

Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica e Secundária  
Aquilino Ribeiro, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação  
Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Orientadora:**

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

**Júri:**

**Presidente**

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

**Vogais:**

Doutora Ana Luísa Dias Quitério, professora auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutora Vanda Filipa Duarte Guerra, professora auxiliar convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Marta Carvalho Ribeiro Soares

2025



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica e Secundária  
Aquilino Ribeiro, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

A elaboração deste relatório teve em conta a experiência do estágio Pedagógico em  
Educação Física desenvolvido na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro sob a  
supervisão da Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério e do professor José  
Fernandes Niblett do Passo no ano letivo 2023/2024

Marta Carvalho Ribeiro Soares

2025

## Índice

Agradecimentos.....	- 6 -
Resumo .....	- 8 -
Abstract .....	- 9 -
Introdução.....	- 10 -
Contextualização .....	- 11 -
Área 1 .....	- 12 -
Comunidade escolar & Escola.....	- 12 -
Escola.....	- 12 -
Recursos Temporais .....	- 14 -
Recursos Espaciais e Materiais.....	- 16 -
.....	- 18 -
.....	- 18 -
O Grupo Disciplinar de Educação Física .....	- 18 -
Núcleo de Estágio .....	- 19 -
Caracterização da turma .....	- 20 -
Estudo Sociométrico da Turma.....	- 24 -
Resultados do Estudo Sociométrico do 11ºB .....	- 25 -
Dimensão educativa.....	- 25 -
Dimensão Desportiva .....	- 26 -
Dimensão Social .....	- 26 -
Desporto Escolar .....	- 28 -
Planeamento – Canoagem.....	- 32 -
Objetivos Educativos e Sociais- 41 -	
Desenvolvimento Pessoal .....	- 41 -
Reflexão sobre o Impacto.....	- 42 -
Planeamento Anual da Turma .....	43
.....	46
2ª Etapa – Planeamento .....	46
O período de Avaliação Inicial .....	46
Resultados da Avaliação Inicial .....	54
Atividades Físicas .....	54
Avaliação Inicial - Área da Aptidão Física .....	54
2ª Etapa .....	56
Avaliação .....	56
3ª Etapa .....	61
Progressões .....	61

Planeamento .....	62
Aptidão Física .....	- 66 -
Estratégias de ensino.....	- 69 -
Grupos de trabalho.....	- 69 -
Clima .....	- 69 -
Estilos de Ensino.....	- 70 -
Avaliação.....	- 70 -
4ª etapa .....	- 71 -
Revisão e Aperfeiçoamento .....	- 71 -
Aptidão Física .....	- 72 -
Conhecimentos .....	- 75 -
Avaliação.....	- 75 -
Condução.....	- 75 -
Semana de Professor a Tempo Inteiro .....	- 84 -
Investigação pedagógica .....	- 90 -
Interação com a comunidade escolar – Direção de Turma.....	- 93 -
Considerações finais .....	- 96 -
Bibliografia.....	- 98 -

## **Índice de figuras**

Figura 1 Roulement dos Espaços.....	- 18 -
Figura 2 Planeamento treinos de Canoagem - Desporto Escolar.....	- 33 -
Figura 3 Planeamento Anual 11º B .....	46
Figura 4 Planeamento da 2ª Etapa.....	58
Figura 5 Planeamento da 4ª Etapa.....	- 72 -
Figura 6 Horário da Semana Professor a Tempo Inteiro.....	- 87 -

Gráfico 1 Níveis obtidos na Avaliação Inicial .....	54
---	----

Tabela 1 Caracterização da turma.....	- 22 -
Tabela 2 Estudo Sociométrico .....	- 25 -
Tabela 3 Calendarização da Escola .....	45
Tabela 4 Resultados da Avaliação Inicial.....	53
Tabela 5 Matérias Prioritárias .....	56
Tabela 6 Distribuição das Unidades de Ensino - 2ª etapa .....	59

Tabela 7 Distribuição das Unidades de Ensino - 3ª etapa .....	62
Tabela 8 .....	65
Tabela 9 Objetivos Individuais .....	- 67 -
Tabela 10 Objetivos Aptidão Aeróbia .....	- 73 -
Tabela 11 Objetivos individuais - 4ª etapa .....	- 74 -

## Agradecimentos

No terminar de uma etapa tão importante da minha vida, onde houve muitos momentos de dificuldade, frustração, tristeza, mas também de muita alegria, superação e resiliência, não poderia deixar de agradecer àqueles que contribuíram para o meu sucesso de um término de uma etapa valiosa da minha vida profissional.

É para a minha família que têm de ir as primeiras palavras de agradecimento, pelo apoio, carinho e preocupação ao longo de todo o meu percurso académico e que sem ela dificilmente conseguiria chegar até aqui. Por estarem sempre lá para me amparar, para apoiar e acreditarem sempre nas minhas capacidades. Um agradecimento muito, mas mesmo muito importante e especial aos meus pais pela transmissão de valores tão poderosos que me tornaram uma pessoa bastante feliz e por todos os ensinamentos, pela confiança, e pelo apoio que me foram dando, sem eles não conseguiria chegar aqui e claro um agradecimento também muito importante aos meus irmãos pelo apoio e ajuda incansável. Escrevo aqui uma mensagem muito importante e especial que é dirigida para a minha Mãe:

*“Querida Mãe,*

*Hoje, com o coração cheio de alegria e gratidão, quero partilhar contigo uma conquista muito especial: terminei o meu mestrado! Ao olhar para trás, vejo o quanto esta etapa foi desafiadora, mas também repleta de aprendizagem e crescimento. Desde o início, que a tua presença foi um farol de luz e de muita força. Lembro-me das longas noites de estudo, das dúvidas e incertezas, e com as tuas palavras e a tua presença ao meu lado, conquistei todos os obstáculos e segui em frente. Esta conquista é tão tua como minha. Cada passo que dei foi inspirado pelo amor, dedicação que tu sempre transmitiste. Esta vitória é o reflexo do que tu e o pai ensinaram sobre perseverança, determinação e resiliência. Sinto a tua presença ao meu lado em cada conquista, e dedico-a a ti, minha estrelinha”*

Uma palavra de agradecimento à Professora Doutora Ana Luís Dias Quitério e ao Professor José Fernandes Niblett do Passo, pela disponibilidade em ajudar, por me receberem de braços abertos, acreditando sempre nas minhas capacidades, confiando sempre no meu trabalho e pela transmissão de todos os conhecimentos ao longo da minha formação.

Aos meus colegas de estágio Gonçalo Nogueira e Edgar Ribeiro, por me acompanharem nesta grande caminhada, sempre apoiarmo-nos uns aos outros existindo sempre, interagindo, companheirismo e muita resiliência, permitindo que terminássemos esta etapa juntos.

Ao corpo docente e não docente da Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro por me terem recebido tão bem, tratarem-me sempre com imenso respeito e principalmente fazerem-me sentir feliz e confortável dentro da comunidade escolar.

Aos alunos da turma 11º B, pelo acolhimento, partilha e aprendizagem, pela colaboração e participação e por tornarem possível a intervenção no seu contexto educativo.

Em particular gostaria de fazer um agradecimento sincero à diretora de turma Maria Teresa Pereira, por me ter acompanhado, ensinado e ajudado sempre com uma grande simpatia e profissionalismo.

Por último, um agradecimento a todos aqueles que fizeram parte deste percurso e que direta ou indiretamente contribuíram para a conclusão do meu percurso académico.

Muito obrigada a todos por estarem presentes neste percurso tão importante e especial!

## Resumo

O estágio na Escola Básica 2/3 e Secundária Aquilino Ribeiro, em Porto Salvo realizado durante o ano letivo 2023/2024 teve a minha participação enquanto professora estagiária, lecionando aulas de Educação Física à turma 11ºB do Curso Línguas e Humanidades. Este estágio integra o plano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e é realizado após a conclusão das disciplinas no 1º e 2º semestre. O estágio permitiu-me vivenciar diretamente a profissão docente. Foi uma oportunidade única para aplicar de forma contextualizada as competências técnicas e pessoais desenvolvidas ao longo deste ano de formação. O presente relatório tem como objetivo realizar uma reflexão sobre todo o meu trabalho, referindo as atividades realizadas, as planificações e as dificuldades. Este trabalho desenvolvido como professora estagiária, foi muito importante para desenvolver todas as competências pessoais como também ao nível da intervenção pedagógica.

O estágio expandiu o meu entendimento sobre a dinâmica escolar, proporcionando uma série de experiências valiosas e significativas.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo ensino-aprendizagem; Professor; Escola

## **Abstract**

The internship at the Aquilino Ribeiro Basic 2/3 and Secondary School in Porto Salvo took place during the 2023/2024 school year, with my participation as a trainee teacher, teaching Physical Education to the 11thB class of the Languages and Humanities Course. This internship is part of the study plan for the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education and is carried out after completing the subjects in the 1st and 2nd semesters. I would like to say that the internship gave me the opportunity to experience the teaching profession more directly. It was a unique opportunity to apply in a contextualized way the technical and personal skills developed during this year of training. The aim of this report is to reflect on all my work, including the activities carried out, the planning and the difficulties. This work as a trainee teacher has been very important for developing all my personal skills as well as my teaching skills.

The internship expanded my understanding of school dynamics, providing a series of valuable and meaningful experiences.

**Keywords:** Pedagogical internship; Physical education; Teaching-learning process; Teacher; School

## Introdução

Este relatório tem como principal objetivo refletir e analisar, de forma crítica, o estágio pedagógico realizado na Escola Básica 2/3 e Secundária Aquilino Ribeiro, no âmbito do 2º ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, durante o ano letivo 2023/2024.

O estágio pedagógico assume um papel importante na formação inicial dos professores, sendo o momento em que os futuros docentes têm a oportunidade de integrar o conhecimento teórico adquirido ao longo do curso com a prática concreta no contexto escolar. De acordo com Abreu (2019), esta experiência é fundamental para o desenvolvimento profissional, uma vez que permite ao estagiário adquirir competências práticas e pedagógicas que são essenciais para a sua atuação futura. Assim, o presente relatório reflete sobre a experiência de ensino junto da turma do 11º B, destacando aspetos como o planeamento anula, a definição de objetivos educativos e a implementação de estratégias pedagógicas que visaram não só a aprendizagem académica, mas também o desenvolvimento integral dos alunos. Além de permitir a análise crítica das práticas desenvolvidas, o estágio proporcionou um contacto direto com a complexidade e os desafios da prática docente. Este percurso, orientado pela supervisão de professores experientes, foi também enriquecido pelo envolvimento em atividades extracurriculares e pela interação com toda a comunidade escolar, contribuindo para uma formação ampla e significativa.

A experiência vivida durante o estágio possibilitou-me de forma concreta a testemunhar a complexidade da prática docente. Tal como refere Franco (2020), é no dia-a-dia do contexto escolar que o docente tem a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos, enquanto lida com os vários fatores que acontecem inesperadamente na sala de aula. Esta vivência reforça a importância de o professor ser flexível e capaz de ajustar as suas estratégias de ensino às diferentes necessidades e ritmos dos alunos, respeitando o contexto específico em que se insere.

*“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar”* Paulo Freire

## Contextualização

O desporto na minha vida esteve sempre presente como também o trabalho com crianças e adolescentes. Desde a minha infância até à atualidade que pratico desporto como hobby. Aos 8 anos de idade, comecei por pertencer ao Grupo Desportivo de Barcarena no qual pratiquei atletismo participando sempre nas competições de corrida, sendo sempre incentivada pelos meus padrinhos. Aos 12 anos de idade, houve a oportunidade de jogar futsal na equipa feminina Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos em Carcavelos. Dos 6 anos de idade aos 23 anos de idade fui escoteira, estando envolvida no Grupo de Escoteiros 107 de Cascais, a minha segunda casa e a minha segunda família. A oportunidade de ter pertencido a este grupo e de guiar muitos dos jovens para mim foi uma honra. Não só pela responsabilidade que é, mas pelo orgulho de ter partilhado caminho com tantos que me acompanham nos dias de hoje e por todo o gosto que desenvolvi nos desportos de natureza. O meu interesse e gosto por uma profissão relacionada com o desporto, foi algo que tive a certeza desde muito nova.

Depois de concluída a licenciatura em Desporto de Natureza e Turismo Ativo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, trabalhei em empresas que promoviam atividade outdoor para crianças e adultos e também em Atividade de Enriquecimento Curricular em várias escolas, e por isso, a paixão pela lecionação de aulas manifestou-se, sendo que facilitou a minha decisão à candidatura.

A experiência da realização do estágio pedagógico é essencial na formação inicial dos professores de Educação Física, sendo o único momento de aprendizagem em contexto real do futuro professor (*Fullan, 2014*). Assim, todas as competências inerentes à lecionação das aulas, são potencializadas, nomeadamente o conhecimento organizacional e processual do papel do professor na escola. Este papel, apesar de pouco reconhecido pela sociedade, vai muito para além da transmissão de conhecimento através da lecionação, entrando num campo mais abrangente da ação e da participação do professor, não só na escola, como na vida dos seus alunos.

O professor estagiário tem que intervir, adequando o ensino aos objetivos e realidades da classe e da escola (Ribeiro, 2005) e consoante a minha presença se ia tornando habitual na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro, foi-me possível criar uma perceção do contexto envolvente, adaptando, assim, a minha intervenção à realidade em que fui inserida.

Toda a minha experiência profissional como professora nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) e trabalhar com jovens noutros contextos de trabalho, proporcionou-me grandes benefícios, especialmente no que diz respeito à interação e à atuação com os alunos. Neste mesmo ano de estágio fui convidada a dar AEC'S na escola EB1/JI de Porto Salvo, tendo tido a oportunidade de aplicar métodos de ensino em contextos diferentes, com variadas faixas etárias, o que ampliou a minha experiência pedagógica. Foi essencial e importante para mim planear as aulas criativas e avaliar o progresso das crianças, o que fortaleceu a minha capacidade de planear, implementar e avaliar o ensino. O trabalho com crianças exigiu de mim que desenvolvesse uma comunicação mais clara e a minha criatividade.

O meu maior receio e insegurança, foi sempre garantir que os alunos da minha turma com menos vontade, iniciavam as minhas aulas com motivação de forma a tornar o espaço de aula de Educação Física agradável e de aprendizagem na vida deles.

## **Área 1**

### **Comunidade escolar & Escola**

#### **Escola**

A escola escolhida para a realização do meu estágio foi a Escola Básica 2/3 e Secundária Aquilino Ribeiro que está localizada na freguesia de Porto Salvo, no concelho de Oeiras. Este agrupamento integra três escolas (EB1 de Talaíde, EB1/JI Pedro Álvares Cabral e EB1/JI de Porto Salvo), e orienta-se por princípios e valores que procuram adaptar a oferta educativa à diversidade da sua comunidade. A missão da escola é “Ensinar, Fazer Aprender e Ajudar a Ser Feliz”.

No início do ano, realizou-se uma reunião de boas-vindas aos novos docentes na qual a diretora da escola mencionou uma frase inspiradora: “Alcança quem não cansa”, que simboliza o trabalho árduo e dedicado de todo o corpo docente e não docente, referindo ainda que o objetivo principal da escola é “aliar o sucesso educativo ao bem-estar individual” e “ajustar a oferta formativa à diversidade da sua população”.

Ao longo do ano letivo, foram desenvolvidos diversos projetos e atividades na escola. Entre eles, o “Espaço Ouve Ler”, onde são escutadas poesias ou prosas

criadas pelos alunos; o projeto “Crescer Saudável”, que promove a educação para a saúde, abrangendo áreas como alimentação e exercício físico, violência em contexto escolar, educação sexual, saúde mental e prevenção do uso de substâncias ilícitas; o “Terra Colorida”, que visa educar para a diversidade cultural, envolvendo disciplinas como Português, História, Geografia de Portugal e Educação para a Cidadania; o programa “ECO-ESCOLAS”, cujo foco é desenvolver atividades relacionadas com a educação ambiental, envolvendo toda a comunidade escolar; e a “Loja Social”, cujo lema é “Acompanhar para Melhorar”, oferecendo apoio e encaminhamento a alunos e famílias para a obtenção de recursos como alimentação, material escolar, vestuário, habitação social, apoio socioeconómico e manuais escolares.

Há ainda o projeto “Bandas de Garagem”, que oferece aos alunos a oportunidade de aprender a tocar um instrumento (como bateria, guitarra, baixo ou teclados) ou cantar.

Em termos de infraestruturas, a escola é composta por seis blocos (A, B, C, D, E, F), onde cada turma tem a sua própria sala, onde são ministradas todas as disciplinas do respetivo ano. A escola dispõe de espaços exteriores, um pavilhão, uma sala de professores, quatro balneários e duas arrecadações – uma para material de Educação Física (EF) e outra para materiais de limpeza.

Os espaços exteriores são utilizados tanto para os intervalos como para as aulas de Educação Física. Adicionalmente, a escola oferece vários serviços, como Bar, Papelaria, Refeitório, Secretaria, Biblioteca, o Gabinete de Acompanhamento da Família e do Aluno (GAFA), o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), e a Unidade de Apoio a Alunos com Multideficiência (UAAM).

Em relação à minha integração no contexto de estágio, deparei-me com um ambiente desafiador, mas abracei essa oportunidade com entusiasmo e resiliência.

A localização da escola é próxima de um bairro social conhecido por existir alguns problemas, faz com que os alunos apresentem contextos socioeconómicos, educacionais e estilos de vida bastante diversos. Percebi que o meu papel de professora iria além da simples lecionação, abrangendo também a educação e o apoio pessoal, com o intuito de promover o sucesso e o crescimento dos meus alunos, tanto a nível académico como humano.

## **Recursos Temporais**

Conforme descrito no DL nº55/2018, a carga horária destinada à disciplina de Educação Física no 11º ano é 150 minutos por semana, uma orientação que foi seguida rigorosamente pelo agrupamento escolar. Esta carga horária é distribuída de modo a proporcionar aos alunos uma prática regular e sistemática da disciplina, de forma a promover o seu desenvolvimento físico, motor e social, alinhado com as orientações curriculares e os objetivos educativos do Ensino Secundário.

No início do estágio pedagógico, realizou-se uma reunião inicial na sala dos diretores de turma na qual estiveram presentes o orientador da escola e os três professores estagiários, incluindo-me a mim. Durante esta reunião, foram apresentados os pormenores do estágio, as turmas disponíveis e o plano geral a ser seguido. Tive a oportunidade de escolher uma das três turmas sugeridas pelo professor orientador e, após reflexão, escolhi a turma B do 11º ano. Esta escolha deve-se ao facto de poder despertar interesse pela área do desporto aos alunos para a sua formação e de ter a oportunidade de trabalhar a minha insegurança e principalmente a minha comunicação e transmissão de conteúdos de forma mais cuidada, exigindo de mim mais estudo e preparação autónoma. Foi-me então atribuído o horário de lecionação, que consistia em três aulas semanais, cada uma com a duração de 50 minutos. Percebi logo que teria de fazer uma boa gestão e organização de aula com bastante rigor, para aproveitar ao máximo o tempo útil de aula, cumprindo sempre com os objetivos pretendidos.

A gestão do tempo de aula tornou-se, assim, umas das minhas maiores preocupações. Para garantir que cada minuto fosse aproveitado da melhor forma, foi fundamental planear cuidadosamente cada aula, adotando estratégias que otimizassem o tempo útil de prática dos alunos. Esta otimização envolveu a preparação de materiais de forma antecipada, a organização do espaço de aula para reduzir o tempo de transição entre atividades, bem como organizar e simplificar instruções, de modo a minimizar períodos de inatividade. O foco constante foi assegurar que os alunos estivessem em movimento e participassem ativamente durante o período possível, cumprindo assim os objetivos de cada aula e promovendo o desenvolvimento das suas competências físicas e motoras.

Para além das aulas de Educação Física, estive envolvida noutra atividade pedagógica para enriquecer o meu estágio. Durante a reunião inicial de estágio, foi-me atribuído o acompanhamento de um grupo de Desporto Escolar, onde assumi um

papel muito ativo junto de um grupo de canoagem. Importa referir que o Desporto Escolar assume a missão de estimular a prática da atividade física e da formação desportiva, como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, valores e princípios associados a uma cidadania ativa, levando a que os alunos pratiquem de forma regular atividade física. Esta experiência foi, sem dúvida, uma das mais marcantes do meu estágio, uma vez que o Desporto Escolar visa não só desenvolver as competências desportivas dos alunos, mas também fomentar o espírito de equipa, a responsabilidade e a cidadania ativa.

A minha intervenção com este grupo permitiu-me aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação da licenciatura e também durante os meus anos de escotista, com o principal objetivo de contribuir para a formação de jovens mais conscientes e ativos na sociedade. Este objetivo foi gradualmente alcançado, tendo os alunos mostrado uma crescente motivação e adesão aos treinos ao longo do ano letivo.

Além da componente prática, o meu estágio foi complementado por uma variedade de atividades de observação e colaboração. Participei ativamente em reuniões de Direção de Turma, onde tive a oportunidade de acompanhar de perto o processo de gestão e orientação dos alunos em termos comportamentais, académicos e de desenvolvimento pessoal. Estas reuniões permitiram-me compreender melhor as dinâmicas de gestão de uma turma, bem como a importância da relação entre os professores e os encarregados de educação.

Adicionalmente, assisti a todas as aulas lecionadas pelos meus colegas estagiários, o que me proporcionou uma visão mais ampla sobre diferentes abordagens pedagógicas e estratégias de ensino. A observação direta das suas práticas permitiu-me refletir sobre os meus próprios métodos de ensino e fazer ajustamentos necessários para melhorar a minha atuação na aula.

