nas diferentes matérias;
- Avaliação prognóstica da aptidão física dos alunos;
- Formação de grupos;
- Orientação do planeamento anual;
- Identificação de alunos críticos;
- Definição de matérias prioritárias;
- Ser um momento de aprendizagem;

Para a área das atividades físicas e desportivas (AFD), foram utilizadas e seguidas as normas de referência das aprendizagens essenciais e do PNEF. Em seguida, tendo em conta as restrições impostas pela DGS, realizámos situações mais analíticas, e em alguns casos adaptações aos critérios e indicadores a observar.

Na área da aptidão física (AF), aplicaram-se os testes do FITescola seguindo os seus valores de referência.

Na área dos conhecimentos, foi realizado um teste diagnóstico no início do ano letivo.

Tendo em conta que o período de AI decorre durante o primeiro contacto com a turma, este foi também um período muito importante para o conhecimento das características e particularidades coletivas e individuais da turma, e para a criação de normas de organização e de um bom clima de aula.

Planeamento

O planeamento do período de AI, é bastante diferente dos demais, este tem apenas em conta os espaços, as matérias a lecionar, o número de aulas e de alunos, o conhecimento que existe sobre a turma é muito reduzido e praticamente não é tido em conta no planeamento. Como tal, o protocolo de avaliação inicial (PAI) que realizei continha a distribuição das matérias e conteúdos ao longo das aulas, as matérias e conteúdos a observar em cada aula e, em certos conteúdos, as situações de observação.

Tendo em conta as restrições nas situações de oposição devido às regras criadas no sentido de evitar a propagação da COVID, procurei criar e realizar situações mais analíticas que me permitissem observar os indicadores que desejava em cada uma das matérias. O planeamento foi inicialmente definido tendo em conta as seguintes decisões e princípios:

I. O planeamento segue uma lógica de organização em blocos, procurando que na mesma semana exista um bloco de matérias e conteúdos que não se altera,

desta forma os alunos têm mais tempo consecutivo de contacto com a mesma matéria e conteúdo, o que permite num espaço mais curto de tempo uma melhor revisão ou recuperação da matéria antes da avaliação. Ao longo das aulas esta regra vai-se desvanecendo pela necessidade, resultante das restrições das infraestruturas e de realizar outras matérias e observações;

II. O planeamento apresenta-se considerando, em primeiro lugar, situações mais complexas e, posteriormente, situações mais simples, de forma a identificar inicialmente os alunos que se destacam no imediato e caracterizando em seguida os alunos que têm mais dificuldade com situações mais simples;

III. Tendo em conta o muito tempo de paragem dos alunos, existiu a tentativa de realizar uma aula de recuperação antes da aula de observação em cada matéria. O que não implica que não sejam realizados registos nessas aulas.

IV. Procurei equilibrar o número de aulas de cada uma das matérias e não realizar os testes do FITescola nas semanas iniciais, permitindo aos alunos alguma recuperação dos seus índices de aptidão física;

V. Na primeira aula realizei apenas duas matérias, pois tendo em conta as diversas novas normas de organização que os alunos vão ter neste ano letivo, irei perder muito tempo em organização;

VI. Procurei nas aulas iniciais realizar matérias em que esteja mais à vontade e em que a caracterização dos alunos fosse teoricamente mais fácil. A exceção são as aulas de pavilhão, pois o facto de ter poucas aulas de pavilhão fez com que na primeira aula tivesse de abordar as ginásticas;

No que toca à formação dos grupos, estes foram formados aleatoriamente procurando apenas que todos tivessem rapazes e raparigas, na altura o conhecimento sobre a turma era reduzido, não tendo ainda realizado a AI nem o estudo de turma.

Ao longo das aulas o planeamento realizado inicialmente acabou por se alterar, devido à necessidade de realizar observações de outras matérias ou conteúdos, o espaço em que temos aula apenas é definitivo à partida quando é o pavilhão, pois nos restantes espaços estamos sempre sujeitos às condições atmosféricas, isto fez com que em algumas aulas os objetivos definidos não fossem cumpridos, o que obrigou a alterações no planeamento.

Outra situação que levou à alteração do planeamento foi a falta de experiência na observação dos alunos e as dúvidas que foram surgindo relativamente a como melhorar esta capacidade, como poderia assegurar uma observação isenta, clara e bem definida, em que critérios deveria basear-me para esta observação, entre outras. Dentro do próprio

núcleo de estágio, discutimos diversas vezes o assunto de forma a irmos uniformizando as observações, mas ao início foi de facto um entrave à observação pois, não tendo os critérios bem definidos, deixava-me mais dúvidas. Ao longo do período de AI penso que conseguimos uniformizar as observações, tanto que na discussão dos registos da AI não existiam muitas diferenças significativas, no entanto essa uniformização deveria ter sido das primeiras coisas a ser feitas. No futuro tenho que à partida para os momentos de observação ter muito bem definido os critérios de êxito e acima de tudo os indicadores a observar, não saber apenas à partida que o aluno tem de saber fazer isto ou aquilo, mas como é que ele o tem de fazer naquele ano de escolaridade. Ainda relativamente às observações, rapidamente aprendi a importância de planear as observações, identificar claramente que naquela aula vou observar esta matéria ou estas matérias, e não tirar o foco da observação dessas matérias até estar cumprido o objetivo, obviamente que não impede de tirar dúvidas e dar feedbacks noutras matérias, mas a prioridade eram as que estavam a ser observadas. Nas primeiras aulas parecia uma barata tonta a querer observar tudo, registar tudo e andava com as folhas de registo para trás e para a frente e depois acabava por não observar nada e andar a mil durante a aula e passar esse nervosismos e inquietação para os alunos. Desse momento em diante defini exatamente o que era para observar e foquei-me bastante nisso, definindo ordens de observação entre as matérias para não andar a saltar de um lado para o outro e fiquei logo muito mais tranquilo em aula.

No que toca à distribuição das matérias pelas aulas, as aulas foram sempre politemáticas, lecionei em quase todas as aulas mais de uma matéria, e sempre mais que um conteúdo, sendo que normalmente uma matéria foi de observação e duas para os alunos reverem conteúdos. Com o aproximar do término do período de avaliação inicial comecei a observar duas matérias por aula, por necessidade. A realização de 3 matérias por aula deveu-se ao facto de irmos avaliar muitas matérias e queria que os alunos conseguissem contactar o máximo de vezes possível com cada uma, possibilitando momentos de revisão de conteúdos antes da observação, o que era importante tendo em conta que os alunos estiveram cerca de 6 meses sem abordar muitos dos conteúdos.

Os aquecimentos que realizei neste período foram sempre não específicos e tinham o objetivo de aumentar a frequência cardíaca dos alunos, preparar as articulações para os impactos das atividades a realizar, mas ao mesmo tempo não perder muito tempo para os objetivos da aula, como tal optei por aquecimento em filas partindo da formação em que já estavam no início da aula e terminando na mesma formação, realizavam alongamentos dinâmicos, corridas e *skippings*, e em seguida voltavam à posição inicial e realizavam o aquecimento articular, não saindo nunca da mesma formação. Isto permitiu-me poupar

muito tempo de aula e de organização e ir criando rotinas, com o passar das aulas os alunos ficaram completamente autónomos, eles chegavam iam para o seu lugar e assim que passava a tolerância começavam o aquecimento ao meu sinal e realizavam tudo sem ter de dizer nada, apenas ia fazendo algumas correções.

Apesar de a forma mais simples de avaliar os alunos nos JDC serem as formas jogadas, pois permitem avaliar quase todos os conteúdos num só exercício, nesta etapa os exercícios realizados foram sempre um pouco mais analíticos pois não nos era permitido realizar formas jogadas, isto impediu a avaliação por inteiro dos níveis nos JDC e tornou os alunos menos autónomos, principalmente nas estações que não tinham como objetivo a observação. No entanto, procurei sempre aproximar o máximo possível os exercícios realizados a formas jogadas, restringindo as ações e zonas de intervenção do defesa, cumprindo as regras definidas pelo GEF. No entanto, os alunos tinham muitas dificuldades em cumprir algumas das restrições dos exercícios, pois, principalmente a defender, tinham uma grande atração à bola, no caso do basquetebol, futebol e andebol. Esta tentativa de aproximação às formas jogadas fez com que os exercícios acabassem por ter muitas regras e restrições, o que dificultava a compreensão dos alunos, a correta execução dos exercícios e consequentemente a autonomia dos alunos em aula. Ao longo das aulas com a repetição dos mesmos exercícios, simplificação de alguns exercícios e o ajuste ao nível que os alunos iam demonstrando, as aulas foram correndo melhor e a turma foi ficando mais autónoma nas tarefas, com algumas intervenções no que toca à condução que explicarei no próximo ponto. Optei por inicialmente realizar exercícios mais complexos no que toca aos JDC, para identificar de imediato aqueles alunos que se destacavam e depois fui reduzindo a complexidade dos exercícios, para formas mais analíticas e sem oposição para caracterizar os alunos mais complicados de caracterizar, identificar se a execução dos gestos técnicos era incorreta em jogo, mas bem realizada tecnicamente sem pressão do defesa, ou se, a técnica em si não estava adquirida. Nas atividades gímnicas, entreguei uma ficha aos alunos com todos os elementos de solo e de aparelhos que os alunos tinham de realizar, demonstrei todos, utilizando alunos ou demonstrando eu próprio, e depois dei muita autonomia para os alunos treinarem os elementos, sempre que tinham mais dificuldades, ia ao encontro do aluno para o ajudar e prescrever outros exercícios, colocando por vezes alunos que já sabiam realizar corretamente os exercícios a corrigir e ajudar os colegas. Sempre tive muito receio da ginástica de aparelhos pois é uma matéria em que os alunos facilmente se podem magoar se não tiverem alguns cuidados ou se dispersarem muito das tarefas para comportamentos desviantes, como tal, sempre que realizava ginástica de aparelhos tinha alguma atenção extra a essa estação.

Algo que aprendi neste período de avaliação inicial foi a distribuição dos tempos por estação. Os alunos não podem estar muito tempo numa estação a realizar a mesma tarefa: ou vamos colocando variantes nas tarefas, ou então devemos ter muita atenção ao tempo que os alunos passam numa estação, pois acabam por dispersar, destabilizando a aula e perdendo tempo potencial de aprendizagem.

Condução

Estilos de ensino

Os estilos de ensino dividem-se em dois grandes grupos, os estilos de ensino convergentes e os estilos de ensino divergentes. Os estilos de ensino convergentes, têm por base a reprodução ou replicação das aprendizagens, nestes o professor toma a maioria das decisões (Martins et al., 2020). Os estilos de ensino divergentes são aqueles com mais processos cognitivos, em que os alunos tomam cada vez mais decisões, até ao ponto que assume por completo o seu processo de aprendizagem (Martins et al., 2020).

No que toca à condução do processo de ensino e aprendizagem dos alunos, no período de avaliação inicial, optei pela utilização dos estilos de ensino de tarefa, comando e recíproco. Os dois primeiros estilos foram utilizados com o intuito de ter um maior controlo sobre a turma tendo em conta que ainda não a conhecia, e tendo em conta que pretendia observar situações e ações especificas. O estilo por comando foi utilizado nos momentos de aquecimento em que os alunos seguiam o meu comando ou o comando de um colega, o estilo de tarefa foi utilizado para realizar as observações que desejava, tendo em conta que não conseguia realizar formas jogadas. Foi também utilizado o estilo recíproco, quando em ginástica os alunos que já tinham terminado as suas tarefas, auxiliavam os colegas.

Feedback

O feedback pedagógico é uma importante ferramenta para a eficácia do processo de aprendizagem dos alunos (Martins et al., 2017), este permite ao aluno receber informações, intrínsecas ou extrínsecas, relativamente às suas ações em aula.

O tipo de feedback que eu provavelmente mais usei é o interrogativo, gosto muito de guiar os alunos às respostas, tentar que compreendam o porque das coisas serem daquela forma, e não de outra, de forma a que compreendam e não apenas façam, acredito que a compreensão facilita a aprendizagem, pois permite a adaptação a outros contextos, aprendizagem sem compreensão, na minha opinião não existe e é sim reprodução. Nesta etapa, utilizei muito esse tipo de feedback, em conjunto com o avaliativo de valor positivo para reforçar o sucesso, o prescritivo para corrigir algumas ações seguido de um feedback avaliativo de valor positivo ou negativo, e o feedback de valor negativo foi utilizado principalmente para reprimir comportamentos divergentes.

Instrução

A instrução foi o momento da aula sobre o qual mais tive de refletir no início do período de aulas, sempre tive alguma dificuldade em falar para grandes grupos, ficava nervoso e acabava por falar muito rápido, sinto que cresci muito no estágio em relação a isso, passou a ser banal para mim. No entanto, quando comecei a dar aulas senti logo na primeira aula que foi um problema, falei muito rápido procurei ser muito conciso e os alunos acabavam por sair do momento de instrução sem saber o que fazer o que atrasou muito inicialmente as minhas aulas e a organização e dinâmica das mesmas. Trabalhei muito nesse momento nas aulas seguintes, optei por realizar a instrução para todos os alunos ao mesmo tempo, explicando todas as tarefas sem aprofundar muito relativamente a critérios de êxito (Martins et al., 2017), pois senti que os alunos dispersavam quando estavam muito tempo em grandes grupos e acabavam por não reter muita informação, como tal explicava apenas o necessário para os alunos iniciarem a prática em segurança, com conhecimento do que tinham que fazer, e como funcionaria a rotação das estações. Em seguida já com os alunos em prática circulava pelas estações para aprofundar algumas informações, principalmente nas estações onde queria realizar observações, onde explicava o que queria observar e os critérios de êxito, como fazer. De forma a melhorar a minha instrução, escrevi em todas as aulas exatamente o que queria dizer no momento da instrução, para estar mais tranquilo não me esquecendo de nada, foquei-me em falar mais devagar e questionar os alunos no fim (Martins et al., 2017).

Organização e gestão da aula

Procurei desde o início criar algumas rotinas com a turma, procurando sempre a mesma formação no início da aula de forma a poupar tempo a dizer para se juntarem ou para irem para aqui ou para ali, os alunos chegavam à aula e juntavam-se ao seu grupo em fila no centro do espaço de aula sendo que cada grupo tinha uma marca seguindo a ordem dos grupos 1,2,3 e 4, nessa formação os alunos realizavam o aquecimento e a mobilização articular e ouviam em seguida a instrução.

Tentei que os alunos mantivessem o distanciamento quando se encontravam em espera, como definido no regulamento de EF, colocando marcas para marcar a posição de espera para cada aluno, no entanto, esta estratégia não foi bem-sucedida, tal como antecipei. Era uma organização nova, para a qual os alunos não tinham disciplina e as suas necessidades sociais impediam o seu cumprimento, apenas os alunos mais rigorosos e comprometidos tentavam cumprir as regras.

Após as primeiras aulas identifiquei as matérias em que os alunos eram menos autónomos e optei por, sempre que existia uma rotação de estações, começar nessa

estação ou estações para dar início à prática dos alunos e tirar dúvidas que pudessem existir, partindo em seguida para as estações em que os alunos iniciavam a prática por iniciativa própria.

De forma a facilitar o processo de observação devia ter sido mais objetivo, muitas vezes tentava ensinar naquele momento aos alunos algo que estava a tentar observar e perdia-me um pouco nesse processo ao invés de observar e corrigir apenas pequenas coisas. A etapa de AI é um momento de aprendizagem, no entanto esta não é o principal foco desta etapa, como tal devia ter observado, realizado correções e realizar a observação após o feedback, ao invés de insistir em demasia naquele momento, pois acabava por perder muito tempo numa só observação.

Nesta etapa tentei criar boas relações com os alunos de forma a existir um bom clima de aula, procurei formas de me relacionar com eles através de gostos comuns que conhecesse que eles tivessem, para iniciar uma interação com os alunos, para que eles também se sentissem à vontade comigo e para ter um bom clima de aula, estando este associado a um ensino eficaz (Martins et al., 2017).

No que toca ao comportamento dos alunos, tive algumas dificuldades, a turma era um pouco energética, muito pouco autónoma e com alguns comportamentos desviantes no contexto de aula. Como tal, fui reprimindo algumas atitudes, e tive uma atitude um pouco mais séria com os alunos nesta etapa, no fim do período de avaliação inicial, tive uma conversa com a turma para explicar que as atitudes que tiveram ao longo do período de avaliação inicial, não seriam toleradas de todo na próxima fase do processo de aprendizagem, explicando as consequências caso existissem comportamentos desapropriados, e explicando em seguida a fase seguinte do processo de ensino aprendizagem.

Avaliação

Na aula de apresentação, foram apresentados os critérios de avaliação aos alunos, para que eles compreendessem o seu processo de avaliação, foi também explicado como se iriam processar as aulas durante a AI. No entanto, ao longo do período de AI fiquei com a ideia clara de que os alunos não perceberam nada dos critérios de avaliação, e procurei então no fim das aulas reforçar essa informação. Mas, novamente, penso que não consegui que compreendessem, devia ter despendido mais tempo na aula de apresentação de forma a garantir a compreensão por parte dos alunos dos critérios de avaliação. Ao longo do ano fui explicando e reforçando os critérios de avaliação.

Considero importante que os alunos conheçam o processo de avaliação e o próprio processo de aprendizagem de forma a poderem definir objetivos a curto, médio e longo

prazos (correspondendo a objetivos de aula, período e ano letivos, respetivamente), tentando garantir o envolvimento, motivação e empenho dos alunos no processo de aprendizagem (Black & William, 1998).

Diagnóstica

Esta é uma avaliação característica da etapa de AI, prende-se com a aferição do nível de domínio e conhecimento dos alunos em cada uma das matérias a serem lecionadas ao longo do ano letivo, esta permite a recolha de informação sobre os alunos, mas não a atribuição de rótulos (Abrantes et al., 2002), pois a informação recolhida naquele momento pode não corresponder à realidade.

Para a área dos conhecimentos, foi realizado um teste diagnóstico tendo por base os conteúdos definidos no programa de conhecimentos do agrupamento, no entanto os resultados do teste foram muito negativos, e por culpa minha, devia ter realizado uma revisão de conteúdos nas primeiras aulas e em seguida sim aplicar o teste.

Na área das AFD foram criadas grelhas de registo com os critérios que o núcleo de estágio considerou que seriam representativos de um nível em cada uma das matérias, de forma a facilitar o registo e a observação, alguns critérios tiveram de ser adaptados tendo em conta as restrições impostas pelo regulamento de EF devido ao COVID. As grelhas foram preenchidas colocando se o aluno cumpre total ou parcialmente um conteúdo ou se não cumpre um critério, com o objetivo de realizar a melhor diferenciação e caracterização dos alunos.

Na área da AF os registos foram realizados consoante o indicado para cada um dos testes realizados do FITescola, colocando o valor obtido pelo aluno ou se cumpria o teste ou não e consequentemente se estava dentro da zona saudável ou fora da zona saudável.

Prognóstica

Este tipo de avaliação está dependente daquilo que os alunos já sabem à partida, mas principalmente do potencial de aprendizagem do aluno, é a definição de metas a atingir em cada matéria para cada aluno (Araújo, 2007), tendo em conta o seu empenho, ritmo de aprendizagem, interesse e com as suas capacidades físicas e motoras, este pode ser diferente de matéria para matéria, pois pode ser influenciado pelos gostos e interesses do aluno. Os pronósticos atribuídos aos alunos não são definitivos.

O prognóstico corresponde ao nível que o professor acredita que o aluno vai atingir em cada uma das matérias, tendo em conta o que o aluno já sabe inicialmente e o potencial de aprendizagem que demonstrou ter durante as aulas realizadas. O prognóstico permite também dar alguma justiça à classificação dos alunos ao longo do processo de ensino

aprendizagem, dando enfase à sua característica de ser um processo continuo, se os alunos fossem avaliados apenas pelo ponto em que se encontram em relação ao objetivo, a maior parte das notas seriam baixas ao longo do ano o que poderia ser desmotivante para alguns alunos, e não seria justo pois estariam a ser avaliados sobre conteúdos que devem dominar no fim do ano e não no início ou durante o ano.

Realizar um prognóstico exige algum conhecimento e experiência. Este foi um dos momentos em que tive mais dificuldade, principalmente porque existem alunos que com uma pequena mudança de atitude e empenho conseguem cumprir com os critérios de um determinado nível, no entanto, naquele momento, não demonstraram esse empenho e atitude, não cumprindo os critérios apesar de terem potencial para o fazer. Neste momento, para muito contribuiu a colaboração dos meus colegas do núcleo de estágio e da professora orientadora para discutir alguns casos específicos e tirar algumas dúvidas que existissem. Ao longo do ano letivo no término e durante cada período letivo o prognóstico pode-se alterar, ou seja, este não é fixo e realizado apenas uma vez, em todos os momentos de avaliação existiu uma reflexão sobre o mesmo, consoante o aluno se encontra ou não no caminho correto para atingir os objetivos definidos inicialmente, ou se, por mérito próprio pode ultrapassar os objetivos inicialmente definidos e obrigar à definição de novos.

Formativa

A avaliação formativa permite ao aluno saber em todos os momentos onde se situa em relação aos objetivos, esta é fundamental para a motivação dos alunos e para envolver os alunos no processo de ensino e aprendizagem (Black & William, 1998). Esta avaliação tem como objetivo ajudar o aluno o aluno a identificar a aprendizagem necessária para o domínio de uma matéria (Weston 2004). Nesta etapa, os momentos de avaliação formativa foram realizados apenas nos momentos de feedback dados aos alunos, em que os alunos ficavam a saber se a ação realizada tinha sido bem realizada ou não, e o que poderiam melhorar e como em relação ao objetivo, assim como, se tinham melhorado a execução da ação em relação a repetições anteriores ou não.

Sumativa

A avaliação sumativa é exatamente aquilo que o nome indica, a soma de todos os elementos de avaliação recolhidos e traduz-se numa classificação final para a disciplina (Abrantes et al., 2002), a classificação atribuída num período letivo, deve sempre ter em conta o período letivo anterior, dando enfase à vertente continua do processo de ensino aprendizagem. Na EBSARC a avaliação sumativa era realizada de acordo com a seguinte fórmula, Classificação Final = (0,5 x AFD) + (0,2 x AF) + (0,1 x Conhecimentos) + (0,2 x

Atitudes), no entanto não concordo com esta pois a avaliação das atitudes como componente à parte é desnecessária e incorreto, sendo que as atitudes e valores já são avaliados em cada uma das matérias no PNEF e nas Aprendizagens Essenciais (Araújo, 2007). A utilização de percentagens para a obtenção da classificação final, é contraindicada pois significa uma fragmentação dos domínios, motor, cognitivo e afetivo (Rocha et al., 2011). Na etapa de AI, não existiram momentos de avaliação sumativa, mas existiu a recolha de elementos que contribuíram, para a mesma.

Atividades de supressão de dificuldades

Nas primeiras reuniões que tivemos com a professora orientadora da escola, transmiti de imediato que não tinha conhecimento suficiente nem para observar nem para ensinar as matérias de patinagem e de dança, e que tinha algumas dificuldades em ginástica de solo. A professora foi muito disponível e combinámos no imediato datas para que eu fosse ter aulas das matérias em causa, em conjunto com o restante núcleo de estágio, em que alguns dos elementos demonstravam as mesmas dificuldades. Antes do início das aulas, fomos à escola e revimos com a professora as ajudas e algumas estratégias para a lecionação dos elementos da ginástica de solo, assim como, aprendemos a manejar e arrumar os patins da escola e tivemos a possibilidade de tentar patinar um pouco, momento durante o qual a professora nos deu algumas ferramentas para a lecionação da patinagem. Mais tarde, já com as aulas a decorrer, mas antes de lecionarmos dança, fomos treinar em conjunto com a professora, a coreografia do merengue.

Ao longo das aulas, quer sejam as nossas ou as dos colegas, fomos discutindo sempre estratégias, decisões e ocorrências do momento, que permitiram estarmos sempre mais preparados nas aulas seguintes, neste ponto as aulas dos colegas revelaram-se tanto ou mais importantes que as minhas. Ao longo do período de AI as conversas com o núcleo de estágio, as reuniões e assistir ás aulas dos colegas, ajudaram-me no planeamento e na condução e gestão do processo de ensino.