Por fim, a minha participação nas reuniões de estágio foi fundamental para a minha evolução como professora. Estas reuniões foram momentos de partilha de experiências, dificuldades e sucessos, onde tive a oportunidade de discutir com os meus colegas e com os professores orientadores as melhores práticas para a leção de Educação Física.

Todo este conjunto de atividades resultou num horário semanal de 20 horas, distribuído entre a leção, o Desporto Escolar, a Direção de Turma, a

observação de aulas e as reuniões de estágio, proporcionando-me uma experiência formativa rica e diversificada, essencial para a minha formação como professor.

## **Recursos Espaciais e Materiais**

A escola apresentava um conjunto de espaços desportivos para a lecionação da Educação Física. Possuía dois espaços polivalentes (pavilhão e campo exterior), e ainda existem duas arrecadações onde está todo o material que se pode utilizar no exterior e no pavilhão. Estes dois locais são divididos em quatro espaços, nos quais os professores de EF podem lecionar as suas aulas. Estes espaços são referenciados por A (1ª metade do pavilhão), B (2ª metade do pavilhão), C (campo exterior), D (campo exterior).

No espaço A corresponde à 1ª metade do pavilhão e neste espaço está destinado a diversas matérias, porque há acesso a diferentes materiais para o ensino da ginástica, futebol, badminton, entre outras. É de referir que neste espaço a matéria de ginástica é a prioridade de lecionação pois neste lado situa-se a arrecadação dos materiais e será mais fácil transportar, montar e arrumar todo o equipamento.

O espaço B está associado à outra metade do pavilhão no qual é possível lecionar diferentes matérias, mas neste espaço dá-se prioridade ao voleibol por ser único sítio onde é possível colocar a rede de voleibol, por já estar afixada à parede.

O Pavilhão é o espaço mais polivalente, visto que contém 4 tabelas de basquetebol, 2 balizas de futsal e andebol, espaço para colocar redes de Voleibol em campos reduzidos ou oficiais e ainda 6 campos oficiais de Badminton. Este espaço é ainda usado para lecionar todas as matérias que o campo permita lecionar, pela existência de marcações das linhas dos diferentes campos, sendo ainda aproveitado para lecionar a matéria de dança e de ginástica. Muitos dos testes FITescola eram, também, realizados neste espaço. Este espaço é, ainda, constituído por quatro balneários, uma sala de professores, uma arrecadação e uma sala para funcionários.

No espaço exterior podemos contar com um campo de futebol, inclui duas balizas de futsal e andebol e 4 tabelas de basquetebol e uma rede de voleibol. Neste espaço está dividido pelo espaço C, no exterior, é possível usufruir de um campo de andebol e futebol que como também de um de basquetebol. Aqui damos prioridade

às matérias de andebol ou futebol, visto ser um espaço no qual conseguimos ter acesso a duas balizas e um campo inteiro para podermos fazer jogo.

Por último, possuímos o espaço D que contém uma caixa de areia para o salto em comprimento, uma pista de atletismo de 60 metros e um campo de basquetebol. Neste espaço a prioridade de lecionação é o atletismo, corrida de velocidade e o salto em comprimento. Na pista de 60 metros é possível executar treino ou iniciação à corrida de barreiras.

Quando me encontrasse a dar aula no espaço exterior e se as condições climatéricas não permitissem lecionar a respetiva aula, tinha comigo um segundo plano, para que os alunos não deixassem de ter aula. Este plano continha também a abordagem e conteúdos da área dos conhecimentos “Desporto Paralímpico” ou então apresentação de trabalhos.

A distribuição das matérias pelos diversos espaços foi acordada numa reunião com os meus colegas de estágio e com o professor orientador da escola, que nos deu conselhos e nos ajudou na escolha.

Com o decorrer do ano letivo e após ganhar alguma experiência na escola, o aproveitamento de cada espaço foi melhorado. Assim, estes três espaços mostraram-se suficientes para lecionar as matérias que os alunos precisavam, assegurando a qualidade que mereciam.

No início do ano letivo foi-nos apresentado um documento mostrando as rotações dos espaços para cada turma de cada professor. A rotação realizou-se de duas em duas semanas, seguindo sempre a mesma ordem de ocupação de espaços.

Vi bastantes vantagens na escolha da realização de uma rotação bissemanal, sendo a principal o facto de ser possível aos alunos aprenderem as matérias que estavam a ser lecionadas em cada espaço, tendo 4 aulas para a desenvolver e aprofundar a sua aprendizagem.

O sistema de rotação quinzenal, com lecionação no mesmo espaço durante 6 aulas seguidas, permitiu planear unidades de ensino de forma a incidir sobre cada matéria durante um maior período, criando assim melhores condições para que a aprendizagem tivesse mais perto de se tornar realidade.

De acordo com os PNEF (2001), ao longo do ano letivo devem prever-se períodos em que é predominante determinada matéria ("aprendizagem concentrada") e períodos de revisão/aperfeiçoamento posteriores, em ciclos mais

curtos ou em partes de aula sistematicamente mantidas num determinado número de semanas ("aprendizagem distribuída"), de modo a garantir ou a confirmar a consecução dos objetivos no final do ano de escolaridade, numa perspetiva de concretização das competências de ciclo.

A tabela seguinte demonstra um exemplo do sistema de rotação de espaços na Escola Básica 2/3 e Secundária Aquilino Ribeiro.

A rotação dos espaços permitiu que todas as turmas da escola passem pelos quatro espaços em cada duas semanas.

	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta							
I	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
II	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A				
III	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C				
IV	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B				
08:15	10ªA	10ªB	11ªD	7ªE	11ªA	5ªB	10ªD	6ªA	11ªB	12ªC	9ªD	8ªC	9ªA	10ªA	10ªB	11ªA	10ªD	6ªD	5ªA	6ªB				
08:05																								
09:20	11ªA	7ªA	11ªD	7ªF	10ªA	5ªA	8ªD	5ªD	7ªB	12ªA	6ªC	9ªE	7ªD	10ªD	7ªC	11ªD	7ªD	5ªD	8ªA	9ªF				
10:10																								
10:20	11ªB	6ªD	5ªA	8ªB	7ªB	5ªC	12ªA	8ªC	10ªB	5ªC	8ªA	5ªE	8ªC	12ªC	7ªE	11ªD	12ªA	8ªF	7ªF	6ªC				
11:10																								
11:20	12ªB	7ªC	9ªD	8ªA	12ªB	8ªF	12ªC	7ªD	9ªB	5ªB	7ªF	5ªD	8ªD	12ªC	PIEF	5ªE	12ªC	7ªA	7ªE	12ªB				
12:10																								
12:20	9ªA	6ªE	9ªF	PIEF	11ªD	9ªC	12ªC	9ªE	7ªA	8ªE	11ªC	6ªE	9ªE	8ªF	11ªC	6ªA	12ªC	11ªD	PIEF	9ªA				
13:10																								
14:00																								
14:10	6ªB	5ªE	5ªC	7ªB	11ªB	6ªD	6ªB	7ªC					9ªB	9ªC	8ªB	6ªE		9ªC		9ªB				
15:00																								
15:10	6ªC	6ªA	5ªB	10ªD	11ªD	8ªB	8ªE	11ªD	11ªD		10ªD		9ªD	12ªC	10ªD	11ªD	10ªD							
16:00																								
16:10	12ªC				11ªD	11ªC	9ªF		11ªD		10ªD		8ªE	12ªC	10ªD		8ªD							
17:00																								
17:05				12ªC					11ªD		10ªD													
17:55																								
	Fernando Pais				Daniela Silva				Rita Mendonça				Tânia Mendes				Filomena Santos				José Passo			
	Cristina Fatela				Márcio Karas				Micaela Calífornia				Erica Pedroso				Cristina Bordadágua							
	Marta Gomes				João Fernandes				Ana Carapeto				Paulo Silva											
	1º Semestre										2º Semestre													

Figura 1 Roulement dos Espaços

## O Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de grupo de Educação Física foi, sem dúvida alguma, um elemento fundamental, não só na minha integração na escola como professora estagiária, mas também no meu desenvolvimento profissional. O grupo era constituído por 15 professores e 3 professores estagiários. Dos 15 professores, 14 foram responsáveis por diferentes grupos/equipas de Desporto Escolar das matérias de andebol, basquetebol, voleibol, badminton, ginástica de trampolins e solo, canoagem, padel e surf. O professor orientador de estágio José Passo desempenhou a função de coordenador do grupo, manifestando desde o início um forte sentido de liderança e responsabilidade e destacar que desde o primeiro

contacto que teve com os estagiários, facultou-nos ferramentas para o desenvolvimento não só profissional, mas também pessoal, estimulando o espírito crítico através reuniões o que nos levou a melhorar o nosso processo.

Foi-me dada a possibilidade de assistir a aulas de diferentes professores, percebendo logo que existe perfis de lecionação bastante diferentes e que de alguma forma fui tirando ideias de exercícios para aplicar na minha turma. Não só em aulas, mas também em reuniões de grupo, foi enriquecedor ouvir as opiniões e conselhos de cada professor relativamente à atuação prática nas aulas, planeamento das mesmas e avaliações, tendo estes, formas diversas de encarar a profissão.

As reuniões de grupo foram enriquecedoras. A forma como alguns elementos do grupo procuraram dar ideias inovadoras para que os alunos fossem capazes de desenvolver o gosto pela disciplina fez-me perceber que o professor, para além da necessidade de ser competente na lecionação das suas aulas, deve ser proativo, transmitindo tanto aos seus alunos, como aos seus colegas, a sua paixão pela profissão. As conversas informais com alguns professores fizeram com que crescesse bastante, adquirindo conhecimento, tanto ao nível profissional como pessoal.

O respeito e a excelência estiveram sempre presentes na colaboração com todos os professores do grupo, nas diferentes atividades durante o ano letivo. Esta boa relação entre professores espelhava-se nas atitudes dos alunos que mostravam respeitar cada professor e apreciar as aulas dos mesmos.

### **Núcleo de Estágio**

O núcleo de estágio foi constituído por três professores estagiários e dois orientadores a Professora Ana Luísa Dias Quitério, orientadora da Faculdade de Motricidade Humana e o Professor José Fernandes Niblett do Passo, orientador da Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro. Ambos, já possuíam bastante experiência a nível da supervisão e orientação de estágios pedagógicos, trazendo bastantes benefícios à organização do meu estágio.

Uma enorme parte do sucesso da formação inicial de professores dependerá da possibilidade de colocar em prática meios de formação que tenham em consideração as particularidades da relação entre as crenças e o conhecimento (Onofre, 2017), sendo que a estratégia de formação definida implicou o diagnóstico das dificuldades manifestadas pelo professor estagiário. O aconselhamento por

parte dos dois professores orientadores esteve sempre presente de variadas formas para que pudesse adotar medidas e arranjar estratégias com o objetivo de ultrapassar as minhas dificuldades.

O núcleo iniciou o estágio com muita vontade e desde início percebemos quais as matérias que cada um gostava mais para que pudéssemos ajudar mutuamente. Depois de cada aula, realizámos uma autoscopia e depois uma discussão em grupo, dando possibilidade a cada um de progredir gradualmente na sua atuação profissional.

A minha relação com os colegas de estágio foi sempre forte. Não conhecia os meus colegas de estágio, porque viemos de locais de formação diferentes e de turmas diferentes no 1º ano de Mestrado. Durante o decorrer do estágio pedagógico, sempre fomos muito unidos. Quando trabalhávamos em grupo conseguíamos distribuir tarefas, ajudávamo-nos uns aos outros, com o intuito de partilharmos ideias, havendo sempre colaboração e a interajuda. Mas senti que para mim foi um grande desafio lecionar durante o ano letivo e realizar trabalhos em conjunto com os colegas tão diferentes de nós, mas que na realidade deu sempre certo.

O facto de nunca ter existido competitividade entre nós permitiu que o estágio se desenvolvesse sempre com respeito e com muita cooperação, baseando-se sempre numa relação saudável entre todos os estagiários, visível por todos aqueles que nos acompanharam.

### **Caracterização da turma**

As características da turma a lecionar possuem um papel muito importante nesta experiência como professora estagiária.

Sabia que os meus alunos iriam ter um impacto muito significativo, não só no meu primeiro contacto com a minha futura profissão, como também no meu crescimento profissional e na consciencialização daquilo que é o trabalho e a responsabilidade como professora dentro da escola.

Foi-me atribuída a turma B do 11º ano, constituída por 22 alunos, pertencentes ao curso de Línguas e Humanidades. A turma era constituída por alunos do sexo feminino, 11, enquanto os rapazes completam a turma com 11 elementos. Tinham idades compreendidas entre os 15 e 18 anos e pertenciam a esta turma cinco alunos

de nacionalidade estrangeira, brasileira, angolana, cabo verdiana e guineense, mas que falam fluentemente português.

Pertenciam também a esta turma dois alunos com necessidades educativas especiais, que se encontram ao abrigo do programa UAM – Unidade de Apoio à Multideficiência. Na disciplina de Educação Física, só frequentam 19 alunos.

A seguinte tabela caracteriza de forma geral a turma:

Nº	Nome	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	REP	NEE	ASE	Agregado familiar
1	X	09-03-2006	17	Portuguesa				Mãe
2	Y	25-09-2007	16	Portuguesa				Pai
3	X	18-07-2007	16	Portuguesa				Mãe, pai e irmão
4	X	06-02-2006	17	Angolana				Mãe
5	Y	06-10-2006	17	Brasileira				Mãe e padrasto
6	X	05-07-2007	16	Portuguesa				Mãe, pai e irmão
7	Y	09-02-2007	16	Portuguesa			B	Mãe
8	Y	18-01-2006	17	Cabo Verdiana				Mãe e irmãos
9	Y	27-07-2006	17	Portuguesa		X	NE	
10	Y	07-04-2007	16	Portuguesa				Pai e irmão
11	Y	07-04-2007	16	Portuguesa				Pai e irmão
12	X	15-06-2005	18	Portuguesa			B	Mãe
13	Y	12-07-2005	18	Portuguesa	R			
14	Y	02-12-2006	17	Guineense				Mãe
15	Y	06-09-2007	16	Portuguesa				Mãe, pai e irmã
16	Y	20-09-2006	17	Portuguesa			NE	Mãe e pai
17	X	05-01-2007	16	Portuguesa				Mãe
18	Y	16-07-2007	16	Portuguesa		X	NE	
19	X	04-05-2007	16	Portuguesa		X		Mãe, pai e irmã
20	X	27-06-2007	16	Portuguesa				Mãe, pai, irmã e tio
21	X	07-02-2007	16	Brasileira				Mãe, pai e irmãos
22	X	21-02-2007	16	Portuguesa			NE	Mãe e irmã

*Tabela 1 Caracterização da turma*

Durante o ano letivo, o ambiente entre os alunos da turma **sempre**-nem sempre foi amigável, e nem sempre havia respeito entre os colegas de turma, exigindo um trabalho da minha parte de uma simples conversa com a turma para o reforço do respeito e da interajuda, para que isto acontecesse. A existência de

grupos na turma era muito notório, por vezes era um problema para as aulas. O facto de ser um ano numa parte intermédia do ciclo escolar, fez com que quase a totalidade dos alunos já se conhecesse antes da entrada para o 11º ano de escolaridade. Destaco o ponto positivo relativo à saúde dos alunos, uma vez que nenhum destes tinha problemas que impedissem a prática da disciplina.

Em termos de aproveitamento, apenas um aluno era repetente e a turma apresentou uma média de quinze vírgula cinquenta e sete (15,57) valores na disciplina de Educação Física. Mesmo uma média que tornou a Educação Física a disciplina com maior média desse ano, existiam bastantes alunos com dificuldades notórias na prática da mesma.

A característica geral da turma tem informações fundamentais para que seja possível estabelecer uma relação com o aproveitamento da mesma, tendo, assim, uma importância acrescida a necessidade de compreender e conhecer melhor cada um dos alunos. Para o efeito foi elaborado um estudo de turma com recurso a um teste sociométrico e a um questionário de identificação do aluno, com dados pessoais e sociométricos de cada aluno.

A realização deste estudo na turma permitiu-me olhar com outros olhos sobre a mesma, dando-me a possibilidade de a analisar de forma diferente e mais atenta.

Os subgrupos identificados, como foi mencionado anteriormente, estão relacionados com a divisão por géneros. Os rapazes mais populares socialmente formavam um subgrupo mais coeso, enquanto as raparigas se distanciam e se afastam dos rapazes, formando o seu próprio subgrupo. Com características maioritariamente calmas e respeitadoras, a minha abordagem foi desafiante a outros níveis que não o controlo da turma, passando pela manutenção da motivação constante e pela necessidade de inovação. É uma turma que exige trabalho e dedicação em relação à motivação e ao incentivo para a prática desportiva e por isso tentei estar atenta ao fator motivação, dando especial atenção aos alunos menos motivados, reforçando positivamente o esforço daqueles que mostravam maior empenho.

No início do ano, o meu maior receio tinha haver com facto de os alunos perderem interesse, estarem desmotivados nas aulas e de não conseguir estabelecer uma relação com eles baseada no respeito professora/aluno, mas com espaço para que estes se sentissem à vontade para comunicarem comigo, fosse

sobre assuntos profissionais ou mesmo pessoais, nunca influenciando o medo e mesmo o excesso de confiança, algo que me deixou bastante aliviada.

## Estudo Sociométrico da Turma

A sociometria, segundo *Bastin* (1980), o estudo dos padrões da inter-relações que se formam entre pessoas e dos processos que os medem.

É uma estratégia muito poderosa que o educador possui para estudar as inter-relações dos grupos-turma. Consiste em pedir, a todos os elementos do grupo que designem, entre os seus colegas, aqueles com quem desejariam encontrar-se numa atividade. Bonito, (2018)

Foi aplicado na turma 11º B, com o principal objetivo de aglomerar num só documento informações pessoais, sociais e demográficas dos alunos. Este estudo é focado em três domínios, o académico, o social e o desportivo. Estes domínios representam situações diferentes que acontecem no quotidiano dos alunos. Para identificar os grupos formados pelas relações estabelecidas, os alunos responderam a seis questões.

As perguntas foram escolhidas para que se pudessem dividir em três dimensões diferentes, relacionadas com a vida escolar e contexto em que os alunos se inserem:

- 1º. Dimensão Educativa;
- 2º. Dimensão Desportiva;
- 3º. Dimensão Social.

Dimensão	Critério	Pergunta
Social	Preferência	Foste convidado(a) para uma festa de anos. Podes levar dois colegas da tua turma. Quem gostarias que fossem? Indica-nos por ordem de preferência.
	Rejeição	Em quem nunca escolherias? Indica-nos por ordem de preferência?
Educativa	Preferência	Se estivesses a fazer um trabalho de grupo numa aula, quais os dois colegas que escolherias para trabalharem contigo na mesma mesa? Indica-nos por ordem de preferência.

	Rejeição	E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de preferência.
Desportiva	Preferência	Quem escolherias para trabalhar contigo na aula de educação física? Indica-nos por ordem de preferência.
	Rejeição	E quem nunca escolherias? Indica-nos por ordem de preferência.

*Tabela 2 Estudo Sociométrico*

A aplicação deste teste aplicou-se de forma rápida, mostrando-se os alunos concentrados e empenhados na resposta do mesmo. Posteriormente, à recolha das respostas analisei e interpretei os resultados de cada um, juntando-os para criar esquemas e conseguir estabelecer as relações positivas e negativas dentro da turma.

## **Resultados do Estudo Sociométrico do 11ºB**

### **Dimensão educativa**

A dimensão educativa representa as relações de preferência e rejeição nas perguntas “Se estivesses a fazer um trabalho de grupo numa aula, quais os dois colegas que escolherias para trabalharem contigo na mesma mesa?” Deparei-me com a existência de três alunos com maior taxa de aceitação, sobressaindo ligeiramente aos restantes. Assim, quinze alunos referiram que estes alunos seriam a primeira escolha e nenhum dos alunos mencionou que nunca a escolheria.

Com números iguais, mas em vertentes opostas, houve outros três alunos a serem mencionados pela negativa, que nunca escolheriam. Esta elevada taxa de rejeição deve-se à postura e relação com os colegas dentro da sala de aula. Estes alunos, para além de não apresentarem notas excelentes, também se mostraram um pouco mais distantes do resto da turma. Os restantes apresentaram taxas equilibradas sendo que oito alunos não são escolhas primárias ou secundárias.

Existia uma tendência para os rapazes quererem trabalhar com rapazes e as raparigas quererem trabalhar com raparigas. Já na parte negativa da pergunta, referindo-se à rejeição, existia uma maior distribuição, estando dois alunos, um rapaz e uma rapariga, no centro do sociograma por serem os mais rejeitados.

## **Dimensão Desportiva**

A dimensão desportiva representa as relações de preferência e rejeição na vertente desportiva e é a mais importante para as aulas de educação física, foi possível identificar novamente grupos, onde neste caso existem mais ligações entre os alunos, o que pode ajudar na criação de grupos. As respostas dos alunos à pergunta “Quem escolherias para trabalhar contigo na aula de educação física?” fizeram perceber que existem quatro alunos com maior taxa de aceitação. A seguir a estes dois destacam-se, ainda, outro rapaz e só depois uma rapariga.

Esta seleção é explicada pela maior habilidade destes alunos na aula de educação física. O que não acontece com alunos como os quatro alunos mais rejeitados na dimensão educativa que, apesar de ser dos alunos com maiores capacidades motoras na disciplina, possui uma das maiores taxas de rejeição pelo seu enquadramento na turma a nível social. A aluna mais rejeitada foi, uma vez mais a aluna da dimensão anterior. Esta taxa elevada de rejeição é facilmente explicada pela rejeição social junta com a falta de habilidade na disciplina de educação física.