O caminho a seguir

Plano anual

O Plano anual de turma (PAT) é o documento orientador do processo de ensino aprendizagem ao longo do ano, este baseia-se na etapa de avaliação inicial e contem um balanço da mesma, os objetivos e matérias a lecionar em cada uma das etapas, as matérias prioritárias, os alunos críticos e estratégias a adotar.

O planeamento anual foi dividido em quatro etapas: AI; Recuperação e Aprendizagem; Aprendizagem e Desenvolvimento; e Revisão e Consolidação. Excetuando a AI, todas as etapas foram divididas em unidades de ensino.

Tendo em conta os critérios de avaliação, os resultados da AI e as restrições dos espaços, defini como matérias prioritárias na área das AFD, o basquetebol, voleibol, ginástica de solo, badminton e a patinagem. As 3 primeiras devem-se ao facto de pertencerem a subáreas nas quais os alunos necessitavam de ter 1 ou 2 níveis introdutórios para serem aprovados, e pelo facto de serem as matérias onde os alunos apresentavam maiores dificuldades. O badminton e a patinagem foram matérias prioritárias devido ao badminton ser uma das matérias onde, pelo definido no plano plurianual da escola, os alunos devem obter um nível elementar, e a patinagem devido ao nível dos alunos se encontrar distante do desejado. Apesar de serem prioritárias o badminton e a patinagem apenas foram abordadas na 2ª etapa devido ao número de aulas disponíveis na 1ª etapa.

Na área da AF defini como componentes prioritárias a resistência aeróbia, a força superior e a flexibilidade dos membros inferiores. As duas primeiras pelo facto de serem fatores eliminatórios nos critérios de avaliação para a AF, e a segunda devido a ser a componente em que mais alunos se encontravam fora da zona saudável.

Relativamente à área dos conhecimentos, dividi os conteúdos por tópicos ao longo do ano, na 1ª etapa, abordei os conteúdos mais relacionados com conceitos, na 2ª etapa os conteúdos relacionados com o treino, e na 3ª etapa os conteúdos mais gerais como o urbanismo, o sedentarismo e os tipos de atividades físicas por exemplo.

De forma a facilitar os momentos de avaliação e a organização ao longo do ano, o início e término de cada etapa coincidiu com o inico e término de cada período letivo, respetivamente. A distribuição das matérias pelas etapas e ao longo do ano letivo teve em conta, principalmente, as dificuldades e as necessidades dos alunos, tendo em conta o balanço da AI e os critérios de avaliação. A distribuição das matérias procurou seguir uma lógica de aumento do ecletismo ao longo do ano. Para cada matéria defini em cada etapa conteúdos primários e conteúdos secundários, tal como os nomes indicam os conteúdos primários foram a prioridade naquela etapa e os secundários os menos prioritários.

Ao longo do ano as aulas foram sempre politemáticas devido às diferentes necessidades de aprendizagem de cada grupo.

Defini no PAT que iria criar fichas formativas para os alunos acompanharem o seu processo de aprendizagem e para os motivar no mesmo, no entanto, apenas consegui aplicar estas fichas na última etapa, devido à interrupção letiva durante o segundo período letivo, tal como pretendido, estas demonstraram ser importantes para o envolvimento dos

alunos no processo de ensino. No entanto, tive algumas dificuldades para que os alunos cuidassem devidamente das fichas e as trouxessem regularmente para a aula, pelo que atribui a tarefa ao capitão da semana de cada grupo, que ficava com a mica das fichas do seu grupo.

O planeamento anual sofreu algumas alterações ao longo do tempo, principalmente devido à interrupção letiva do segundo período letivo.

Ensino à distância

Tendo em conta a pandemia que se vivia devido à COVID-19, existia um conjunto de alunos dos denominados grupos de risco que tiveram aulas à distância, não tendo de realizar aulas presenciais. Na minha turma tive um destes casos, uma aluna que tendo asma brônquica, fazia parte de um grupo de risco e, por decisão do Encarregado de Educação (EE), não frequentaria as aulas presenciais até decisão em contrário. Para esta aluna realizei um plano anual à parte, com muitas adaptações aos conteúdos pois não é possível cumprir o currículo da EF num regime de ensino à distância. Este planeamento partia do suposto que me seria possível lecionar aulas em regime de ensino à distância, algo que acabou por não se concretizar por razões que me foram alheias.

Planeamento

O planeamento seguiu a mesma organização por etapas, dividindo-se o processo de ensino aprendizagem nas 3 etapas que se seguiam. Tendo em conta que a aluna realizaria apenas aulas não presenciais, a abordagem de grande parte dos conteúdos da área das AFD não seria possível lecionar, pelo menos não sobre a forma que está definida. Sendo assim, não era possível lecionar os conteúdos dos JDC, era sim possível realizar ações motoras que se aproximem das ações técnicas especificas destas matérias, mas nunca sobre a forma de futebol, basquetebol, voleibol ou andebol, assim como desenvolver o conhecimento específico sobre as matérias, regras, termos específicos e dinâmicas do jogo.

Proposta de Avaliação

De forma a tornar a avaliação da aluna adequada à situação, apresentei uma proposta de avaliação para a aluna. Tendo em conta que a aluna não iria realizar a área das AFD na sua plenitude, não fazia sentido que o peso da mesma na avaliação fosse mantido, como tal, propus que na avaliação da aluna, se atribuísse um peso maior à área dos conhecimentos e à área da aptidão física. Propus então a seguinte fórmula para cálculo

da nota final da aluna, 10% de atitudes e valores + 40% de Aptidão Física + 40 % de Conhecimentos + 10% das Atividades Físicas e Desportivas.

Nivelar o que ficou para trás

Etapa 1- Aprendizagem e Desenvolvimento

A Etapa 1, teve como objetivo a recuperação dos alunos nas matérias consideradas como prioritárias, esta teve a duração de 3 semanas, de 23 de Novembro a 14 de Dezembro. Tendo em conta a curta duração da Etapa 1, esta apenas conteve uma unidade de ensino, como tal os objetivos e conteúdos da Etapa 1 e da unidade de ensino 1, são os mesmos.

Planeamento

Tendo em conta que não podia formar grupos consoante as necessidades de aprendizagem dos alunos nas diferentes matérias, a formação de grupos foi feita tendo em conta o nível dos alunos no basquetebol e no voleibol. Isto deveu-se ao facto da ginástica ser uma matéria individual, onde o grupo não tem tanta influência na prática. Optei por formar grupos de nível homogéneos e, desta forma, consegui adequar os objetivos e os exercícios a cada grupo, sendo que as necessidades de formação eram as mesmas, ou semelhantes, e ao mesmo tempo motivar à prática tendo em conta que os exercícios eram adequados, mas desafiantes e a oposição do mesmo nível. (Fletcher, 2008). Isto fez com que, de forma a garantir sempre a separação dos grupos, as aulas tivessem sempre quatro estações, estas podiam ser todas diferentes ou ter matérias em comum, mas permitia-me distribuir os grupos e orientar as rotações de forma mais eficaz, segui esta organização ao longo de todo o ano.

Nesta 1ª etapa na área das AFD incidi sobre as matérias que considerei prioritárias. Neste leque, existiam cinco matérias: badminton, basquetebol, voleibol, ginástica de solo e patinagem. Destas cinco, selecionei três matérias, tendo em conta as restrições espaciais, a curta duração da etapa e os critérios de avaliação. Como tal escolhi lecionar na 1ª etapa, basquetebol, voleibol e ginástica de solo, pois pertencem a subáreas onde os alunos necessitam obrigatoriamente de ter níveis introdutórios, 2 nos jogos desportivos coletivos e 1 nas ginásticas e são matérias onde os alunos demonstraram no geral mais dificuldades.

Para o grupo menos procurei numa fase inicial concentrar a prática no basquetebol e, na fase seguinte, no voleibol. Desta forma quis diminuir a quantidade de informação transmitida, permitindo aos alunos concentrarem-se o máximo possível apenas nos

conteúdos de uma das matérias. Na minha opinião é muito importante nas fases de aprendizagem os alunos não receberem informação em excesso, facilitando a compreensão dos objetivos pretendidos (Januário et al., 2006) focando-se o máximo possível na informação necessária à sua aprendizagem. No basquetebol, tendo em conta o baixo nível do grupo menos, inicialmente a sua aprendizagem focou-se na execução das ações técnicas isoladas através de situações mais analíticas, progredindo para situações analíticas mais complexas envolvendo mais que uma ação técnica, circuitos por exemplo, e em seguida para a execução em situações jogadas com superioridade numérica. O grupo parte introdução (PI) no basquetebol, começou logo por situações jogadas com superioridade ou situações que envolvam várias ações técnicas, progredindo para a execução em situação de jogo em igualdade. O grupo mais, no basquetebol, realizou apenas situações de jogo para consolidar as ações técnicas e começar a adotar os comportamentos táticos adequados, sendo que este grupo não era prioridade nesta matéria sendo uma estação sempre mais autónoma. No voleibol, o grupo menos começou por realizar situações sem rede de cooperação, para trabalhar as execuções técnicas, progredindo para cooperação com rede, para se habituarem a levantar bem a bola em cada execução técnica e a ter intencionalidade nas ações que realizam. O grupo PI tendo em conta que o seu conhecimento das ações técnicas e a qualidade da execução já é superior, realizaram logo à partida situações de cooperação com rede, de forma a aumentar a altura dos passes que realizavam e a ter intencionalidade na execução das ações técnicas, progredindo em seguida para situação de jogo onde aplicavam as ações técnicas de forma a desorganizar e desequilibrar o adversário, e a organizar o seu próprio jogo. O grupo mais, consolidou as ações técnicas em situação de jogo, tendo o objetivo de ter um jogo organizado e intencionalidade na criação de desequilíbrios ao adversário. Inicialmente, não existiu serviço nem remate em nenhum grupo de forma a potenciar a fluidez do jogo, tendo em conta que os alunos têm muitas dificuldades nas receções de bola, e desta forma potenciei o número de ações de passe de dedos. Na ginástica de solo, foram abordados todos os conteúdos do nível introdutório, pois trata-se de uma matéria individual, apesar de os alunos se poderem ajudar dentro de cada grupo, mas cada aluno tem as suas dificuldades e necessidades de aprendizagem ou consolidação, como forma facilitadora da aprendizagem dos rolamentos e da roda, existiram planos inclinados e o banco sueco respetivamente. Os alunos tinham uma ficha com os elementos a trabalhar e os alunos com mais dificuldades tinham exercícios mais específicos para realizarem. Os alunos com facilidades na matéria após treinarem todos os elementos ajudavam os colegas.

Ao longo das aulas, por vezes, senti que precisava de mais matérias autónomas. Na realidade só tinha um grupo autónomo, quando esse grupo não estava em ginástica, e tinha no mínimo três grupos que requeriam a minha atenção constantemente, principalmente o grupo menos. Só que ao mesmo tempo, penso que é preferível, mesmo não dando tanta atenção, os alunos estarem em prática de uma matéria em que têm dificuldades do que estar a dar uma matéria onde não apresentam tantas dificuldades só para serem mais autónomos e não requererem tanta atenção da minha parte. Com isto, as aulas foram bastante desgastantes, porque senti que tinha de estar em todo o lado ao mesmo tempo, não que os alunos precisassem mesmo de mim para fazer as tarefas, mas para realizar um bom controlo das tarefas e não permitir que os alunos realizassem erros de forma consecutiva sem receber nenhum feedback. Foi algo que tentei ter em conta no planeamento da 2ª etapa. O desenvolvimento dos alunos foi positivo principalmente no basquetebol e na ginástica, no voleibol o grupo menos senti que teve mais dificuldades em evoluir por diversos fatores como má leitura de trajetórias aéreas, medo da bola e dificuldade de prolongar a sustentação da bola, tinha sido proveitoso para este grupo no Voleibol existirem alunos de um nível superior que permitissem uma melhor sustentação de bola e facilitassem a execução das ações técnicas aos restantes alunos.

Relativamente à área da AF, foquei a minha atenção no desenvolvimento da aptidão aeróbia, da força superior e da flexibilidade de membros inferiores. Foquei-me na aptidão aeróbia, pois é um grande indicador de saúde, é fator eliminatório segundo os critérios de avaliação na AF, e porque tenho alguns alunos que não se encontram dentro dos níveis considerados saudáveis. A força superior e a flexibilidade dos membros inferiores foram os testes nos quais os alunos demonstraram ter maiores dificuldades e onde mais alunos se encontravam fora dos valores considerados saudáveis. Aproveitei os momentos de aquecimento para desenvolver estas componentes pois acreditei que os alunos estivessem mais predispostos no início das aulas sem fadiga para realizar atividades que não são tanto do seu agrado. No início de todas as aulas, os alunos realizavam um pouco de corrida, flexões e extensões dos membros superiores e alongamentos dos membros inferiores, ao início alguns alunos tentavam fazer a andar ou paravam quando achavam que eu não estava a ver, mas fui aplicando penalizações, como reiniciar o tempo para toda a turma ou acrescentar tempo, e eles foram percebendo que é preferível fazer bem aquele tempo do que ficarem a fazer uma atividade que não gostam tanto por mais tempo. Mantive a organização que já trazia do 1º período, o que foi muito vantajoso, pois foi só indicar os novos grupos e os alunos organizavam-se para começar as aulas.

Na área dos conhecimentos, abordei os conteúdos mais relacionados com conceitos. Foi entregue um documento com a matéria para que os alunos pudessem estudar e acompanhar os conteúdos que eram dados ao longo das aulas e realizavam um questionamento no fim da aula.

Sendo que o objetivo passava por recuperar os alunos nas matérias prioritárias penso que fui muito feliz na decisão de apenas realizar 3 matérias, com esta decisão consegui potenciar bastante os objetivos para cada uma dessas matérias. Penso que foi um período vantajoso para potenciar a aprendizagem destas matérias, com resultados positivos por parte dos alunos, o grupo menos aprendeu a realizar corretamente as ações técnicas no basquetebol ainda que com oposição tenham dificuldades, o grupo PI aprendeu a executar as ações técnicas com oposição e a selecionar que ação realizar. Na ginástica o grupo mais e PI evoluíram bastante na realização do pino e da roda e acima de tudo consegui que tivessem um tempo de prática de ginástica durante a aula mais significativo.

Avaliação

Prognóstica

Consoante o desempenho dos alunos em aula, os seus prognósticos para o fim do ano alteram-se em cada período, o aluno pode manter-se no caminho para o prognóstico previamente definido, pode superar as expetativas ou ficar abaixo das mesmas, ambas as situações levam à alteração do prognóstico. Estas alterações têm depois impacto na avaliação sumativa dos alunos.

Formativa

A avaliação formativa foi realizada através de uma ficha em ginástica e através do feedback que dei aos alunos nas tarefas referentes aos JDC e à AF. No 2º período tenciono criar planos de formação para cada aluno, onde poderão acompanhar o seu processo de aprendizagem em cada matéria.

Sumativa

Relativamente área das AFD, a avaliação foi continua através da observação e registo do desempenho dos alunos nas diferentes matérias.

Tive novamente algumas dificuldades na recolha de dados, acabo por me distrair por vezes na aula em si, em ajudar os alunos, dar feedbacks, fazer adaptações e ajustes nas tarefas e deixo a recolha de dados para último plano, não seria problemático caso tivesse a capacidade de depois da aula fazer os registos, mas não sinto que tenha essa capacidade. Tenho de procurar ao longo do próximo período de aulas, ir sempre registando quando verifico que um aluno já faz uma ação que não fazia anteriormente. Nesse ponto, penso

que os planos de formação também podem ser muito uteis para mim, tendo em conta que se trata de um registo do que os alunos já sabem fazer em cada uma das matérias e é atualizado aula a aula.

Na área dos conhecimentos, foi realizado um teste escrito com perguntas de desenvolvimento. Penso que o teste acabou por sair um pouco difícil, ou talvez as perguntas não fossem tão diretas quanto pretendia, observei durante o teste que muitos alunos sabiam a resposta pretendida, mas não identificavam o que eu estava a pedir ou perguntar. Tenho de garantir no futuro que as perguntas que realizo no teste são claras.

Condução

Estilos de ensino

Mantive a utilização do estilo de ensino de tarefa do período de avaliação inicial, mas comecei também a utilizar a busca guiada no basquetebol e no voleibol, alterando o contexto de forma a evidenciar os comportamentos e ações que mais queria trabalhar. Na lecionação da ginástica de solo utilizei a autoavaliação e o recíproco, quando trabalhavam em pares ou trios, controlando os alunos muitas vezes que conteúdos deviam trabalhar e que conteúdos já dominavam.

Feedback

Em termos de feedbacks, nesta etapa senti-me mais à vontade pois consegui dar mais atenção aos alunos, e dei muitos feedbacks, procurando corrigir sempre quando a ação era menos bem realizada, quer fosse através de feedback prescritivo, quer fosse através de feedback interrogativo, utilizei muito também o feedback de valor positivo para incentivar os alunos, reforçando quando uma ação era bem realizada através de feedback avaliativo de valor positivo.

Instrução

Durante os momentos de instrução, no período de avaliação inicial, senti que a informação não passava, pelo que, e de forma a poupar o máximo de tempo possível, mas sendo o mais clara possível, a instrução será sempre que possível dirigida. Ou seja, tendo cada grupo as suas tarefas, as tarefas são explicadas a cada grupo de forma dirigida, não individualmente, mas com o discurso dirigido para o grupo, e os conteúdos e as componentes críticas de execução serão explicados apenas aos grupos a realizar a tarefa da matéria em causa. Esta última estratégia, tem o propósito de reduzir a quantidade de informação transmitida, permitindo aos alunos focarem-se na informação pertinente para o seu sucesso nas tarefas que têm a realizar naquele momento. No fim da aula a reflexão e

revisão dos conteúdos deve seguir a mesma lógica, realizando revisões individualmente por matérias a serem trabalhadas pelos alunos, sempre com o intuito de reduzir a informação transmitida e tentar potenciar a retenção de informação.

Penso que esta forma de dar a instrução facilitou a retenção de informação por parte dos alunos, no entanto, na revisão dos conteúdos acaba por ser feita para toda a turma o que resulta em alguns alunos ouvirem informação extra, apesar de a revisão ser dirigida os outros alunos estão a ouvir, uma solução pode passar por realizar a revisão dos conteúdos com o grupo no fim do tempo numa estação.

Na instrução tentei utilizar sempre os mesmos termos, explicando o significado dos mesmos, quer fosse para as tarefas quer fosse para os critérios de êxito das ações, tinha como objetivo facilitar a comunicação e os alunos identificarem mais facilmente ao que se dirigia o meu feedback, basicamente para falarmos a mesma língua, há muitos termos aos quais os alunos não estão habituados.

Organização e Gestão do ensino

Ao longo do período de AI, observei alguns comportamentos desviantes e falta de empenho de alguns alunos nas tarefas, o que acabava por contagiar outros alunos. De forma a tentar suprimir estes problemas identificados, nomeei aula a aula, um capitão de grupo, o capitão foi responsável por motivar o seu grupo, garantir que o seu grupo não abandonava a prática e que não existissem comportamentos desviantes, basicamente foi responsável pelo controlo dos comportamentos do seu grupo. O trabalho realizado por cada um enquanto capitão foi avaliado, entrando para a componente das atitudes e participação. Com a atribuição desta responsabilidade, tive como objetivos ainda, aumentar a entreajuda e a cooperação e a autonomia dentro de cada grupo (Martins et al., 2017)

Considero que esta estratégia correu muito bem, o comportamento dos alunos melhorou bastante, e sempre que tenho um grupo menos empenhado, basta chamar a atenção ao capitão, que começa logo a incentivar os colegas. Acabei, também, por utilizar o capitão para facilitar a organização da aula, ficando o capitão responsável por ir buscar o material para o seu grupo, sempre que trabalhavam em grupo. Os alunos mostraram vontade em ser capitães, gostavam de sentir essa responsabilidade ou poder, respeitando muito bem tudo o que pedi relativamente ao comportamento e empenho nas tarefas. No entanto, existem duas exceções, na ginástica, uma aluna que se recusa à prática por insegurança de fazer as coisas à frente dos colegas, falei com a aluna e combinei um horário à parte onde podia trabalhar os conteúdos em conjunto com outros colegas que ela desejasse trazer, o objetivo é que a aluna fosse ganhando conforto na prática de ginástica, e conforto gradual frente aos colegas. E de um aluno que tem potencial em todas as

matérias, mas não faz ginástica simplesmente por não querer. O aluno vai passar mais tempo que os demais a realizar ginástica de solo, até compreender que só muda de matéria quando fizer ginástica de solo.

No que toca às tarefas, observei que os alunos rapidamente passam do exercício condicionado para situação de jogo, ignorando o que foi pedido e não indo totalmente ao encontro dos objetivos definidos. No 2º período tentei estar mais atento, e procurar exercícios que talvez sejam mais motivantes para os alunos, ou com controlo por parte da equipa adversária, dando alguma vantagem à equipa adversária quando o pedido não é cumprido.

Procurei manter sempre um bom clima de aula, quero que os alunos se comportem de acordo com o contexto de aula, mas também não quero soldadinhos, quero que os alunos se divirtam, como lhes digo, há momentos para tudo, e felizmente no momento de transmitir informação e de transições os alunos melhoraram muito mesmo. Já não ficam a brincar com o material, nem a conversar em grupinhos, no início do ano perdia algum tempo a conseguir que os alunos higienizassem o material e se organizassem para a tarefa seguinte ou para me ouvirem, neste momento já não é uma preocupação, já estão mais rotinados.

Unidade de ensino alunos à distância

No 1º período letivo, não realizei aulas síncronas, pois a professora não tinha horário. Assim, enviei tarefas para a aluna relativamente à área da AF e dos conhecimentos. A aluna recebeu planos de treino para realizar ao longo da semana, e tinha de me reportar os registos desses planos de treino, com número de repetições ou tempos. No que toca á área dos conhecimentos a aluna realizou trabalhos de pesquisa para desenvolvimento das competências definidas.

Planeamento

A lecionação das AFD esteve muito limitada tendo em conta que as condições através de aula assíncrona e com a aluna em casa, não são de todo favoráveis. Como tal, foram realizados ajustes aos conteúdos a serem lecionados.

Na área das AFD, tinha planeado que a aluna desenvolvesse conhecimento sobre cada uma das matérias, sobre os critérios de êxito de algumas ações técnicas, regras das diversas modalidades, e compreensão e estudo do jogo e de algumas situações, procurando sempre que possível que fosse prático, mas como era difícil, mesmo tendo uma base muito teórica, que obrigue a aluna, a tal como se estivesse a jogar, a decidir, a

tomar decisões e a verificar a consequência das mesmas. O objetivo passa por desenvolver o conhecimento do jogo, no caso específico dos JDC, e das ações técnicas características de cada uma das matérias, de forma a que o trabalho realizado tenha um *transfer* positivo para quando a aluna voltar às aulas de EF presenciais. Ainda na área das AFD, a aluna realizaria dança.

Na área dos conhecimentos, os conteúdos são os mesmos, mas foram avaliados através de trabalhos e não de testes.

Na área da AF, que foi a maior fatia das atividades realizadas, os conteúdos mantêm-se.

Tendo em conta que no 1º período letivo, não realizei aulas síncronas, pois a professora não tinha horário, fui enviando tarefas para a aluna relativamente á área da AF e dos conhecimentos. A aluna recebeu planos de treino para realizar ao longo da semana com a explicação em vídeo de cada um dos exercícios, e tinha de me reportar os registos desses planos de treino, com número de repetições ou tempos. No que toca á área dos conhecimentos a aluna realizou trabalhos de pesquisa para desenvolvimento das competências definidas. Relativamente à área das AFD não foi possível cumprir o planeado sem aulas síncronas.

Fui mantendo o contacto com a aluna quase diariamente de forma a manter a maior proximidade possível.

Avaliação

Com as adaptações realizadas aos conteúdos, também os critérios de avaliação da aluna foram ajustados ao contexto. Tendo em conta que a aluna não iria realizar a área das AFD na sua plenitude, não faz sentido que o peso da mesma na avaliação seja mantido, como tal, propus que na avaliação da aluna, se atribua um maior peso à área dos conhecimentos e à área da AF. Propus então a seguinte fórmula para cálculo da nota final da aluna, 10% de atitudes e valores + 40% de AF + 40 % de Conhecimentos + 10% das AFD.

Quem são vocês afinal?

No âmbito do estágio realizei um estudo de turma, que me permitiu aprofundar o conhecimento relativamente aos alunos. Para tal, foi realizada uma caracterização geral, uma caracterização psicológica e uma caracterização social de cada aluno, que consequentemente permitiu obter as dinâmicas sociais da turma.

Caracterização geral

Foram colocadas 48 perguntas aos alunos relativamente ao seu dia a dia, à sua família, aos seus tempos livres, à relação com a escola e com os estudos. Dos 22 alunos que responderam ao questionário, 6 alunos eram do sexo feminino, e 16 do sexo masculino, tendo idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos.

Os resultados identificaram que existiam três alunos com problemas de saúde – um com renite alérgica e dois com asma –, sendo algo a ter em conta nas aulas de EF. Relativamente à EF, esta é indicada por onze alunos como a disciplina de que mais gostam, e por dois com a disciplina em que têm mais dificuldades, sendo que no ano transato nenhum aluno teve negativa na disciplina de EF. No entanto, 50% dos alunos indicaram ter tido pelo menos uma negativa no ano transato, sendo as disciplinas em que os alunos mais negativas tiveram, Físico-Química e Matemática.

Dos 22 alunos que responderam ao questionário, apenas 9% dos alunos indicaram ter gosto pelo estudo, 64% dos alunos indicaram um gosto neutro pelo estudo, 18% indicaram um gosto negativo pelo estudo e 9% um gosto muito negativo pelo estudo, como resultado 91% dos alunos indicam ter um gosto neutro ou negativo pelo estudo.

No que toca à intenção de prosseguir os estudos para o ensino superior após o 12º ano, apenas 59% dos alunos indica ter essa intenção enquanto 32% dos alunos não sabe se quer prosseguir os estudos e 9% não têm intenção de o fazer. Estes são dados um pouco preocupantes pois considero 59% um valor bastante baixo tendo em conta a importância da formação superior para arranjar um emprego atualmente. Aconselho o acompanhamento do psicólogo para aconselhamento dos alunos que não querem prosseguir os estudos ou ainda não sabem.

Relativamente às suas ocupações dos tempos livres, 73% dos alunos indicaram atividades relacionadas com as tecnologias, jogar vídeo jogos, ver televisão ou estar no telemóvel, sendo que apenas 45% indicaram realizar atividades físicas nos seus tempos livres. No que toca ao tempo de utilização de meios tecnológicos diariamente, 82% dos alunos indicam passar de 2 a 4 horas ou mais de 4 horas em utilização de meios tecnológicos, tendo em conta que a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) indica para a faixa etária dos 11 aos 18 anos um tempo máximo de ecrã de 3 horas, podemos considerar que cerca de 50% dos alunos excedem esse tempo diariamente.

Caracterização Psicológica

Com o intuito de avaliar a autoestima dos alunos, foi aplicada a escala de Rosenberg para a autoestima, esta consiste na aplicação de 10 perguntas, 5 de carácter positivo e 5 de carácter negativo. Cada pergunta tem 4 respostas, classificadas de 0 a 3,

os alunos escolhem uma das opções em cada pergunta. No fim é somado o valor de cada resposta, e o número final corresponde ao valor de autoestima do aluno, este é avaliado em seguida segundo a escala, abaixo de 15 corresponde a uma autoestima baixa, de 15 a 25, corresponde a uma autoestima normal e acima de 25 a uma alta autoestima.

Os resultados indicaram que três alunos têm uma alta autoestima, o que pode ser bastante positivo, mas também pode levar a comportamentos egocêntricos e a falta de humildade. Neste ponto de destacar uma aluna, que apesar de ser uma rapariga muito tímida e reservada, apresenta valores muito elevados de autoestima, a única justificação que encontrei prende-se com a sua envolvência social, segundo os dados recolhidos na caracterização social, é uma das alunas mais populares. Pela negativa encontramos um aluno que tem, segundo os dados, uma autoestima baixa, este resultado pode ser justificado pelo facto de se encontrar em transição de sexo, o que faz com que existam muitas inseguranças para com o seu corpo e para com quem é, justificando o baixo valor de autoestima. Os restantes alunos registaram valores normais de autoestima. É importante ter um comportamento positivo e de reforço dos comportamentos positivos para com os alunos que têm uma baixa autoestima, mantendo-os motivados e fazendo-os acreditar em si próprios.

Caracterização Social

De forma a aferir as relações socias dentro da turma, os alunos responderam a 8 perguntas, sendo que em cada pergunta tinham de dar 3 nomes da turma. O objetivo era verificar com quem os alunos, gostam de socializar ou trabalhar e com quem não gostam. Os resultados permitem perceber as dinâmicas sociais da turma.

No que toca às preferências por trabalhar e de lazer positiva, os resultados são semelhantes e demonstram uma clara separação entre os rapazes e as raparigas, os rapazes preferem trabalhar com os rapazes e as raparigas preferem trabalhar com as raparigas, existindo apenas uma ligação entre os rapazes e as raparigas, que é o aluno de género feminino, que prefere trabalhar com as raparigas, o que faz sentido tendo em conta que o mesmo, se considera mais rapariga que rapaz. Já relativamente à preferência por trabalhar e de lazer negativa, os resultados são também semelhantes e verifica-se o contrário, as raparigas escolheram maioritariamente rapazes e os rapazes maioritariamente raparigas.

É importante realçar que este questionário permitiu identificar os grupos sociais definidos dentro da turma, assim como os alunos que se encontram mais isolados socialmente. É importante procurar a inclusão destes alunos, para tal sugiro incluí-los em grupos de trabalho com os alunos mais sociais.

Próximo passo... é atrás

Etapa 2 – Desenvolvimento e consolidação

A Etapa 2 tinha como objetivo o desenvolvimento e consolidação das aprendizagens. E de salientar que parte da etapa se realizou em ensino presencial e outra parte em ensino à distância. Tendo isto em conta, muitos dos objetivos definidos para esta etapa não foram cumpridos, devido às limitações que o ensino à distância tem na lecionação da disciplina de EF. Inicialmente estavam planeadas duas unidades de ensino, mas apenas foi possível realizar uma que não foi terminada, sendo interrompida pelo período de confinamento.

Tendo em conta que tinha que ter grupos definidos para todo o período, nesta fase de aprendizagem, achei interessante a constituição do grupo em si, ser homogénea, senti que era importante para os alunos que os desafios e barreiras que os colegas proporcionavam durante os exercícios fossem enquadrados com o seu nível, penso que isto foi um fator motivacional importante. Concordo, no entanto, que numa fase mais avançada do processo de aprendizagem que os grupos sejam homogéneos entre si e heterogéneos na sua constituição, de forma a os alunos, já com outras capacidades, serem desafiados a problemas que eles não sabem se são capazes de resolver, no entanto nesse momento já devem ter as ferramentas necessária para a curto prazo conseguir dar resposta a esses problemas.

No início do 2º período, na segunda aula, achei por bem realizar alterações nos grupos, tendo em conta que um dos grupos não estava a funcionar, pois os alunos estavam sempre em conflito, o que resultava em pouco tempo de aprendizagem, e por outro lado tinha um aluno no grupo menos JDC, que não estava bem enquadrado no grupo, tendo em conta que não tinha qualquer tipo de interação social com o seu grupo. Considerando a importância que os grupos têm no desenvolvimento dos alunos, e a importância que tem os alunos terem gosto na prática (Alves et al., 2016), com autorização da professora, realizei duas alterações, ficando todas as raparigas no mesmo grupo, e passando o aluno em questão para outro grupo, onde tinha mais possibilidades de interação. Estas trocas foram realizadas sobre a condição de tudo voltar ao mesmo, caso os alunos em causa não melhorassem a sua prestação em aula. Felizmente esta mostrou ser uma decisão feliz, as raparigas ficando todas no mesmo grupo e percebendo que se tratava de um compromisso delas para comigo, trabalharam sempre muito bem como grupo e penso que foi proveitoso para as suas aprendizagens, tendo em conta que as raparigas não se davam com os rapazes e nos momentos de prática ficavam sempre um pouco de parte, desta forma ficaram mais envolvidas e participativas no momento de prática.

Na primeira aula aproveitei para falar com os alunos sobre as suas notas revendo ao mesmo tempo os critérios de avaliação da disciplina que não tinham ficado claros anteriormente.

Devido à interrupção letiva só foi possível lecionar seis aulas presenciais no 2º período letivo, na área da AF realizei sempre como aquecimento corrida de 5 a 10 minutos para desenvolvimento da capacidade aeróbia, seguido de 10 flexões de braços, 15 abdominais e exercícios de flexibilidade. Isto seria realizado em todas aulas, com exceção das flexões e abdominais que devido às regras do COVID, apenas se poderia realizar nas aulas de pavilhão. Desta forma consegui que os alunos tivessem rotinas e organização, pois já sabiam sempre que chegavam à aula para onde tinham de ir, e o que tinham de fazer sem ter de dizer nada, e ao mesmo tempo desenvolvia com alguma consistência as diversas capacidades físicas. Esta estratégia já vinha desde o primeiro período e apesar de não ter prova formal se estava a resultar ou não, das observações informais que fazia em aula, parecia-me que sim. A ideia para a capacidade aeróbia passava por ir aumentando o tempo da corrida sem que os alunos dessem por isso, pois quem controlava o tempo era eu. Os alunos desde o primeiro período foram-se tornando cada vez mais empenhados na realização do aquecimento e da corrida, inicialmente tentavam correr devagar e andar e agora já realizavam corrida continua a um bom ritmo, este era um momento em que não tinha problema nenhum que os alunos falassem entre si desde que realizassem o pedido.

Na área das AFD, relativamente aos JDC, continuei a evolução do técnico para o tático, focando-me mais nas ações técnicas para os grupos com mais dificuldades e nas ações mais táticas para os grupos com mais capacidades. Procurei, no entanto, que em ambos os casos os exercícios fossem o mais possível à base do jogo e sobre formas jogadas, começando o grupo menos a realizar as ações técnicas com oposição. Realizei uma grande diferenciação das aprendizagens, usando um conjunto de exercícios que eram progressões dentro de um mesmo conteúdo e progressões dentro de uma matéria, construí uma linha de progressão, a lista dos exercícios ia de exercícios mais relacionados com as ações técnicas e progressões para os mesmos, para exercícios relacionados com as ações táticas, os grupos ao longo das aulas iam progredindo dentro da lista de exercícios à medida que evoluíam dentro de um conteúdo ou passavam para outro, realizando todos os mesmos exercícios mas em momentos diferentes. Apesar de o voleibol não ter tantas ações táticas para o nível em que os alunos se encontravam, segue a mesma lógica, sendo as ações táticas relacionadas com a organização do jogo da equipa, como por exemplo, procurar jogar a 3 toques, e realizar uma boa ocupação do espaço. Tendo em conta que

os alunos necessitam de 2 níveis introdutórios nos JDC, optei por não lecionar nesta etapa futebol, pois pelos resultados da AI existem claramente 2 grupos de alunos, os mais capazes e os menos capazes, os mais capazes já têm o nível introdução no futebol ou até o nível elementar, os menos capazes, muito dificilmente conseguiriam alcançar um nível introdutório no futebol, pelo que, priorizei as restantes matérias dos JDC sendo que existiam mais alunos mais perto de alcançar o nível introdutório, traduzindo-se numa melhor oportunidade para estes alunos o conseguirem.

Penso que o planeamento para os JDC estava bastante enquadrado com as necessidades dos alunos, sempre com progressões para desenvolver as dificuldades dos alunos e diferenciado pelos níveis dos grupos, sempre em formas jogadas e dinâmicas, senti que os alunos estavam a responder bem, no entanto por vezes sentia que os alunos ficavam algo desmotivados pelo fato de não poderem realizar situações de jogo mais formais como estavam habituados noutros anos, a restrição dos grupos só me permitia realizar situações de três contra três, sem guarda redes, ou dois contra dois, com *joker* e um guarda redes, sempre a atacar um cesto ou uma baliza apenas, isto no caso do andebol e basquetebol, mas infelizmente era uma situação que por muito que tentasse pouco podia fazer. Apesar de poucas aulas nesta etapa, fiquei muito satisfeito com o desenvolvimento do grupo menos na execução das ações técnicas com e sem oposição, evoluíram bastante nas mesmas. No atletismo o fato de realizar competição permitia que os alunos se sentissem motivados, no entanto era um pouco temporário, os alunos não conseguiam realizar as repetições desejadas nem ficar o tempo todo da rotação em prática, algo sobre o qual tive de refletir para o 3º período.

Na ginástica de solo, procurei continuar o trabalho da etapa 1, os alunos tinham as suas fichas com os exercícios que já realizavam e os exercícios que ainda tinham dificuldades, os alunos trabalhavam individualmente ou a pares e quando achassem que já conseguiam fazer um elemento, ou quando tivessem dúvidas, chamavam-me para verificar ou ajudar respetivamente. Os alunos tinham total autonomia para decidir que elemento queriam trabalhar, e para escolher que exercício queriam realizar para desenvolver esse elemento, eu dava várias sugestões e colocava diversas progressões, e os alunos consoante o nível que sentiam ter, deviam escolher qual o exercício que mais se enquadrava ao seu nível. Nesta etapa defini, no entanto, alunos mais prioritários, enquanto os restantes alunos tinham mais autonomia, este grupo trabalhava quase sempre na minha presença de forma a procurar acelerar o seu processo de aprendizagem. A priorização que dei a este grupo de alunos revelou-se muito importante para o seu desenvolvimento, verificando-se uma evolução significativa na maior parte destes. A autonomia que dei aos

restantes, em alguns momentos tornou-se muito interessante pois os alunos escolhiam o que precisavam de fazer, mas noutros momentos não tanto pois os alunos não demonstravam capacidade de ser tão autónomos, dispersando das tarefas. Apesar disso, os alunos têm que aprender a ser autónomos tendo em conta que existe um professor para cerca de 25 alunos, pelo que a etapa 3 seguirá a mesma lógica, de forma a melhorar a autonomia destes alunos poderia ter arranjado outros objetivos ou ter negociado objetivos com os alunos, por exemplo assim que o grupo cumprisse os objetivos podiam ir realizar outra matéria de seu agrado, isto poderia ser aplicado ao grupo ou individualmente.

Tendo em conta que existem alunos de vários níveis e as matérias a realizar no pavilhão são individuais, decidi que os alunos que já cumprem o nível Introdutório, iriam realizar menos tempo de ginástica de solo, seguindo em seguida para outra matéria que necessitassem mais, a exceção a esta regra são os alunos que gostam muito de ginástica, esses alunos permiti que ficassem um pouco mais quer fosse a praticar outros elementos quer fosse a ajudar os colegas.

No 1º período deparei-me com uma dificuldade relativa a uma aluna que não realizava as tarefas de ginástica de solo por vergonha de o fazer em frente aos colegas. Perante isto, combinei com a aluna um horário no qual apenas os dois ou com mais colegas da turma caso a aluna quisesse, iríamos desenvolver os conteúdos da ginástica de solo fora do tempo de aula, infelizmente apenas tive oportunidade de o fazer uma vez antes da interrupção letiva, nesse momento a aluna realizou as atividades pedidas, e demonstrou de facto dificuldades, mas também demonstrou um empenho que ainda não tinha sido observado em aula. O que comprovou a minha teoria de que a maior dificuldade da aluna era o medo de realizar as atividades em frente à restante turma.

No badminton foram inicialmente abordados os conteúdos relativos ao posicionamento em campo e deslocamentos, assim como as pegas e batimentos de esquerda e direita, na minha opinião, os alunos saberem como se deslocar e como se devem posicionar em campo é fundamental para em seguida conseguirem realizar os batimentos, com maior eficácia. Em seguida, seriam abordados os batimentos em lob e clear. Senti muita dificuldade para que os alunos realizassem os exercícios pretendidos, fugiam sempre para situação de jogo não condicionado, e os objetivos a trabalhar perdiam-se um pouco, procurei no planeamento fazer exercícios que fizesse com que os alunos se controlassem uns aos outros, dando uma vantagem ao adversário se o colega não cumprisse um objetivo da tarefa, por exemplo no exercício dos deslocamentos, sempre que o adversário realizasse um batimento e não retornasse à posição central no court, o colega se ganhasse o ponto, valeria o triplo, ou então sempre que não fosse à posição

central o colega fazia de imediato um ponto. O objetivo era que os alunos se controlassem uns aos outros, dando vantagem se o adversário não cumprisse o pretendido, no entanto penso que não fui muito bem sucedido, para ser sincero também houve pouco tempo para desenvolver esta estratégia, penso que pode ser uma boa estratégia, mas os alunos primeiro têm de perceber as vantagens que lhes traz controlar a atividade do colega, realizando corretamente a sua. É algo que irei continuar a explorar na etapa 3. Neste período de aulas, apenas consegui que os alunos com mais dificuldades aprendessem as pegas o que facilitou um pouco a sustentação do volante, no entanto a evolução dos alunos no geral não foi significativa.

No que toca ao atletismo, as estafetas foram reintroduzidas no plano curricular da escola, tendo isso ficado decidido na reunião do GEF do fim do 1º período, tendo em conta que é uma matéria nova, e talvez das mais complexas que os alunos têm no Atletismo, esta tornou-se prioritária, para avaliar inicialmente o nível dos alunos e para aprendizagem e desenvolvimento de seguida. Em conjunto com as estafetas e tendo em conta a necessidade de tirar tempos para os Megas, também realizei na 1ª unidade velocidade. Para a 2ª unidade tinha definido realizar todas as matérias exceto o salto em altura pois todos os alunos já se encontravam aptos, seriam realizadas todas as matérias, mas nem todos os alunos realizariam todas, fazendo apenas aquelas em que tinham dificuldades. A aprendizagem das estafetas baseava-se em dois exercícios muito simples, treino a pares num circuito reduzido de estafetas, procurando cumprir todos os critérios, para em seguida realizar competição de pares ou trios dentro dos grupos. Após a transmissão da informação, a observação da compreensão da mesma, dar feedback e repetir a observação, esta foi uma estação muito autónoma, apesar de não durar muito tempo, pois os alunos não se sentiam muito motivados. Observando isto, segui a lógica da velocidade, fazendo a competição por tempos, os alunos ficaram um pouco mais motivados, mas mesmo assim após algumas repetições deixavam de praticar, talvez tenha de reduzir o tempo dessa estação no futuro ou incluir outro exercício, algo a refletir. Na velocidade correu sempre muito bem pois os alunos são bastantes competitivos, e gostaram muito de competir pelo melhor tempo da turma e pelo melhor tempo pessoal. Dar uma folha para registo dos tempos com um determinado número de repetições para cada aluno ou grupo de alunos, no caso das estafetas, pode ser uma forma de aumentar o número de repetições e de tempos que os alunos tiram, pois os alunos ficam a saber que existe um objetivo de número de repetições a realizar.

As restantes matérias não chegaram a ser abordadas durante o período de ensino presencial.

Relativamente à área dos conhecimentos, decidi após a etapa 1, que ia realizar dois momentos de avaliação de forma que, em cada um desses momentos, os alunos tivessem que se focar em menos matéria. O objetivo passava por melhorar a retenção, reduzindo a quantidade de informação transmitida num mesmo período de tempo. No entanto, com a interrupção letiva numa altura tão prematura do 2ª período acabei por nem iniciar a lecionação dos conhecimentos no ensino presencial. Não chegaram a existir momentos de avaliação.

Condução

Estilos de ensino

Continuei a adotar um estilo de busca guiada JDC, pois acho que é o estilo de ensino mais interessante para que os alunos compreendam o que fazer, mas mais importante que isso o porquê, sou da opinião que os alunos devem sempre refletir sobre o que fazem e procurar as suas respostas, servindo eu para os orientar nesse processo. Nas matérias mais técnicas como a ginástica de solo e patinagem utilizei o estilo de autoavaliação e o recíproco, de forma a que os alunos tivessem a perceção das suas capacidades e dificuldades e observassem e analisassem as suas execuções e as dos colegas. Na patinagem utilizei também o estilo de ensino inclusivo, em que existiam duas tarefas e os alunos realizavam aquela que se adequava mais ao seu nível.

Feedback

Os feedbacks utilizados passaram muito pelo interrogativo, mais direcionado para a busca guiada, o feedback avaliativo de valor positivo para reforçar ações positivas por parte dos alunos, o negativo, para reprovar comportamentos divergentes e o prescritivo de forma a dar soluções aos alunos quando os mesmos não as conseguiam identificar.

Instrução

Penso que a instrução melhorou bastante, os alunos foram-se habituando aos termos que utilizo e sendo os exercícios por vezes repetidos e com progressões semelhantes, a compreensão dos mesmos era mais rápida, quando dava a instrução dizia para onde ia cada grupo e o que ia fazer de forma muito rápida e ficava com o grupo que teria de realizar um exercício novo, uma matéria nova ou que tinha conteúdos novos para abordar e tinham de ser apresentados, após falar com esses alunos e já com os alunos em prática circulava pelos restantes exercícios para abordar critérios de êxito das ações a trabalhar e para observar a prática ou então, para colocar em prática grupos que não tivessem tão ativos. No fim de cada rotação de forma a facilitar a mesma, dizia aos capitães para onde o grupo ia após a higienização e o que ia fazer, e repetia o processo. Apesar dos momentos de higienização penso que as rotações não demoravam muito tempo, e

novamente os capitães foram bastante uteis. Obviamente que nem sempre começavam a prática ou às vezes o capitão não tinha percebido o que expliquei e o grupo ficava sem saber o que fazer, mas com o tempo todos os alunos se foram habituando às dinâmicas.

Organização e gestão do ensino

Sou muito tranquilo com os alunos, gosto e acho importante, ter momentos de socialização com os mesmos e entre os alunos durante a aula, de forma a haver sempre um bom clima de aula. Os alunos devem sentir-se sempre satisfeitos e esquecer que aquela hora e meia é um momento de obrigação horária, mas sim um momento que desfrutam e que anseiam no seu dia. Sinto desde o primeiro dia que a idade que tenho é uma vantagem gigante pois sinto que falo a língua dos alunos e consigo interagir com eles de uma forma que se calhar os professores mais experientes não conseguem, e os alunos têm um á vontade muito grande comigo também, penso que consegui um equilíbrio muito interessante entre ser alguém que eles vêm quase como “amigo”, mas ao mesmo tempo uma figura de autoridade, respeitando-me sempre.

Mantive a estratégia dos capitães que adotei na etapa 1, sinto que esta foi muito importante para aumentar o tempo de prática dos alunos mais problemáticos e ao mesmo tempo para me ajudar na organização da aula, assumindo o capitão funções de organização e gestão do grupo. O capitão lidera a equipa no aquecimento, dando o exemplo e realizando as contagens nos exercícios de força e de flexibilidade, a mobilização articular era sempre dada por um aluno, assim como os alongamentos no fim da aula, enquanto eu ajudava e questionava o que o aluno estava a alongar e o que faltava alongar e como o poderia fazer, desta forma tento transmitir aos alunos capacidade de realizar os alongamentos que desejam, cientes do que estão a fazer. Sempre que tinha conteúdos da área dos conhecimentos para transmitir aos alunos, terminava a aula 5 minutos mais cedo, para no fim da mesma falar um pouco com os alunos sobre os conteúdos, explicando e realizando questionamento.

Quando uma porta se fecha, abre-se uma janela

Contexto

Após seis aulas de ensino presencial, as aulas foram interrompidas por ordem de um novo confinamento devido à pandemia por COVID-19, com isto passámos então de um regime de ensino presencial, para um regime de ensino à distância. Este momento foi visto pelo núcleo de estágio como uma oportunidade para desenvolver o projeto da área 2 com

uma amostra mais significativa, tendo em conta que inicialmente estava previsto realizar apenas com os alunos de risco que se encontravam em regime de ensino à distância.