## **Dimensão Social**

Por fim, a dimensão social representa as relações de preferência e por isso foi perguntado “Foste convidado/a para uma festa de anos. Podes levar dois colegas da tua turma. Quem gostarias que fossem?” e “E quem nunca escolherias?” e sendo os resultados muito semelhantes, o que demonstra bem que a turma está dividida em muitos subgrupos. A rejeição foi bastante visível em dois alunos e na restante turma, cada aluno rejeita um colega, não havendo mais nenhum foco.

Analisando os dados gerais, contando com as respostas a todas as questões realizadas neste teste sociométrico, verificou-se que há dois alunos que são reconhecidos como populares, querendo isto dizer que foram os alunos escolhidos mais vezes positivamente e que negativamente não foram mencionados ou foram poucas vezes.

Interpreto a realização deste estudo como uma tarefa que me permitiu olhar com outros olhos sobre a turma, dando-me a possibilidade de a analisar de forma diferente e mais atenta. O aspeto que me surpreendeu mais foi o nível de rejeição do aluno nas três dimensões, sendo que na disciplina de educação física sempre foi um dos melhores alunos em termos de capacidades físicas e literacia motora.

Os subgrupos encontrados, prendiam-se pela divisão de sexos, onde os rapazes mais populares a nível social, constituíam um subgrupo mais definido e as raparigas se isolavam e afastavam dos rapazes, criando o seu subgrupo. Aspeto que não foi muito vincado pois existia um clima bastante positivo na turma e não se notando casos de rejeição claro e evidentes.

Os alunos mais rejeitados da turma eram dois rapazes e uma rapariga. O primeiro pelo seu comportamento inadequado e excesso de confiança, enquanto a rejeição do segundo rapaz se deve à sua postura tímida e de difícil socialização.

Quanto à rapariga aliava-se a dificuldade na criação de relações sociais e a sua falta de capacidades na disciplina de educação física.

Antes da reunião de conselho de turma, abordei a diretora de turma que pretendia apresentar o estudo de turma aos restantes professores que realizei, incluindo a análise sociométrica, aos restantes professores.

Considere este momento de grande valor, uma vez que deu a conhecer a todos os professores melhor as relações internas da turma, possibilitando a adaptação de estratégias de ensino.

Assim, foi uma excelente oportunidade para dar a conhecer aspetos que os poderiam ajudar a melhorar a sua visão sobre a turma. Puderam notar, como eu, aspetos relacionais que não são tão claros no dia a dia durante as aulas.

A realização deste estudo foi fundamental no planeamento das minhas aulas, uma vez que influenciou e enriqueceu a minha visão sobre a turma. Deu-me a possibilidade de realizar um planeamento mais cuidadoso, interligando os objetivos que propus para os alunos com as relações estabelecidas por eles, potencializando todo o processo de ensino aprendizagem.

# Participação na Escola

## Desporto Escolar

Durante o presente ano letivo, tendo em conta o Guia de Estágio, o professor estagiário deve desenvolver competências relacionadas com a conceção e dinamização de atividades de Desporto Escolar, ampliando a formação no âmbito do projeto curricular da disciplina e educação física. Desta forma, coadjuvei e participei ativamente nas atividades de Desporto Escolar de Canoagem, colaborando com os professores responsáveis na sua condução e elaborando o planeamento necessário para a sua execução.

O Desporto Escolar tem como missão estimular a prática de atividade física e a formação desportiva, promovendo o sucesso dos alunos, o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e princípios associados a uma cidadania ativa. A prática regular de atividade física é, assim, incentivada, com o objetivo de criar hábitos saudáveis entre os alunos. Deve constituir um espaço privilegiado para oferecer aos jovens, inseridos no sistema educativo, uma oportunidade para praticarem com regularidade atividades físicas e desportivas (Prudente, Lopes, Fernando, & Sousa, 2017).

A Lei de Bases do Sistema Educativo n.º 46/86, de 14 de outubro, salienta o papel do Desporto Escolar na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e na compreensão do desporto como um fator de cultura.

Esta prática desportiva estimula sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. Deve, ainda, ser fomentada a gestão do Desporto Escolar pelos próprios estudantes praticantes, garantindo-se, contudo, a orientação pro profissionais qualificados.

As atividades extracurriculares desportivas, além dos benefícios evidentes para a saúde, promovem a aquisição de competências sociais e comportamentais como a liderança, o trabalho em equipa, a organização, a disciplina e a resolução de problemas (Massoni, 2011).

Na primeira reunião realizada na escola com o orientador, antes do início letivo, optei por integrar o grupo de Desporto Escolar de Canoagem, uma matéria com a qual tinham pouco contacto. Por esta razão, a escolha representava um

desafio pessoal. Este grupo/equipa era orientado por dois professores do Grupo de Educação Física, que me apresentaram o contexto e os objetivos da matéria.

Nas primeiras aulas, assumi uma posição de observadora, mas rapidamente a minha participação tornou-se mais ativa até que os professores responsáveis passaram a função para mim na lecionação e organização dos treinos, sempre com o apoio necessário.

O grupo, era composto por alunos dos escalões infantis A e B; iniciados; juvenis e juniores, feminino e masculino do oitavo ano e sétimo ano, sendo que muitos dos alunos já tinham tido um contacto com esta matéria em anos anteriores.

Desde o início que muitos dos alunos serviram de agentes de ensino para os alunos que entraram de modo a facilitar o processo de aprendizagem.

A divulgação do desporto escolar começou no início do ano letivo, na qual o grupo de educação física colocou cartazes por alguns espaços pela escola. Também nas aulas, a divulgação foi feita por parte de todos os professores de Educação Física para que a informação chegasse a todas as turmas.

Quanto aos recursos espaciais e materiais, os treinos do grupo/equipa eram realizados no Clube Náutico de Paço de Arcos, no qual continha um espaço onde estavam guardadas as canoas que utilizávamos para os treinos e uma arrecadação com todo o equipamento e material disponível para a utilização durante os treinos. Em relação ao material, a escola adquiriu 10 pagais, 10 coletes, e 6 canoas e o centro disponibilizou balneários para uso exclusivo dos alunos e respetivos professores

Relativamente aos recursos temporais, os treinos realizaram-se uma vez por semana, sempre à quarta-feira das 14h30 às 17h00.

A canoagem, por ser uma matéria que me tirou da zona de conforto, levou-me a procurar e a aprender bastante sobre esta área. O facto de a equipa incluir alguns alunos inexperientes foi um desafio inicial, principalmente porque também não tinha experiência na matéria e tinha a responsabilidade de garantir que aqueles alunos aprendessem os fundamentos básicos da canoagem, mas também existiam alunos com muita experiência e ajudou-me a querer adquirir muita informação relevante para a elaboração do planeamento dos treinos. No entanto, esse desafio foi claramente superado através da relação de confiança que fui construindo com os alunos e com algum estudo. Os professores responsáveis por este desporto escolar foram chaves fundamentais na minha evolução no que diz

respeito a esta matéria pois passaram-me sempre os seus conhecimentos, consoante as minhas dúvidas iam surgindo.

A implementação de uma atividade náutica de canoagem, que faz parte do programa curricular, proporcionando aos alunos aplicar os conhecimentos que fossem adquirindo. Além disso, permitiu o desenvolvimento de habilidades técnicas e interpessoais no contexto da prática desportiva. Esta atividade foi essencial para consolidar o conhecimento teórico dos alunos, como os princípios básicos, as técnicas de remo, a segurança na água e o conhecimento do equipamento. Ao mesmo tempo, proporcionou uma experiência prática que os prepara para futuras atividades náuticas.

A professora responsável pela turma do 12º ano do Curso Profissional de Desporto que leciona o módulo de Canoagem, propôs-me organizar duas atividades de canoagem com o objetivo destes alunos terem contacto direto e aplicarem todos os conhecimentos teóricos que adquiriram. Esta atividade realizou-se no Clube Náutico de Paço de Arcos no dia 8 e 15 de maio, tendo início às 14h30 e terminou às 17h00. No primeiro dia (8 de maio) de sessão desta atividade, os alunos foram introduzidos no Clube Náutico de Paço de Arcos e ao ambiente aquático onde as atividades de canoagem seriam realizadas. Após uma breve orientação sobre segurança e procedimentos, os alunos receberam instruções práticas sobre o manuseio das embarcações e técnicas de remo. Em seguida, foram realizadas sessões de treino em águas calmas, focadas no desenvolvimento das habilidades básicas de remo e controle da canoa ou caiaque.

Na segunda sessão de atividade (dia 15) de atividade, os alunos foram desafiados a aplicar as habilidades adquiridas num ambiente mais dinâmico. Foram realizados exercícios de competição (estafetas) dentro do mar, com o objetivo de utilizarem todas as técnicas que foram aprendidas. Os alunos tiveram a oportunidade de praticar técnicas avançadas de manobra e viragem, sob a supervisão atenta dos professores.

Após o segundo dia de atividade, observou-se um progresso técnico, com os alunos a demonstrar maior à vontade na técnica de remada e controlo da embarcação. Esta atividade proporcionou uma excelente oportunidade de trabalho em equipa, com os alunos mutuamente durante os exercícios práticos. A comunicação eficaz e a colaboração foram fundamentais para o sucesso coletivo na navegação em águas abertas e na superação de desafios técnicos.

A participação da turma do Curso Profissional de Desporto nas atividades de canoagem no Clube Náutico de Paço de Arcos foi uma experiência enriquecedora e educativa para todos os participantes. Esta iniciativa proporcionou aos alunos a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos num contexto prático, desenvolver habilidades técnicas e interpessoais na prática desportiva, e promover o espírito de trabalho em equipe e superação de desafios.

Com base na observação do nível dos alunos ao longo dos treinos, e tendo em conta os objetivos de desempenho definidos no planeamento do DE, o balanço final é positivo, sendo que todos os alunos cumpriram com a técnica básica de ramada, viragem e controlar a canoa, como também, os princípios de segurança, incluindo o uso adequado do colete salva-vidas e técnica de resgate.

O trabalho de equipa foi incentivado através de diversas atividades em grupo, que ao mesmo tempo treinou-se a competência de liderança entre os alunos mais experientes.

Esta experiência foi muito positiva, no entanto devido ao imprevisto que faz parte deste tipo de atividade que tem haver com as condições climatéricas, não foi possível concretizar alguns treinos que estavam planeados e como eu desejava.

Um dos meus principais objetivos, era promover atitudes de cooperação e de respeito pelos colegas e por nós, professores responsáveis, nos treinos. Este objetivo foi bem conseguido devido à boa relação e clima de treinos que existiu entre os alunos e os professores responsáveis.

Durante as competições e os desafios pessoais que enfrentamos ao longo do ano, cada aluno demonstrou coragem e perseverança, independentemente dos resultados alcançados. Mais importante do que as medalhas conquistadas são as lições aprendidas, os laços de amizade fortalecidos e as memórias partilhadas que levaremos connosco.

Depois de um ano com alguns treinos, diversas competições, é necessário fazer uma reflexão sobre as áreas nas quais podemos melhorar no futuro, através da procura de novos desafios, da implementação de novas técnicas de treino, há sempre espaço para crescer e evoluir como equipa.

## **Planeamento – Canoagem**

O planeamento para uma matéria que nunca tinha lecionado para os alunos do 2º ciclo, a qual tinha tido pouco contacto com esta matéria foi um grande desafio para mim. Para resolver este problema, tive que realizar um estudo autónomo sobre todos os conteúdos teóricos da canoagem. Depois de adquirir todo o conhecimento, senti-me preparada para começar a realizar o planeamento, tendo em conta os objetivos que defini para o grupo, que tiveram por base o desenvolvimento progressivo individual de cada aluno, tendo sempre em conta as componentes da resistência, velocidade e slalom, onde foram definidas situações de forma a desenvolver estas três componentes. Assim, os objetivos foram divididos em dois grupos distintos. Os meus objetivos para o grupo foram planear e conduzir os treinos adaptados ao nível de cada grupo; acompanhar os alunos nas competições e aprender sobre a matéria, adquirindo informações relativamente às regras e ao quadro competitivo. Depois os objetivos definidos foram direcionados o grupo de alunos, tendo sido, a introdução da prática da canoagem aos alunos sem experiência; os alunos treinarem algumas das competências como a resistência, a velocidade, a agilidade e o equilíbrio; aplicar a técnica da remada, de forma a conseguirem realizar viragens e o mais importante e necessário para este tipo de matéria, promover valores como trabalho em equipa e organização, com os alunos a participarem na montagem e arrumação do material.

Em todas as sessões, fui sempre definindo pontos importantes a serem cumpridos em todos os treinos, tendo sido o aquecimento, de modo os alunos aumentarem a temperatura corporal e mobilidade articular. Na parte fundamental, trabalhar sempre o desenvolvimento técnico, como a remada, as viragens, incluindo sempre a parte física, como a resistência e a velocidade.

A seguinte tabela representa todo o planeamento realizado para os treinos desde o início até ao final do ano letivo.

Meses	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho																										
Dias de treino	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26, 3	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25																										
Competições					8 e 9 fevereiro 2024 Regata em linha Regata de fundo Slalom	11 e 12 março 2024 Regata em linha Regata de fundo Slalom			7 de maio 2024 Regata em linha Regata de fundo Slalom																										
Periodização	Macro ciclo	Macro ciclo 1				Macro ciclo 2																													
	Mesociclo	1º Mesociclo				2º Mesociclo					3º Mesociclo																								
Microciclo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Capacidades	Técnicas	[Orange]										[Orange]																							
	Tático	[Yellow]										[Yellow]																							
	Físico	[Yellow]										[Yellow]																							
	Físicas	Coordenação	[Light Blue]										[Light Blue]																						
		Flexibilidade	[Light Blue]										[Light Blue]																						
		Força	[Light Blue]										[Light Blue]																						
		Velocidade	[Dark Green]										[Dark Green]																						
Reação		[Dark Green]										[Dark Green]																							
Resistência	[Dark Green]										[Dark Green]																								
Aprendizagem de manobras	[Light Green]										[Light Green]																								

Figura 2 Planeamento treinos de Canoagem - Desporto Escolar

O macrociclo representa a maior estrutura temporal dentro do planeamento do treino. Trata-se de uma etapa fundamental no plano de desenvolvimento desportivo, abrangendo os períodos de treino, competição e recuperação ao longo de uma temporada. O seu objetivo é preparar o atleta/aluno ou equipa para atingir um nível de desempenho que lhes permita enfrentar as exigências específicas de uma terminada matéria nas competições previamente definidas (Dantas, 2012, p. 45).

O propósito principal do macrociclo é assegurar que o aluno alcance o pico de forma em momentos-chave da época, podendo haver um ou mais macrociclos num planeamento anual, dependendo do tipo de periodização. De acordo com a metodologia adotada, esta estrutura pode ser organizada em períodos de preparação, competição e transição ou em blocos de treino com cargas concentradas. Estes períodos ou blocos de treino definem as fases de desenvolvimento, manutenção ou declínio da forma física e desportiva.

Para o meu planeamento, o macrociclo está estruturado em três mesociclos, ajustados ao calendário competitivo para assegurar o progresso gradual dos alunos naquela matéria

O mesociclo é uma parte integrante do macrociclo e funciona como uma forma de organizar as aulas. Os mesociclos foram definidos consoante as provas marcadas até ao momento, tendo existido alterações a partir do terceiro mesociclo em função da calendarização das provas. O primeiro mesociclo correspondeu à introdução à matéria, com foco na aquisição de competências básicas, como a técnica de remada e os princípios de segurança na água. O segundo mesociclo centrou-se na consolidação das técnicas previamente aprendidas, permitindo aos alunos reforçar as suas habilidades e adaptarem-se às exigências após a realização da primeira prova. E por fim, durante a fase do terceiro mesociclo, o objetivo seria a preparação específica para as competições finais.

Na elaboração do planeamento, deparei-me com algumas dificuldades que, apesar de desafiantes, se revelaram oportunidades valiosas de aprendizagem. Uma das principais foi compreender em profundidade a matéria de canoagem, uma área em que inicialmente tinha pouca experiência. Para superar esta dificuldade, foi necessário estudar as regras, técnicas e particularidades da mesma, adaptando os conhecimentos teóricos à prática. Outra dificuldade consistiu na organização do planeamento, tendo em conta o calendário competitivo e as necessidades individuais dos alunos, que apresentavam níveis diferentes. Assegurar que todos tivessem oportunidades de progressão, independentemente da sua experiência prévia, exigiu uma análise rigorosa e ajustes contínuos às estratégias de treino.

Apesar destas dificuldades, a experiência trouxe aprendizagens muito enriquecedoras. Desenvolvi capacidades na elaboração de planos de treino estruturados e ajustados às diferentes necessidades dos alunos, bem como na aplicação de metodologias de ensino diversificadas. Tornei-me mais consciente da importância de uma comunicação eficaz com os orientadores e colegas, promovendo um trabalho colaborativo alinhado com os objetivos do Desporto Escolar.

## **Atividades Internas da Escola**

### **Corta-Mato**

A primeira atividade organizada foi o Corta-Mato 2023/2024 que se realizou no dia 22 de novembro de 2023 na Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro e contou com a participação de 318 alunos, do género feminino e masculino, pertencentes às escolas primárias do agrupamento e ao e às turmas dos 5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos (infantis A e, iniciados A e B, juvenis e juniores).

Após ter participado na organização e na concretização desta atividade interna, posso afirmar que foi concretizada com sucesso, os participantes estavam entusiasmados, existia um bom clima entre eles, como os alunos que estavam a apoiar os colegas. A minha função para esta atividade passou por entregar dorsais aos alunos do 1º ciclo, onde eles se dirigiram para as bancadas do pavilhão na qual estava identificado com um papel o sítio para os alunos das escolas (EB1 Porto Salvo, EB1 Talaíde, EB1 Pedro Álvares Cabral) colocarem o respetivo material. A outra função passou por estar no local de partida onde dei um breve aquecimento e relembrei o número de voltas e percursos a realizar em cada escalão. Enquanto decorria a prova, optei por ir ter com dois professores, de modo ajudar na contagem das voltas, registando no papel com o respetivo número do dorsal. Posteriormente o professor José Passo veio elogiar a minha prestação na atividade baseado no feedback de alguns professores que estiveram diretamente ligados à organização do corta-mato.

Para além de todo o envolvimento na organização da logística desta atividade, pude observar de perto o impacto positivo que a atividade teve nos alunos, tanto em termos físicos quanto emocionais. A participação no Corta-Mato proporcionou uma experiência valiosa no desenvolvimento de várias competências, tais como a resistência física, a cooperação em equipa e a superação de desafios pessoais. Foi possível observar que muitos alunos enfrentaram algumas dificuldades, mas o espírito entre os alunos e a motivação entre eles foram fundamentais para o sucesso da atividade.

A realização desta prova foi uma excelente oportunidade para promover hábitos de vida saudável entre os alunos, reforçando a importância da prática regular de exercício físico. A presença dos professores e dos restantes membros da comunidade

escolar criou um ambiente de apoio e incentivo, que ajudou os participantes a darem o seu melhor.

Durante as provas, os alunos demonstraram grande empenho e dedicação, independentemente do nível de aptidão física. Isto reforça a ideia de que, mais do que os resultados, o mais importante foi a participação e o esforço individual de cada aluno, um dos principais objetivos da Educação Física.

No final, o sucesso desta atividade foi evidente, tanto pela satisfação demonstrada pelos alunos, como pelo reconhecimento por parte dos professores e da direção da escola.

Esta experiência reforçou a importância da minha confiança na organização de atividades desportivas e consolidou o meu conhecimento e entendimento sobre a importância da preparação cuidadosa e da capacidade de adaptação durante as atividades de grande escala. No final desta atividade os alunos receberam todos um certificado de participação.

## **Torneio de Basquetebol**

No dia 14 de dezembro 2023 decorreu no pavilhão da escola o torneio de basquetebol 3x3 inter-turmas. O torneio contou com a participação de mais de 100 alunos, distribuídos por 50 equipas, subdivididas em cinco escalões – Infantis A, Infantis B, Iniciados, Juvenis e Juniores. Cada equipa era composta por 3 a 4 elementos, sendo permitido que cada turma inscrevesse até 2 equipas. Estas poderiam ser masculinas, femininas ou mistas.

A organização desta atividade contou com o apoio dos alunos das turmas Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, em tarefas de dinamização durante a realização do torneio. O pavilhão estava dividido e identificados por quatro campos, ou seja, decorria ao mesmo tempo quatro jogos 3x3, e por esta razão foram aplicadas as regras de basquetebol, mas adaptado ao jogo 3x3. Foram aplicadas as regras oficiais desta matéria, com algumas adaptações específicas para o formato do jogo.

Os jogos realizaram-se em meio-campo, sendo o seu início efetuado com a “bola ao ar” no círculo da área restritiva desse meio-campo. A duração de cada jogo foi de 10 minutos (tempo corrido), podendo ser ajustada em função de número de inscrições e dos campos disponíveis.

As principais regras adaptadas incluíram:

- Quando a equipa sofria um cesto, a reposição da bola era feita pela linha final, podendo apenas atacar o cesto depois de a bola passar para trás do prolongamento da linha de lance livre,
- Se a equipa ganhasse o ressalto ou intercetasse a bola dentro da área de 3 pontos, era obrigada a fazê-la sair dessa área antes de atacar o cesto.
- Todas as reposições por faltas ou violações eram realizadas conforme indicado nas regras oficiais do basquetebol.
- O jogo não podia terminar empatados.
- Qualquer jogador que acumulasse 5 faltas era substituído. Na ausência de substitutos, a equipa jogava com apenas 2 elementos.
- O jogo terminava imediatamente se, devido a faltas, uma equipa ficasse reduzida a um jogador.

Os árbitros foram indicados pela organização. Na sua ausência, os jogadores suplentes das equipas em confronto ou outros elementos por elas designados, assumiam esta função. Os alunos do Curso Profissional de Desporto tiveram a responsabilidade de arbitrar os jogos e registar as pontuações nos boletins de jogo. Paralelamente, alguns professores de Educação Física orientavam as equipas nos respetivos campos.

No meu caso, em conjunto com uma professora, fiquei responsável por registar as classificações nos quadros competitivos e gerir o tempo dos jogos. Do grupo de educação física, existiram duas professoras que também partilharam comigo os processos envolvidos na organização de um torneio escolar, incluindo a criação dos quadros competitivos e a definição de algumas regras essenciais.

Este torneio foi bastante benéfico no meu percurso, permitindo adquirir mais experiência na preparação e funcionamento de torneios escolares.

Confesso que aprendi muito com os professores explicaram-me como se organizava, em geral, um torneio de escola, como se fazia o quadro competitivo e como definiram algumas regras de organização.

## **Megas - MegaSprinter e o MegaSalto**

Os Megas é mais uma atividade organizada pelo DEF que se baseia em provas de atletismo como a corrida de velocidade e o salto em comprimento. Decorreu no dia 23 de janeiro ao longo de todo o dia, tendo sido realizada no espaço da escola. Na parte da manhã das 9h às 13h15 as provas foram destinadas aos escalões de infantis A e B de ambos os escalões e na parte da tarde iniciados e juvenis. Esta atividade encontra-se integrada no Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro. A atividade foi organizada pela Professora responsável pelo Desporto Escolar, com a colaboração de todos os outros professores. A professora realizou a distribuição das tarefas para o dia 23.

Esta atividade encontra-se também inserida no conjunto de atividades de participação na escola (área 3) que devemos realizar no âmbito do nosso Estágio Pedagógico.

Foram distribuídas as diversas funções que os professores teriam que assumir ao longo da manhã. A primeira tarefa que eu e os meus colegas estagiários tivemos foi a preparação das medalhas, em seguida deu-se a reunião com todos os professores para clarificar a função de cada um. A minha função a medição da distância do salto em comprimento, encontra-me assim junto à caixa de areia, na fase da receção.

Apesar das funções estarem assim definidas, o grupo atuou de uma forma positiva e solidária, pois, qualquer um dos professores, inclusive eu, intervimos sempre que foi necessário, mesmo não sendo a tarefa que nos foi dada.

Esta atividade, foi mais uma que me preparou para, futuramente, visto que é uma atividade muito comum em todas as escolas portuguesas. Mais uma vez, momentos gratificantes de convívio, que nos permitiu criar laços de amizade, ajudando a criar um ambiente de trabalho ainda melhor. Esta atividade permitiu-me, novamente, entender e compreender como organizar de forma prática e dinâmica a classificação e a seleção dos melhores resultados e preparar as séries seguintes.

Um aspeto a melhorar para o próximo ano é a transição entre escalões, perdeu-se muito tempo com as chamadas, é algo que poderia ter sido feito por outro professor, aumentando a camara de chamada e assim ganhava-se tempo.

## **Torneio de Badminton**

O torneio de badminton, realizou-se no dia 26 de fevereiro, no pavilhão da escola. O grupo de educação física e os respectivos estagiários encontraram-se pelas 8h00 da manhã na sala de grupo GEF, para a respetiva distribuição das respetivas tarefas. Com ajuda dos alunos do Curso Profissional de Desporto, foi montado todo o equipamento no espaço do torneio.

Esta foi a mais trabalhosa e complicada de gerir e organizar devido à grande adesão por parte dos alunos. Os jogos forma individuais e não de pares. Nesta atividade a presença e participação de todos os professores e de todos os alunos do Curso Profissional de Desporto foi fundamental para o controlo de toda a atividade. Com antecedência, a professora que ficou responsável pela organização do respetivo torneio, enviou os horários de jogos e a respetiva distribuição de tarefas durante o dia do torneio.

No dia da atividade, o DEF voltou a reunir-se para distribuir as tarefas e para definir os horários que caberiam a cada professor cumprir. Foram criados 2 turnos, o da manhã e o da tarde. Estes turnos definiram quais os professores que estariam responsáveis pela organização, dinamização e o acompanhamento dos diversos quadros competitivos, vários deles com séries prévias ao quadro eliminatório numa e noutra parte do dia. Fui assim, selecionada para o turno da manhã juntamente com outra professora para estarmos na mesa a colocar os resultados nas folhas e jogo e no respetivo quadro competitivos. Havia outros professores e os meus colegas estagiários responsáveis por um campo e distribuídos pelos 9 campos que foram montados. Em cada campo estavam 1 aluno do curso de desporto a arbitrar e a marcar as pontuações, sempre que um jogo terminava tínhamos que apontar o resultado, apontar o quadro competitivo e preparar de imediato os alunos para o próximo jogo. Foi uma atividade mais complexa, mas que, com o trabalho em equipa se fez de uma maneira muito organizada e dinâmica.

Esta, foi sem dúvida a atividade em que melhor compreendi e aprendi a organizar um quadro competitivo com uma dimensão tão grande como esta, visto que tínhamos imensos participantes. Sem dúvida que foi uma atividade bastante exigente, contudo, conseguimos mobilizar transversalmente a população discente, como é nossa intenção, num evento sem limite de inscrições.

## **Torneio de Andebol**

O torneio de Andebol é também uma das atividades que já é costume ser organizada e realizada na EB2/3 e Secundária Aquilino Ribeiro.

No dia do torneio, 11 de abril 2024, todos os professores do Grupo de Educação Física e os estagiários reuniram-se uma hora antes do torneio para a montagem dos campos, organização das mesas para os árbitros de mesa, identificação dos campos de jogos e seleção dos árbitros que iriam para cada campo, sendo que estes eram alunos do 10ºC. Cada professor ficou com uma função e eu fiquei responsável por um dos campos onde ajudava o árbitro sempre que surgiam dúvidas, organizava as equipas em campo e ajudava o aluno que estava na mesa a tratar da pontuação.

Para este torneio, cada turma poderia organizar equipas com o mínimo de 5 e máximo de 6 elementos. Cada turma poderia inscrever no máximo 2 equipas. Existiu algumas adaptações neste torneio, sendo estas, reposição da bola após golo, pelo GR dentro da área (campo reduzido). A forma de competição foi de acordo com o número de equipas inscritas. Todas as equipas realizaram no mínimo 2 jogos. Caso existisse empate, a forma de desempate era realizada com marcação de livre de 7 metros, 1 séria de 3 livres para cada umas das equipas. No caso de se manter o empate, as equipas continuavam a marcar até existir um desempate. De forma a organizarmos as equipas, ficou definido que a equipa com coletes seria a que estava registada do lado esquerdo do boletim de jogo e também era aquela equipa que começaria com a posse de bola para iniciar o jogo. O tempo de jogo 10 a 15 minutos corridos, ou seja, sem intervalo (será definido pela organização e de acordo com o número de equipas inscritas em cada escalão).

Nesta atividade, considero que tive um papel fundamental, tal como todos os outros professores, para que tudo corresse dentro da normalidade e com a maior organização possível. Existiu desde o início até ao fim do torneio um clima muito positivo e acima de tudo de união, camaradagem e espírito de equipa.

## **Atividade “Desportos de Praia”**

A atividade de "Desportos de Praia" realizada na Praia de Carcavelos para as turmas 9º A, 11º B e 12º B constituiu um marco significativo no encerramento do ano letivo. Esta iniciativa não só proporcionou um dia repleto de diversão e exercício físico, como também promoveu o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, integrando perfeitamente os objetivos pedagógicos com a experiência prática.

## **Planeamento e Execução**

O sucesso desta atividade deveu-se, em grande parte, ao planeamento cuidadoso e à colaboração eficaz entre o núcleo de estágio e o professor José Passo.

Desde a fase inicial de comunicação e delimitação do plano até à organização logística no próprio dia, cada fase foi cuidadosamente preparada para garantir que a atividade decorresse como pretendido. Este processo de planeamento não só assegurou a execução eficaz da atividade, como também forneceu aos alunos um exemplo prático da importância da organização e do trabalho em equipa.

## **Objetivos Educativos e Sociais**

Os objetivos estabelecidos para esta atividade foram amplamente alcançados. A prática de Rugby, Voleibol e Futebol de Praia não só incentivou a atividade física, mas também apresentou desafios que permitiram aos alunos sair das suas zonas de conforto. Realizar atividades desportivas num ambiente natural, como a praia, oferece um contexto único para o desenvolvimento de habilidades físicas e cognitivas.

Além disso, a atividade incentivou a cooperação entre alunos de diferentes turmas, um aspeto crucial para o desenvolvimento de habilidades sociais. A necessidade de trabalhar em equipa, respeitar regras e adversários, e apoiar os colegas durante os jogos, fomentou um espírito de convivência e respeito mútuo. Estes valores são essenciais, não só no ambiente escolar, mas também na vida em geral.

## **Desenvolvimento Pessoal**

A interação dos alunos num ambiente descontraído facilitou a construção de

relacionamentos positivos. A combinação de diversão e desafio físico proporcionou um equilíbrio saudável entre competição e recreação. Atividades como esta são vitais para o desenvolvimento de habilidades emocionais, como a resiliência, a empatia e a gestão de emoções, especialmente em situações de vitória ou derrota.

## **Reflexão sobre o Impacto**

O entusiasmo e a participação ativa dos alunos evidenciaram que a atividade cumpriu os seus objetivos de forma eficaz. Desde o mergulho no mar, passando pelo jogo de futebol e voleibol de praia, até à organização final, cada momento da atividade não só simbolizou um final festivo do ano letivo, como também reforçou a importância da atividade física e da convivência saudável.

O núcleo de estágio desempenhou um papel fundamental, não só como organizadores, mas também como modelos de comportamento e liderança. A experiência prática adquirida no planeamento e execução desta atividade será algo memorável e marcante para futuras organizações carreiras educacionais. Demonstraram que a educação vai além da transmissão de conhecimento teórico, envolvendo também a formação integral dos alunos.

Para uma reflexão final a atividade "Desportos de Praia" foi uma atividade muito bem-sucedida, proporcionando aos alunos a oportunidade de um momento diferente, marcando um encerramento memorável e enriquecedor do ano letivo para todas as turmas com os respetivos professores estagiários. Promoveu o desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos, sublinhando a importância das atividades extracurriculares na educação. A colaboração entre alunos exemplificou o poder da comunidade escolar em criar experiências significativas e duradouras. Esta iniciativa servirá como modelo para futuras atividades, destacando a importância de uma abordagem importante na educação.

## Planeamento Anual da Turma

O planeamento da atividade docente é uma componente essencial para que o professor possa tomar decisões informadas ao longo de todo o ano letivo. De acordo com Teixeira e Onofre (2009), a tarefa de planear é frequentemente percebida como complexa, dada a imprevisibilidade do ensino. Este processo é crucial, pois permite ao docente orientar todo o processo de ensino-aprendizagem de forma a maximizar as aprendizagens dos alunos na aula. Segundo Bento (1987), destaca a importância de adaptar as estratégias de ensino às necessidades específicas dos alunos.

Para mim, como professora estagiária a dificuldade foi maior devido há pouca experiência que possuía.

O plano anual toma por referência os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), desenvolvidos no Ministério da Educação no ano 2001, bem como as Aprendizagens Essenciais (AE) para o 11º ano.

Para a elaboração deste plano, tive a necessidade de analisar não só o Projeto Educativo da Escola, mas também as Aprendizagens Essenciais (AE). Foi essencial elaborar documentos relativamente à caracterização da escola, dos recursos materiais, temporais e espaciais. Da mesma forma, foi necessário perceber o número de aulas, a rotação de espaço, a escolha e a justificação das matérias tendo em conta as condições atmosféricas, entre matérias coletivas e individuais.

No início do ano letivo, enquanto professora estagiária, enfrentei diversos desafios e exigências, necessitando de um trabalho constante. Uma parte significativa destes desafios consistiu na caracterização da turma, cujo principal objetivo era recolher informações essenciais para que o planeamento fosse o mais completo e eficaz possível. Este processo inicial é essencial para recolher informações relevantes que permitam um planeamento completo e ajustado às necessidades dos alunos, revelando-se fundamental para a adaptação e execução do planeamento ao longo do ano letivo, permitindo-me ajustar as estratégias de ensino de acordo com as necessidades e características específicas dos alunos, como o nível de desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos, as suas motivações e interesses, bem como eventuais necessidades especiais que pudessem ter.

Ao realizar esta caracterização, pude obter uma compreensão mais aprofundada do grupo de alunos com quem iria trabalhar, o que me permitiu ajustar as minhas estratégias de ensino e planificar atividades que fossem ao encontro das

suas necessidades e potencialidades. Este conhecimento inicial foi fundamental para a elaboração de um Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula, de forma a ser desafiante e acessível, garantindo que todos os alunos tivessem a oportunidade de alcançar os objetivos estabelecidos.

Para que o planejamento se integre de forma eficaz no contexto específico em que o docente se insere, é indispensável a consulta de vários documentos e informações. Entre eles, destacam-se o calendário escolar, o calendário de rotação de espaços das aulas, a caracterização da turma e as matérias prioritárias.

Assim, após a análise da Avaliação Inicial dos alunos, do calendário escolar (semestres e férias), do plano de rotação das instalações, das características dos espaços e da compatibilidade de matérias, o ano letivo foi dividido em etapas e em unidades de ensino, sendo as matérias distribuídas pelas várias etapas e unidades de ensino. As etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor (Ministério da Educação, 2001). O modelo de planejamento por etapas é um dos pressupostos presentes no PNEF e constitui-se como um modelo que permite a diferenciação do ensino e a inclusão dos alunos (Ministério da educação, 2017).

No modelo por etapas, encontram-se vantagens relacionadas com a possibilidade de se incluírem períodos de aprendizagem concentrada ou distribuída, dependendo das necessidades dos alunos e as características das matérias, fruto da utilização eficiente da AI para se reconhecer as competências desenvolvidas e as necessidades de aprendizagem prioritárias na turma e em cada aluno. Sendo as etapas períodos mais reduzidos de tempo que permitem regular com maior facilidade o processo de ensino-aprendizagem. Estas etapas têm características diferentes ao longo do ano letivo e foram pensadas de acordo com a intenção pedagógica do professor.

Para cada etapa elaborei unidades de ensino, correspondente às matérias que lecionava. Segundo Pais (2013), refere que uma UD é um elemento base da construção do processo de ensino-aprendizagem e baseia-se “num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base, uma sequenciação didática, o fator tempo e com uma coerência metodológica interna, que se articulam de uma forma contextualizada”. Para a elaboração das várias UD's foi imprescindível recorrer às AE e ao perfil dos alunos à saída da

escolaridade obrigatória, documentos esses que me ajudaram a definir os objetivos que deveria procurar alcançar com a turma e que me ajudou a garantir que o processo de E-A ia ao encontro das orientações feitas a nível nacional.

Todo este processo de preparação e planeamento foi enriquecido com a realização de autoscopias. Este momento de reflexão após cada aula permitia-me ter uma visão de análise aos acontecimentos no decorrer da mesma, ajudando-me a interiorizar pontos a melhorar e consequentemente encontrar estratégias para tal. Importante salientar que este momento de reflexão acontecia após uma análise em grupo com os colegas de estágio e a professora orientadora, logo no seguimento de cada aula. Estas análises eram, também, fundamentais para a concretização do processo de ajuste dos objetivos às tarefas realizadas.

	<b>Início</b>	<b>Fim</b>	<b>Interrupções</b>	
<b>1º Semestre</b>	15 de setembro de 2023	30 de janeiro de 2024	Intercalares 1º semestre	13 e 14 de novembro de 2023
			Natal	21 de dezembro de 2023 a 2 de janeiro de 2024
			Avaliação final do semestre	31 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024
<b>2º Semestre</b>	5 de fevereiro de 2024	4 de junho – 9º, 11º e 12º anos 14 de junho - 5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos 28 de junho – educação Pré-Escolar e 1º ciclo	Carnaval	12 a 14 de fevereiro
			Intercalares – 2º semestre	27 e 28 de março
			Páscoa	27 de março a 5 de abril