O período de ensino à distância iniciou-se no dia 8 de fevereiro de 2021 e terminou no dia 27 de março de 2021, tendo uma duração total de sete semanas. Durante este período o horário de cada turma era composto por uma aula semanal de 60 minutos síncronos e um horário de 120 minutos de trabalho assíncrono, disponível para a realização de tarefas fora da aula, de modo a que os alunos não estivessem sujeitos a demasiado tempo em frente ao ecrã.

Introdução

Ao longo do primeiro período de confinamento, fomos lendo, ouvindo e até sentindo as dificuldades que os professores estavam a ter com o ensino à distância, principalmente os professores de EF. Quando ingressámos no estágio e começámos a frequentar as reuniões do grupo de EF, era um tópico muito comum e falado, as aulas online, as dificuldades sentidas, e os possíveis efeitos das mesmas nos alunos. Como tal, decidimos como nosso projeto de investigação, tentar dar resposta a algumas dessas dificuldades, e procurar estratégias para melhorar o ensino da EF à distância, tendo em conta que, não sendo o desejado, é a realidade atual e futura, a médio-curto prazo, de alguns alunos.

Tendo isto em conta, no âmbito da área 2 do estágio pedagógico, o tema do nosso projeto centrou-se nas “Estratégias de lecionação da disciplina de Educação Física em regime de ensino à distância”.

Este projeto teve como população alvo, principalmente, os professores de EF, mas também os professores de outras disciplinas.

Apesar do cumprimento do currículo de EF estar muito dependente das aulas presenciais e das interações entre os alunos, através deste projeto tentaremos, ao máximo possível, aproximar a lecionação da EF em regime de ensino à distância à lecionação em regime presencial, sem desvirtuar a mesma.

Identificação do problema

Em conversa informal com o coordenador do grupo de EF, procurámos saber o que foi feito nas aulas de ensino à distância, qual as dificuldades que sentiram, qual o feedback que tinham das próprias aulas e como foi o trabalho do grupo de EF para a realização do ensino à distância. As respostas do professor, foram de encontro à bibliografia revista, o professor indicou que as maiores dificuldades foram a limitação dos conteúdos que se podia lecionar tendo em conta o contexto em que os alunos se encontravam e as limitações materiais que tinham (Jeong & So, 2020). A transmissão dos valores desportivos ficou

comprometida, pelo facto das limitações do contexto apenas permitirem a lecionação de conteúdos práticos relativos à saúde e à aptidão física (Baena-Morales et al., 2021), esta limitação nos conteúdos fez com que as aulas se tornassem monótonas (Jeong & So, 2020), o que dificultou a motivação dos alunos na aprendizagem. Este facto levanta uma das questões secundárias inerentes a este projeto e ao desenvolvimento das estratégias de lecionação: "Como promover a motivação e participação dos alunos em regime de ensino à distância?".

O coordenador do grupo de EF referiu ainda que uma das suas grandes preocupações era a segurança dos alunos, pelo que a segurança do aluno nas tarefas que realiza ganhou um peso extra, neste contexto. Outra dificuldade comum ao professor e à bibliografia prende-se com o feedback dado aos alunos, e as dificuldades sentidas na transmissão dos mesmos (Jeong & So, 2020), principalmente, feedback prescritivo. O trabalho cooperativo foi bastante importante para ultrapassar dificuldades, em algo que era novo para todos os professores (Jeong & So, 2020).

Tendo em conta que a escola é vista como um meio de desenvolvimento social dos alunos (Costa & Faria, 2013) e um agente de socialização (Popyk et al., 2019), nesta, os alunos estabelecem e desenvolvem novas e pré-existentes relações com contactos praticamente diários. No entanto, durante os anos letivos de 2019/2020 e 2020/2021, devido à pandemia por COVID-19, os alunos tiveram períodos temporais nos quais a lecionação se deu num regime não presencial, levando a um maior afastamento físico entre os alunos e, como tal, a uma possível diminuição da quantidade e qualidade das relações estabelecidas entre os mesmos. Isto levou-nos à colocação de outra questão secundária: "Qual o impacto do regime de ensino à distância nas relações interpessoais dos alunos?".

Metodologia

O nosso estudo, procurou seguir o modelo de investigação-ação, um projeto de investigação-ação consiste na aplicação de metodologias de investigação que incluem simultaneamente ação (intervenção) e investigação (análise), com base num processo cíclico que alterna entre ação e reflexão crítica, em que nos ciclos posteriores são aperfeiçoados os métodos, os dados e a interpretação feita à luz da experiência (conhecimento) obtida no ciclo anterior (Coutinho et al., 2009)

No desenvolvimento deste projeto surgem duas variáveis em estudo e sobre as quais irão incidir os objetivos de aplicação das várias estratégias. Segundo os problemas identificados e referidos anteriormente, surgem como principais variáveis em estudo as dificuldades na lecionação da EF em regime de ensino à distância – variável "Ensino à

distância” - e o impacto do período de confinamento nas relações interpessoais estabelecidas entre os alunos – variável “Impacto social”.

A amostra deste estudo é composta por todos os alunos das turmas do núcleo de estágio. Todos os 72 participantes no estudo entregaram uma autorização, assinada pelos respetivos EE, com permissão para gravação de imagens de vídeo e som. As aulas foram lecionadas pelos professores estagiários.

Ensino à distância

Relativamente ao planeamento das estratégias aplicadas em cada uma das turmas, o principal objetivo foi garantir que em todas elas eram lecionadas as três áreas da EF, desvirtuando o mínimo possível as mesmas, sendo que nem todas as estratégias foram aplicadas nas três turmas.

De forma a avaliar as estratégias aplicadas e as aprendizagens dos alunos foram elaboradas estratégias de verificação. Assim, as estratégias aplicadas dividem-se em estratégias de lecionação, cujo objetivo é a lecionação dos conteúdos, e em estratégias de verificação, cujo objetivo é verificar a aprendizagem dos alunos e avaliar a eficácia das estratégias. Porém, no caso dos planos de treino e dos trabalhos de grupo, estas estratégias eram simultaneamente de lecionação e de verificação, e ainda se dividiam em síncronas e assíncronas. As estratégias de lecionação e de verificação aplicadas, para cada uma das áreas da EF, e para cada turma podem ser consultadas em anexo (Anexo I e II).

De forma a recolhermos a opinião pessoal de cada um dos alunos relativamente às estratégias aplicadas, construímos e aplicámos questionários anónimos e não obrigatórios, após cada uma das aulas, o conhecimento dos alunos de que estavam a participar num projeto foi importante para que fossem respondendo aos questionários ao longo das aulas. Após o período de ensino à distância foi construído e aplicado um questionário com o intuito de recolher a opinião comparativa dos alunos entre o ensino à distância e o ensino presencial, relativamente às aprendizagens às estratégias e com sugestões.

Impacto social

Partindo do pressuposto que o regime de ensino à distância levaria a uma diminuição das interações sociais estabelecidas entre os alunos, um dos objetivos na elaboração e desenvolvimento das estratégias aplicadas foi a promoção e manutenção destas interações, procurando minimizar o possível impacto negativo nas relações sociais dos alunos. Como tal procurámos que as tarefas realizadas sejam sempre de grupo e realizadas através da cooperação entre os alunos, assumindo muitas vezes os alunos papel de professores, na avaliação e feedback das tarefas realizadas pelo colega, num

trabalho cooperativo de entre ajuda, para superação de dificuldades, procurando incutir os mesmos valores que a EF presencial procura incutir através dos

Com o intuito de avaliar as interações dos alunos durante a aula, utilizámos um instrumento de observação do comportamento dos alunos, baseado no Sistema de Observação do Comportamento dos Alunos (SOCA) (Moreira & Ferreira, 2018). Este instrumento baseia-se na classificação de todas as interações ocorridas durante a aplicação de uma determinada estratégia e consiste na divisão da aula em episódios, em função do contexto durante esse momento, e na qualificação de todas as interações ocorridas, identificando o caráter da interação, que pode ser social ou académico, a conotação, que pode ser favorável ou desfavorável à aprendizagem ou ao estabelecimento de relações sociais, e os intervenientes (emissor e destinatário), que pode ser, em ambos os casos, o professor, um aluno, um grupo de alunos ou a turma completa (Anexo III e Anexo IV). Esta observação foi feita por episódios, sendo que o episódio mudava sempre que o contexto ou objetivo da aula eram alterados. Dando um exemplo, quando os alunos se encontravam na sala principal e iam para as salas privadas o episódio alterava-se, sendo que, no caso do professor, sempre que este mudava de sala privada o episódio também mudava. A avaliação das interações sociais será dependente da quantidade e do tipo de interações sociais estabelecidas, sendo que uma quantidade elevada de interações estabelecidas através de comportamentos desviantes poderá comprometer a qualidade das estratégias utilizadas. Estas interações poderão, também, ser utilizadas como um indicador da participação dos alunos durante a aula.

Foi construído e aplicado um questionário após o ensino à distância e antes do regresso ao ensino presencial, com o intuído de conhecer a opinião dos alunos relativamente à preferência dos alunos entre o trabalho individual ou em grupo, o contributo do trabalho em grupo para a diminuição do sentimento de isolamento, o impacto do ensino à distância na interação com os colegas/amigos, o impacto do período de confinamento nas suas relações sociais e os aspetos de que sentiram mais falta durante o período de ensino à distância.

Limitações e sugestões

Este projeto apresenta algumas limitações relativamente à aplicação e verificação das estratégias, uma vez que, tal como já foi referido, algumas delas não foram aplicadas em todas as turmas, o que leva a que os dados recolhidos sejam influenciados pelo professor que lecionou a estratégia e pelo tipo de alunos das turmas em que estas foram aplicadas, que acabam por ter dinâmicas e características diferentes no que toca à participação, empenho e responsabilidade.

Outra limitação passa pelo facto de, antes deste projeto, nunca termos tido contacto com o regime de ensino à distância, pelo que, enquanto procurávamos inovar, era tudo novo para nós e também nós estávamos em constante desenvolvimento e aprendizagem.

Sugerimos, como estudos futuros, o estudo e aplicação das mesmas estratégias a várias turmas, com professores diferentes, de forma a eliminar as variáveis turma e professor. Sugerimos, também, que estudos futuros aprofundem o impacto que a variação no tipo de interações sociais que os alunos estabelecem no período de confinamento pode ter, tendo em conta que estas passam de interações presenciais para interações digitais, procurando analisar o impacto que este fator poderá ter no desenvolvimento social dos alunos.

Conclusão

Este projeto serve para dar novas ferramentas e um melhor entendimento do regime de ensino à distância aos professores, demonstrar que apesar das limitações existem várias formas para procurar cativar os alunos e promover as suas aprendizagens, algumas delas expressas neste documento. As estratégias implementadas demonstraram ser eficazes na aprendizagem dos alunos, considerando que houve uma taxa de sucesso superior a 50% em todas as tarefas de verificação efetuadas. Estas demonstraram também ser eficazes na promoção de um bom clima de aula e da motivação dos alunos, tendo em conta os resultados dos questionários pós aula que foram aplicados, onde os alunos classificaram o gosto pela aula e a motivação sempre num valor superior a 2,5 numa escala de 0 (Nada) a 5 (Bastante).

No que toca ao impacto social, a bibliografia e os questionários comprovam que não existem menos interações sociais entre os alunos em regime de ensino à distância, comparativamente com os alunos em regime de ensino presencial. No entanto, essas interações são diferentes – em aulas presenciais ou à distância –, o que, na nossa opinião, e segundo os resultados do questionário de apreciação geral, não é tão rico nem é suficiente para satisfazer as necessidades sociais dos alunos, tendo em conta que aquilo de que os alunos mais falta sentiram neste período foram os amigos. De salientar ainda, que apesar de o regime de ensino à distância não afetar as relações sociais dos alunos, os alunos consideram que os trabalhos que realizaram em grupo contribuíram para que se sentissem menos isolados durante o período de confinamento. Este último ponto diz-nos que é importante, num período de confinamento, o professor criar formas de os alunos interagirem e procurar maneiras de ele próprio ser interativo com os alunos, não esquecendo que a escola é um espaço de educação literária, mas também social e

psicológica, e deve ser uma preocupação de todos os seus intervenientes o bem-estar dos alunos.

O meu contributo e opinião

Desde o início do projeto todo o núcleo se envolveu muito naquilo que foi o desenvolvimento do mesmo, as divisões de trabalho que fomos fazendo prenderam-se mais com a leitura e análise dos dados de cada turma, cada um de nós analisou os dados das aulas que lecionou e os dados recebidos de cada uma das suas turmas. Apesar de separar funções neste momento, em seguida realizávamos sempre a revisão do trabalho feito por cada um em conjunto.

Tendo em conta o momento que se vivia e a possibilidade, quase sempre iminente, de um novo confinamento, na montanha-russa que foi a variação do número de casos e as medidas que iam sendo tomadas, penso que este foi um projeto interessante para o presente e para o futuro. Tanto para o caso de situações semelhantes voltarem a ocorrer, mas também para situações em que um professor tenha que lecionar excecionalmente num regime à distância a um ou mais alunos. Sentimos que era importante naquele momento apresentar soluções para um problema que mais do que neste confinamento, foi muito sentido no primeiro. Na apresentação recebemos um bom feedback dos professores envolvidos na mesma que viram as nossas opções como úteis, que era o grande propósito do trabalho, por vezes nem tem de ser realizar as tarefas como as apresentámos, mas ter uma ideia das coisas diferentes que podem ser feitas.

Penso que o trabalho realizado na área das AFD foi bastante interessante e o regresso das aulas presenciais evidenciaram algum do impacto do mesmo, gostava que fosse realizado um estudo mais aprofundado do *transfer* que este tipo de metodologia pode ter nas tarefas práticas. Neste período conseguimos que os alunos não perdessem contacto com as AFD e ainda desenvolvessem conhecimento sobre as mesmas, que depois se traduziu na prática no momento do regresso ao ensino presencial como mais à frente irei referir.

Relativamente ao impacto social, gostaria apenas que tivéssemos conseguido arranjar dois grupos de controlo de forma a aferir se as nossas estratégias conseguiam proporcionar mais ou menos interações do que outras estratégias.

O contributo da turma

Todo este projeto foi realizado durante o período escolar, como tal, neste momento a área 1 e a área 2 do guia de estágio, cruzaram-se tendo em conta que o planeamento realizado para a área 1 surge da área 2. Não realizámos um plano de etapa para o período de ensino à distância pois não se sabia ao certo o tempo que este ia durar e, como tal,

fomos planeando unidades de ensino sempre que nos era dado um período em ensino à distância. Acabámos por ter duas unidades de ensino em ensino à distância, totalizando 7 aulas, 4 na primeira unidade de ensino e 3 na segunda unidade. Apesar de termos dado a denominação de unidade de ensino a estes planos, estes não respeitavam o conceito de unidade de ensino já acima descrito.

Ensino à distância

Como primeira experiência online, penso que foi positivo, visto que conseguimos lidar com algumas limitações materiais e espaciais. Procurei estar sempre disponível para os alunos e, apesar da comunicação ser mais complicada, senti que comuniquei mais com os alunos, pois estes sentiram que a qualquer momento podiam tirar uma dúvida, e não apenas durante a aula. Tive algumas dificuldades técnicas durante as aulas, principalmente devido ao computador e à internet, mas são coisas que não posso controlar. Sobre o que podia controlar, que é a aprendizagem, comportamentos e cumprimento das tarefas por parte dos alunos, penso que geri bem, dei sempre oportunidade aos alunos de meterem as tarefas em dia, mantive-os sempre informados sobre as tarefas e conteúdos e dei feedbacks a todas as tarefas que recebi, excetuando a das ações táticas.

Planeamento

No ensino à distância procurei manter o máximo possível dos conteúdos já previamente definidos. Inicialmente tínhamos pensado numa lógica de 30 minutos de avaliação da eficácia da transmissão dos conteúdos da aula anterior e 30 minutos de novos conteúdos, no entanto, como forma de potenciar o tempo com os alunos para transmissão de conteúdos e tirar duvidas, optámos por realizar as tarefas de avaliação sempre de forma assíncrona. De resto o planeamento foi respeitado sem grandes alterações, no entanto, após saber que iriamos continuar em ensino à distância durante pelo menos mais 15 dias, realizei uma extensão do jogo da aula dos conhecimentos para a aula seguinte de forma tranquilamente abordar todos os conteúdos definidos.

Optei também por manter os mesmos grupos das aulas presenciais, pois achei que já eram grupos em que os alunos se davam bem e com os quais não haveria problemas em realização de trabalhos autónomos em momentos assíncronos. Talvez tivesse sido um bom momento para tentar desenvolver as relações dentro da turma, principalmente entre rapazes e raparigas, tendo em conta que o trabalho desenvolvido não dependia tanto das capacidades individuais, e podia ter sido um bom ponto de partida para a aproximação. Não ter mexido nos grupos facilitou a organização e o trabalho dos alunos.

No geral penso que as estratégias utilizadas foram bem-sucedidas, os alunos mostraram interesse nas atividades realizadas, e as atividades de avaliação realizadas demonstraram compreensão dos conteúdos. Os conteúdos abordados foram os seguintes:

Área dos conhecimentos

Na área dos conhecimentos penso que o jogo foi uma forma interessante de manter os alunos interessados enquanto se trabalhava os conteúdos. Só tenho pena, que quando disponibilizei os conteúdos através de um documento *Word*, que os alunos não tenham procurado ler e consultar o documento, teria enriquecido o jogo. No entanto penso que os conteúdos foram transmitidos com clareza, apesar de ter algumas dificuldades em arranjar as melhores palavras para facilitar a compreensão de algumas lesões aos alunos.

Como avaliação foi realizado um teste em momento assíncrono, que foi corrigido em momento síncrono, o momento da correção foi um ótimo momento de aprendizagem tendo em conta que teve bastantes interações e debates sobre a matéria.

Área das atividades físicas e desportivas

Neste período de ensino à distância, a área da EF, foi a mais complicada de lecionar e, por isso, tentámos neste período trabalhar com os alunos algumas ações técnicas especificas como a relação com bola, o lançamento no basquetebol, o passe de dedos, a posição base e os deslocamentos, no entanto é sempre um trabalho pobre em relação aquilo que é a riqueza e ecletismo desta área. A resposta dos alunos, no entanto, foi positiva, procuraram realizar as atividades propostas mesmo com algumas limitações espaciais e materiais, e após receberem feedback procuraram realizar as correções pedidas. Apesar disso, senti que algumas vezes o *feedback* não passava bem, excetuando os momentos de vídeo chamada, quando transmiti feedbacks foi sempre por mensagens ou emails, o que não permite entrar num debate claro com os alunos por vezes e a informação não passa de forma tão clara.

A maior riqueza no trabalho realizado nesta área prende-se com a transmissão de conteúdos relativamente a comportamentos táticos nos JDC de invasão, e as singularidades dessas ações em cada modalidade. Acreditamos, da experiência do treino, que é uma aprendizagem importante para a compreensão do jogo por parte dos alunos, mas também para que os alunos compreendam mais facilmente no futuro o significado de cada feedback que damos mais facilmente. Na minha opinião é fundamental que os alunos na sua aprendizagem, não repliquem comportamentos, mas compreendem o porquê desses comportamentos, e penso que este momento foi muito importante para isso, algo

que apenas poderemos comprovar no regresso ao presencial. Relativamente à tarefa de avaliação da compreensão, foi bem-sucedida por parte dos alunos, conseguiram identificar os diversos momentos e comportamentos, e até apresentar algumas falhas, justificando, nas ações observadas, o que demonstra alguma compreensão. Esta tarefa permitiu também reforçar a necessidade de realizar um trabalho nos JDC muito mais focados no jogo, e deu-me uma ideia de talvez no 3º período abordar os JDC como um só, tendo em conta que os comportamentos táticos base são iguais em todos, mudando depois algumas particularidades na execução dos comportamentos. Por exemplo, trabalhar a ocupação do espaço, e não apenas a ocupação do espaço no futebol ou no basquetebol.

Aproveitei para lecionar os conteúdos da dança, estes são conteúdos que já estavam definidos no plano de etapa em ensino presencial e considerei a sua lecionação no ensino à distância uma boa opção. Trata-se de conteúdos cuja lecionação não é muito afetada pelo ensino online, e a sua lecionação naquele momento possibilitava que no ensino presencial me focasse noutras matérias.

Continuei a apostar sempre que possível no trabalho em grupo, pois penso que foi muito vantajoso e motivante para os alunos. Nas aulas de dança, cometi um erro: deveria ter realizado as aulas com os alunos em vez de disponibilizar um vídeo para que estes observassem e fossem acompanhando, de forma à aula ser mais dinâmica. Devia ter realizado a aula com os alunos, acompanhando as dúvidas e dificuldades dos mesmos, realizar a tarefa com e para eles, acabei por fazer o que não queríamos que foi eles imitarem um vídeo, poderíamos ter pensado noutras estratégias, mas não sendo a dança o meu forte acabei por me refugiar e proteger.

Área da aptidão física

Esta foi a área em maior enfoque neste período online, começámos por organizar os alunos em grupos e pedir para que, focando-se nas suas dificuldades, criassem um plano de treino para o grupo realizar 3 vezes por semana. Procurámos que os alunos aprendessem a planear o seu próprio treino e que ao longo do tempo fossem ganhando autonomia na realização do treino e atualização do plano. Apesar de 3 casos, os restantes alunos cumpriram todos os objetivos definidos, realizaram sempre os treinos e após a primeira semana, não tive que pedir para que o fizessem, os alunos criaram rotinas e horários dentro do grupo e já sabiam que naquele dia aquela hora era para treinar. Para satisfação minha, alguns alunos foram realizando alterações ao plano, o que é muito positivo pois mostra interesse e empenho nas tarefas.

O facto de trabalharem em grupo, penso que foi um fator motivacional para os alunos, pois pelo que vi, nos vídeos que recebi, não era só para treinar que ali estavam, os alunos aproveitavam para falar entre si, riam-se uns com os outros, e ao mesmo tempo treinavam, foi bastante interessante e positivo na minha opinião. Pela negativa, está o facto de inicialmente não ter pedido aos alunos para incluírem exercícios de flexibilidade nos planos de treino, dizendo apenas para alongarem no fim.

Condução

Estilos de ensino

Os estilos de ensino que utilizei foram: o de tarefa, comando (na dança) e de busca guiada nos JDC. A utilização do estilo de busca guiada tinha como intenção que a transmissão de conteúdos não fosse uma preleção, mas sim que tivesse um conjunto de interações que conduzisse os alunos às respostas pretendidas. O estilo de avaliação recíproca foi utilizado na realização de atividades de grupo em que os alunos davam feedback uns aos outros enquanto parte realizava e parte observava. Em grupo no desenvolvimento da AF os alunos utilizaram o estilo de ensino de programa individual, em que em grupo definiram os seus planos de treino para suprimirem as necessidades de cada um, escolhendo os exercícios que mais se adequavam ao que queriam desenvolver.

Feedback

Apesar das dificuldades por vezes na transmissão dos mesmos, o tipo de feedback que mais utilizei foi o prescritivo, quer fosse em situações assíncronas por mensagem de texto, vídeo ou voz, quer fosse em momento síncrono. Em seguida utilizei muito o feedback interrogativo e o avaliativo de valor positivo.

Instrução

Neste período de aulas a instrução foi sempre muito curta, de forma a os alunos estarem em tarefas o máximo de tempo possível, e muito facilitada pois toda a turma realizava a mesma tarefa. Durante a instrução realizei a introdução à aula, retirava dúvidas sobre tarefas síncronas ou assíncronas anteriores ou ainda a decorrer e orientava os alunos nas mesmas.

Organização e gestão do ensino

Era muito importante para nós que as aulas não fossem nem imitação, nem preleção, era fundamental que existissem interações, entre alunos e professor e entre alunos, era também importante que fossem dinâmicas, não necessariamente movimento, mas que as aulas fossem interessantes e motivantes. Como tal, procurámos que os alunos trabalhassem sempre em grupos, e que antes que a informação de qualquer matéria fosse

transmitida, que os alunos a procurassem em conjunto, que pensassem e refletissem sobre as coisas, que dissessem disparates, errassem e acertassem. A exceção foi como já explicado, a dança.

Avaliação

Formativa

Durante o período de ensino à distância a avaliação formativa foi realizada através dos feedbacks dados durante as aulas síncronas e via *email* ou mensagem pelo *whatsapp* durante os tempos assíncronos.

Sumativa

Durante o ensino à distância, existiu a necessidade de realizar ajustes à avaliação dos alunos, tendo em conta que existiram conteúdos que não foi possível lecionar, principalmente na área das AFD, como tal, em reunião do GEF, decidiu-se que a nota da área das AFD seria a mesma do 2º período letivo, e que apenas se avaliaria as restantes duas áreas e as atitudes.

Voltando atrás, andando para a frente

Etapa 3 – Revisão e consolidação

A etapa 3 é suposto ser um momento de revisão e consolidação dos conteúdos lecionados, no entanto, tendo em conta que a etapa 2 foi interrompida e não foi possível atingir os objetivos de aprendizagem definidos para a mesma, optei por prolongar a etapa 2 dentro da etapa 3 para a área das AFD, tendo em conta que as mesmas não foram devidamente lecionadas durante o período de ensino à distância. Como tal, esta etapa foi constituída por duas unidades de ensino, na unidade de ensino 1, realizei o trabalho que ficou por realizar na etapa 2, e na unidade de ensino 2 fiz a consolidação e revisão dos conteúdos. Tendo em conta o tempo de interrupção, a aprendizagem dos alunos foi orientada para a nota final, sendo que os alunos realizaram, primeiramente, aquilo que necessitam para conseguir aprovação a EF, por exemplo apenas os alunos que achava que podiam ter nível Introdutório mais facilmente na ginástica de aparelhos que na ginástica de solo realizaram ginástica de aparelhos. Já a unidade de ensino 2 teve como objetivo ser mais eclética e de consolidação. A unidade 2 foi mais curta devido à grande quantidade de conteúdos em atraso, procurando, no entanto, que existissem pelo menos 2 aulas em cada espaço.

Durante esta etapa, foram atenuadas as regras relativamente ao COVID, durante as aulas, o que tornou possível o cruzamento de grupos.

Apesar de saber da importância de ao longo do ano alterar os grupos de forma a dar diferentes e novos estímulos aos alunos, não o fiz nesta etapa, esta decisão deve-se ao facto de os alunos terem trabalhado muito pouco nestes grupos, tendo em conta a interrupção da etapa 2 mas principalmente pelo facto de existirem grupos muito fechados dentro da turma, e de forma a potenciar o tempo de aula, tendo em conta que as rotinas com estes grupos já estavam criadas, e a evitar conflitos, alunos a não fazerem aula ou não participarem devidamente nas tarefas porque não se relacionam com os colegas, preferi manter estes grupos, pois considerei que seriam aqueles que potenciariam as aprendizagens dos alunos, mantendo os grupos homogéneos com alunos que se davam bem entre sim garantindo a sua motivação (Alves et al., 2016). A bibliografia indica que os grupos heterogéneos potenciam a entreajuda e a cooperação (Martins et al., 2017), no entanto, a experiência que tinha com esta turma nos JDC era de que em grupos heterogéneos a participação dos alunos menos capazes era muito reduzida ou mesmo inexistente, optei por manter os grupos como estavam, de forma a tentar potenciar o tempo de aprendizagem.

Avaliação

Formativa

A avaliação formativa foi o ponto forte desta etapa no que toca à avaliação, apliquei finalmente o que queria aplicar desde a etapa 2. A avaliação formativa é um importante instrumento de aprendizagem, esta permite aos alunos estarem a par do seu progresso e capacidades e definir objetivos de aprendizagem a curto e médio prazo em relação aos objetivos finais previamente definidos. Para mim as fichas formativas tiveram essas funções, dar a conhecer aos alunos os objetivos a cumprir, os que já cumpriam e assim orientar a sua aprendizagem, a mim facilitou-me o acompanhamento das aprendizagens dos alunos tendo em conta que existiu um registo constante e atualizado das mesmas, contribuindo ainda para a motivação dos alunos para o cumprimento desses objetivos (Black & William, 1998; Martins & Freire, 2013).

A autoavaliação no fim do ano letivo deve ser um reflexo perfeito das fichas formativas, e caso não o sejam deve haver um confronto entre as mesmas para averiguar se foi uma má observação da minha parte ou má perceção dos alunos. Apesar da utilidade das fichas, não encontrei a melhor estratégia para utilizar as mesmas, os alunos levando as fichas para casa, esqueciam-se delas na aula seguinte, tentei que fosse o capitão de cada semana a levar as fichas, o que resultou para alguns grupos mas não para outros, a solução ideal passava por eu ficar com as fichas e entregar no inicio das aulas, o que fiz em poucas aulas.

Sumativa

Nesta etapa existiram momentos formais de avaliação para a área dos conhecimentos em que os alunos realizaram um teste e um trabalho escrito, e para a área da AF através da aplicação dos testes do FITescola, que foram aplicados em dois momentos, de forma a identificar previamente os alunos que necessitariam de um trabalho extra nesta área para chegar à zona saudável. Na área das AFD os momentos formais de avaliação existiram apenas para os casos em que tinha mais duvidas, e para o badminton, em que desde o início do ano tive algumas dificuldades em observar, e precisava de estar um pouco mais focado.

Unidade de ensino 1

Planeamento

Esta unidade de ensino esteve dividida em dois momentos de forma a aproveitar o espaço disponível no pavilhão até ao dia 19 de Abril, a grande diferença passou pelo pavilhão em que as matérias a realizar até ao dia 19 de Abril foram badminton e patinagem e a partir do dia 19 de Abril, ginástica de aparelhos e solo e badminton, esta decisão prende-se com o facto de até ao dia 19 de Abril não ter que partilhar o pavilhão com o DE.

No aquecimento continuei a desenvolver a aptidão física dos alunos, tirei partido de o facto de os alunos não gostarem deste tipo de aquecimentos, como fator motivacional para o trabalho da AF e para o primeiro momento de avaliação da aptidão física, dizendo que os alunos que se encontrassem na zona saudável em cada um dos testes, não realizariam os exercícios correspondentes ao desenvolvimento dessa AF, fazendo outras atividades. Mantive a organização das etapas anteriores, os alunos faziam trabalho de resistência aeróbia e em seguida consoante o espaço em que se encontravam, desenvolviam as restantes aptidões, com o capitão a coordenar o seu grupo.

Nesta etapa optei por não trabalhar as matérias nos JDC, mas trabalhar os conteúdos, ou seja, ao invés de lecionar futebol, e ocupação de espaço, por exemplo, no futebol, lecionei a ocupação de espaço como conteúdo da aula, e as adaptações que a mesma tem nas diferentes matérias, no caso, no andebol, futebol e basquetebol, não dei a matéria, mas sim o conteúdo, e os alunos aplicavam em diferentes matérias, explicando sempre as especificidades de cada matéria, em cada conteúdo. Esta estratégia surgiu com o objetivo de dar continuidade ao trabalho realizado no ensino à distância em que falamos sobre os conteúdos e as especificidades destes em cada uma das matérias, utilizando os termos adequados e ilustrando sempre as situações.

Mantive a estratégia de realizar uma progressão de exercícios para cada uma das matérias, o que me facilitou muito desde que comecei a aplicar, e acrescentei o facto de realizar sempre exercícios muito semelhantes para o mesmo conteúdo respeitando as diferenças entre as matérias de futebol, andebol e basquetebol (Mitchell et al, 2013).

Relativamente aos JDC, pretendi dar continuidade ao feito no ensino à distância, pelo que abordei, por exemplo, a desmarcação e a ocupação do espaço nos três contextos, futebol, basquetebol e andebol, a ideia passava por os alunos passarem pelos 3 contextos na aula do exterior 1, sendo o princípio o mesmo nos três contextos, em todos os conteúdos a serem abordados, variando apenas com algumas especificidades do contexto, como a linha da área no andebol. No entanto, devido a restrições espaciais não consegui realizar as três matérias em simultâneo no exterior 1, pelo que realizei no exterior 1, futebol, andebol e atletismo e o basquetebol passou para o exterior 2, onde foi lecionado dança, basquetebol e voleibol, já no pavilhão foram lecionadas as matérias já em cima mencionadas.

Procurei então realizar formas jogadas o mais aproximadas possível do jogo e manipulando superioridades numéricas para adequar o jogo às necessidades dos alunos. No grupo menos, o ataque tinha sempre uma superioridade numérica significativa de forma a aumentar o tempo de tomada de decisão e facilitar a execução das ações técnicas que estes alunos não dominavam. Nos grupos mais ou menos a superioridade numérica do ataque era de um jogador, e no grupo mais, havia igualdade numérica. A exceção a esta lógica foi o voleibol, em que acabei por dar passos atrás no grupo menos e nos grupos PI devido ao facto de verificar que estavam a evoluir pouco e que precisavam de um trabalho mais analítico e de situações jogadas mais reduzidas de forma a melhorar a qualidade do jogo produzido, e consequentemente, usufruírem do jogo.

As estratégias adotadas para a lecionação dos JDC surtiram efeito não apenas na aprendizagem dos alunos, mas também na eficácia e fluidez da aula, sendo os exercícios sempre muito semelhantes entre matérias para conteúdos iguais ou semelhantes, a instrução e compreensão era facilitada. O envolvimento dos alunos no processo de ensino foi fundamental para o sucesso das aprendizagens, senti que os alunos tentavam sempre fazer as coisas corretamente e mostravam interesse no que estavam a fazer procurando corrigir as suas ações incorretas. Apesar de ter acelerado o processo principalmente no grupo menos, o fato de o ter feito mas utilizando grandes superioridades acabou por ser bom para os alunos, pois permitiu desenvolver conteúdos mais complexos enquanto ainda aprimoravam as ações mais técnicas.

Relativamente à ginástica, tomei uma decisão tendo em conta que os alunos necessitavam de um nível introdutório. Os alunos realizaram apenas a ginástica na qual estão mais próximos de adquirir o nível introdutório, parte dos alunos realizaram ginástica de solo e parte dos alunos ginástica de aparelhos, isto deve-se ao facto de não ter tido tempo para lecionar devidamente as duas ginásticas. Esta decisão de direcionar os alunos para a ginástica onde, tanto eu como o próprio, achávamos que poderiam mais facilmente alcançar o nível introdutório, acabou por não surtir grande efeito, principalmente nos alunos que estavam longe do nível introdutório na ginástica de solo e na ginástica de aparelhos apenas faltava a barra fixa. Estes alunos não evoluíram nada, pois as aulas foram poucas, mas principalmente porque os alunos faziam uma ou duas repetições na barra fixa e não faziam mais queixando-se das mãos, pelo que o tempo de prática acabou por ser muito curto, mesmo insistindo, os alunos não se conseguiam agarrar com dores nas mãos e apesar de ter recomendado trazerem luvas apropriadas, os alunos não o fizeram. A barra fixa foi um conteúdo que tive algumas dificuldades em trabalhar por este motivo. Contudo, para os alunos que estavam perto na ginástica de solo, ou para os alunos que apenas faltava outro conteúdo na ginástica de aparelhos, a estratégia mostrou-se eficaz pois permitiu mais tempo na prática dos conteúdos que necessitavam. Penso que as ginásticas foram as matérias mais afetadas pela interrupção do ensino presencial, pois trata-se de ações muito técnicas que na nossa escola exigem um espaço específico e cujo processo é mais complicado de acelerar, contrariamente aos JDC.

Relativamente ao atletismo, realizei cerca de duas aulas de cada conteúdo para os alunos treinarem para na segunda unidade de ensino realizar uma prova de atletismo com provas dos diferentes conteúdos. De forma a incentivar os alunos à prática, apelei ao espírito competitivo dos mesmos, nas corridas dei uma folha para registarem os tempos que cada um faz ou do par e no lançamento do peso foram medidas e registadas as distâncias dos lançamentos. A ideia da prova de atletismo na segunda unidade tem também o propósito de motivar os alunos, a durante a primeira unidade de ensino treinarem nas diferentes provas. No que toca aos conteúdos, procurei pegar onde tinha parado, recomeçando nas estafetas, tendo em conta o pouco tempo de contacto que os alunos tiveram com o conteúdo, e passando para uma situação mais aproximada à formal no lançamento do peso, para que os alunos percebessem a importância da técnica de lançamento na trajetória e distância do peso. Senti que os alunos estavam motivados à prática e graças à homogeneidade dentro do grupo, havia competições interessantes, no entanto, após 2 ou 3 repetições os alunos começavam a desmotivar, algo que para o qual contribuiu muito, o calor que se foi sentindo ao longo das aulas.

A patinagem foi uma matéria “extra” no planeamento, não tinha intenções de avaliar os alunos na mesma a não ser os alunos que necessitassem e cumprissem o nível introdução, o objetivo da patinagem passava por ensinar os alunos a realizar o arranque e o deslize pois esta é uma atividade a que os alunos facilmente têm acesso nos seus tempos livres. Pelo que a patinagem foi lecionada nesta unidade de ensino na primeira quinzena para aproveitar o espaço, e durante a restante unidade, foi lecionada à medida que os alunos fossem cumprindo os objetivos nas matérias definidas para o pavilhão. Relativamente aos conteúdos tive duas abordagens diferentes tendo em conta que havia dois tipos de alunos, os que sabiam patinar e os que não sabiam, para os alunos que não sabiam, realizavam patinagem livre com ou sem auxilio, os alunos que já sabiam, optei por fazer exercícios competitivos de forma a os motivar mais, ciente no entanto que a competição compromete a técnica quando esta não está totalmente adquirida, no entanto neste ponto já partia do suposto de que apenas uma aluno teria o nível introdução na patinagem, pois os restantes encontravam-se distantes e não haveria muitas aulas de patinagem. Os alunos eram livres de escolher se queriam participar nos jogos e na competição ou se preferiam patinar livremente, os alunos que estavam livremente e que sabiam realizar o arranque e deslize, utilizavam muito a ficha formativa para ir tentando os conteúdos que faltavam.

No badminton, optei por lecionar 2 conteúdos em cada aula, emparelhando aqueles que se relacionavam com o jogo condicionado e aqueles que se relacionavam com um jogo mais formal, realizei situações jogadas com restrições que potenciassem a realização dos batimentos que pretendia, e dos deslocamentos e posicionamento em campo e em seguida os alunos faziam jogo, novamente senti que os alunos ignoravam um pouco os exercícios pedidos e passavam de imediato ao jogo, tendo em conta que o meu foco está sempre mais na ginástica, o que por um lado tenho pena, pois potencia menos os batimentos específicos que desejava que desenvolvessem, mas por outro lado, é um mal menor, tendo em conta que se encontravam sempre em prática. As estratégias de controlo do colega através da atribuição de vantagem ao adversário, não tiveram grande resultado, o foco dos alunos não estava minimamente no exercício, apenas no jogo e na competição. Até ao dia 19 de abril, em que me consegui focar mais no badminton, fui conseguindo que os alunos realizassem os exercícios, mas depois quando o meu foco mudou para a ginástica, deixei de conseguir controlar tão bem.

A dança foi lecionada como aquecimento, e os alunos deviam enviar um vídeo a realizar a coreografia como forma de avaliação. A maior parte dos alunos cumpriu com o sugerido, mas um grupo de alunos não enviou o vídeo, o que me obrigou a retirá-los de

outra tarefa durante a aula, para realizar a avaliação de dança. Nessa aula acabei por ter de ensinar a dança novamente pois o nível dos alunos estava muito baixo, e só em seguida realizei a avaliação. A avaliação via vídeo tinha o propósito de economizar tempo de aula.

Durante as aulas à medida que os alunos foram cumprindo os objetivos, iam reduzindo o tempo de prática numas matérias e aumentando noutras onde ainda não os tinham atingido.

Condução

Estilos de ensino

Os estilos de ensino que utilizei seguiram a linha utilizada anteriormente: nos JDC e no badminton utilizei a busca guiada, condicionando o jogo, devendo os alunos procurar as soluções para superar as condicionantes colocadas. Na ginástica de aparelhos, solo e patinagem, utilizei os estilos de ensino de tarefa, recíproco e autoavaliação e inclusivo, devendo neste último os alunos escolher qual o exercício que mais se adequa às suas capacidades, ficando os alunos mais autónomos. Relativamente às restantes matérias utilizei o estilo de ensino de tarefa.

Feedback

Os tipos de feedback que utilizei foram na linha do que vinha fazendo ao longo do ano, no entanto, reforcei muito mais o feedback interrogativo nos JDC, tendo em conta que os alunos tiveram durante o ensino à distância a aprofundar o conhecimento sobre os mesmos, e quis que pensassem e procurassem chegar a uma resposta, correção ou conclusão antes de a dar. O ano letivo já se encontra numa fase em que os alunos já devem ter conhecimento suficiente para identificar e corrigir alguns erros que cometem. Utilizei também muito o feedback avaliativo de valor positivo para incentivar os alunos e congratular uma ação bem feita, assim como o negativo, principalmente no início da unidade em que os alunos vinham muito enérgicos, para repreender alguns comportamentos. O feedback prescritivo foi utilizado para correção de ações dos alunos, quando os mesmos não conseguiam identificar os seus erros, e para dar soluções aos mesmos.

Instrução

A instrução nesta unidade esteve facilitada, tendo em conta que os alunos já conheciam muitas das dinâmicas em algumas matérias como as ginásticas, e os exercícios nos JDC eram iguais entre futebol, basquetebol e andebol, o que facilitava a explicação. Consegui então que a instrução fosse sempre relativamente rápida, colocando a turma em prática e circulando em seguida grupo a grupo para falar dos objetivos mais específicos

dos exercícios, fiz questão que todos os alunos soubessem sempre o objetivo do que estão a fazer e para o que contribuía nos conteúdos a adquirir.

A dinâmica dos capitães também já estava bem assimilada o que facilitou muito todos os momentos de instrução e transições, penso que consegui ao longo do ano criar boas rotinas com a turma que me permitiam se eficaz nos momentos de instrução e transição, havendo sempre algumas exceções em algumas aulas, mas no geral foi positivo. Consegui desenvolver os meus momentos de instrução alcançando uma instrução, rápida, pertinente e clara (Martins et al., 2017).

Organização e gestão do ensino

Utilizei sempre muito as fichas formativas para orientar a aprendizagem dos alunos e para os motivar, tendo em conta que estas continham os objetivos que os alunos já tinham cumprido em cada matéria e os que ainda lhes faltavam cumprir, assim os alunos tinham sempre objetivos individuais em cada exercício que realizavam, e estavam orientados na sua aprendizagem.

No que toca ao comportamento da turma, tive que dar uns passos atrás, os alunos vinham muito enérgicos e felizes por voltar à escola pelo que perdoei alguns comportamentos na primeira aula, no entanto na segunda aula voltaram a repetir alguns comportamentos que não desejo durante a aula pelo que tive que voltar a ser mais rígido com os alunos para que estes se voltassem a mentalizar de como funcionam as aulas de EF.

No regresso às aulas deparei-me logo com algo novo e que de imediato me chamou à atenção pois seria algo a ter em conta mais à frente no ano letivo, que foi o calor, nas primeiras aulas após o regresso fez algum calor e as aulas foram no exterior, pelo que tive que adaptar um pouco a exigência sendo um pouco mais tolerante com os alunos quando estes paravam a prática, principalmente devido às máscaras que dificultam bastante a respiração, principalmente com calor. Sempre que os alunos cumpriam os objetivos da aula antes do tempo, deixava-os realizar exercícios de menor intensidade para que descansassem.

De forma a levar a água ao meu moinho em algumas tarefas, apliquei uma estratégia de negociação com os alunos para que eles realizassem o que eu pretendia com um maior compromisso, no badminton e no voleibol principalmente, combinei com os alunos que eles faziam os exercícios que eu pedia bem feitos, e em seguida deixava-os fazer jogo livre, já na AF, disse que se todos se encontrassem na zona saudável no vaivém, não corriam mais nas aulas, e durante todo o ano disse que assim que cumprissem todos os objetivos que tinha definido para eles, que os deixava fazer o que quisessem, em termos

de matérias. Desta forma conseguia que os alunos se comprometessem mais em algumas tarefas que poderiam não gostar tanto, sabendo eles que em retorno aconteceria algo que eles gostavam, penso que é uma boa estratégia e uma boa maneira de funcionar com a turma, os alunos dão-nos o que pedimos e em troca nós damos o que eles desejam. Para mim foi uma estratégia que resultou muito bem nesta etapa, principalmente com o auxílio das fichas formativas, senti que os alunos estavam mais envolvidos, perguntavam o que faltava para cumprirem os objetivos de uma determinada matéria e chamavam-me para observar, o que é muito positivo, e quando viam os colegas a progredir para uma matéria que era do interesse deles, ficavam picados, o que era ótimo para mim, pois dava-me mais argumentos para que eles se empenhassem.

Nos conhecimentos, acabei por realizar duas vezes o mesmo teste, da primeira vez que os alunos realizaram o teste as notas foram muito baixas, pelo que, optei por realizar na semana seguinte exatamente o mesmo teste. Sendo o mesmo teste, os alunos já sabiam as perguntas e isso orientou-os e motivou-os para o estudo, criando até os alunos grupos para criar as repostas para o teste, penso que não seja uma forma muito comum de realizar a recuperação, mas é uma ótima forma de colocar os alunos a estudar, achando eles que estão apenas a responder às perguntas do teste. O meu objetivo é que eles aprendam, e na minha opinião esta foi uma boa forma de eles adquirirem os conhecimentos.

De um lado prático, do outro burocrático

> O projeto do Desporto Escolar integra, harmoniosamente, o ensino e a recreação, durante a escolaridade obrigatória, respeitando os princípios da igualdade de oportunidades e da diversidade. Em linha com os Projetos Educativos das escolas, o Desporto Escolar afirma-se como estratégia de promoção do sucesso educativo e de um estilo de vida saudável e, ainda, como um meio para desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade. Para além de representar uma vantagem na educação e formação desportivas, representa um meio educativo inclusivo e de suporte psicomotor, afetivo e social, promotor do desenvolvimento das crianças e jovens. (Direção Geral da Educação, 2021, p.3)

O Desporto Escolar (DE), é constituído por um conjunto de modalidades que são disponibilizadas aos alunos durante a escolaridade obrigatória, nas quais são acompanhados por um professor de EF no treino das mesmas. O DE tem o propósito de promoção do sucesso educativo, de um estilo de vida saudável e é um meio para

desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade. Para além destes objetivos o DE desenvolve os alunos a nível motor, afetivo e social promovendo o seu desenvolvimento.

Parti para este ano letivo com a ideia clara de que iria, se possível, acompanhar um grupo equipa de ginástica, pois era aquele que considerava mais rico para a minha formação e onde sentia ter mais lacunas, no entanto, esse grupo equipa não existia, pois essa não era uma modalidade presente no projeto do agrupamento. O Projeto de Desporto Escolar (PDE) do AESC, que vigora por 4 anos, compreendia a disponibilização de 7 modalidades para prática dos alunos, distribuídas por 10 Grupos-Equipa. As modalidades e os respetivos escalões são os seguintes:

- Rugby, todas as idades, misto;
- Basquetebol, Infantis. B Misto;
- Atletismo, todas as idades, misto;
- Golfe, todas as idades, misto;
- Badminton, todas as idades, misto;
- Voleibol, Iniciados, Femininas;
- Voleibol, Juvenis, Femininas;
- Basquetebol, Juvenis Masculinos;
- Ténis de Mesa, todas as idades, misto;
- Canoagem, todas as idades, misto;

Não existindo um grupo equipa de ginástica e tendo em conta a minha disponibilidade horária e necessidades de formação, optei por acompanhar o grupo equipa de Basquetebol Juvenis Masculinos. Apesar de não ser uma modalidade em que tenha dificuldade eminentes, dentro daquelas para que tinha disponibilidade foi aquela que considerei que poderia ter mais utilidade para a minha formação.