*Tabela 3 Calendarização da Escola*

Semestre	1º Semestre												2º Semestre																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Etapa	1ª Etapa						2ª Etapa						3ª Etapa						4ª Etapa																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Objetivo	Avaliação Inicial												Consolidação												Revisão e aperfeiçoamento																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Unidade de Ensino (UE)	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Conteúdo	1005 a 1071			1071 a 1137			1137 a 1203			1203 a 1269			1269 a 1335			1335 a 1401			1401 a 1467			1467 a 1533			1533 a 1600			1600 a 1666			1666 a 1732			1732 a 1798			1798 a 1864			1864 a 1930			1930 a 1996			1996 a 2062			2062 a 2128			2128 a 2194			2194 a 2260			2260 a 2326			2326 a 2392			2392 a 2458			2458 a 2524			2524 a 2590			2590 a 2656			2656 a 2722			2722 a 2788			2788 a 2854			2854 a 2920			2920 a 2986			2986 a 3052			3052 a 3118			3118 a 3184			3184 a 3250			3250 a 3316			3316 a 3382			3382 a 3448			3448 a 3514			3514 a 3580			3580 a 3646			3646 a 3712			3712 a 3778			3778 a 3844			3844 a 3910			3910 a 3976			3976 a 4042			4042 a 4108			4108 a 4174			4174 a 4240			4240 a 4306			4306 a 4372			4372 a 4438			4438 a 4504			4504 a 4570			4570 a 4636			4636 a 4702			4702 a 4768			4768 a 4834			4834 a 4900			4900 a 4966			4966 a 5032			5032 a 5098			5098 a 5164			5164 a 5230			5230 a 5296			5296 a 5362			5362 a 5428			5428 a 5494			5494 a 5560			5560 a 5626			5626 a 5692			5692 a 5758			5758 a 5824			5824 a 5890			5890 a 5956			5956 a 6022			6022 a 6088			6088 a 6154			6154 a 6220			6220 a 6286			6286 a 6352			6352 a 6418			6418 a 6484			6484 a 6550			6550 a 6616			6616 a 6682			6682 a 6748			6748 a 6814			6814 a 6880			6880 a 6946			6946 a 7012			7012 a 7078			7078 a 7144			7144 a 7210			7210 a 7276			7276 a 7342			7342 a 7408			7408 a 7474			7474 a 7540			7540 a 7606			7606 a 7672			7672 a 7738			7738 a 7804			7804 a 7870			7870 a 7936			7936 a 8002			8002 a 8068			8068 a 8134			8134 a 8200			8200 a 8266			8266 a 8332			8332 a 8398			8398 a 8464			8464 a 8530			8530 a 8596			8596 a 8662			8662 a 8728			8728 a 8794			8794 a 8860			8860 a 8926			8926 a 8992			8992 a 9058			9058 a 9124			9124 a 9190			9190 a 9256			9256 a 9322			9322 a 9388			9388 a 9454			9454 a 9520			9520 a 9586			9586 a 9652			9652 a 9718			9718 a 9784			9784 a 9850			9850 a 9916			9916 a 9982			9982 a 10048			10048 a 10114			10114 a 10180			10180 a 10246			10246 a 10312			10312 a 10378			10378 a 10444			10444 a 10510			10510 a 10576			10576 a 10642			10642 a 10708			10708 a 10774			10774 a 10840			10840 a 10906			10906 a 10972			10972 a 11038			11038 a 11104			11104 a 11170			11170 a 11236			11236 a 11302			11302 a 11368			11368 a 11434			11434 a 11500			11500 a 11566			11566 a 11632			11632 a 11698			11698 a 11764			11764 a 11830			11830 a 11896			11896 a 11962			11962 a 12028			12028 a 12094			12094 a 12160			12160 a 12226			12226 a 12292			12292 a 12358			12358 a 12424			12424 a 12490			12490 a 12556			12556 a 12622			12622 a 12688			12688 a 12754			12754 a 12820			12820 a 12886			12886 a 12952			12952 a 13018			13018 a 13084			13084 a 13150			13150 a 13216			13216 a 13282			13282 a 13348			13348 a 13414			13414 a 13480			13480 a 13546			13546 a 13612			13612 a 13678			13678 a 13744			13744 a 13810			13810 a 13876			13876 a 13942			13942 a 14008			14008 a 14074			14074 a 14140			14140 a 14206			14206 a 14272			14272 a 14338			14338 a 14404			14404 a 14470			14470 a 14536			14536 a 14602			14602 a 14668			14668 a 14734			14734 a 14800			14800 a 14866			14866 a 14932			14932 a 14998			14998 a 15064			15064 a 15130			15130 a 15196			15196 a 15262			15262 a 15328			15328 a 15394			15394 a 15460			15460 a 15526			15526 a 15592			15592 a 15658			15658 a 15724			15724 a 15790			15790 a 15856			15856 a 15922			15922 a 15988			15988 a 16054			16054 a 16120			16120 a 16186			16186 a 16252			16252 a 16318			16318 a 16384			16384 a 16450			16450 a 16516			16516 a 16582			16582 a 16648			16648 a 16714			16714 a 16780			16780 a 16846			16846 a 16912			16912 a 16978			16978 a 17044			17044 a 17110			17110 a 17176			17176 a 17242			17242 a 17308			17308 a 17374			17374 a 17440			17440 a 17506			17506 a 17572			17572 a 17638			17638 a 17704			17704 a 17770			17770 a 17836			17836 a 17902			17902 a 17968			17968 a 18034			18034 a 18100			18100 a 18166			18166 a 18232			18232 a 18298			18298 a 18364			18364 a 18430			18430 a 18496			18496 a 18562			18562 a 18628			18628 a 18694			18694 a 18760			18760 a 18826			18826 a 18892			18892 a 18958			18958 a 19024			19024 a 19090			19090 a 19156			19156 a 19222			19222 a 19288			19288 a 19354			19354 a 19420			19420 a 19486			19486 a 19552			19552 a 19618			19618 a 19684			19684 a 19750			19750 a 19816			19816 a 19882			19882 a 19948			19948 a 20014			20014 a 20080			20080 a 20146			20146 a 20212			20212 a 20278			20278 a 20344			20344 a 20410			20410 a 20476			20476 a 20542			20542 a 20608			20608 a 20674			20674 a 20740			20740 a 20806			20806 a 20872			20872 a 20938			20938 a 21004			21004 a 21070			21070 a 21136			21136 a 21202			21202 a 21268			21268 a 21334			21334 a 21400			21400 a 21466			21466 a 21532			21532 a 21598			21598 a 21664			21664 a 21730			21730 a 21796			21796 a 21862			21862 a 21928			21928 a 21994			21994 a 22060			22060 a 22126			22126 a 22192			22192 a 22258			22258 a 22324			22324 a 22390			22390 a 22456			22456 a 22522			22522 a 22588			22588 a 22654			22654 a 22720			22720 a 22786			22786 a 22852			22852 a 22918			22918 a 22984			22984 a 23050			23050 a 23116			23116 a 23182			23182 a 23248			23248 a 23314			23314 a 23380			23380 a 23446			23446 a 23512			23512 a 23578			23578 a 23644			23644 a 23710			23710 a 23776			23776 a 23842			23842 a 23908			23908 a 23974			23974 a 24040			24040 a 24106			24106 a 24172			24172 a 24238			24238 a 24304			24304 a 24370			24370 a 24436			24436 a 24502			24502 a 24568			24568 a 24634			24634 a 24700			24700 a 24766			24766 a 24832			24832 a 24898			24898 a 24964			24964 a 25030			25030 a 25096			25096 a 25162			25162 a 25228			25228 a 25294			25294 a 25360			25360 a 25426			25426 a 25492			25492 a 25558			25558 a 25624			25624 a 25690			25690 a 25756			25756 a 25822			25822 a 25888			25888 a 25954			25954 a 26020			26020 a 26086			26086 a 26152			26152 a 26218			26218 a 26284			26284 a 26350			26350 a 26416			26416 a 26482			26482 a 26548			26548 a 26614			26614 a 26680			26680 a 26746			26746 a 26812			26812 a 26878			26878 a 26944			26944 a 27010			27010 a 27076			27076 a 27142			27142 a 27208			27208 a 27274			27274 a 27340			27340 a 27406			27406 a 27472			27472 a 27538			27538 a 27604			27604 a 27670			27670 a 27736			27736 a 27802			27802 a 27868			27868 a 27934			27934 a 28000			28000 a 28066			28066 a 28132			28132 a 28198			28198 a 28264			28264 a 28330			28330 a 28396			28396 a 28462			28462 a 28528			28528 a 28594			28594 a 28660			28660 a 28726			28726 a 28792			28792 a 28858			28858 a 28924			28924 a 28990			28990 a 29056			29056 a 29122			29122 a 29188			29188 a 29254			29254 a 29320			29320 a 29386			29386 a 29452			29452 a 29518			29518 a 29584			29584 a 29650			29650 a 29716			29716 a 29782			29782 a 29848			29848 a 29914			29914 a 29980			29980 a 30046			30046 a 30112			30112 a 30178			30178 a 30244			30244 a 30310			30310 a 30376			30376 a 30442			30442 a 30508			30508 a 30574			30574 a 30640			30640 a 30706			30706 a 30772			30772 a 30838			30838 a 30904			30904 a 30970			30970 a 31036			31036 a 31102			31102 a 31168			31168 a 31234			31234 a 31300			31300 a 31366			31366 a 31432			31432 a 31498			31498 a 31564			31564 a 31630			31630 a 31696			31696 a 31762			31762 a 31828			31828 a 31894			31894 a 31960			31960 a 32026			32026 a 32092			32092 a 32158			32158 a 32224			32224 a 32290			32290 a 32356			32356 a 32422			32422 a 32488			32488 a 32554			32554 a 32620			32620 a 32686			32686 a 32752			32752 a 32818			32818 a 32884			32884 a 32950			32950 a 33016			33016 a 33082			33082 a 33148			33148 a 33214			33214 a 33280			33280 a 33346			33346 a 33412			33412 a 33478			33478 a 33544			33544 a 33610			33610 a 33676			33676 a 33742			33742 a 33808			33808 a 33874			33874 a 33940			33940 a 34006			34006 a 34072			34072 a 34138			34138 a 34204			34204 a 34270			34270 a 34336			34336 a 34402			34402 a 34468			34468 a 34534			34534 a 34600			34600 a 34666			34666 a 34732			34732 a 34798			34798 a 34864			34864 a 34930			34930 a 34996			34996 a 35062			35062 a 35128			35128 a 35194			35194 a 35260			35260 a 35326			35326 a 35392			35392 a 35458			35458 a 35524			35524 a 35590			35590 a 35656			35656 a 35722			35722 a 35788			35788 a 35854			35854 a 35920			35920 a 35986			35986 a 36052			36052 a 36118			36118 a 36184			36184 a 36250			36250 a 36316			36316 a 36382			36382 a 36448			36448 a 36514			36514 a 36580			36580 a 36646			36646 a 36712			36712 a 36778			36778 a 36844			36844 a 36910			36910 a 36976			36976 a 37042			37042 a 37108			37108 a 37174			37174 a 37240			37240 a 37306			37306 a 37372			37372 a 37438			37438 a 37504			37504 a 37570			37570 a 37636			37636 a 37702			37702 a 37768			37768 a 37834			37834 a 37900			37900 a 37966			37966 a 38032			38032 a 38098			38098 a 38164			38164 a 38230			38230 a 38296			38296 a 38362			38362 a 38428			38428 a 38494			38494 a 38560			38560 a 38626			38626 a 38692			38692 a 38758			38758 a 38824			38824 a 38890			38890 a 38956			38956 a 39022			39022 a 39088			39088 a 39154			39154 a 39220			39220 a 39286			39286 a 39352			39352 a 39418			39418 a 39484			39484 a 39550			39550 a 39616			39616		

consideradas prioritárias. A partir dessa informação, é possível realizar um prognóstico das aprendizagens.

É essencial que, durante esta fase, sejam estipuladas regras e rotinas para garantir um bom funcionamento e clima na aula, além de conhecer os alunos e obter informações relevantes que possam influenciar a sua prestação. Esse conhecimento do aluno serve para identificar os casos críticos que possam necessitar de maior atenção e, se necessário, fazer algum planeamento mais específico, para que todos consigam alcançar os objetivos. Lídia Cardoso (1994) define vários objetivos fundamentais a ter em conta neste período:

- Conhecer os alunos em atividade de Educação Física;
- Apresentar o programa de Educação Física para esse ano;
- Rever aprendizagens anteriores;
- Criar um bom clima de aula, ensinar/aprender ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento;
- Avaliar o nível inicial dos alunos e as possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de Educação Física;
- Identificar os alunos “críticos” e as matérias prioritárias (a ter em conta na calendarização das atividades);
- Recolher dados para orientar a formação de grupos, podendo estes assumir as características de grupos de nível, caso a heterogeneidade da turma o justifique;
- Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.).

A presença desta etapa de avaliação inicial permite fornecer ao professor um maior suporte para decisões de planeamento, através da recolha de informações sobre matérias prioritárias dos alunos, o nível inicial dos mesmos e dados que facilitarão a construção do plano anual de turma (PAT). Esta etapa tem, também, como objetivo o aprofundamento da caracterização da turma, facilitando a realização de prognósticos relativamente às três áreas da Educação Física (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos). A avaliação inicial, correspondente à 1ª etapa, iniciou-se a 18 de setembro e terminou no dia 15 de novembro, com duração total de 9 semanas.

Para a realização da avaliação inicial, defini vários passos a cumprir: o planeamento da mesma, a criação de [fichas de observação](#) para facilitar a recolha de informação. As matérias avaliadas foram as seguintes:

- **Atividades físicas desportivas:** Andebol, Badminton, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e, dentro do Atletismo, a velocidade.
- **Aptidão Física:** Bateria de testes *FITescola*.

Na minha turma, defini matérias prioritárias para que, depois, fosse possível realizar prognósticos individualizados para cada uma dessas matérias. As matérias prioritárias definidas foram: Voleibol, Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo e Andebol. Todos os objetivos específicos definidos foram baseados no Programa Nacional de Educação Física e nas Aprendizagens Essenciais para cada matéria. A avaliação foi dividida, também de acordo com o PNEF, nos seguintes níveis: nível não introdutório (NI), nível introdutório (I) e nível elementar (E). Com a ajuda do professor orientador José Passo e dos meus colegas estagiários, que ao longo desta fase de avaliação inicial observavam as minhas aulas, foi possível trocar e ajustar algumas ideias.

Apesar de alguma dificuldade, creio que a maioria dos prognósticos individuais realizados corresponderam à realidade. O sucesso desta tarefa deve-se à ajuda e ao trabalho coletivo por parte de todo o núcleo, o que foi crucial para começarmos a desenvolver um pensamento de avaliação, baseados nos mesmos critérios e objetivos.

A criação de rotinas de organização e funcionamento foi algo que procurei estabelecer desde as primeiras aulas da etapa de avaliação inicial. Desde cedo percebi que a turma apresentava um comportamento calmo, o que facilitava o controlo, mas isso não significava que eu pudesse facilitar no campo da disciplina. Nesta etapa, concluí que tinha na turma um grupo de alunos com maiores dificuldades que a maioria, tornando fundamental um esforço extra da minha parte para que estes não se sentissem desmotivados e conseguissem cumprir os objetivos delineados nas várias matérias.

Defini prognósticos individuais, consoante as decisões curriculares tomadas ao longo da avaliação inicial. Quando estabeleci o nível em que se encontravam os meus alunos, consegui definir metas para que atingissem ao longo do ano letivo. Ao longo da avaliação inicial, conheci os meus alunos e os seus interesses relativos à prática

de Educação Física; recolhi informações para perceber o nível da turma; diagnostiquei e fiz prognósticos, de forma a perceber o seu nível e o possível desenvolvimento durante o ano letivo; criei um clima de aula positivo; estabeleci rotinas e regras; identifiquei casos críticos e as matérias prioritárias para este ano letivo; e formei os grupos de nível. Todo o trabalho realizado com o 11º B na avaliação inicial foi crucial para o restante ano letivo, especialmente no que diz respeito às regras e rotinas da aula. Os alunos acataram sempre as regras e rotinas muito bem, pelo que rapidamente se tornaram conciliadas. A avaliação inicial foi fundamental para a organização da segunda etapa e, conseqüentemente, do ano letivo.

Esta primeira etapa foi operacionalizada com base no Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), utilizado pelo Grupo de Educação Física. No PAI, estão descritos todos os procedimentos necessários para diagnosticar as matérias e os objetivos específicos de cada uma, para cada nível. A rotação e ocupação dos espaços teve uma grande influência na decisão sobre quais matérias avaliar e quando, bem como o material disponível na escola. O trabalho de equipa nesta primeira etapa foi muito importante para organizar os espaços e os planos de aula, rentabilizando o tempo na organização do material, nas reflexões realizadas em grupo após cada aula e nas decisões tomadas em conjunto entre estagiários, a orientadora e o GEF.

A avaliação inicial permitiu-me diagnosticar o desempenho dos alunos em cada uma das matérias do PAI. A 1ª etapa serviu também para apresentar aos alunos as matérias a abordar ao longo do ano letivo e para criar rotinas de organização e regras de funcionamento das aulas de Educação Física.

Os alunos do 11º B já se conheciam, à exceção de algumas alunas que chegaram recentemente do Brasil. Este período de avaliação inicial serviu para eu conhecer os alunos, não só ao nível de desempenho na Educação Física, mas também ao nível das suas relações interpessoais. Uma grande dificuldade que tive ao longo da avaliação inicial foi registar o nível de alguns alunos, pois senti que, nesta etapa, passei mais tempo a registar no papel do que a ensinar e a corrigir, o que é natural por ser uma avaliação inicial. Assim, senti a necessidade de ajustar alguns níveis ao longo das etapas seguintes. Durante a avaliação inicial, consegui conhecer melhor cada um dos meus alunos, os seus pontos fortes e fracos, mas também me consegui conhecer melhor como futura professora de Educação Física, percebendo quais os meus pontos fortes e fracos.

O grande problema do 11º B foi a falta de motivação para a prática de Educação Física por parte da grande maioria dos alunos. No entanto, existiu um grupo mais avançado e mais motivado. Sinto que soube jogar com as relações interpessoais dos alunos e consegui que se sentissem mais motivados. Os alunos mais motivados ajudaram sempre os menos motivados, por incentivo da minha parte. No que toca aos meus pontos fortes, destaco a boa comunicação com os alunos e a facilidade em adaptar os exercícios nas matérias que me sinto mais à vontade. Como pontos fracos, refiro a dificuldade em motivar os alunos críticos e o medo de não conseguir demonstrar alguns exercícios em determinadas matérias. Para superar estas dificuldades, pedi ajuda aos meus colegas de estágio, para ganhar mais confiança nas matérias que tinha menos conhecimento, e, quanto à motivação dos alunos, procurei criar a melhor relação possível com eles, a fim de os motivar.

Com os resultados obtidos na avaliação inicial, realizei um prognóstico do nível de desempenho que os alunos deveriam alcançar até ao final do ano letivo. Os resultados obtidos na 1ª etapa permitiram a realização do PAT e das restantes etapas ao longo do ano letivo.

A avaliação inicial foi, sem dúvida, um ponto de partida crucial para o restante do ano letivo, proporcionando uma visão clara do nível de cada aluno e das suas necessidades. A partir dos prognósticos realizados, pude delinear estratégias de ensino mais eficazes, ajustando os conteúdos e as metodologias às especificidades da turma. Através dessa fase, consegui perceber as áreas que necessitavam de maior atenção e, simultaneamente, as que já estavam bem desenvolvidas, permitindo-me adaptar o meu planeamento a cada momento.

A importância de estabelecer uma comunicação constante com os alunos também se revelou fundamental. A minha interação com eles foi essencial para promover um ambiente de confiança e para que se sentissem à vontade para expor as suas dificuldades. Com os alunos mais motivados, estabeleci um trabalho em equipa, incentivando-os a ajudar os colegas com dificuldades. Este espírito de colaboração foi crucial para aumentar a motivação dos alunos menos entusiastas. No entanto, nem todos os alunos demonstraram interesse imediato, o que exigiu um esforço contínuo da minha parte para captar a sua atenção e estimular o seu envolvimento.

Além disso, as estratégias de ensino diferenciadas foram um recurso importante na gestão da heterogeneidade da turma. Adaptar os exercícios e as atividades às

necessidades individuais foi um desafio constante, mas, ao mesmo tempo, uma oportunidade de crescimento profissional. As atividades de grupo e as dinâmicas de cooperação ajudaram a criar um ambiente mais inclusivo e favorável ao desenvolvimento de todos os alunos, permitindo que os mais avançados ajudassem os outros, reforçando o espírito de camaradagem e colaboração.

Nos momentos de reflexão coletiva, com o apoio dos meus colegas de estágio e do professor orientador, conseguimos avaliar o progresso de cada aluno e ajustar os objetivos e as atividades a serem trabalhadas. A troca de experiências e a análise crítica das nossas práticas pedagógicas foi fundamental para o nosso crescimento enquanto futuros profissionais da Educação Física. A avaliação inicial ajudou-nos a entender melhor as necessidades da turma, a fazer previsões mais realistas e a ajustar as nossas estratégias para garantir o sucesso de todos os alunos.

Ao longo do ano, a avaliação continua a ser uma ferramenta essencial para monitorizar o progresso dos alunos. A partir da avaliação inicial, foi possível definir um conjunto de metas e objetivos para cada aluno, considerando a sua evolução individual. Esta abordagem permite um acompanhamento mais próximo e individualizado, facilitando a identificação de dificuldades que possam surgir e a implementação de estratégias para superá-las.

A avaliação formativa, realizada de forma contínua ao longo do ano, permite que os alunos tenham uma visão clara do seu desenvolvimento e possam ajustar o seu percurso de aprendizagem. O feedback constante que forneci aos alunos foi importante para o seu envolvimento no processo de aprendizagem e para o seu entendimento de que a Educação Física não é apenas um conjunto de atividades, mas um meio para o desenvolvimento de várias competências, como o trabalho em equipa, a perseverança, a autoconfiança e o respeito pelos outros.

À medida que o ano letivo avança, a avaliação inicial irá servir como base para novas decisões pedagógicas e ajustes na forma de ensinar. Os resultados da avaliação inicial continuam a orientar o planeamento e as atividades, permitindo que eu ofereça aos alunos as melhores condições para atingirem o seu potencial máximo. A cada nova fase, a interação com os alunos, a observação do seu progresso e a análise dos resultados das atividades desempenham um papel essencial no processo de ensino-aprendizagem, tornando o meu trabalho como professora mais eficiente e satisfatório.

Por fim, a avaliação inicial, além de ser um instrumento pedagógico fundamental, foi uma oportunidade valiosa para me autoavaliar enquanto futura professora de Educação Física. A reflexão sobre o meu trabalho, o feedback recebido e a troca constante de ideias com os colegas de estágio permitiram-me aprimorar a minha prática pedagógica. Ao final deste processo, sinto-me mais preparada para enfrentar os desafios que surgem ao longo do ano letivo, sabendo que a avaliação inicial foi a base para um ensino mais eficaz, inclusivo e adaptado às necessidades dos alunos.

	B A S Q U E T E B O L	P R O G N Ó S T I C O	F U T E B O L	P R O G N Ó S T I C O	V O L E I B O L	P R O G N Ó S T I C O	A N D E B O L	P R O G N Ó S T I C O	G · S O L O	P R O G N Ó S T I C O	P G A P A R E L H O S	P R O G N Ó S T I C O	A T L E T I S M O	P R O G N Ó S T I C O	B A D M I N T O N	P R O G N Ó S T I C O	C L A S · Q U A L I T A T I V A
Línguas e Humanidades																	
	I		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I		NI	I	IN
	I	E	E		I		I	E	I		I	E	I		I	E	BO
	I	E	NI	I	I	E	I		I		NI	I	I		I		BO
	I		NI	I	NI	I	I		I		NI	I	I		NI	I	SF
	I		NI	I	I	I	I		NI	I	NI	I	I		I	E	SF
	I	E	NI	I	I		I		I		NI	I	I		I		BO
	I	E	E		I	E	I		I		I	E	I		I	E	MB
	E		A		I	E	I	E	I	E		I	I		I	E	MB
	E		A		I	E	I	E	I		I	E	I		I	E	MB
	E		A		I	E	I	E	I		I	E	I		I	E	MB
	I	E	I		NI	I	I		I		I		I		I		SF
	E		A		I		I	E	I	E	I	E	I		I	E	BO
	I		NI	I	NI	I	I		I		NI	I	I		NI	I	BO
	I	E	E		I		I		I	E	E		I		I	E	MB

██████████	I	E	I		NI	I	I		I		I		I		I	E	BO
██████████	I		NI	I	NI	I	I		I		I		I		I		SF
██████████	NI	I	NI	I	I		I		I		NI	I	I		I		BO
██████████	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I		NI	I	IN
██████████	NI	I	NI	I	NI	I	I		NI	I	NI	I	I		I		IN

Tabela 4 Resultados da Avaliação Inicial

Assim como notei cedo na presença dos alunos com maiores dificuldades, também os alunos com nível de excelência na disciplina se destacaram imediatamente, servindo, desde o início, inúmeras vezes como agentes de ensino. Devido ao facto de existirem muitos alunos com dificuldades básicas na Ginástica, tive de arranjar estratégias para que pudessem vencer o medo e executar tarefas cada vez mais desafiantes. Já na Ginástica Acrobática foi onde a turma demonstrou mais homogeneidade, apresentando na sua globalidade um nível superior ao que esperava.

Os resultados desta avaliação inicial mostram que há uma ampla diversidade de níveis de aptidão física entre os alunos. Os desportos coletivos tendem a apresentar mais dificuldades, enquanto desportos individuais, como Atletismo e Ginástica, revelam desempenhos mais elevados em alguns casos.

Terminada a avaliação inicial, comecei a preparar o início da segunda etapa, pondo em prática os conhecimentos adquiridos anteriormente, planeando a melhor estratégia para a mesma.

## Resultados da Avaliação Inicial

### Atividades Físicas

O seguinte gráfico mostra os níveis nas várias matérias ao longo da avaliação inicial. Os níveis de avaliação utilizadas foram: Não Introdutório (NI), Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A).

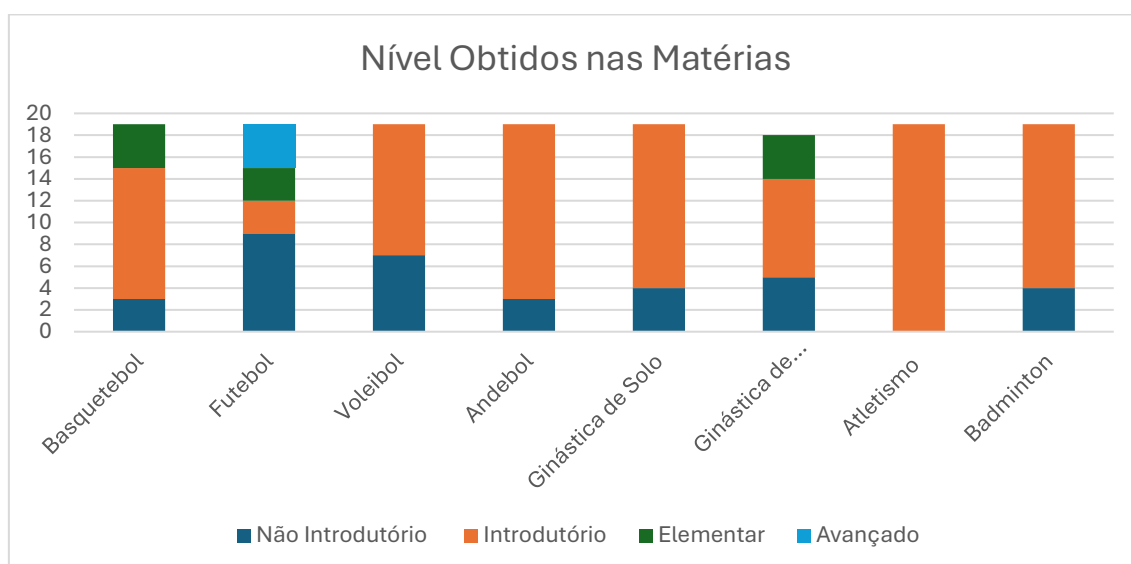


Gráfico 1 Níveis obtidos na Avaliação Inicial

Ao conferir os níveis obtidos nas diferentes matérias, constámos que o nível médio da turma é o nível Introdutório.

No que toca aos desportos coletivos, destaca-se o basquetebol como a matéria com mais níveis elementares, mas por outro, também é uma das matérias onde alunos apresentam mais níveis não introdutórios, como também o futebol, o voleibol e a ginástica de aparelhos, destacando a heterogeneidade da turma. Nos desportos individuais no geral a turma apresenta níveis introdutórios, sendo importante salientar que em algumas matérias como o atletismo e a ginástica de solo, apenas foram avaliados elementos até ao nível introdutório, sendo muito provável existirem alterações nos níveis destas matérias.

### Avaliação Inicial - Área da Aptidão Física

A aptidão física foi avaliada dos testes *FITEscola* e foram elaborados nas últimas três semanas da avaliação inicial. Esta decisão foi tomada pelo núcleo de estágio pois os alunos vinham de uma longa pausa letiva, onde muitos não fizeram qualquer atividade física durante o tempo de férias.

O teste de resistência muscular da flexão de braços não o único que não foi executado, havendo também alguns alunos com alguns testes em branco, isto deve-se a não terem estado presentes no dia da execução dos mesmos e /ou falta de tempo para a sua finalização. Aqueles alunos que realizaram, observa-se resultados muito variados, com alguns alunos a terem um desempenho elevado, enquanto outros revelaram dificuldades,

No teste da impulsão vertical e horizontal, há uma variação significativa nos resultados, com alguns alunos a apresentar valores baixos e outros a mostrar um bom desempenho.

Relativamente ao teste de abdominais, a turma no geral apresentou bons resultados, no entanto, outros tiveram um desempenho mais fraco.

Nos resultados obtidos dos alunos, destacam-se pela positiva três alunos que atingiram o perfil atlético e com menos bons resultados, sete alunos que estão fora da zona saudável.

Estes últimos maioritariamente precisam trabalhar a aptidão aeróbia para conseguirem ficar dentro da zona saudável, merecendo assim uma maior solicitação nas aulas destas matérias para que haja uma progressão nos resultados.

No desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, procura-se não só tornar aptos os alunos inaptos nos testes de aptidão física, mas também manter os alunos na zona saudável de aptidão física.

Na aptidão física, alguns alunos estavam destacados dentro da zona saudável. Há um número considerável de alunos com dificuldades, em que houve a necessidade de uma intervenção mais direta de forma a melhorar a condição física. Apenas três alunos apresentavam o nível perfil atlético, indicando que a turma tinha um desempenho global moderado, na qual houve necessidade de uma intervenção de modo haver melhorias.

### **Avaliação Inicial - Definição de matérias**

Um dos objetivos da avaliação Inicial foi identificar as dificuldades dos alunos e consequentemente as matérias prioritárias.

Consoante os resultados obtidos na avaliação inicial e o prognóstico individual feito, as matérias prioritárias foram identificadas seguindo a lógica de a ordem ser pela que tem maior número de alunos com dificuldades nas matérias. Assim as matérias prioritárias para esta turma serão o futebol, a ginástica de aparelhos e o voleibol.

Segundos os PNEF, os alunos devem-se encontrar no nível avançado em duas matérias de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes.

Relativamente aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o Futebol e o Voleibol são as matérias mais prioritárias encontrando-se também a Ginástica de Aparelhos como matéria prioritária, existindo alguns alunos nos NI, porém no Futebol são alunos do sexo feminino.

O Basquetebol e o Andebol são matérias dos JDC com menor prioridade.

<b>Ranking das matérias prioritárias</b>	
1.	Futebol
2.	Ginástica de Aparelhos
3.	Voleibol
4.	Ginástica de Solo
5.	Badminton
6.	Basquetebol
7.	Andebol
8.	Atletismo

*Tabela 5 Matérias Prioritárias*

## 2ª Etapa

### Avaliação

Segundo de Carvalho, L. M. D. (1994), avaliação é o processo que nos permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

No 1º semestre, que corresponde à 2ª etapa, iniciou-se 20 de novembro 2023 e terminou no final do primeiro semestre, a 30 de janeiro 2024, contando com uma interrupção letiva. Foi composta por 5 unidades de ensino e um total de 28 aulas. O objetivo desta etapa é ensinar primeiro as matérias prioritárias, ou seja, aquelas que são consideradas, mais críticas para o desenvolvimento dos alunos e que poderão comprometer o seu sucesso no final do ano letivo. Já conhecendo a turma, as estratégias de gestão de aula que funcionam melhor com a mesma, bem como o espaço das aulas e suas valências, tornou-se mais fácil o planeamento das sessões de ensino ao longo desta etapa. Foi sempre importante ter sempre em conta o ensino

diferenciado, ou seja, adaptar os exercícios e as atividades às capacidades individuais dos alunos, existindo sempre matérias prioritárias nesta 2ª etapa de ensino. Nesta mesma etapa, foram abordadas a avaliação formativa e sumativa, destacando o momento de avaliação sumativa referente ao 1º semestre. A preparação para esta avaliação foi feita ao longo do semestre, desde a avaliação inicial, utilizando as fichas de registo já elaboradas.

A maior dificuldade sentida foi conseguir recolher todos os dados dos alunos referentes a todas as matérias abordadas, pois sendo uma turma grande foi difícil conseguir visualizar todas as componentes que fazem parte da avaliação, bem como alguns alunos faltarem em momentos essenciais e/ou o planeamento ter sido alterado, a aula não decorrer ou decorrer de uma outra forma. Qualquer que seja o objetivo da avaliação e as decisões daí decorrentes o professor confronta-se com um problema: recolher com o rigor (pedagógico) e a objetividade possíveis informações que fundamentem as suas decisões pedagógicas. (Carvalho, L. M. D., 1994).

Para tentar colmatar essa dificuldade, tentei no final de cada aula apontar tudo o que conseguia e planear a avaliação da aula seguinte tendo em conta o que me faltava avaliar, em quem tinha de me focar. Em relação à avaliação formativa, definida por *Perrenoud* (1992) e citada por Carvalho L. M. D. (1994) como a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender, tentei nesta segunda etapa dar mais a conhecer aos alunos as suas avaliações, elaborei também objetivos específicos para cada aluno conseguir o nível pretendido nas matérias prioritárias.

Para além da avaliação informal que acontece em todas as aulas, coloquei objetivos específicos e individualizados que defini para cada dentro das matérias, bem como objetivos intermédios para o final da 3ª etapa. Ainda dentro da avaliação, defini momentos de autoavaliação e heteroavaliação, que apesar de terem acontecido, foram poucos. É um dos pontos que tinha como objetivo trabalhar mais na última etapa, tentando perceber se os alunos tinham a noção do seu nível, algo que por vezes não acontecia, causando alguma frustração e falta de entendimento das avaliações dadas.

O final desta 2ª etapa de formação aconteceu em simultâneo com o final da 3ª etapa e com as 2ªs avaliações intercalares. Os objetivos intermédios definidos no início da etapa foram cumpridos por todos os alunos, à exceção de uma aluna que por vezes recusou-se a fazer algumas tarefas e faltava muito às aulas, não conseguindo superar os objetivos. A evolução dos alunos fez-se notar nas avaliações intercalares

onde maior parte dos alunos por melhorar o desempenho, subiram as notas em relação às avaliações anteriores.

Nesta etapa a rotação dos espaços, o roulement continuou a ser quinzenal, estando destinadas duas semanas seguidas em cada espaço a cada professor. Algo que veio facilitar também este processo foi a substituição dos planos de aulas, feitos individualmente para cada sessão, pelas unidades de ensino, planeadas ao longo de cada roulement com duração de duas semanas, conseguindo assim definir mais facilmente os objetivos que idealizei para o final daquele conjunto de aulas. Isto permitiu que as intenções de todas as aulas se conectassem e trabalhasse dentro das matérias objetivos a mais longo prazo.

Semestre	1º Semestre					
Etapa	1ª Etapa	2ª Etapa				
Objetivo	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento				
Unidade de Ensino (UE)		1	2	3	4	5
Datas UE	18/09 a 15/11	20/11 a 29/11	4/12 a 13/12	18/12 a 20/12	3/01 a 10/01	15/01 a 24/01
Nº aulas	27 aulas	6	6	3	4	4
Tempo aulas (min)		50'	50'	50'	50'	50'
Espaços						
A 1ª metade do pavilhão						Ginástica Solo
		Basquetebol				Ginástica Aparelhos
		Andebol				Voleibol Sentado
C Campo exterior de andebol e 1 de basquetebol		Ginástica de Solo	Andebol			
		Ginástica de Aparelhos	Futebol			
			Basquetebol			
			Voleibol			
B 2ª metade do pavilhão			Ginástica Solo	Voleibol		
			Ginástica Aparelhos	Futebol		
				Ginástica Solo		
				Ginástica Aparelhos		
D Pista de Atletismo, Caixa de Saltos e Campo de Basquetebol junto à Caixa de Saltos					Futebol	
					Velocidade	
					Barreiras	Badminton
					Basquetebol	Basquetebol

Figura 4 Planeamento da 2ª Etapa

Apesar de preferir trabalhar com unidades de ensino ao invés de apenas planeamento de aula, inicialmente senti dificuldade em planear todas as sessões que compunham a mesma, focando-me apenas em definir objetivos e planear as primeiras sessões, contruindo as seguintes quando estas já tinham sido dadas. Isto deveu-se a sentir que precisava constantemente de adaptar os planeamentos, algo que não é errado e deve ser feito, mas que acaba por me limitar no planeamento total das aulas.

Para colmatar essa problemática e facilitar o planeamento, optei por dentro dos objetivos que tinha nas matérias que iria abordar, construir uma base de exercícios

numa fase inicial, numa tabela com “códigos”, planeava as aulas, e esses exercícios eram distribuídos pelas várias aulas, consoante o que pretendia alcançar nas mesmas. Algumas das vezes foi necessário adaptar.

<b>Unidade Temática</b>	<b>Matéria</b>	<b>Espaço</b>
1	Basquetebol Andebol Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos	A – 1ª metade do pavilhão
2	Andebol Futebol Basquetebol Voleibol	C – Campo exterior de andebol e 1 campo de basquetebol
3	Voleibol Futebol Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos	B – 2ª metade do pavilhão
4	Futebol Velocidade Barreiras Estafetas Basquetebol	D – Pista de Atletismo, Caixa de Saltos e Campo de Basquetebol
5	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Badminton Basquetebol Voleibol Sentado	A – 1ª metade do pavilhão

*Tabela 6 Distribuição das Unidades de Ensino - 2ª etapa*

Pavilhão: O voleibol, o badminton, a ginástica de solo e de aparelhos, serão as principais matérias que vão ser trabalhadas neste espaço. O voleibol é uma matéria prioritária onde alguns alunos já atingiram o nível introdutório e têm alguma facilidade, enquanto outros têm mais dificuldades, tentando ainda chegar ao nível introdutório. O objetivo será que todos os alunos atinjam pelo menos o nível introdutório. O badminton é uma matéria apreciada por maior parte dos alunos e servirá para evoluir,

pois há possibilidade de alguns alunos chegarem ao nível elementar, mas ainda pretendo que alunos consigam chegar ao nível introdutório.

Tendo antes abordado a ginástica de solo e ginástica de aparelhos na avaliação inicial, decidi dar continuidade a estas matérias pois já conhecia de forma geral o que cada aluno é capaz, existindo possibilidade de evolução e melhoria de avaliações.

Espaço exterior: no espaço C, foquei-me no futebol e no andebol, dando espaço para a corrida de barreiras, estafetas e basquetebol. Esta decisão aconteceu, pois, seria mais vantajoso para os alunos focarem-se mais numa matéria durante um curto espaço de tempo do que trabalhar várias matérias no geral e depois só voltar a lembrá-las tempos depois, esquecendo parte da aprendizagem e por consequência, perder mais tempo a lembrar coisas que já deveriam estar sabidas.

Espaço exterior: no espaço D, abordei a velocidade, estafetas, barreiras, basquetebol e o futebol. A escolha destas matérias foi feita com base na limitação do espaço para a prática de outras matérias.

Na Aptidão Física, os resultados demonstraram a heterogeneidade da turma, existindo sete alunos fora da zona saudável, três alunos no perfil atlético, uma aluna sem classificação por ter estado de atestado médico e os restantes oito dentro da zona saudável (DZSAF).

Os testes onde os alunos apresentaram no geral maiores dificuldades foi no teste do vaivém e no teste de abdominais. Contudo, os alunos que se encontraram fora da zona saudável foi devido aos fracos resultados nos testes de aptidão aeróbia (vaivém), sendo aí que o foco recaio para que todos os alunos estivessem dentro da zona saudável no final do ano letivo.

Na área dos conhecimentos, a turma deu continuidade de mostrar o documentário “Fénix Renascida: A História dos Paralímpicos”, o qual aborda a história de atletas paralímpicos e as suas trajetórias em competições. Para avaliar nesta área, cada grupo escolheu e desenvolveu um tema de uma matéria paralímpica e apresentar aos colegas.

Foi apresentado e entregue a todos os grupos a respetiva estrutura do trabalho e os critérios de avaliação.

## 3ª Etapa

### Progressões

A 3ª etapa iniciou-se a 5 de fevereiro, contando com a interrupção letiva entre semestres, e termina a 3 de abril, antes das férias da Páscoa. Composta por cinco Unidades de Ensino e estavam previstas 30 aulas de 50 minutos.

Semelhante à 2ª etapa, a rotação pelos espaços foi feita quinzenalmente, com a exceção da primeira UE que devido à interrupção do Carnaval estendeu-se por mais uma semana. Essa rotação definiu as unidades temáticas, compostas pelas aulas dadas durante essas semanas.

Unidade Temática	Matéria	Espaço
1	Badminton Basquetebol Ginástica Solo Ginástica Aparelhos Acrobática Aptidão Física	A - 1ª metade do Pavilhão
2	Andebol Futebol Barreiras Estafetas Aptidão Física	C -Campo Exterior de Andebol e 1 de Basquetebol
3	Voleibol Voleibol Sentado Basquetebol Ginástica Acrobática Aptidão Física	B -2ª metade do Pavilhão
4	Salto em Comprimento Basquetebol Velocidade Barreiras	D -Pista de Atletismo, Caixa de Saltos e

	Futebol Aptidão Física	Campo de Basquetebol junto à Caixa de Saltos.
--	---------------------------	--

*Tabela 7 Distribuição das Unidades de Ensino - 3ª etapa*

## Planeamento

Nesta última fase, o planeamento manteve-se semelhante à etapa anterior, onde defini as unidades de ensino consoante os objetivos que tinha com os alunos, introduzindo também nestas últimas aulas matérias optativas como a ginástica acrobática. Considero que o meu planeamento foi bem-sucedido, conseguindo planear a longo prazo e adaptar sempre que necessário para conseguir cumprir com os objetivos, tentando sempre dar prioridade às matérias que iriam beneficiar os alunos.

Analisando o planeamento que fiz ao longo do ano letivo, consegui melhorar principalmente com a introdução das unidades de ensino, pois as mesmas permitiram-me ter uma visão maior ao longo do tempo, pensado desde o início qual o objetivo que pretendia atingir no final, e planear as sessões consoante isso.

No meu ponto de vista é essencial o planeamento a longo prazo pois conseguimos a partir daí adaptar mais facilmente caso haja imprevistos ou mudanças de planos, não perdendo assim os objetivos.

A importância do planeamento a longo prazo nas aulas de Educação Física não pode ser subestimada. Este planeamento estratégico é fundamental para garantir a eficácia do ensino, um desenvolvimento contínuo por parte dos alunos e a concretização dos objetivos individuais. Este planeamento permite uma visão ampla e abrangente das metas educacionais a serem alcançadas ao longo do ano letivo. Ao estabelecer objetivos claros e específicos, poderei criar um planeamento que aborde as necessidades dos alunos e também interesse.

Sendo uma turma bastante heterogénea, levou a que existissem níveis diferentes entre alunos. Nesta etapa surgiu com mais ênfase a diferenciação do ensino, trabalhando para que os alunos atinjam os objetivos propostos, para conseguirem subir a nota do 1º semestre. Foram definidos objetivos intermédios para os alunos que estavam longe de atingir o pressuposto tendo a possibilidade de ir evoluindo constantemente até chegarem ao patamar esperado. Os alunos que foram abrangidos por objetivos intermédios, os alunos que tiveram resultados negativos na

avaliação passada e também o caso específico de uma aluna da turma, que tinha algumas limitações físicas.

As matérias abordadas nesta etapa foram escolhidas tendo em conta vários aspetos como as valências dos espaços, o tempo disponível em cada um, as atividades do plano anual e por fim os objetivos existentes para a turma e para cada aluno em específico. Ainda nesta etapa a turma participou numa atividade Basquetebol em Cadeira de Rodas que foi promovida pela Associação Portuguesa de Deficientes, na qual os alunos puderam ter contacto direto com a esta matéria e com jogadores profissionais desta mesma entidade.

Na tabela abaixo estão representadas as notas que os alunos obtiveram na avaliação sumativa do 1º semestre, o prognóstico feito para as matérias que têm uma boa margem de progressão e também as matérias que vão ter prioridade para cada, sendo estas duas matérias dos jogos desportivos coletivos, uma matéria da ginástica e, apesar das matérias da dança, atletismo e badminton não fazerem parte do mesmo grupo, não sendo matérias preocupantes em termos de avaliações negativas, englobei-as no grupo “Outros”.

	B A S Q U E T E B O L	P R O G N Ó S T I C O	F U T E B O L	P R O G N Ó S T I C O	V O L E I B O L	P R O G N Ó S T I C O	A N D E B O L	P R O G N Ó S T I C O	G I N Á S T I C O	P R O G N Ó S T I C O	G · A P A R E L H O S	P R O G N Ó S T I C O	G · A C R O B Á T I C A	P R O G N Ó S T I C O	A T L E T I S M O	P R O G N Ó S T I C O	B A D M I N T O N	P R O G N Ó S T I C O	C L A S S I F I C A D O	PRIORIDADE	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	PRIORIDADE	GINÁSTICA	PRIORIDADE	OUTROS
██████████	I		NI	I	I		I		I		NI	I	I		I		I	E	12	FUTEBOL + VOLEIBOL	APARELHOS	BADMINTON			
██████████	E		E		I	E	I	E	I		I	E	I		I		I	E	17	VOLEIBOL + ANDEBOL	APARELHOS	ATLETISMO			
██████████	I	E	I		E		I	E	E		I		I		I	E	E		16	BASQUETEBOL + ANDEBOL	ACROBÁTICA	ATLETISMO			
██████████	I		NI	I	I		I		I		I	I			I		I	E	12	FUTEBOL + VOLEIBOL	ACROBÁTICA	ATLETISMO			
██████████	I		I		I	E	I		NI	I	NI	I	I		I		E		15	VOLEIBOL + ANDEBOL	APARELHOS	BADMINTON			
██████████	I	E	I		E		I	E	E		I		I		I		I		16	BASQUETEBOL + ANDEBOL	ACROBÁTICA	ATLETISMO			
██████████	I	E	E		I	E	E		I		I		I		I		I	E	18	BASQUETEBOL + VOLEIBOL	ACROBÁTICA	BADMINTON			
██████████	E		A		I	E	I	E	I	E		I	I		I		I	E	17	VOLEIBOL + ANDEBOL	SOLO	BADMINTON			
██████████	E		A		I	E	I	E	I	E	E		I		I		I	E	18	VOLEIBOL + ANDEBOL	SOLO	BADMINTON			
██████████	E		A		I	E	I	E	I	E	E		I		I		I	E	18	VOLEIBOL + ANDEBOL	SOLO	BADMINTON			
██████████	I	E	I		I		I	E	I		I		I		I		I	E	13	BASQUETEBOL + ANDEBOL	ACROBÁTICA	BADMINTON			
██████████	E		A		I	E	E		I	E	E		I		I	E	I	E	18	VOLEIBOL + BADMINTON	SOLO	ATLETISMO			
██████████	I	E	I		I		I		I	E	I		I		I		I	E	15	BASQUETEBOL + ANDEBOL	ACROBÁTICA	BADMINTON			

██████████	E		E		I	E	I	E	I	E	E		I		I		I	E	17	VOLEIBOL + ANDEBOL	ACROBÁTICA	BADMINTON
██████████	I	E	I		I		I	E	I	E	I		I		I		I	E	14	BASQUETEBOL + ANDEBOL	SOLO	BADMINTON
██████████	I		NI	I	NI	I	I		I		I		I		I		I		13	FUTEBOL + VOLEIBOL	ACROBÁTICA	BADMINTON
██████████	I	E	I		I		I	E	I	E	I		I		I		I		15	BASQUETEBOL + ANDEBOL	SOLO	BADMINTON
██████████	I		NI	I	I		I		NI	I	NI	I	I		I		I		11	FUTEBOL + BADMINTON	SOLO	APARELHOS
██████████	I		NI	I	I		I		NI	I	NI	I	I		I		I		12	FUTEBOL + VOLEIBOL	SOLO E APARELHOS	BADMINTON

Tabela 8

Tabela 5 - Matérias das atividades físicas, prognósticos e prioridades

## Aptidão Física

Na área da aptidão física, para esta etapa foi realizado nas aulas de quarta-feira de manhã um circuito de aptidão física, com o objetivo de trabalhar o treino e força, a resistência, a destreza e a flexibilidade. Defini objetivos individualizados para o teste de aptidão aeróbia do vaivém e também para testes de flexibilidade, força e resistência muscular, dependendo dos objetivos definidos para cada aluno. Com base nos resultados já obtidos nas várias avaliações feitas ao longo das duas últimas etapas, foram definidos os seguintes objetivos:

Nome	Aptidão Aeróbia – Teste Vaivém			
	Percurso s	Zona	Objetivo	Zona
██████████	32	3	36*	3
██████████	29	2	35*	3
██████████	23	2	47	3
██████████	29	2	37*	3
██████████	10	1	32*	3
██████████	26	2	32*	3
██████████	18	2	32*	3

Tabela 6 - Objetivos aptidão aeróbia

\*Estes alunos encontram-se fora da zona saudável e ainda longe do nível 3 (positiva). Foram definidos objetivos intermédios e para além disso, realizarão o teste num percurso menor.