O ano letivo em questão esteve envolto em circunstâncias anormais, a pandemia da COVID-19 afetou não só os quadros competitivos do DE, mas no caso do basquetebol na EBSARC, também o recrutamento. O facto de haver uma organização por turnos, e o receio dos pais na realização de atividades extracurriculares, principalmente atividades físicas, diminuiu o número de alunos em cada treino, estes fatores dificultaram muito o recrutamento de alunos para o grupo equipa. Após um mês de treinos, tínhamos apenas 3 alunos à quinta-feira e continuávamos sem alunos à sexta-feira. Tendo isto em conta, em conjunto com a professora responsável pelo grupo equipa, e tendo também em conta que muito provavelmente não existiriam competições no presente ano letivo, optámos por abrir

o grupo equipa a todos os alunos a partir do 7º ano de escolaridade, de forma a divulgar esta decisão e o DE de basquetebol fiz uns posters que distribuí pela escola. Estas medidas atraíram mais alunos e fez com que à sexta-feira passássemos a ter 8 alunos no treino, mantendo-se os 3 alunos à quinta-feira. Os 8 alunos que marcavam presença nos treinos de sexta-feira, já permitiram a realização de treinos de basquetebol não tão individualizados, como acontecia à sexta-feira, mas mais coletivos, permitindo também a realização e estruturação de um planeamento a curto, médio e longo prazo. À quinta-feira os 3 alunos que frequentavam os treinos eram juvenis e 2 deles já tinham tido experiência enquanto federados, já à sexta-feira os alunos que frequentavam os treinos eram juniores, pelo que apenas podiam ser inscritos na plataforma do DE como árbitros, 2 deles já praticaram basquetebol e o nível geral era avançado.

Nos treinos de quinta-feira, tendo em conta os poucos alunos que tínhamos, planeei exercícios mais direcionados para o desenvolvimento da técnica individual de drible e lançamento, focando muito na coordenação inter-segmentar, na lateralidade do lançamento e do drible, desmarcação, posicionamento defensivo e deslocamentos defensivos. Tendo em conta que era necessário manter os alunos motivados na ausência de situações jogadas mais complexas, foi necessário ser criativo e criar exercícios novos que fossem desafiantes e permitissem o desenvolvimento dos objetivos definidos, este foi para mim o ponto mais enriquecedor e desafiante, apesar de ter poucos alunos, a necessidade de arranjar exercícios que eu não conhecia e desenvolver muitos de origem permitiu-me evoluir muito na lecionação do basquetebol. Esta evolução foi complementada com o grupo de sexta-feira que me permitia pôr em prática exercícios de cariz mais tático e desenvolver o meu conhecimento nesta vertente. Penso que ao longo do tempo consegui ir criando exercícios interessantes para os alunos e desafiá-los, o que resultou em melhorias claras, principalmente coordenativas, os alunos ganharam um à-vontade muito maior com o drible e lançamento com a mão fraca. Já em termos táticos as melhorias não foram muito significativas, principalmente porque a assiduidade dos alunos era bastante irregular e raramente tínhamos alunos para os objetivos definidos para alem disso, a maior parte dos alunos já tinha jogado ou jogava federado, pelo que os conteúdos que conseguia abordar eram em grande parte de consolidação para a maior parte deles e apenas de aprendizagem para dois deles.

O facto de os alunos faltarem a muitos treinos e de haver treinos em que não tínhamos ninguém, fez com que a professora orientadora da escola, sugerisse que eu fosse acompanhar o DE de basquetebol na EBJGZ Terça Feira das 13:30 às 15. Esta foi uma oportunidade maravilhosa, apesar do nível dos alunos ser inferior, tratava-se de um grupo

equipa constituído por cerca de 30 alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, um cenário mais aproximado aquilo que era a normalidade no agrupamento para o DE de basquetebol.

Apesar de não ter realizado planeamentos de forma formal para o dossiê de estágio, pois combinei com a professora orientadora da escola que formalmente apresentava apenas os documentos relativos ao DE na EBSARC, pois foi o grupo com quem comecei, e já estávamos no 3º período letivo. Este grupo significou um novo desafio, relativo ao planeamento e gestão de um treino com 30 alunos, assim como o contacto e a lecionação com regularidade a alunos de idades com as quais não tinha contacto no contexto de estágio, desde o quinto até ao sétimo ano letivo. Isto permitiu-me receber diferentes estímulos ao longo do meu percurso no DE, o que foi ótimo para encontrar diferentes respostas.

O trabalho realizado com a professora da EBJGZ foi muito positivo, para além de ter gostado bastante da forma como a professora leciona, aprendi muito, pois a professora tinha jogado basquetebol, o que me permitiu ter uma maior troca de ideias do que inicialmente e aprofundar o meu conhecimento, não por pesquisa ou tentativa e erro, mas por partilha. O único problema que senti, foi que os alunos estavam muito habituados à professora, alguns deles estavam com a professora há 3 anos, e demorou um pouco a que conseguisse ter uma boa relação com todo o grupo, no entanto, após ultrapassar esse obstáculo, algo para o qual a professora contribui bastante envolvendo-me em desafios com os alunos, gostei bastante da dinâmica do grupo.

Os treinos dividiam-se em três partes, aquecimento, onde os alunos normalmente aqueciam desenvolvendo habilidades de cariz mais técnico e coordenativo, parte principal, onde consoante o objetivo eram aplicados exercícios normalmente sobre a forma de competição, e onde se realizavam formas jogadas, e a parte final, onde os alunos alongavam sobre a liderança de um aluno escolhido.

Os alunos estiveram sempre muito motivados nos treinos, o que resultou em aprendizagens significativas. Os treinos não se focavam muito em aspetos táticos do basquetebol, pois, tendo em conta que não havia competições, a professora achou por bem que fosse um ano mais lúdico, mais focado na diversão dos alunos e não tanto no aspeto competitivo, apenas íamos realizando algumas correções posicionais, e tentávamos que realizassem uma correta ocupação do espaço. No fim do ano, os alunos driblavam com as duas mãos, lançavam com as duas mãos e procuravam ocupar o espaço da melhor forma. O principal objetivo do DE neste ano foi manter os alunos e cativar novos

alunos a se juntarem ao DE no presente ano e no futuro, o que sem momentos competitivos foi complicado em alguns grupos equipa.

O acompanhamento dos treinos na EBJGZ, fizeram com que deixasse de ir ao treino de quinta-feira na EBSARC, no entanto continuava a frequentar os treinos de sexta-feira, quando os alunos vinham, trabalhando os objetivos acima definidos, mas, curiosamente, os momentos em que desenvolvia mais o meu conhecimento acerca do DE foi quando os alunos não vinham. Tive a sorte de acompanhar a professora coordenadora do DE, pelo que, quando os alunos não vinham, acompanhava a professora no trabalho mais burocrático que existia para fazer relativamente ao DE. A professora explicava-me tudo o que fazia, quase sempre na plataforma do DE, mas também as funções que naquele ano não foram desempenhadas, e que num ano normal com as competições têm de ser. A professora foi uma grande ajuda para que eu conseguisse aprofundar o meu conhecimento mais burocrático relativamente ao DE.

A minha formação no que toca ao DE acabou por ser muito completa tendo em conta que desenvolvi o meu conhecimento prático e teórico sobre o mesmo. Sempre que tinha disponibilidade frequentava os treinos de outros grupos equipa, do grupo de voleibol da professora orientadora, o do grupo de badminton do colega de estágio assim como o do grupo de rugby da professora coordenadora do DE, desta forma conseguia aprofundar o meu conhecimento em algumas destas matérias e observar diferentes estratégias de lecionação.

Olhando para trás tenho apenas pena que não fosse possível realizar competições, nem sequer a nível interno, algo que propus de forma a atrair mais alunos para o DE, mas a ideia não foi aceite devido às regras definidas relativamente à COVID, assim como de não ter realizado mais atividades no âmbito do DE que pudessem também servir de motivação à prática, e para recrutar alunos, como convidar um jogador, um treinador ou até as atletas do alto rendimento para partilharem um pouco da sua experiência e conhecimento com os colegas.

Compensar o tempo perdido

A interrupção letiva no início do segundo período fez com que algumas das atividades a desenvolver no âmbito do estágio fossem adiadas para o terceiro período letivo. No decorrer do terceiro período letivo realizei a semana a tempo inteiro, a semana do 1º ciclo e as observações de aulas. Estes foram momentos importantes, pois permitiram lecionar em contextos diferentes daqueles em que trabalhámos todo o ano, com turmas diferentes, de idades diferentes, com hábitos e comportamentos diferentes daquilo que

eram o nosso contexto semanal, assim como sentir a carga horária semanal de um professor em horário completo, alguns destes fatores obrigam a ajustes naquilo que era o nosso comportamento e gestão de aula. Tendo em conta que preparámos e lecionámos as aulas na presença do docente responsável pela turma, isto permitiu uma troca de ideias interessante, tentando compreender o porque de algumas estratégias e decisões que tomavam, o que resultou em bons momentos de aprendizagem para mim.

Semana a tempo inteiro

Na semana de 10 de Maio a 15 de Maio realizei a semana de horário completo no âmbito do estágio, nesta semana lecionei as aulas do 5º, do 7º e do 12º e as da minha turma do 9º ano. Tendo em conta as dificuldades que todos os professores tiveram em cumprir o seu planeamento e objetivos este ano, perguntei aos professores das turmas em causa, o que precisavam de dar, ou se existia alguma matéria em que pudesse ajudar a lecionar.

Sendo assim, para o 5º ano, a professora disse que teve dificuldades em lecionar ginástica devido à logística da higienização, pelo que foi o que fizemos na primeira aula, e na segunda ficou ao meu critério, dando futebol, andebol, estafetas e velocidade no campo exterior. Dar ginástica com a professora Sandra acabou por ser ótimo para mim, sendo uma das matérias em que tenho maiores dificuldades, ver e aprender algumas progressões foi muito positivo, na segunda aula aproveitei para dar um pouco daquilo em que sou mais forte aos alunos. Ambas as aulas correram muito tranquilamente, os alunos foram impecáveis e surpreenderam-me bastante na capacidade de compreensão dos exercícios e de autonomia na realização dos mesmos, gostei bastante de lecionar ao 5º ano, pois é uma idade com a qual é muito fácil nos relacionarmos e os alunos são muito mais interativos que nos restantes anos de escolaridade, na minha opinião, reforçada por esta semana.

No 7º ano, o professor já tinha planeado lecionar futebol na aula do exterior como tal mantivemos o que o professor tinha planeado. Tendo em conta que esta era uma turma mais complicada em termos de comportamento, a organização da aula e os exercícios a realizar espelharam isso mesmo, os alunos realizavam a mesma tarefa e todos ao mesmo tempo de forma a facilitar o controlo da aula por parte do professor, a turma não deu qualquer problema e rapidamente cumpriu os objetivos definidos para a aula, pelo que no fim da aula deixei os alunos escolher quem queria fazer jogo de basquetebol ou de futebol. Na segunda aula do 7º ano, o professor Ivo teve um imprevisto e não pode estar presente pelo que, e com a autorização da professora orientadora da escola, lecionei a aula sozinho, a aula começou um pouco mais tarde de forma a dar tempo para avisar os alunos e para

os mesmos se equiparem. Nesta aula lecionei futebol e basquetebol, quando cumpridos os objetivos acrescentei um campo de voleibol e deixei os alunos escolher o que queriam praticar, a aula decorreu com grande tranquilidade a turma foi muito respeitadora e ativa nas tarefas a realizar.

Relativamente ao 12º ano, os alunos são bastante autónomos pelo que permite focar bastante apenas numa estação ou apenas num grupo. Foi o que aconteceu nas duas aulas realizadas: na primeira aula no exterior 1 lecionei basquetebol, andebol ou futebol e atletismo (nesta aula foquei-me, a pedido da professora, na estação de corrida de barreiras); e na segunda aula do 12º, a aula foi no exterior 1 e lecionei voleibol, basquetebol e resistência, nesta aula, por ter identificado a necessidade de o fazer, foquei-me no grupo das raparigas que aparentemente era o mais fraco e em alguns exercícios necessitou de variantes de facilidade. Ambas as aulas foram planeadas pela professora da turma, na sequência das aulas realizadas na semana anterior por outro colega de estágio.

Nesta semana a tempo inteiro fiquei bastante surpreendido com as turmas do 5º ano, não estava à espera que fossem tão autónomos e que compreendessem as tarefas com tanta facilidade, provavelmente é mérito da professora da turma, mas gostei bastante de dar aulas ao 5º ano. A turma foi muito participativa ao longo de toda a aula realizando os exercícios na sua duração de início ao fim com bastante empenho, e no que toca à facilidade de relacionamento, foi uma turma com que rapidamente comecei a interagir e eles a interagir de volta na aula, sempre muito participativos, sem medos de experimentar o que não sabiam, principalmente na ginástica, o que foi bastante positivo. A turma do 12º ano não acrescentou muito aquilo que eram as minhas expetativas, até porque já tinha assistido a várias aulas da turma em causa e da professora, pelo que já conhecia mais ou menos as dinâmicas da turma. Ao longo do ano fomos falando com os professores do secundário para saber como eles realizavam o seu planeamento e estava por dentro dos mesmos. A turma do 7º ano senti que são muito mais propícios a realizar ações fora da tarefa, e que de facto a forma do professor Ivo gerir a aula permite ter mais controlo sobre os alunos, realiza tarefas mais analíticas e iguais para todos, no entanto senti também que os alunos não estavam muito motivados nas mesmas, pois encontrava-se desenquadrada ao nível de alguns alunos, por cima e por baixo. Por esse motivo fui criando variantes, por exemplo em vez de ser só condução até ao cone, para os alunos mais acrescentava realizar uma finta no cone, e nos alunos menos, dar x toques na bola entre os cones, numa tentativa de tornar a atividade mais motivante e enquadrada ao nível dos alunos.

O *feedback* que recebi por parte dos alunos das diferentes turmas, demonstrou-me que esta é uma atividade do estágio que devíamos ter realizado mais cedo, pois para alem

da participação noutros contextos de aula e observação de diferentes estratégias de lecionação, permite que nos relacionemos com mais alunos e que entremos um pouco mais nas dinâmicas da escola. No entanto penso que seria mais enriquecedor para nós enquanto estagiários, que em vez de ser uma semana a tempo inteiro, que escolhêssemos aulas de outros professores para acompanhar, de forma a podermos suprimir lacunas de formação que temos.

Semana do 1º ciclo

No âmbito do estágio pedagógico, realizei na semana de 7 a 12 de Junho a semana do 1º ciclo. Infelizmente apenas foi possível lecionar uma aula ao 1º ciclo nesta semana na Escola Primária Armando Guerreiro, por motivos que me foram alheios.

No dia 8 de junho dei então a aula ao 2º ano, não tendo conseguido contactar com a professora titular para recolher informações sobre a turma, pensei em algumas atividades para realizar com a turma, no entanto, tendo em conta que nunca tinha lecionando uma aula no 1º ciclo, estava algo receoso pois não sabia muito bem o que esperar. Fui então um pouco mais cedo para a escola de forma a conseguir falar com a professora titular, que me falou um pouco da turma e de algumas rotinas que a professora em coadjuvação tem. Com isto em mente elaborei rapidamente um plano de aula tendo em conta principalmente três aspetos, as tarefas não podiam ser muito longas ou entrar em monotonia pois os alunos dispersam e fartam-se rapidamente, tinham que contribuir para o desenvolvimento dos alunos garantindo que os mesmos disfrutavam da aula e tinha que ter um momento no início da aula para me relacionar com os alunos.

Tinha para mim, que os alunos e as crianças nestas idades, costumam ser menos recetivas e abertas a novas pessoas, quando a aula começou e os alunos foram entrando para se equiparem comecei a achar que a minha ideia tinha fundamento. No entanto, rapidamente percebi que depende apenas da forma como nos relacionamos com os alunos logo à partida, a forma como permitimos que eles se aproximem. Aproveitei então o momento de quebra gelo, onde os alunos se apresentaram e eu me apresentei, para me aproximar deles dando algo em comum da minha vida com a deles, que foi o fato de ter estudado naquela mesma escola quando tinha a idade deles, e falei um pouco mais sobre a minha vida, e os alunos às vezes relacionavam-se com algumas coisas que ia dizendo e falavam também um pouco, e foi um bom momento para me aproximar deles, criando ali rapidamente uma pequena relação.

Em seguida, mais uma ideia minha caiu por terra. Tinha para mim que os alunos nesta idade eram muito energéticos e que era complicado levar a nossa avante, explicar as tarefas, iniciar as tarefas, que toda a organização da aula e a autonomia dos alunos era

muito baixa, mas não podia estar mais enganado. Reforço novamente que nunca tinha dado aulas a esta idade. Utilizando uma instrução curta de forma ao foco dos alunos não dispersar, expliquei a aula aos alunos e estes imediatamente perceberam cada uma das tarefas, realizando sempre exatamente o que foi pedido, e pedindo ajuda tal como sugerido, sempre que necessário, para além que foram bastante sociáveis durante toda a aula.

O único problema que senti, foi que os alunos facilmente entravam em conflito uns com os outros. Nesta idade gostam muito de contar e "fazer queixinhas", dando importância a comportamentos que às vezes são um pouco insignificantes, tornando algo banal num grande problema.

Gostei muito mais do que estava à espera e fiquei bastante surpreendido com a autonomia dos alunos, provavelmente um excelente trabalho feito pela professora titular e pela professora coadjuvante, senti que foi uma aula muito fácil de lecionar, mais do que estava à espera, no entanto gostava de me ter preparado um pouco melhor. Sinto que as experiências que tive nos anos seguintes em AEC contribuíram muito para o desenvolvimento do meu trabalho nestas faixas etárias.

Observação de aulas

Neste ponto, apesar de estar previsto ser realizada a observação formal de aulas dos estagiários e da professora orientadora, tendo em conta todas as limitações e imprevistos que aconteceram ao longo do ano letivo, e com as muitas tarefas que acumularam para realizar após o período de ensino à distância, a professora orientadora optou por não considerar necessário realizar as observações de forma formal. Como tal, ao longo do ano, observei aulas dos meus colegas estagiários, admito que não com a regularidade necessária, mas quando não estava presente sabia sempre o que se passava na aula e o que os meus colegas iam fazer, e falava sempre com eles após as aulas. Como dito, frequentei e auxiliei em algumas aulas dos mesmos e da professora orientadora, ambas as participações foram importantes para mim por motivos diferentes.

A observação das aulas dos meus colegas estagiários, tendo em conta as ideias que trocávamos sobre o planeamento, serviu para eu perceber muitas vezes se certas atividades ou estratégias de lecionação funcionavam ou como podiam funcionar melhor, e ao mesmo tempo permitiu-me observar como um elemento exterior o efeito de algumas ações do professor, o que para mim foi bastante importante pois comecei a associar a alguns comportamentos uma resposta por parte dos alunos, o que me fazia antecipar alguns comportamentos dos alunos ou corrigir algumas ações minhas em aula. Procurei sempre dar a minha opinião e auxiliar os meus colegas de estágio em tudo o que

necessitavam. Felizmente desde o primeiro dia o grupo de estágio interagiu sempre bem, trabalhando todos os documentos individuais em conjunto de forma partilhar estratégias, duvidas ou dificuldades, e discutindo sempre após a aula de cada um o que foi feito o que sentiu que correu bem ou mal.

No que toca às aulas da professora orientadora o benefício foi outro, neste ano letivo a professora teve o desafio de ter uma turma algo complicada em termos disciplinares e completamente desligada daquilo que é o seu percurso académico. Como tal, a frequência das aulas da professora, permitiram-me contactar com um contexto um pouco mais complicado para a lecionação, e pensar, trabalhar e ver a ser implementadas diversas estratégias para tentar dar a volta à turma, estratégias completamente contrárias ao que fazia, mas necessárias para que esta turma mais tarde tivesse outras condições para se lecionar, dar um passo atrás para em seguida dar dois em frente. Infelizmente com a interrupção letiva devido à pandemia este processo foi interrompido e nunca foi devidamente concluído.

Senti, no entanto, que apesar de todos os contratempos, a observação das aulas e principalmente a discussão que muitas vezes tínhamos entre os estagiários contribuiu bastante para minha formação, obrigando-me muitas vezes a refletir sobre as minhas práticas e sobres as dos colegas, o que é positivo, dá sempre para tirar algo de bom dos outros.

Finalmente a futebolada

No primeiro dia em que fomos conhecer a escola, o diretor da escola disse que a EBSARC tinha uma tradição de realizar jogos de futebol entre os professores e os alunos todas as quartas-feiras. No entanto, tal não foi possível até ao terceiro período letivo. Até lá, reunia-me todas as quartas-feiras com um grupo de professores e jogávamos entre nós, enquanto os alunos apenas viam pela janela. No entanto, no 3º período letivo, foi possível voltar a realizar os jogos contra as turmas, algo que ansiava desde o início do ano, quem não gosta de jogar contra os professores? Era o meu sonho quando era aluno, e qual é o professor que não gosta de jogar contra os alunos? Todas as quartas-feiras fomos jogando contra os alunos que os professores selecionavam de cada ano, para tal os alunos tinham de querer, e ter um comportamento adequado para tal. Adorei esta atividade da escola e fez com a minha integração fosse muito mais fácil principalmente com os professores que participavam, indo inclusive almoçar e jantar fora com eles diversas vezes.

Penso que foi algo muito importante para me sentir bem na escola, e como o foi para mim acredito que o seja para muitos professores que cheguem à escola. Ao longo do

3 período o grupo de estágio foi picando as professoras para que estas também viessem jogar e perto do fim do ano finalmente aconteceu, algumas professoras juntaram-se e foram jogar também, penso que é um momento muito importante para a boa dinâmica que a escola, aparentemente, tem.

Padrinho na escola

De forma a acompanhar e participar nas atividades da direção de turma, reuni-me com o DT todas as quintas-feiras das 15:15 às 16:45.

O DT é um gestor pedagógico colocado numa estrutura de gestão intermédia da escola, este acumula uma tripla função de gestão da relação entre os agentes alunos, EE e professores (Boavista & Sousa, 2013). Este é uma peça fundamental na coordenação e cooperação entre os professores da turma, na promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e sua integração no ambiente escolar, tal como na relação estabelecida entre a escola, os EE e a comunidade escolar (Boavista & Sousa, 2013).

Na experiência de acompanhamento da direção de turma que tive, se tivesse de escolher duas palavras para definir as funções do DT, escolheria mediador e gestor. Vi alguém que era responsável por mediar e gerir os conflitos entre os alunos, entre os alunos e professores, entre os EE e os professores e por vezes até entre os EE e os alunos. Observei alguém que desempenhou a função de gestor do percurso académico dos alunos naquele ano letivo, contando sempre com a colaboração dos restantes professores, dos EE e do psicólogo da escola. Observei alguém que era o elo entre todos os agentes escolares, alunos, professores, EE e comunidade escolar.

Tive a sorte de calhar com um professor que me deu muito apoio, alguém que foi uma figura importante para mim na escola, não só no desenvolvimento do meu conhecimento relativo às funções a desempenhar pelo DT e como as desempenhar, mas também na minha relação com outros professores da escola, sempre com muita disponibilidade para me ajudar e confiança no trabalho que eu realizava.