Nome	Teste	Zona	Objetivo	Teste	Zona	Objetivo
██████████	Impulsão Horizontal	2	3	Impulsão Vertical		5
██████████ ██████████	Flexões Braços	3	5	Impulsão Vertical		5
██████████ ██████████	Flexões Braços		3	Abdominais	4	5
██████████ ██████████	Abdominais	3	5	Flexões	3	5

██████ ██████	Senta e Alcança	1	3	Abdominais	4	5
██████ ██████	Senta e Alcança	2	3	Impulsão Horizontal	2	4
██████ ██████	Flexões Braços	2	5	Impulsão Vertical		5
██████ ██████	Abdominais	3	5	Flexões Braços	3	5
██████████	Abdominais	3	5	Impulsão Horizontal	4	5
██████ ██████	Senta e Alcança		5	Flexões		5
██████████	Impulsão Vertical		4	Velocidade		4
██████████ ██████	Agilidade	4	5	Impulsão Vertical	3	5
██████ ██████	Abdominais	2	3	Impulsão Vertical	5	
██████████	Impulsão Horizontal	3	5	Senta e Alcança		4
██████ ██████	Impulsão Horizontal	3	5	Velocidade 40m	2	3
██████████	Impulsão Horizontal	2	3	Velocidade 40m	2	3
██████████	Impulsão Horizontal	1	3	Senta e Alcança		3
██████ ██████	Impulsão Horizontal	2	3	Velocidade	2	3
██████████	Senta e Alcança		3	Velocidade 40m	2	3

Tabela 9 Objetivos Individuais

Na *tabela 9* constam os objetivos propostos em dois testes de aptidão física, consoante o objetivo estabelecido para cada aluno. Alguns dos alunos com o

objetivo de entrar dentro da zona saudável, outros de subir para o perfil atlético. O teste escolhido foi com o critério de ser o teste que estavam mais perto de atingir o próximo nível e/ou ser o teste onde o valor estava mais baixo, díspar da média dos outros.

Estes objetivos serão transmitidos aos alunos, para que se foquem nos testes onde terão mais possibilidade de sucesso e também para que se empenhem e se esforcem para superar as dificuldades.

Na área dos conhecimentos, continuo a ser lembrado quando oportuno o tema dos Desportos Adaptados.

Esta área não consta no planeamento do semestre, mas será incorporado, se possível, numa das aulas de 50 minutos, onde será reservada a aula para tal. Também é um tema que poderá ser abordado informalmente durante as aulas, falando da importância do mesmo e gerando troca de ideias com os alunos.

Um dos meus grandes objetivos para etapa foi ser mais rigorosa com as questões de avaliação, programando quando a fazer, bem como a autoavaliação dos alunos. Esta esteve mais presente, algo que na minha perspectiva falhou nas etapas passadas.

É importante também dar mais a conhecer os critérios de avaliação aos alunos, envolvendo-os no processo e incentivando-os a ir atrás de objetivos específicos. Para a autoavaliação, serão utilizadas grelhas de avaliação e explicadas as mesmas aos alunos. Durante as várias matérias dadas na unidade de ensino, existiram momentos onde explicarei aos alunos a avaliação que estará a ser feita, quer por conversa, quer por recursos como grelhas de avaliação ou esquemas.

Essas grelhas permitem aos alunos perceberem em que nível se encontram e ao professor ter a noção se os alunos percebem em que nível se encontram e onde se deverão focar.

Nesta etapa não existiu avaliação sumativa pois terminou a meio do segundo semestre. Contudo, o final da etapa culminou com a avaliação intercalar, sendo imprescindível existirem dados avaliativos concisos. Durante esta etapa na última aula de cada unidade de ensino irei estar com as minhas folhas de registo para avaliar os alunos formalmente, para quando voltar ao espaço na segunda parte do semestre focar o meu olhar em outras componentes ou então nas mesmas.

## Estratégias de ensino

### Grupos de trabalho

Em relação aos grupos de trabalho, devido à dinâmica da turma, a organização destes é foi aspeto fundamental para o bom clima da aula. Consoante a matéria a lecionar na aula, os grupos de trabalho foram sendo diferentes.

Como foi referido ao longo do plano, foi feito muito trabalho com diferenciação de ensino e grupos de nível, com o objetivo de estimular todos alunos para que evoluíssem, cada um nas suas especificidades. Esse trabalho realizado principalmente nos jogos desportivos coletivos como o voleibol ou o futebol, onde existiam alunos muito acima da média e outros com muitas dificuldades, não existindo um equilíbrio para que ambos conseguissem progredir.

Na ginástica acrobática, os grupos foram organizados de forma a serem heterogéneos, para que existisse ajuda entre colegas, quer fosse na realização de ajudas, quer fosse na transmissão de feedback ao colega. Grupos de trabalho com estas características, vão facilitar na hora de escolher o base e o volante.

Não obstante, existiram situações em que os grupos serão heterogéneos com o intuito de existir cooperação entre todos, servindo por vezes os alunos mais à vontade como alunos modelo, auxiliando quem tenha mais dificuldades.

### Clima

O clima das aulas, comparativamente às etapas anteriores, continuo positivo, atrativo, desafiante e interativo. Com mais envolvimento e compreensão das rotinas, regras, tarefas, as mesmas, sejam aliadas ao seu desenvolvimento e ao clima desejável. Na relação com o professor ou colegas, foram consolidados os princípios do respeito, cooperação e consciência da estrutura hierárquica.

Para isso, sempre que possível ou oportuno, principalmente nas fases finais das aulas, com jogos cooperativos, com o objetivo de desanuviar, de superação e até mesmo dos grupos de trabalho. As regras e comportamentos continuaram a ser consolidados, mas essencialmente de modo a fortalecer as relações e dessa forma promover o clima positivo e atrativo.

## Estilos de Ensino

Nesta etapa, houve maior variedade de estilos (convergentes e divergentes), dependendo dos objetivos a alcançar e da articulação das tarefas em relação às características dos alunos / grupos, mas progressivamente e sempre que possível, o estilo divergente será o mais adotado, de modo a envolver e estimular a autonomia e cooperação / união dos alunos.

Os estilos convergentes com maior probabilidade de utilização, sendo a tarefa, comando e autoavaliação.

Quanto aos divergentes, que sendo principalmente utilizados nas matérias com melhores níveis de desempenho, serão a descoberta guiada e descoberta convergente.

Sendo esta uma etapa de recuperação e de consolidação de rotinas / regras, o professor continuará responsável pela preparação / pré impacto, ficando a implementação, desempenho, avaliação e feedback dos estilos de ensino dependentes tanto dos níveis / características dos alunos diagnosticadas na etapa anterior, como da evolução nas tarefas / matérias a desenvolver na presente etapa.

## Avaliação

Em relação à avaliação, à semelhança do que já tinha iniciado na etapa anterior, dei alguma relevância à auto e hetero avaliação por parte dos alunos pois acho essencial eles estarem envolvidos no processo, tendo assim maior noção das suas capacidades e do que têm a melhorar. Para isso, falei com os alunos formalmente na qual pedia para que os alunos se autoavaliassem, permitindo-me assim perceber se a visão deles correspondia à realidade e também era uma maneira de eles ficarem a conhecer melhor os critérios de avaliação.

Tendo sido a penúltima etapa até ao final do ano letivo, as avaliações intercalares foram feitas e considero que com sucesso pois os alunos no geral subiram as suas notas, existindo apenas um aluno que baixou a classificação pela sua assiduidade e pontualidade não ser positivo. Este aluno realizou um plano de recuperação, para que as faltas fossem justificadas.

## 4ª etapa

### Revisão e Aperfeiçoamento

Esta etapa iniciou-se a 7 de março, terminando a 4 de junho. Tendo definido na etapa anterior objetivos individualizados para cada aluno e alguns objetivos intermédios, nesta última etapa o foco foi atingir os objetivos que não foram concretizados e/ou focar em outros que têm vindo a ser trabalhados e que os alunos demonstram possibilidades de evolução.

Como terá sido a última rotação em cada espaço e não existiu muito tempo para adquirir novas competências, o foco foi mesmo na consolidação do que tem vindo a ser trabalhado, dando especial importância aos objetivos individualizados de cada aluno que estão próximos de ser atingidos. Para isso, é fulcral que os alunos estejam cientes de todo o processo para que se esforcem na obtenção dos resultados pretendidos.

As matérias a abordar nesta etapa foram escolhidas tendo em conta vários aspetos como as valências dos espaços, o tempo disponível em cada um, as atividades do plano anual e por fim os objetivos existentes para a turma e para cada aluno em específico.

Nesta etapa deveu-se ter em conta o torneio de andebol no dia 11 abril e o torneio de Voleibol que se realiza a 7 de maio. Para o primeiro torneio devido às aulas que o antecediam se realizarem todas no espaço do pavilhão, não existiu tempo de prática antes, apenas sendo possível rever conteúdos teóricos se necessário. Para o torneio de voleibol, as aulas nas semanas antes tiveram em conta esta matéria, sendo realizada apenas para os alunos que iriam participar no torneio e/ou que esteja nos seus objetivos individuais.

O andebol teve algum destaque nesta etapa pois foi uma matéria não abordada na etapa anterior, muito pouco abordada na etapa inicial e que tem potencial para ser nesta mesma matéria que muitos alunos consigam desenvolver competências para obterem um nível positivo.

O futebol, idêntico ao andebol só foi abordado na avaliação inicial. É uma matéria que foi abordada nesta etapa, mas não terá o mesmo peso para todos, podendo alguns alunos ter mais tempo de prática que outros, dependendo dos seus objetivos individuais.



vaivém. Também nesta etapa foi necessário repetir alguns testes de flexibilidade, força e resistência para proporcionar a possibilidade de evolução e também para fazer uma comparação com os resultados obtidos na avaliação inicial.

Os sete alunos em que foram atribuídos objetivos específicos no teste de aptidão aeróbia – vaivém:

Aptidão Aeróbia – Teste Vaivém				
Nome	Percurso	Zona	Objetivo	Zona
[REDACTED]	32	3	36*	3
[REDACTED]	29	2	35*	3
[REDACTED]	23	2	47	3
[REDACTED]	29	2	37*	3
[REDACTED]	10	1	32*	3
[REDACTED]	26	2	32*	3
[REDACTED]	18	2	32*	3

Tabela 10 Objetivos Aptidão Aeróbia

\*Estes alunos encontram-se fora da zona saudável e ainda longe do nível 3 (positiva). Foram definidos objetivos intermédios e para além disso, realizarão o teste num percurso menor.

Nome	Teste	Zona	Objetivo	Teste	Zona	Objetivo
[REDACTED]	Impulsão Horizontal	2	3	Impulsão Vertical		5
[REDACTED]	Flexões Braços	3	5	Impulsão Vertical		5
[REDACTED]	Flexões Braços		3	Abdominais	4	5
[REDACTED]	Abdominais	3	5	Flexões	3	5
[REDACTED]	Senta e Alcança	1	3	Abdominais	4	5
[REDACTED]	Senta e Alcança	2	3	Impulsão Horizontal	2	4

	Flexões Braços	2	5	Impulsão Vertical		5
	Abdominais	3	5	Flexões Braços	3	5
	Abdominais	3	5	Impulsão Horizontal	4	5
	Senta e Alcança		5	Flexões		5
	Impulsão Vertical		4	Velocidade		4
	Agilidade	4	5	Impulsão Vertical	3	5
	Abdominais	2	3	Impulsão Vertical	5	
	Impulsão Horizontal	3	5	Senta e Alcança		4
	Impulsão Horizontal	3	5	Velocidade 40m	2	3
	Impulsão Horizontal	2	3	Velocidade 40m	2	3
	Impulsão Horizontal	1	3	Senta e Alcança		3
	Impulsão Horizontal	2	3	Velocidade	2	3
	Senta e Alcança		3	Velocidade 40m	2	3

Tabela 11 Objetivos individuais - 4ª etapa

Na **tabela 11** constam os objetivos propostos em dois testes de aptidão física, consoante o objetivo estabelecido para cada aluno. Alguns dos alunos com o objetivo de entrar dentro da zona saudável, outros de subir para o perfil atlético. O teste escolhido foi com o critério de ser o teste que estavam mais perto de atingir o próximo nível e/ou ser o teste onde o valor estava mais baixo, díspar da média dos outros.

Estes objetivos serão transmitidos aos alunos, para que se foquem nos testes onde terão mais possibilidade de sucesso e também para que se empenhem e se esforcem para superar as dificuldades.

### Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, vai ser trabalhado em parceria com a disciplina de espanhol. Nesta disciplina, será atribuído um tema de trabalho relacionado com a Atividade Física/Aptidão Física e em educação física cada grupo ficou responsável por dar uma aula dentro do tema que foi atribuído. Esta aula foi gravada e depois para a disciplina de espanhol tiveram que fazer a tradução da aula de português para espanhol.

Para estas aulas as datas foram definidas datas como também os respetivos temas, combinados posteriormente com a professora da disciplina de espanhol. Avaliação. Os objetivos para a avaliação passam por continuar a programar antecipadamente quando a fazer, bem como envolver os alunos na mesma, com momentos de autoavaliação, heteroavaliação e também dar-lhes a conhecer os critérios de avaliação, e todo o processo, incentivando-os a ir atrás de objetivos específicos. Na **tabela 7** estão explícitos os momentos onde existirá a avaliação das várias matérias, pela parte do professor e também os momentos de auto e heteroavaliação.

### Avaliação

Para a autoavaliação, foram utilizadas as grelhas de avaliação e explicadas as mesmas aos alunos. Durante as várias matérias dadas na unidade de ensino, existiram momentos onde explicarei aos alunos a avaliação que estará a ser feita, quer por conversa, quer por recursos como grelhas de avaliação ou esquemas como já tem vindo a acontecer e tem tido feedback positivo por parte dos alunos. Essas grelhas permitiram aos alunos perceberem em que nível se encontravam e ao professor ter a noção se os alunos percebiam em que nível encontravam se e onde seria importante focarem-se.

### Condução

Em relação às competências de gestão, no início do ano estabeleci algumas rotinas organizativas (montagem de material, utilização do apito) que ajudaram na

organização da aula. Arranjei várias estratégias, abordagens e estilos de ensino (Tarefa, Comando, Autoavaliação), de forma a garantir que todas as aulas fossem ao encontro das necessidades dos alunos. Este facto pode ter sido motivado pela necessidade de controlo da tarefa, o que numa primeira fase da etapa de formação justifica-se pela minha inexperiência de condução de um processo de ensino. Nas restantes etapas estes estilos de condução de ensino foram também os mais utilizados isto porque, perante a falta de autonomia dos alunos a dificuldade de utilizar estilos de ensino divergentes aumentava.

Para que a intervenção pedagógica seja de qualidade, é essencial considerar quatro dimensões: instrução, organização, clima de aula e disciplina. De acordo com *Mosston e Ashworth (2008)*, um estilo de ensino é um plano para fornecer informações, garantir oportunidades de prática e transmitir feedback, de modo a melhorar a compreensão e aquisição de conceitos numa determinada área temática pelos alunos. Na verdade, não é possível afirmar que um determinado estilo de ensino é o melhor ou o mais correto para todos os contextos. Cada turma, com os seus alunos e realidades específicas, possui um contexto próprio, com necessidades e dificuldades particulares, fornecendo constantemente ao professor informações que permitem a escolha do estilo de ensino mais adequado em cada momento. A sua relevância depende da capacidade de garantir um elevado potencial de aprendizagem, tendo em conta os objetivos e as condições específicas em que ocorre o processo de ensino (Carreiro da Costa, 1984).

Desde início, procurei criar rotinas nas aulas de forma a familiarizar os alunos com os procedimentos a serem colocados em prática em cada aula. Começava sempre pela realização da chamada num ambiente calmo e próximo dos alunos, seguida da apresentação resumida dos conteúdos da aula. Desta forma, os alunos sabiam que o início da aula seria dedicado à instrução e, em seguida, começaria o tempo útil de prática. A utilização de estilos de ensino convergentes pareceu-me a mais adequada para atender às necessidades da turma, transmitindo objetivos claros.

Segundo Sarmiento et al. (2001), a instrução pode ser entendida como um conjunto de intervenções verbais do professor, relativamente à matéria, com o objetivo de comunicar à turma não só o para quê e o porquê da atividade, mas também o que fazer, como fazer e os resultados alcançados.

Graça (2001) afirma que o processo de comunicação envolve não só a transferência, mas também a compreensão de significados entre pessoas, apresentando diversas funções: a instrução (para facilitar a aprendizagem), o controlo (do comportamento dos alunos), a motivação (apresentação de objetivos), e expressão emocional (expressão de satisfação). Existem inúmeras estratégias que se devem utilizar para garantir que a mensagem é transmitida com sucesso, tais como: garantir que todos os alunos se encontram atentos, mantendo-os dentro do nosso campo de visão, a professora colocar-se de frente para o sol e não os alunos. Uma outra estratégia que se revelou essencial foi realizar a instrução após um aquecimento de fácil compreensão de forma que os alunos aquecessem e o facto de estarem cansados permitia que depois ouvissem com uma maior atenção

Uma estratégia que tentei utilizar, de forma a motivar mais os alunos a realizarem corretamente os exercícios, foi pedir aos que estivessem a realizar corretamente o exercício para demonstrarem a toda a turma. Para garantir que a informação tinha sido compreendida por todos, utilizava constantemente o questionamento. "Dúvidas, questões?" foi uma das frases mais repetidas durante o estágio, ajudando-me a avaliar a clareza da instrução e permitindo a intervenção dos alunos, assegurando que todos compreendiam completamente as tarefas e os seus objetivos.

A comunicação não termina com a instrução. De acordo com as teorias da informação, o feedback é uma fonte crucial que, juntamente com o envolvimento, fornece ao aluno os dados necessários para a produção e fixação de respostas motoras adequadas (Quina, da Costa, & Diniz, 2017). Esforcei-me para enriquecer as minhas aulas com feedback constante, em todas as tarefas e a todos os alunos. O feedback permite ao aluno compreender o seu desempenho, identificar o que precisa de melhorar, os erros cometidos e como os corrigir.

O tipo de feedback utilizado deve ser adaptado ao contexto da tarefa e ao aluno. Professores que conhecem os vários tipos de feedback são capazes de combiná-los deliberadamente nas suas quatro formas (descritivo, prescritivo, avaliativo, interrogativo) de diversas maneiras (Mosston & Ashworth, 2008). O conhecimento dos critérios de sucesso de cada tarefa permite ao professor fornecer um feedback rico e útil, adaptado à tarefa e ao desempenho do aluno. Nas primeiras aulas, fui alertada para a necessidade de observar mais e aumentar a quantidade de feedback fornecido aos alunos. Procurei, então, transmitir os erros observados de

forma mais regular e clara. Estabeleci um contacto constante com os alunos através de feedbacks descritivos e prescritivos, que foram os mais usados ao longo do ano letivo. Procurei sempre apresentar uma abordagem construtiva, incluindo o feedback descritivo do que o aluno precisava de melhorar entre dois feedbacks positivos, para que este se sentisse motivado e empenhado em melhorar.

Embora tenha melhorado rapidamente neste aspeto, tornando-o num dos meus pontos fortes ao longo do estágio, reconheço que é fundamental continuar a acompanhar de perto a frequência e a qualidade dos feedbacks que ofereço, de forma a evitar possíveis retrocessos. Estou certa de que, com as novas realidades e contextos que enfrentarei no futuro, o meu feedback pedagógico se tornará progressivamente mais completo e enriquecedor, permitindo-me transmitir aos alunos informações cada vez mais relevantes e essenciais para o seu desenvolvimento.

A relação próxima que consegui estabelecer com os alunos foi um fator que facilitou a minha intervenção como professora. Segundo Onofre (1996), o clima relacional abrange as relações estabelecidas entre professor-aluno, aluno-aluno e aluno-tarefa. *Siedentop* (1991) afirma que um ambiente de aprendizagem positivo depende dessas relações.

Na turma, a relação aluno-aluno nunca foi problemática, uma vez que todos se conheciam de anos anteriores e mantinham um clima calmo e positivo. Apesar da existência de subgrupos, era notório que os alunos se relacionavam não de forma positiva. Desde cedo, trabalhei para estabelecer uma relação positiva, descontraída e respeitosa com os alunos. Sabia que, se o respeito e a confiança prevalecessem na minha abordagem, poderia melhorar a relação aluno-tarefa de forma significativa. Apesar da proximidade e da confiança crescente ao longo do tempo, nunca me senti desrespeitada por nenhum aluno, conseguindo equilibrar a boa relação com o respeito e a autoridade.