Honestamente, esta era talvez a função, das que tínhamos a desempenhar na escola, em que tinha mais dúvidas e menos noção do trabalho que havia para desenvolver ao longo do ano. A verdade é que ano foi muito tranquilo, felizmente a turma nunca deu muitos problemas em termos disciplinares, tal como os EE também não, excetuando alguns episódios pontuais. Como tal eu distingo as atividades desenvolvidas no âmbito da direção de turma em dois tipos, as atividades regulares e atividades pontuais. As atividades regulares eram aquelas que realizávamos semanalmente, justificação de faltas no Inovar, identificação dos alunos que atingiram metade ou o limite de faltas, envio da comunicação

de faltas via carta registada aos EE, comunicação com os EE via email ou chamada telefónica, atualização do dossiê da turma e comunicação com os restantes professores da turma via presencial ou por email. As atividades pontuais são aquelas quer realizávamos de forma pontual, quando existiam reuniões do conselho de turma (CT), quando existiam conflitos ou em fins de períodos letivos. As atividades pontuais realizadas foram as seguintes:

- Realização de uma ata;
- Sinalização dos alunos com Necessidades Educativas Especiais no Inovar;
- Verificar quais os alunos que são NEE e porque o são, através da consulta do processo;
- Verificação das medidas dos alunos que são NEE, através da consulta do processo;
- Processamento de faltas e processos disciplinares;
- Resolução de conflitos de turma;
- Resolução de conflitos de Encarregados de Educação;
- Atualização dos processos dos alunos;
- Criação de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão;
- Atualização das medidas de suporte à aprendizagem e inclusão;
- Avaliação das medidas de suporte à aprendizagem e inclusão;
- Realização de sínteses globais dos alunos;
- Realização da planta da sala;
- Organização do dossiê da turma;
- Receção a Encarregados de Educação;
- Lançamento de notas;
- Entrega das propostas de menções honrosas e quadros de mérito;
- Identificação das aprendizagens não desenvolvidas;
- Confirmar o diagnóstico do processo dos alunos NEE junto do psicólogo;
- Pedir reavaliações de alunos NEE ao psicólogo;

No que toca ao contacto com os EE, infelizmente, no horário de atendimento definido eu encontrava-me a dar aula, pelo que pedi ao professor para marcar sempre que possível para o nosso horário da direção de turma. Assim, tive a possibilidade de participar em três reuniões com EE, duas delas devido à situação de uma aluna que se encontrava em ensino à distância por pertencer a um grupo de risco, para entregar documentos e avaliar a sua situação e a outra para, em conjunto com a professora de educação especial

e o psicólogo da escola, falar com a mãe dessa mesma aluna sobre as possibilidades de futuro académico desta.

Relativamente a casos de resolução mais complexa, tivemos uma situação a envolver uma aluna e dois alunos, durante o período de ensino à distância, onde os dois alunos andaram a divulgar fotos da aluna com montagens desadequadas e ofensivas por grupos de *chat* em plataformas *online*. A mãe da aluna assim como a mesma tiveram conhecimento e apresentaram queixa dos alunos, que foram suspensos. Do resultado da penalização aplicada, os pais de um dos alunos, não concordando com a penalização, revoltaram-se contra o DT apontando o dedo ao mesmo e a outras ações de alunos da turma que o DT não penalizava, quando este nem tinha conhecimento das mesmas ou da veracidade do que era dito, e chegando a via da agressão verbal para com o DT. Este episódio, revoltou-me na altura e deixou-me a pensar na imaturidade de alguns pais, ao preocuparem-se com o que os outros fazem para justificar as ações erradas do seu filho, ao invés de se preocuparem em passar um bom exemplo ao filho demonstrando que o que este fez foi errado, achei inacreditável. Este comportamento dos pais e consequente averiguação das acusações que estes fizeram resultaram em processos disciplinares a duas alunas, e consequentemente na exclusão social quase completa do seu filho em relação à turma, tendo em conta que os pais do aluno divulgaram conversas que este teve com diversos alunos. O resultado foi que, graças à atitude egoísta e imatura dos pais, o aluno durante um período escolar quase não estabeleceu interações sociais fora do contexto de aula com a sua turma. Achei a situação deplorável e foi um episódio que me marcou e que penso que representa aquilo que são muitos pais atualmente, demasiado protetores dos seus filhos, colocando por vezes em causa a sua educação e desenvolvimento, para além de me ter passado a imagem que muitos EE pensam que o DT é seu servo trabalhando para eles e sendo inferior, admiro a paciência do DT pois foi diversas vezes rebaixado e maltratado por este EE. Estar por dentro desta situação permitiu-me adequar alguns comportamentos ao aluno, tendo tido conversas com o mesmo, e procurando que este tivesse mais interações com os colegas nas aulas de EF.

No que toca ao envolvimento nos CT, desde a primeira reunião procurei envolver-me de imediato, tendo em conta que o DT procurava realizar o trabalho referente à direção de turma, no horário disponibilizado para esta, tive a possibilidade de acompanhar sempre os procedimentos de preparação de um CT, desde a preparação da ata, a preparação da reunião em si e dos documentos necessários para as mesmas. Para tal, foi fundamental o contributo da professora coordenadora de diretores de turma, o DT já não tinha uma direção de turma há algum tempo e existiram momentos em que a colaboração e

orientação da professora coordenadora foram fundamentais. Na preparação da primeira reunião do CT acompanhei o professor na elaboração da ata, ditando-lhe algumas informações que eram necessárias e que já tínhamos registado, e acompanhei o professor elaboração e preenchimento dos documentos necessários, relativamente à reunião em si, fui apenas observador, este foi muito o meu papel no que toca à primeira reunião observei o que era necessário fazer e como se fazia.

Já na segunda reunião de CT, a minha participação foi menor na sua preparação, tendo em conta que estávamos em período de confinamento, e apesar de ter dado a minha disponibilidade ao professor, apenas consegui participar na elaboração da ata, na qual o professor já me deu mais liberdade e confiança enviando a mesma para mim, para que a fosse redigindo ao longo da reunião e completando-a no fim da mesma já com todas as informações necessárias. No entanto, esta acabou por ser a reunião em que mais participei, tendo em conta que apresentei os resultados do estudo de turma realizado, focando um pouco mais na caracterização psicológica e na social, apresentando estratégias de inclusão para os alunos com menor aceitação pelos seus pares, que suscitaram algumas intervenções de professores, e alguma interação com os mesmos, o que foi positivo. No fim desta completei a ata e enviei ao DT.

Na terceira reunião do CT, o professor deu-me imensa liberdade, preenchi e elaborei todos os documentos para a reunião, sobre a sua supervisão ou enviando para o professor para que verificasse corrigindo em seguida se necessário, e redigi do início ao fim a ata da reunião, infelizmente a reunião foi algo chocante. Tratava-se da reunião de fim de ano e de avaliações do 3º período letivo, antes da reunião foi necessário identificar os alunos em risco de reprovação, para que se pudesse analisar caso a caso com os professores das disciplinas em que os alunos estavam reprovados. A turma tinha oito alunos reprovados, e após a reunião não havia nenhum aluno reprovado, posso compreender que existam casos em que os alunos querem prosseguir os estudos em cursos profissionais e de forma a não prender os alunos que se dê algumas benesses, ou que tenha existido algo de anormal no ano escolar do aluno e que se vote uma nota para ser subida, no entanto não era o caso de todos estes alunos. A aprovação deve, na minha opinião, ser obtida através do mérito do aluno e ser resultado da aprendizagem, algo que, nestes casos não aconteceu. Foi uma situação que estranhei e que não estava à espera, e honestamente até ao dia de hoje não sei o que aconteceu, pelo que percebi pela conversa com a professora orientadora após a reunião, felizmente não é algo comum, e foi algo que acabou por prejudicar alunos de outras turmas, não lhes sendo dadas as mesmas possibilidades.

É para todos

No dia 4 de junho realizámos o “Dia do desporto adaptado”, no âmbito do estágio pedagógico. Este dia teve como público-alvo os alunos das turmas do núcleo de estágio, e dividiu-se em dois momentos: as sessões práticas e a sessão teórica. Para estes momentos contámos com a colaboração dos atletas e funcionários da APCAS, de alunos da Unidade de Ensino Estruturado (UEE) da escola e do professor Nuno Januário da Faculdade de Motricidade Humana.

Sessão prática

As sessões práticas consistiram em momentos de prática e experimentação de um desporto adaptado, voleibol sentado, e dois específicos, *goalball* e boccia, em conjunto com os atletas da APCAS e os alunos da UEE. Cada turma teve cerca de uma hora e meia para contactar com os desportos, sentir as dificuldades que cada um coloca, e socializar com os participantes exteriores.

Relativamente às atividades realizadas, tirando o Boccia, onde foram apresentadas as regras e os alunos realizaram jogo formal, no voleibol sentado e no *goalball* os alunos realizaram exercícios de adaptação antes de realizarem jogo. No voleibol sentado os alunos começaram por treinar os deslocamentos através de um exercício específico, acrescentando em seguida a sustentação de bola e só depois realizaram jogo formal. Já no *goalball* os alunos começaram por realizar o reconhecimento do campo, vendados, através de um exercício específico, em seguida realizaram lançamentos de forma a se habituarem às quedas e ao barulho da bola, e só depois realizaram jogo formal. As turmas eram divididas em 3 grupos um por cada modalidade.

As sessões práticas acabaram por ter alguns problemas, principalmente por falhas de planeamento, começando pelo fato de o material que tínhamos adquirido não ser suficiente o que atrasou a prática da primeira turma e consequentemente o tempo de prática dos alunos, não se cumprindo o que estava planeado. Depois tivemos o problema do ruído no *goalball*, os alunos necessitavam de algum silêncio de forma a conseguirem ouvir as bolas, no entanto o ruído das outras estações e o barulho das obras de manutenção da escalada, mesmo ao lado do campo e das quais não fomos informados, dificultaram a prática aos alunos. Apesar disso, todas as turmas exceto o uma, por motivos de horário, tiveram a possibilidade de experienciar momentos de prática e sociais com pessoas com deficiência e que são exemplos de inclusão e da importância do desporto na inclusão social. A turma que não contou com a participação de pessoas com deficiência, contou, ao contrário das outras turmas, com a participação de um professor da Faculdade

de Motricidade Humana (FMH) especialista na área, que partilhou o seu conhecimento e experiências com a turma.

Sessão teórica

A sessão teórica consistia numa sessão via *Zoom* em que o professor da FMH realizou uma apresentação relativamente ao desporto adaptado, à inclusão e a importância do desporto para a inclusão social. Após a apresentação seguiu-se um momento de partilha de experiências por parte dos atletas da APCAS. A sessão não era obrigatória e tivemos uma participação interessante por parte dos alunos, o que é positivo e demonstra interesse dos alunos no tópico.

Relativamente à apresentação em si, houve um ponto menos positivo a destacar, a apresentação preparada pelo professor da FMH era mais direcionada a professores que a alunos, abordando alguns temas com os quais os alunos não estavam familiarizados, como a intervenção pedagógica, contudo o professor foi dando a volta e tentando direcionar mais a apresentação para o público presente. Pela positiva, destaco o momento de partilha dos atletas, que foi um momento muito interessante para perceber o ponto de vista das pessoas com deficiência em situações que muitos de nós já tínhamos presenciado e até ignorado, assim como o impacto que o desporto teve na vida destas pessoas e o seu ponto de vista em relação à inclusão. Foi um momento muito interessante e que espero que tenha feito os alunos refletir um pouco.

Penso que no geral a atividade foi bem sucedida, no entanto tivemos alguns episódios que comprometeram o sucesso da mesma para algumas turmas, gostaria de ter tido mais alunos da UEE envolvidos, e de que os alunos tivessem sido um pouco mais participantes na conversa com os atletas da APCAS, colocando questões, mas senti que estavam um pouco envergonhados. No que toca à sessão teórica, teria sido mais proveitoso e interessante para os alunos se a apresentação tivesse feita para eles e não para os professores, o professor foi conseguindo dar a volta à situação.

Com tudo, espero que tenha sido uma experiência que tenha consciencializado os alunos para serem mais inclusivos com pessoas com deficiência, tendo ouvido os relatos dos atletas da APCAS, tendo socializado com os mesmos e sabendo agora algumas atividades que podem realizar com pessoas com deficiência, e tendo recebido exemplo de muitas outras, não é necessário excluir ou isolar, apenas adaptar as atividades.

Consolidação olímpica

Unidade de ensino 2 Etapa 3

Esta última unidade, mais curta propositadamente, teve como objetivos a consolidação das aprendizagens em situações aproximadas ao formal e competitivas e fazer com que os alunos se divertissem e usufruíssem das aprendizagens adquiridas, ficando com uma imagem final da EF positiva. Para tal, realizei um torneio com todas as matérias que apelidei de “Jogos Olímpicos”, neste os alunos tinham uma classificação individual, sendo atribuídas pontuações em cada tarefa que os alunos realizavam, no fim, os dois alunos e as duas alunas com mais pontos, tinham um almoço pago por mim.

Os alunos que ainda não se encontram na zona saudável nos testes do FITescola, tiveram um reforço nesta unidade de forma a terminarem o ano com positiva na AF.

Planeamento

O planeamento passou pela criação de situações em que os alunos pudessem exibir as suas aprendizagens, situações de exibição de uma sequência na ginástica, de jogo formal nos JDC e no badminton, e situações de competição, o mais aproximadas possível, no atletismo.

Tal como prometido aos alunos, todos aqueles que se encontravam na zona saudável no vaivém, deixaram de realizar corrida no aquecimento realizando exercícios mais específicos relativamente às matérias da aula, enquanto que os alunos que ainda não se encontravam na zona saudável, tinham que fazer sete minutos de corrida contínua, em conjunto com todos aqueles que ousassem rebaixar os colegas.

Nesta unidade foi-nos dada mais alguma liberdade relativamente à interação entre os grupos, o que me permitiu cruzar grupos, isto permitiu que os alunos sentissem novos estímulos e dificuldades a que não estavam habituados dentro do seu grupo, o que foi muito positivo. Tendo em conta que os grupos eram homogéneos, defini que quando realizavam jogo nos JDC, as equipas tinham de ser compostas por metade dos elementos de cada grupo, ficando teoricamente equilibrado. Com grupos heterogéneos em algumas matérias consegui dar novos estímulos aos alunos e tentei que, apesar de a relação entre alguns alunos não ser a melhor que existisse uma maior entreajuda e cooperação nesta fase (Martins et al., 2017). De forma a conseguir controlar as pontuações dos “jogos olímpicos”, os alunos tinham que preencher fichas de jogo ou de atividade para eu saber quem ganhava e quem perdia e atribuir pontuações mais tarde, o preenchimento destas fichas tirou algum tempo de prática, no entanto, tendo em conta que já estava algum calor e estas aulas se realizavam ao sol e com máscara, acabou por não ser um problema, pois

os alunos descansavam 1 ou 2 minutos hidratavam-se e depois recomeçavam, no entanto seria algo que no inverno não faria, levando as equipas já feitas.

Penso que os objetivos foram conseguidos, a estratégia implementada dos jogos olímpicos revelou-se altamente motivadora para os alunos que tiveram um desempenho exemplar em todas as aulas e sempre muito preocupados com as classificações finais do torneio.

No que diz respeito às situações de jogo nos JDC, estava um pouco reticente em colocar as raparigas e os rapazes a jogar juntos, pelo simples facto de saber que as raparigas não iam participar no jogo, por este motivo, coloquei restrições no jogo quando as raparigas jogavam com os rapazes, fazendo sempre equipas mistas, e os rapazes não podiam tirar a bola às raparigas, dando alguma vantagem às raparigas facilitando as suas execuções técnicas que em alguns casos ainda não estavam muito bem consolidadas. As raparigas surpreenderam-me muito em jogo no futebol e andebol, sendo bastante participativas e interventivas, mesmo quando os rapazes não lhes passavam a bola, o que me satisfez bastante em comparação com o que acontecia no início do ano. No entanto, no basquetebol as raparigas já tiveram muita mais dificuldade em participar, provavelmente pelo facto de as medidas do campo serem mais pequenas e o espaço que cada uma tinha era menor, tendo menos tempo para a tomada de decisão, por este motivo, e pelo facto de ter reparado que a participação das raparigas era muito pequena no jogo, optei por realizar jogos de 3 vs 3 em meio campo, na aula seguinte quando o ia fazer novamente, o grupo das meninas pediu para que fosse campo inteiro, e aproveitei a situação para fazer um acordo, dizendo que se não participassem no jogo voltaria a jogo reduzido, acabou por correr melhor pois elas procuraram ser mais participativas. O voleibol, é um pouco a exceção a todas as matérias, precisava claramente de mais tempo para conseguir colocar todos os alunos no nível introdutório, os alunos têm muitas dificuldades na colocação em relação à bola e leitura de trajetórias aéreas o que dificulta bastante as execuções técnicas que estão longe de estar consolidadas ou até aprendidas. Para a melhoria da fluidez do jogo, principalmente quando estava envolvido o grupo menos, que cruzava sempre com o grupo mais, para muito contribuiu as equipas serem heterogéneas, desta forma apesar de algumas ações não serem boas havia sempre alguém mais capaz de dar algum seguimento ao lance. Contudo, fiquei muito satisfeito com a capacidade e evolução que os alunos demonstraram no jogo jogado em geral nos JDC, no entanto, senti que fez falta aos alunos mais tempo de jogo formal ao longo do ano, para aprenderem a gerir emoções, respeitar as regras e acima de tudo a combinação dos dois, respeitar as regras apesar das emoções, o jogo por vezes fugia às regras e gerava-se conflito.

Relativamente às matérias do atletismo, realizei provas aproximadas ao formal para cada uma das matérias exceto nas estafetas onde se realizou a prova numa forma mais reduzida, os alunos demonstraram uma evolução enorme principalmente nas estafetas, praticamente todos os alunos realizaram com sucesso as matérias do atletismo. Para cada matéria, cada um dos grupos tinha uma folha para registar a distância ou os tempos que realizavam. A turma foi sempre muito competitiva o que foi ótimo para se manterem em prática.

Relativamente à ginástica, os dois meses de ensino à distância fizeram falta a muitos alunos, realizei apenas uma aula nesta unidade que serviu basicamente para a avaliação dos alunos, e contabilização das pontuações para os jogos olímpicos, apesar de muitos alunos demonstrarem uma grande evolução, indo de acordo ao seu potencial inicial, não consegui desenvolver o trabalho que desejava com os alunos mais críticos, saindo os mesmos bastante prejudicados. Contudo fiquei muito satisfeito com a autonomia dos alunos na etapa 3.

No que toca à aptidão física, terminei os testes do FITescola no início desta unidade de ensino, após analisar os resultados verifiquei que existiam alunos que teriam negativa na aptidão física, principalmente devido ao vaivém, por este motivo, esse grupo de alunos no início de cada aula realizou uma corrida contínua de 7 minutos, para mais tarde repetirem o teste, desta forma procurei até ao fim que estes alunos se encontrassem na zona saudável no vaivém no fim do ano.

Fiquei bastante satisfeito com as aulas desta unidade, o envolvimento dos alunos e o espírito competitivo foi incrível, via-se que eles sentiam falta do jogo, e tenho imensa pena de apenas o ter conseguido realizar na última unidade, por razões que me foram alheias. Esta unidade foi um momento claro de exibição de aprendizagens, e apesar do tempo que os alunos estiveram em ensino à distância, fiquei bastante satisfeito com as mesmas, o que me deixou mais garantias em relação ao caminho que tinha delineado para os alunos.

Condução

A minha intervenção em aula nesta unidade passou muito mais pela gestão dos alunos em aula, criação de grupos, gestão de conflitos e organização da aula.

Estilos de ensino

Nesta unidade de ensino utilizei o estilo de ensino de tarefa, nas matérias de Atletismo e para desenvolvimento da aptidão física, de descoberta divergente na ginástica onde os alunos definiram e treinaram uma sequência para apresentar, busca guiada nos JDC,

autoavaliação na patinagem sendo que os alunos através da ficha formativa viam o que lhes faltava cumprir o que já cumpriam e praticavam a tarefa indicada para tal.

Feedback

Fui muito menos interventivo nas aulas, dei mais liberdade aos alunos, corrigindo apenas aqueles erros que não podiam persistir, e dando muito mais feedback positivo de forma a os motivar em aula. Nesta unidade o feedback foi principalmente interrogativo, tendo em conta que já esperava que os alunos dominassem os conteúdos, utilizei de forma a incentivar os alunos nas tarefas feedback avaliativo de valor positivo, utilizei também o feedback prescritivo, mas menos do que noutras etapas, apenas em situações em que não podia deixar persistir o erro ou em que o aluno não identificava um comportamento que devia ter adotado numa determinada situação.

Instrução

Na primeira aula despendi algum tempo a explicar aos alunos como funcionaria o torneio, mas em seguida a instrução foi sempre muito rápida, os alunos perceberam rápido a dinâmica dos torneios e apenas tinha de explicar os exercícios, nesta fase não dei enfase aos critérios de êxito nem a objetivos específicos, fui apenas corrigindo os alunos ou dando sugestões, à medida que os erros apareciam, isto deveu-se a já se tratar de uma fase avançada do ano letivo e os alunos já devem saber em todas as ações a realizar como as realizar corretamente.

Organização e gestão do ensino

A minha intervenção em aula nesta unidade passou muito mais pela gestão dos alunos em aula, criação de grupos, gestão de conflitos e organização da aula.

Continuei a utilizar as fichas formativas para orientar as aprendizagens dos alunos, indicando o que lhes faltava cumprir para que se focassem nisso. Infelizmente tive uma situação de comportamento divergente na qual penso que não estive bem num primeiro momento, o aluno teve um comportamento desadequado, e após repreendido repetiu de imediato, pelo que mandei o aluno sair da aula, no entanto, penso que a atitude correta passaria por mandar o aluno sentar-se, acalmar-se e em seguida falar com ele, mas no momento pareceu quase automático nem me passou pela cabeça, só depois, penso que ainda relacionado com este comportamento, estive bem em me dirigir à turma no fim para abordar o que aconteceu de forma a que todos compreendessem que existem regras que são para cumprir e que a aula será melhor para mim e para eles se o fizerem. A gestão de comportamentos divergentes dos alunos é algo que sem dúvida alguma tenho de melhorar, no momento agi de cabeça quente e de forma pouco ponderada, tendo em conta que não agi corretamente na minha opinião.

Penso que a estratégia de criar um torneio com as matérias a realizar foi divertida, competitiva e acima de tudo altamente motivante para os alunos, o que resultou em bons momentos de consolidação dos conteúdos e de aprendizagem.

Vocês estão a sonhar...

No início da última semana de aulas, enquanto me preparava para terminar as avaliações dos alunos, fui-lhes relembrar por mensagem via *whatsapp,* do espaço onde se realizaria a próxima aula e as matérias que realizaríamos, tal como fiz em todas as semanas anteriores. No entanto, logo após deixar a mensagem recebo diversas mensagens dos alunos a dizer que já não iriam ter mais aulas este ano. Ao início não acreditei, achei que fosse brincadeira dos alunos, no entanto, após conversa com a professora orientadora e verificação por parte da mesma, ficámos a saber que, devido ao COVID todo o 3º ciclo estaria em confinamento na última semana de aulas. Esta notícia significou que não teria mais aulas de EF e de que o meu percurso com esta turma tinha terminado.

Tendo isto em conta, não cheguei a realizar a avaliação de badminton e a avaliação da dança do sariquite foi feita nos mesmos contornes que no ensino à distância, os alunos enviaram um vídeo a realizar a coreografia.

No que toca à AF, terminei os testes do FITescola no início desta unidade de ensino, no entanto tinha definido um trabalho específico com alguns alunos que não se encontravam na zona saudável e que seriam reavaliados nesta semana, principalmente a capacidade aeróbia. Infelizmente devido à interrupção das aulas, não foi possível repetir os testes, no entanto pelo empenho demonstrado pelos alunos nas aulas desta unidade, cumprindo sempre os 7 minutos de corrida a um bom ritmo, acredito que todos se iriam encontrar na zona saudável quando repetissem o teste. Relativamente aos conhecimentos, os alunos realizaram um trabalho de grupo que era suposto o melhor grupo apresentar na última aula para discutirmos e falarmos um pouco sobre a matéria de forma a tirar dúvidas e consolidar conhecimentos, no entanto tal não foi possível fazer. Ao invés de ter apenas dado as notas devia ter enviado aos alunos um feedback dos trabalhos de forma a corrigir os seus erros e complementar os seus conhecimentos.

Até um dia...

Com o fim prematuro das aulas, a oportunidade de me despedir da turma não existiu. No entanto, graças à direção de turma, tive a oportunidade de me despedir de

alguns alunos. Na semana seguinte ao término oficial das aulas, realizou-se a recolha de livros, em conjunto com o DT registei todos os livros entregues pelos alunos da turma e aproveitei para me despedir de alguns dos alunos. Através do *whatsapp* encerrei o meu contacto com a turma, deixando uma mensagem acima de tudo de agradecimento aos alunos, estes responderam com mensagem de carinho e gratidão o que me deixou bastante satisfeito e orgulhoso do trabalho realizado.

Terminei o estágio com muito mais certezas do que dúvidas e um misto de sentimentos de felicidade e tristeza. Felicidade pelo que vivi tristeza pelo que terminou, mas com a certeza que o meu gosto pelo ensino é muito mais do que apenas um complemento à profissão de treinador. Fui para o mestrado com a intenção de que esta profissão fosse um complemento ao meu objetivo de ser treinador, no entanto, tudo o que vivi durante o estágio, a turma, as aulas, a escola e os professores, fizeram-me apaixonar pelo ensino. Talvez tenha tido sorte na escola e na turma que me calhou, talvez tenha tido uma representação errada daquilo que são a maior parte das escolas ou das turmas, mas deixou-me com vontade de experimentar mais e com bastante entusiasmo para o futuro.

Não sei ao certo definir quando aconteceu, mas enquanto aluno dei muitas vezes por mim a refletir sobre as aulas que tinha, sobre o que mudava nas mesmas e se estas se enquadravam naquilo que é o seu objetivo final. Na minha visão da EF, existem quatro grandes objetivos finais, o desenvolvimento físico e motor dos alunos, desenvolvimento social dos alunos, a aprendizagem de hábitos de vida saudáveis e o desenvolvimento do gosto pela prática de atividade física. Ao longo do meu percurso académico senti várias vezes que os professores não se interessam pelo gosto dos alunos nas suas aulas, limitam-se a querer cumprir objetivos definidos de lecionação, pois de aprendizagem muitas vezes não os cumpriam. Percebo que um professor tem muito trabalho com diversas turmas, mas acho fundamental procurar estratégias para cativar e envolver os alunos na aula, para os interessar na nossa aula, para que quando toque para a aula seja um momento de interesse e não um momento de desprezo. Isso para mim é ser professor, não apenas ensinar, mas procurar as melhores estratégias para o fazer, para interessar e cativar outros nas matérias e tópicos que a nós nos cativam, tentar passar a paixão que sentimos para os alunos. Procurei desde o primeiro dia do meu estágio que as aulas de EF fossem um espaço de aprendizagem, mas também de interesse para os alunos, que estes se pudessem divertir e cultivar o seu gosto pela prática, nem sempre utilizei as melhores estratégias, mas isso faz parte da minha aprendizagem, tenho, no entanto, a certeza que procurei sempre que todos os alunos estivessem satisfeitos e felizes durante as aulas, e às vezes, basta alterar a forma como interagimos com eles. Se o consegui? Essa já é outra

questão, não sei se consegui, sei que com muitos deles sim, até pelo feedback que recebi, mas sei que a outros alunos não consegui chegar, mas não alterava absolutamente nada na forma como me relacionei com eles, e espero que o meu trabalho tenha contribuído um pouco mais para desenvolver o gosto deles pela EF.

Iniciei o ano cheio de inseguranças, nunca tive jeito para falar para grupos, e ia dar aulas a uma turma de 26 alunos, nunca tive jeito para ginástica e agora teria que a ensinar, eram muitas inseguranças que tive que tratar uma a uma. Durante o período de avaliação inicial, foquei-me muito nos momentos de instrução de forma a desenvolver o meu discurso para grupos, levava tudo escrito para não me esquecer de nada e levava na cabeça sempre o lembrete de falar mais devagar. Aula a aula fui melhorando e a minha segurança aumentando, chegou então o momento da ginástica, mais uma insegurança a trabalhar, procurei ao máximo fazer o meu trabalho de casa antes da aula, investigando todos os critérios de êxito das ações a realizar e formas de desenvolver algumas delas, utilizei os meus colegas do núcleo e a professora orientadora como um auxilio, e mais uma insegurança foi passando, sei que podia ter feito um melhor trabalho e que a lecionação da ginástica é uma grande lacuna nos meus conhecimentos, e algo que preciso de desenvolver ao longo dos meus anos de docência. O período de avaliação inicial foi muito diferente do que faria num ano normal, principalmente nos JDC, utilizámos muito poucas formas jogadas pois tal não nos era permitido pelas regras em vigor devido ao COVID, num ano normal teria realizado muito mais formas jogadas para a avaliação inicial dos alunos, e apenas formas mais analíticas para caracterizar os casos mais complicados.

Na Etapa 1, penso que o trabalho realizado foi muito bom, pois permitiu num curto espaço de tempo um desenvolvimento significativo dos alunos nas matérias identificadas como críticas, e uma criação de bases para o desenvolvimento futuro dos alunos nessas matérias de forma a atingirem os objetivos. A lecionação de apenas três matérias permitiu aos alunos focarem-se em menos objetivos de aprendizagem, o que permitiu um maior desenvolvimento desses conteúdos num curto espaço de tempo.

A Etapa 2 foi um momento de mudanças no estágio, estava bastante satisfeito com o trabalho que os alunos estavam a desenvolver e que demonstrava um planeamento, aparentemente, adequado às suas necessidades, tivemos muito poucas aulas nesta etapa presencialmente e algumas das estratégias que queria ter implementado não o cheguei a fazer. Tinha definido planos mais individualizados de desenvolvimento para esta etapa, sendo que cada aluno tem as suas necessidades, apesar de condicionado pelos grupos, os alunos iam seguindo o seu caminho, sempre que cumpriam os objetivos para si definidos começavam a trabalhar para outros objetivos ou usufruíam de tempo em matérias que

gostavam mais caso já cumprissem todos os objetivos das matérias daquela aula. Desta forma fui procurando que o compromisso dos alunos aumentasse sendo que, apesar de estarem a aprender matérias que podiam não gostar tanto, teriam a recompensa de quando os objetivos estivessem cumpridos, praticar uma matéria de que gostassem mais. Para o autocontrolo dos objetivos definidos para cada aluno ia desenvolver fichas formativas individuais, onde os alunos podiam seguir o seu progresso em cada uma das matérias e consultar os objetivos a cumprir, infelizmente com a interrupção letiva na Etapa 2, apenas consegui aplicar as fichas na Etapa 3.

Apesar de não ser desejada, interromper o trabalho realizado e trazer uma nuvem de incertezas, a interrupção letiva após 6 aulas no segundo período letivo, permitiu ao núcleo de estágio desenvolver o projeto da investigação do estágio. Aproveitámos o período de ensino à distância, para ter um cenário perto do ideal para o desenvolvimento do nosso projeto, em conjunto com as turmas pelos quais os professores estagiários estavam responsáveis, desenvolvemos e exploramos estratégias para a lecionação da EF em ensino à distância, procurámos incluir a área das AFD na lecionação da EF em ensino à distância e explorar diferentes estratégias para a lecionação das restantes áreas. Para o desenvolvimento deste projeto tivemos em conta as dificuldades sentidas pelos professores de EF na lecionação da EF no primeiro confinamento, a bibliografia sobre o tema, a nossa experiência enquanto alunos e treinadores e a informação recolhida das aulas lecionadas e observadas. Esperemos ter criado um auxílio aos professores de EF e de outras disciplinas, na área dos conhecimentos, para um cenário nunca mais desejado, mas provado possível.

Na Etapa 3, tendo em conta os passos em frente que não foram dados no período letivo anterior, senti a necessidade de voltar atrás, no entanto o tempo não parou, e apesar de muitos objetivos que ficaram por cumprir, não podia pegar exatamente de onde parei pois não havia tempo. Optei então por acelerar alguns processos de aprendizagem, arranjar situações que potenciassem o desenvolvimento de mais do que um conteúdo, principalmente nos JDC, sem pôr em causa o desenvolvimento de nenhum dos conteúdos, para tal utilizei muito as superioridades numéricas, e o desenvolvimento dos conteúdos e não das matérias, pois na sua base grande parte dos JDC a lecionar, partilham os mesmos princípios, exceto o voleibol. Realizei também uma priorização das aprendizagens consoante as necessidades dos alunos para obter uma nota positiva. Para finalizar a Etapa 3, e para que o último contacto que os alunos tiveram com a EF neste ano letivo, fosse mais agradável para eles, realizei um torneio com as diferentes matérias, onde os alunos competiam num *ranking* individual nas diferentes matérias da disciplina. Para os alunos o

torneio foi uma forma de consolidação e aplicação das aprendizagens, para mim foi uma forma de avaliação e desenvolvimento do gosto pela prática de atividade física e pela EF, deixando uma última imagem de diversão, alegria e satisfação nos alunos.

Ao longo do ano letivo penso que o planeamento esteve sempre adequado às necessidades dos alunos dei-lhes sempre tarefas adequadas e desafiantes, exceto para o grupo mais nos JDC, pois estava muito limitado até ao fim do ano, em relação às formas jogadas que podia realizar, e apesar dos alunos conseguirem realizar formas mais complexas em algumas matérias eu não lhes conseguia dar esse desafio. Em relação à formação de grupos, gostava de ter tido a possibilidade de manipular a formação dos grupos ao longo das aulas e ao longo do ano com mais flexibilidade, no entanto as regras em vigor na escola não o permitiram, senti que em algumas matérias, os alunos saíram prejudicados, em matérias como o voleibol, o badminton e a ginástica os grupos heterogéneos têm grandes vantagens, nas primeiras duas pois permitem uma continuidade no jogo ou no conjunto de ações que com grupos homogéneos menos capazes, por vezes não existe, um aluno mais capaz consegue manter a bola ou o volante mais jogável para um aluno menos capaz, facilitando a execução ações técnicas que não estão dominadas. Nas ginásticas, ter grupos heterogéneos permite que os alunos mais capazes consigam ajudar os alunos menos capazes, apesar de tudo acabei por conseguir que em quase todos os grupos existissem alunos maia capazes e menos nas ginásticas pelo que estas não foram matérias muito afetadas pela constituição dos grupos. Apesar de ao longo do ano termos tido a oportunidade de alterar a constituição dos grupos, no início do segundo e do terceiro período letivos, apenas realizei alguns ajustes no segundo período, e não realizei nenhuma alteração no terceiro período, esta foi uma decisão que ponderei bastante, pelas vantagens dos grupos heterogéneos na aprendizagem, e importância de novos e diferentes estímulos, no entanto optei por manter os grupos do segundo período no terceiro, pois os grupos tinham trabalhado maioritariamente em ensino à distância, e as relações que existiam dentro de cada grupo eram boas, ao contrário do que havia entre elementos dos diferentes grupos. Como tal, tomei uma decisão, tendo em conta o pouco tempo que havia, preferi algo que era seguro e estava a correr bem do que formar novos grupos que podiam não resultar e atrasar ainda mais as aprendizagens dos alunos. Não alterava muita coisa em relação às decisões que tomei ao longo do ano, pensei diversas vezes se não teria sido proveitoso realizar com todos os alunos ao mesmo tempo algumas das matérias, tendo em conta que tive algumas dificuldades que por vezes cumprissem os objetivos definidos para a aula, principalmente no badminton. Penso que para esta matéria deveria ter realizado momentos com todos os alunos a fazer a mesma tarefa de forma a conseguir cumprir os

objetivos, preferi tentar incutir alguma autonomia nos alunos através de estratégias de controlo do colega e de recompensa por cumprimento de objetivos, só que sinto que, se para outras matérias resultou, no badminton acho que não, pelo que é algo que devia ter tentando, e que fica como estratégia para o futuro em que tenha o mesmo problema. Ao longo do ano utilizei diversos estilos de ensino, de forma a tentar adequar o mais possível às necessidades da turma, para promover a autonomia, a entreajuda e potenciar as suas aprendizagens. No entanto, na aplicação dos estilos de ensino recíproco e autoavaliação, falhei na utilização dos feedbacks, dando o feedback ao aluno errado no recíproco e participando em demasia no momento de feedback na autoavaliação. Estes foram momentos de aprendizagem, pois apesar de ter obtido algumas coisas positivas com a utilização destes estilos, não consegui tirar tudo o que podia por estes erros, o que reforça a importância de um bom planeamento, até dos momentos de feedback.

Relativamente às aprendizagens dos alunos, considero o trabalho realizado positivo principalmente com as meninas nos JDC, sendo que no início do ano a maior parte delas fugia do jogo e da bola e não queria participar, e terminaram o ano a participar ativamente em jogo aplicando as suas aprendizagens e procurando sempre realizar corretamente as ações técnicas, conseguindo identificar o erro quando sempre que não o faziam. No atletismo todos os alunos conseguiram adquirir as aprendizagens pretendidas, apesar de à partida demonstrarem muitos poucos conhecimentos relativamente à corrida de estafetas e ao lançamento do peso, os alunos conseguiram chegar ao fim do ano a realizar corretamente todas as ações da corrida de estafetas e do lançamento do peso, assim como das restantes matérias do atletismo. Nas ginásticas, gostava que todos os alunos tivessem passado mais tempo por ambas, sendo que por necessidade, tendo em conta o pouco tempo que acabei por ter, parte dos alunos passou mais tempo na ginástica de aparelhos e outra parte mais tempo na ginástica de solo, gostava que os alunos tivessem tido a oportunidade de se desenvolver igualmente em ambas as ginásticas. Apesar disso, e das dificuldades que tenho com a ginástica, penso que o trabalho desenvolvido foi positivo, consegui que todos os alunos se desenvolvessem, mesmo que nem todos tenham cumprido os objetivos pois alguns alunos encontravam-se muito longe para o conseguirem fazer no tempo de aulas que tivemos. Alguns alunos não sabiam fazer um rolamento à frente sequer, pelo que a aquisição do nível introdutório, era complicada, no entanto conseguimos desenvolver parte do nível Introdutório, dando algumas bases para conseguirem continuar o seu desenvolvimento nos conteúdos das ginásticas. O badminton e o voleibol foram as matérias onde diria que a aprendizagem dos alunos foi menor, no voleibol, senti que os alunos tinham muitas dificuldades na leitura de trajetórias aéreas não

se colocando bem em relação à bola o que logo à partida comprometia a execução as ações técnicas, a utilização de grupos homogéneos não ajudou os alunos com mais dificuldades, pois no mesmo grupo não havia ninguém capaz de realizar a sustentação da bola, ou de passar a bola com qualidade para um colega, pelo que o passe já era mau o que também dificultava a ação seguinte do colega. Como tive que priorizar matérias no terceiro período, optei por desenvolver as bases em alunos com mais dificuldades no Voleibol do que acelerar o processo de aprendizagem, achei mais importante trabalhar bem a sustentação, as ações técnicas e a colocação em relação à bola, de forma a dar bases para se conseguirem desenvolver melhor no futuro. Nos grupos que já tinham algum controlo sobre a bola o seu desenvolvimento foi melhor, e o maior desafio foi conseguir introduzir o serviço sem que o jogo perdesse continuidade pois o serviço não era bem executado ou a receção mal realizada, o que tirava continuidade ao jogo. Comecei então por trabalhar sem serviço para os alunos dominarem o passe e a receção e conseguirem ter intencionalidade no que estavam a fazer e só em seguida trabalhei o serviço e fui introduzindo no jogo. Apesar dos alunos não terem gostado de jogar sem serviço, penso que foi a decisão acertada, pois permitiu mais tempo de jogo, sendo que este tinha mais continuidade, e consequentemente maior número de execuções técnicas, para desenvolvimento e consolidação destas. No badminton, a grande dificuldade não se deveu tanto às dificuldades dos alunos, mas sim às dificuldades que tive em controlar por vezes a atividade dos alunos, tinha tarefas em aula que trabalhavam ações especificas de forma isolada ou em conjunto com outras, no entanto a maior parte das vezes quando eu estava com outro grupo os alunos fugiam para situação de jogo sem restrições, o que tirava tempo de desenvolvimento das ações pretendidas. O desenvolvimento dos alunos nesta matéria não foi então o pretendido ou o que poderia ter sido, apesar de ter existido aprendizagem não foi tão significativa quando desejado.

Apesar de ao início não me aperceber disso, e de no início do estágio me questionar porque é que num estágio tínhamos que fazer um projeto de investigação, rapidamente me apercebi da importância que esta tem na docência. Não é preciso ser um trabalho científico, de forma a conseguir responder da melhor maneira possível às necessidades dos meus alunos dei por mim diversas vezes a investigar estratégias ou exercícios, e apercebi-me da importância da área 2 do estágio na profissão de docência. A investigação está no trabalho de pesquisa que fazemos nos planeamentos, e no trabalho de leitura que realizámos quando surge uma nova dificuldade, apenas podemos melhorar como professores através do conhecimento que nos é transmitido ou por criação de novo conhecimento, devemos como docentes participar sempre para o desenvolvimento da nossa profissão e para o

nosso desenvolvimento pessoal, a área 2 do estágio tem para mim essa função e impacto sobre as restantes, quer seja na nossa função como professor para a turma, para a escola ou para a comunidade. Enquanto professor é fundamental ter em conta o contexto em que nos inserimos e o contexto em que cada um dos alunos está inserido, isto permite-nos antecipar e compreender alguns comportamentos e utilizar as melhores estratégias para o ensino, comunicação e envolvimento dos alunos, dos seus pais e EE no processo de aprendizagem do seu educando. Enquanto professor de EF temos como objetivo desenvolver hábitos de vida saudável e o gosto pela prática desportiva dos alunos da escola e não apenas da nossa turma, por este motivo temos a função de desenvolver em conjunto com a escola meios para atingir esses fins, o DE é um exemplo desses meios, trata-se de um projeto onde os alunos têm a hipótese de se desenvolver de forma mais vincada numa ou mais modalidades num contexto mais competitivo que o de aula, em conjunto com este projeto, devemos procurar outros meios com os restantes professores para atingir estes fins em toda a escola, articular com outras disciplinas para a realização de trabalhos sobre a importância da atividade física, realização de torneios inter turmas, são apenas alguns exemplos de ações em que o professor coloca as suas capacidades da área 1 ao dispor da escola. Na minha opinião é assim que a área 4 e 3, respetivamente, se relacionam com a área 1. A relação entre a área 3 e 4 é para mim a mais obvia, a escola é fundamental no desenvolvimento da comunidade, assim como a comunidade é importante para o desenvolvimento da escola. A escola é responsável pela transmissão de ferramentas que permitem o desenvolvimento dos indivíduos pertencentes a uma comunidade, a correta transmissão dessas ferramentas e consequente aplicação permite o desenvolvimento da comunidade, o envolvimento da comunidade na escola, quando positivo, permite que esta evolua dentro de si criando melhores formas e estratégias para servir a comunidade.

Tenho para mim que o estágio foi das melhores experiências da minha vida, e acima de tudo muito melhor do que as minhas expetativas, termino este caminho muito mais feliz com as decisões que me trouxeram até aqui, e com as possibilidades que o futuro reserva.

Bibliografia

Abrantes, P., Alonso, L., Peralta, M. H., Cortesão, L., Leite, C., Pacheco, A. J., Fernandes, M., & Santos, L. (2002). Reorganização Curricular do Ensino Básico: Avaliação das Aprendizagens (Departamento da Educação Básica, Eds.). Ministério da Educação.

Alves, F., Escóssio, A., Amâncio, V. & Teixeira, F. (2016). Fatores motivacionais para a prática das aulas de educação física no ensino médio. *Conexões, 14*(2), 53-72. http://dx.doi.org/10.20396/conex.v14i2.8646056

Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física – Um Olhar Integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, *32*(3), 121-133.

Baena-Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2021). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19. *Retos, 39,* 388-395. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80089

Black. P., & William, D. (1998). Inside the Black Box: Raising Standards Through Classroom Assesment. http://dx.doi.org/10.1177/003172171009200119

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, *10/11*, 135-151.

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, *13*(2), 355-379.

Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physucal Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal, Vol* (74), pág. 6-10.

Januário, N., Rosado, A., Mesquita, I. (2006). Retenção da informação e perceção da justiça por parte dos alunos em relação ao controlo disciplinar em aulas de educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Vol* (3), pág. 294-304 https://doi.org/10.5628/rpcd.06.03.265

Jeong, H. & So, W. (2020). Difficulties of Online Physical Education Classescin Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 1-12. https://doi.org/10.3390/ijerph17197279

Martins, A., & Freire, E. (2013) O envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física: Um Estudo de Caso. *Pensar a Prática, Vol* (16), pág. 619-955.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds*.), Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Martins, M., Costa, J., Onofre, M. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física- Entre a Teoria e a Prática.* FMH Edições.

Micthell, A. S., Oslin, L. J., & Griffin, L. L. (2013). Teaching Sport Concepts and Skills: A Tatical Games Approach for Ages 7 to 18 (3ª ed.). Human Kinetics.

Ministério da Educação. (2011). Programa de Educação Física- Ensino Básico 3º Ciclo.

Moreira, L.V., & Ferreira, V. (2018). Pedagogia do Desporto. Sistemas de Observação da Sessão de Educação Física e Desporto - programa de recolha e registo de dados (versão 3.0). Não-publicado (exclusivamente para uso interno). Lisboa: FMH-UL.

Popyk, A., Pustułka, P. & Trąbka, A. (2019). Theorizing belonging of migrant children and youth at a meso-level. *Studia Migracyjne - Przegląd Polonijny, 1*(171), 235–255. http://dx.doi.org/10.4467/25444972SMPP.19.011.10261

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

Rocha, L., Comédias, J., Mira, J., & Guimarães, M. (2011). Metas de Aprendizagem.

Weston, T. (2004). Formative Evaluation for Implementation: Evaluating Educational Technology Aplications and Lessons. *American Journal of Evaluation*, *25*(1). http://dx.doi.org/10.1016/j.ameval.2003.11.004

Documentos Consultados

Agrupamento de Escolas de Santa Catarina. (2021). Projeto Educativo do Agrupamento 2017-2021

Direção Geral da Educação. (2021). Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2020-2021.

Anexos

Anexo I- Estratégias de lecionação.

Área	Estratégia	Turma
Atividades Físicas e Desportivas	Análise de vídeo com questionamento	9ºx e y
	Dança	9ºx, y e z
	Dança criativa	9ºz
Aptidão física	Planos de treino	9ºx, y e z
Conhecimentos	Quizz	9ºx
	Jogo de tabuleiro	9ºy
	Trabalho de grupo	9ºz

Tabela 1- Estratégias de lecionação.

Anexo II- Estratégias de verificação.

Área	Estratégia	Turma
Atividades Físicas e Desportivas	Análise e identificação das ações técnico-táticas	9ºy
	Trabalho de descrição e exemplificação das ações técnico-táticas	9ºx
	Envio de vídeos individuais ou de grupo a executar as danças abordadas	9ºx, y e z
	Apresentação de um vídeo de grupo da dança criativa	9ºz
Aptidão física	Planos de treino	9º x, y e z
Conhecimentos	Teste teórico online	9ºx e y
	Trabalho de grupo	9ºz

Tabela 2- Estratégias de verificação

Anexo III- Tipologia de interações.

Interações	Favoráveis	Desfavoráveis
Académicas	Todas as interações com o objetivo de favorecer/potenciar a aprendizagem dos alunos: • Motivação; • Sugestões/recomendações; • Feedbacks; • Questionamentos/dúvidas; • Participação; • Partilhas de informação; • Discussão/reflexão;	Todas as interações que prejudiquem/diminuam a aprendizagem dos alunos: • Rejeição de tarefas; • Recusa de realização das tarefas; • Criação de barreiras à realização de interações (relativas à organização da aula); • Desvalorização das capacidades individuais/grupo; • Transmissão de sentimento de incapacidade;
Sociais	Provocam reações positivas/aceitação no recetor: • Pretendem estabelecer uma relação positiva/ponto em comum: • Elogios; • Aprovar ou rever-se num determinado comportamento; • Animação/Contentamento; • Provocar emoções de alegria e satisfação;	Provocam reações negativas/rejeição no recetor: • Contra normas socialmente aceites; • Desfavoráveis ao clima positivo; • Com o objetivo de rebaixar/descredibilizar o recetor; • Perturbadoras da ação/intervenção do recetor; • Reprovação de atitudes; • Rejeição de interações;

Tabela 3- Tipologia de interações

Anexo IV- Categorização dos intervenientes.

Emissor/Recetor	Professor	Turma	Grupo	Aluno
Professor	-----	PT	PG	PA
Turma	TP	-----	TG	TA
Grupo	GP	GT	GG	GA
Aluno	AP	AT	AG	AA

Tabela 4- Categorização dos intervenientes