Quanto à relação aluno-tarefa, esta foi, como esperado, potenciada pela boa relação que estabeleci com os alunos. Muitos mostravam motivação, alegria e empenho nas aulas de Educação Física, mas o maior desafio estava nos alunos que não se mostravam naturalmente predispostos a realizar as tarefas propostas. Procurei estratégias de organização das estações e dos grupos, de forma que estes alunos estivessem envolvidos em situações onde os colegas mais motivados pudessem servir como exemplo e ajuda. Segundo Jacinto et al. (2001), a formação

de grupos heterogêneos é aconselhada, mas a utilização de grupos homogêneos deve ser aplicada sempre que necessário. Priorizei a formação de grupos heterogêneos, utilizando frequentemente os alunos de níveis mais avançados como agentes de ensino para os colegas de níveis menos avançados. Em momentos específicos, a formação de grupos homogêneos foi imprescindível, privilegiando os alunos mais avançados e motivando-os ao inseri-los em contextos adequados ao seu nível.

Sei que a diferenciação do ensino é crucial para o desenvolvimento dos alunos nas diversas matérias, e esta foi uma das maiores dificuldades ao longo do ano.

Optando pelo planejamento de aulas politemáticas, a turma encontrava-se frequentemente dividida em várias tarefas, tornando difícil a diferenciação dentro das mesmas. Esta questão foi várias vezes discutida com o núcleo de estágio, mas não conseguimos solucioná-la totalmente. A diferenciação é necessária para que os alunos com uma aprendizagem mais rápida não fiquem estagnados num nível geral da turma, sendo imprescindível planejar tarefas ajustadas às suas capacidades para promover sucesso e evolução contínua. A diferenciação de ensino que consegui realizar baseou-se na introdução de objetivos específicos para alunos diferentes dentro das mesmas tarefas, o que aumentou a motivação e o empenho dos alunos. No entanto, é algo que preciso de continuar a desenvolver no meu futuro como professora.

A organização das aulas baseou-se numa divisão em três momentos chave: parte introdutória, parte principal e retorno à calma. Penso que consegui fazer uma boa distinção entre essas partes, e a criação de rotinas ajudou bastante, permitindo que os alunos compreendessem e respeitassem a estrutura das aulas. A gestão e organização do tempo para cada etapa e tarefa foi algo que, após as primeiras aulas práticas, onde por vezes terminava as tarefas planeadas antes do tempo ou não conseguia realizar tudo o planeado.

Contudo, o tempo útil de aprendizagem não corresponde, necessariamente, a um maior tempo de atividade motora, sendo necessário criar condições para potenciar a aprendizagem dos alunos. Estratégias como o registo de presenças ser feito após a aula acabar, numa altura em que o meu conhecimento relativamente aos alunos era maior e me dava a possibilidade de não ter que estar na presença deles para saber quem frequentou a aula, ou ainda a verbalização de uma pequena instrução do que iria acontecer na aula para que os tempos organizacionais e de

transição fossem reduzidos, ajudou bastante no sucesso dessa tarefa. Também com a entrada e saída dos alunos, passagem pelos balneários, chamada e registo de presenças, teria que aproveitar ao máximo todos os minutos disponíveis na aula para que esta fosse útil para a aprendizagem por parte dos alunos.

Ao longo do tempo e já com alguma experiência, consegui adquirir uma melhor noção do tempo necessário para cada tarefa, melhorando também a minha capacidade de adaptação e improvisação, aspetos essenciais para um bom professor de Educação Física. Compreendi que um plano é apenas um guia e não uma obrigatoriedade, e que um professor deve aceitar e promover adaptações conforme a prestação dos alunos em cada tarefa. Aceitar os erros no planeamento ou execução tornou-se uma oportunidade para melhorar e oferecer aos alunos o que, no momento, considerava ser o melhor para o processo de ensino-aprendizagem.

A interação constante com os alunos, a necessidade de adaptação e a busca por estratégias eficazes de ensino permitiram-me desenvolver competências essenciais que serão fundamentais para a minha prática futura.

## **Avaliação Formativa**

A avaliação assume um papel central no processo de ensino-aprendizagem, permitindo ao professor orientar, regular e tomar decisões fundamentadas sobre o desenvolvimento dos alunos. De acordo com Carvalho (1994), avaliar é recolher, com o maior rigor objetivos, informações que sustentem essas decisões pedagógicas.

Durante a primeira fase do estágio, a avaliação diagnóstica revelou-se particularmente desafiante. A recolha de dados sobre os alunos, nas várias matérias abordadas, foi dificultada por diversos fatores: a ausência de alguns alunos em momentos-chave, alterações imprevistas no planeamento, ou mesmo a não realização de aulas conforme previsto. Estas situações comprometeram uma visualização clara e completa de todas as componentes a avaliar.

Para ultrapassar essas dificuldades, adotei a prática de registar, no final de cada aula, informações relevantes sobre o desempenho de cada aluno. Esta estratégia permitiu-me planejar as aulas seguintes de forma mais eficaz, com foco nos alunos e conteúdos que ainda careciam de avaliação. Paralelamente, fui

desenvolvendo objetivos específicos e individualizados para cada aluno, adequando-os às diferentes matérias, o que contribuiu para uma avaliação mais justa e orientada para o progresso individual.

À medida que a minha prática consolidou-se, compreendi que não era necessário registar dados de todos os alunos em todas as aulas. Através da análise das autoscópias, passei a centrar os registos nos alunos que mais se destacavam – quer positivamente, quer pela necessidade de apoio acrescido, promovendo assim uma diferenciação pedagógica mais eficaz.

Apesar da implementação de alguns momentos de autoavaliação e heteroavaliação, reconheço que estes foram pontuais e menos frequentes do que inicialmente pretendido. Era a minha intenção reforçar estas práticas nas etapas finais do estágio, uma vez que notei que muitos alunos não tinham consciência do seu nível real de desempenho. Esta falta de perceção gerava, por vezes, frustração e dificuldades na aceitação das avaliações atribuídas.

A avaliação formativa, também designada por avaliação para as aprendizagens, é um processo contínuo que acompanha o aluno ao longo de toda a sua trajetória, permitindo ajustar estratégias, redefinir objetivos e promover o sucesso educativo. Segundo Fernandes (2006), este tipo de avaliação tem como finalidade melhorar a qualidade das aprendizagens, fornecendo ao aluno uma visão clara do seu desempenho e das ações necessárias para a sua progressão. Embora não tenha explorado todo o seu potencial com a minha turma, procurei dar feedback regular aos alunos, elaborei tabelas com objetivos específicos, e informei sobre o que era necessário alcançar para progredirem nas matérias prioritárias.

O feedback foi um elemento essencial deste processo. Segundo Araújo (2007), esta retroação beneficia tanto o professor como o aluno: permite ao primeiro ajustar o ensino em função dos progressos observados, e ao segundo monitorizar o seu percurso e gerir melhor a aprendizagem em função das metas traçadas.

No final de cada semestre, realizei momentos formais de autoavaliação. No primeiro semestre, este processo decorreu verbalmente. No segundo semestre, introduzi uma tabela em Excel, preenchida autonomamente pelos alunos. Complementarmente, utilizei um formulário no *Google Forms*, onde os alunos atribuíram níveis às matérias (NI, I, E ou A), às atitudes (de Muito Insuficiente a Muito Bom), e à aptidão física, com base nos parâmetros FZSAF, DZSAF, DZSAF+ e Perfil Atlético. Esta metodologia permitiu um processo mais consciente, refletido e

verdadeiro, com os alunos a atribuírem valores (de 10 a 20) e a justificarem as suas próprias avaliações com base no desempenho e nos comportamentos evidenciados ao longo do tempo.

A principal mais-valia deste tipo de abordagem avaliativa foi permitir que a avaliação sumativa se assumisse como uma confirmação clara e fundamentada de todo o percurso dos alunos. No final do ano, existiam poucos ou nenhuns equívocos relativamente à classificação final, uma vez que esta foi sustentada num processo contínuo, diversificado e coerente de recolha de dados.

Para além das funções reguladoras e orientadoras da avaliação, importa salientar a sua contribuição para o desenvolvimento das competências definidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Ministério da Educação, 2017). Este documento orientador estabelece como finalidade última da educação a formação de cidadãos autónomos, responsáveis, solidários, com pensamento crítico e criativo, capazes de aprender ao longo da vida e de se integrarem de forma ativa e construtiva na sociedade.

A avaliação que procurei desenvolver ao longo do ano letivo visou, precisamente, alinhar-se com estes princípios. Através da promoção de momentos de autoavaliação e da partilha de objetivos claros e individualizados, procurei fomentar a autonomia e responsabilidade dos alunos em relação à sua aprendizagem. Ao dar-lhes oportunidade para refletirem sobre o seu desempenho, definirem metas e tomarem consciência das suas dificuldades e progressos, foi possível desenvolver competências de autorregulação, essenciais para o seu percurso académico e pessoal.

Adicionalmente, o feedback contínuo e personalizado contribuiu para uma maior consciência ética e interpessoal, na medida em que os alunos foram sendo incentivados a assumir uma postura construtiva perante a crítica, a respeitar o processo avaliativo e a reconhecer o valor do esforço individual e coletivo. Estes momentos revelaram-se fundamentais na construção de uma atitude mais participativa e reflexiva, características centrais do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

A avaliação, mais do que um fim em si mesma, tornou-se um instrumento pedagógico ao serviço do desenvolvimento integral dos alunos, ajudando-os a consolidar não apenas aprendizagens específicas da disciplina de Educação Física,

mas também a construir um percurso formativo alinhado com os valores e competências fundamentais para a vida em sociedade.

## **Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa, também conhecida como a avaliação das aprendizagens tem como principal objetivo obter um juízo de valor relativamente ao objeto de avaliação e é realizada no final do processo de ensino e aprendizagem, atribuindo um balanço, onde se situam os alunos em termos globais, (Damião 1996, como referido em Évora, 2005). Utilizamos esta da avaliação para fazer o balanço, verificando o sucesso das aprendizagens, atribuindo uma classificação. Para que a avaliação sumativa seja o mais representativa possível das competências que os alunos têm, torna-se necessário que os mesmos tenham conhecimento de quais são os critérios de avaliação e do que necessitam para alcançar o nível prognóstico para as diferentes matérias. A avaliação sumativa engloba a avaliação da Área dos Jogos Desportivos Coletivos, a Área da Aptidão Física e a Área dos Conhecimentos. Assim, de acordo com os Critérios de Avaliação de Educação Física – 2020-2021, para o Secundário do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro, na área das Atividades Físicas e Desportivas.

A avaliação sumativa realiza-se no final do processo de ensino e aprendizagem. Fornece, assim, um balanço (onde se situam os alunos em termos globais) e permite uma decisão de tipo institucional e a atribuição de certificados

A classificação não é a única perspetiva da avaliação sumativa, permitindo também compreender a distância entre o nível do aluno e as metas que se consideraram atingir, promovendo a interiorização dos níveis e dos objetivos nos alunos e a identificação do sucesso (Cortesão, 2002). Este tipo de avaliação pode assumir vários objetivos e foi isso que me apercebi logo desde o início. Esta classificação, situando-se num primeiro momento no final do semestre, serviu para que o aluno pudesse enquadrar o seu desempenho numa escala sumativa, tendo noção da sua distância para com o seu objetivo, indicando o quanto tem de trabalhar para o alcançar.

A avaliação sumativa como tem o propósito de fazer um balanço, não tem como objetivo melhorar a aprendizagem. Esse processo já terminou e a orientação da avaliação é retroativa. Durante o processo de ensino aprendizagem a avaliação e

as evidências que o professor recolhe tem uma intenção pró-ativa, servem o propósito de melhorar as aprendizagens futuras (Araújo, 2017). A complexidade do processo ensino-aprendizagem foi sempre notório e sentido quando a mesma foi atribuída, não só na disciplina de Educação Física como em todas as outras, como pude presenciar em reuniões de Conselho de Turma.

A atribuição da classificação verificou-se, nos três momentos avaliativos, sempre acompanhada de sínteses individuais para cada aluno. Estas sínteses tiveram como objetivo garantir uma compreensão por parte do aluno do processo avaliativo, contribuindo assim, para um maior sucesso futuro.

A maior dificuldade apresentada nesta área foi a transição de avaliações numa escala em níveis do PNEF para uma escala de 1 a 20 valores. Este processo foi realizado e revisto mais que uma vez, não só por mim como pelo professor orientador José Passo, para que fosse possível uma aferição correta de todas as avaliações.

### **Semana de Professor a Tempo Inteiro**

A escola é considerada como uma das principais instituições onde é possível influenciar as mentalidades e os comportamentos relacionados com um estilo de vida ativo e saudável das crianças e adolescentes. (*Expert Group on HEPA, 2017; Carreiro da Costa & Marques, 2011; WHO, 2010; UNESCO, 2015* cit por Serra et al, 2021).

A semana de professor a tempo inteiro (PTI) veio reforçar a citação referida acima bem como a certeza de que a lecionação de aulas é o caminho que quero seguir futuramente, com entusiasmo e a certeza que darei o meu melhor para incutir o gosto pela prática de educação física aos meus alunos. Foi uma das experiências enriquecedoras e de grande importância para mim enquanto estagiária. Esta oportunidade permitiu-me vivenciar o trabalho diário de um professor com horário completo, o que exigiu uma grande capacidade de planeamento e preparação das aulas. Exigiu uma grande capacidade de planeamento e preparação das aulas, tendo acrescido mais trabalho relativamente ao habitual, tendo havido uma memorização de disposição do material do conteúdo a ser lecionado em cada aula, pesquisa dos critérios de êxito para cada ciclo de ensino e ano de escolaridade,

atendendo às características individuais, diferentes níveis de aprendizagem e perfil de cada turma.

Por todas estas questões foi uma semana atípica e desafiante, marcada pelo receio de falhar e não atingir os objetivos propostos. No final esta experiência foi bastante gratificante, desafiadora, mas também um pouco exaustiva. Esta mesma semana, aconteceu de 19 a 23 de fevereiro de 2024, durante a qual lecionei para cinco turmas do 2º e 3º ciclo.

Na distribuição das semanas pelos três estagiários, teve-se em consideração o seguinte fator: não condicionar as aulas da turma que cada estagiário orientava e garantir a oportunidade de lecionar diferentes ciclos de ensino.

Antes da realização da semana PTI, existiu uma conversa com os professores titulares, de modo a perceber que trabalho estavam a desenvolver com as turmas, que matérias estavam pensadas a serem abordadas para esta mesma semana. Após esta troca de informações, quando tive oportunidade conversei com alguns professores de modo a recolher informações sobre as turmas e assisti algumas aulas destas turmas para conhecer a dinâmica, rotinas e os alunos. Desenvolvi os planos de aulas para cada turma cumprindo sempre com os objetivos e matérias definidas pelos professores titulares. A organização foi a seguinte:

Para o 5º C, lecionei o salto em comprimento, corrida de velocidade (onde cronometrava os tempos), iniciação ao badminton (explicando os tipos de pega, o deslocamento para a correta realização dos batimentos, a posição base os batimentos, lob e clear e o serviço por baixo), e ginástica de solo e de aparelhos, especificamente o minitrampolim. Esta turma foi mais difícil de trabalhar devido a alguns comportamentos desviantes, com vários alunos a necessitarem de chamadas de atenção e falta de cooperação entre eles, havendo até “reclamações” quanto à formação de grupos, com alguns alunos a não quererem trabalhar com determinados colegas.

Para o 6º E, trabalhei a iniciação ao andebol (passe de ombro, passe picado, drible e remate), com uma explicação sobre as movimentações e posições dos jogadores no campo. No final de todas aulas, os alunos realizaram jogo reduzido. Também com esta turma trabalhei a ginástica de solo (cambalhota à frente, avião, cambalhota atrás, ponte e pino) e ginástica de aparelhos (saltos no mini-trampolim: salto em extensão, encarpado, engrupado). Para esta turma, o professor já tinha realizado exercícios específicos de basquetebol, pelo qual aproveitei para aplicar o

jogo reduzido, focando em objetivos como a marcação individual, drible, passe picado e passe de peito. Esta turma destacou-se positivamente, cooperando entre si, respeitando-me e cumprindo com as todas as tarefas propostas.

Nas duas turmas de 2º ciclo (7º ano), os alunos compreendiam mais facilmente o pretendido, eram mais autónomos e tinham mais noção do conteúdo das matérias. No caso da turma do 7º E, o meu planeamento consistiu no salto em comprimento (treinando a técnica do salto com exercícios de progressão) e o basquetebol (com o foco na marcação individual e progressão). Devido às condições meteorológicas, a aula de sexta-feira não foi lecionada no espaço D, e por isso, consegui um espaço no pavilhão, onde realizei exercícios de badminton, com o objetivo de treinar para o torneio, e como aquecimento, organizei um circuito de aptidão física, na qual os alunos treinaram força, resistência e agilidade.

Na turma do 7º D lecionei o badminton (posição, serviço, clear e lob) e o voleibol (serviço por baixo, toque de dedos, machete e posição dos jogadores no campo). Esta aula permitiu-me rever conteúdos com os alunos e dar continuidade ao trabalho que já se encontrava a ser desenvolvido pela professora titular.

A turma do 9º E teve aulas tanto no espaço exterior como no pavilhão. Para o espaço exterior o professor titular sugeriu que lecionasse andebol, futebol e uma matéria de atletismo, na qual trabalhei as barreiras. Para o pavilhão, o planeamento inicial era para trabalhar o salto em altura, ginástica de solo (com a realização de uma sequência gímnica) e ginástica de aparelhos. No entanto, após haver conversa com o professor titular, decidimos concentrar-nos no andebol, no qual os alunos realizaram jogos reduzidos.

O planeamento das aulas foi elaborado em separado com os meus colegas estagiários, visto cada um de nós lecionou em semanas diferentes, para turmas distintas. Depois de finalizado o planeamento, este foi reencaminhado para os professores titulares, a fim de recebermos feedback.

**SEMANA PROFESSOR A TEMPO INTEIRO**  
**DE 19 A 23 DE FEVEREIRO 2024**

	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta			
I	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
II	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A
III	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C
IV	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B	D	C	A	B
08:15	10 <sup>o</sup> A	10 <sup>o</sup> B	11 <sup>o</sup> D	7 <sup>o</sup> E	11 <sup>o</sup> A	5 <sup>o</sup> B	10 <sup>o</sup> D	6 <sup>o</sup> A	11 <sup>o</sup> B	12 <sup>o</sup> C	9 <sup>o</sup> D	8 <sup>o</sup> C	9 <sup>o</sup> A	10 <sup>o</sup> A	10 <sup>o</sup> B	11 <sup>o</sup> A	10 <sup>o</sup> D	6 <sup>o</sup> D	5 <sup>o</sup> A	6 <sup>o</sup> B
08:05																				
09:20	11 <sup>o</sup> A	7 <sup>o</sup> A	11 <sup>o</sup> D	7 <sup>o</sup> F	10 <sup>o</sup> A	5 <sup>o</sup> A	8 <sup>o</sup> D	5 <sup>o</sup> D	7 <sup>o</sup> B	12 <sup>o</sup> A	6 <sup>o</sup> C	9 <sup>o</sup> E	7 <sup>o</sup> D	10 <sup>o</sup> D	7 <sup>o</sup> C	11 <sup>o</sup> D	7 <sup>o</sup> D	5 <sup>o</sup> D	8 <sup>o</sup> A	9 <sup>o</sup> F
10:10																				
10:20	11 <sup>o</sup> B	6 <sup>o</sup> D	5 <sup>o</sup> A	8 <sup>o</sup> B	7 <sup>o</sup> B	5 <sup>o</sup> C	12 <sup>o</sup> A	8 <sup>o</sup> C	10 <sup>o</sup> B	5 <sup>o</sup> C	8 <sup>o</sup> A	5 <sup>o</sup> E	8 <sup>o</sup> C	12 <sup>o</sup> C	7 <sup>o</sup> E	11 <sup>o</sup> D	12 <sup>o</sup> A	8 <sup>o</sup> F	7 <sup>o</sup> F	6 <sup>o</sup> C
11:10																				
11:20	12 <sup>o</sup> B	7 <sup>o</sup> C	9 <sup>o</sup> D	8 <sup>o</sup> A	12 <sup>o</sup> B	8 <sup>o</sup> F	12 <sup>o</sup> C	7 <sup>o</sup> D	9 <sup>o</sup> B	5 <sup>o</sup> B	7 <sup>o</sup> F	5 <sup>o</sup> D	8 <sup>o</sup> D	12 <sup>o</sup> C	PIEF	5 <sup>o</sup> E	12 <sup>o</sup> C	7 <sup>o</sup> A	7 <sup>o</sup> E	12 <sup>o</sup> B
12:20	9 <sup>o</sup> A	6 <sup>o</sup> E	9 <sup>o</sup> F	PIEF	11 <sup>o</sup> D	9 <sup>o</sup> C	12 <sup>o</sup> C	9 <sup>o</sup> E	7 <sup>o</sup> A	8 <sup>o</sup> E	11 <sup>o</sup> C	6 <sup>o</sup> E	9 <sup>o</sup> E	8 <sup>o</sup> F	11 <sup>o</sup> C	6 <sup>o</sup> A	12 <sup>o</sup> C	11 <sup>o</sup> D	PIEF	9 <sup>o</sup> A
13:10																				
14:00																				
14:10	6 <sup>o</sup> B	5 <sup>o</sup> E	5 <sup>o</sup> C	7 <sup>o</sup> B	11 <sup>o</sup> B	6 <sup>o</sup> D	6 <sup>o</sup> B	7 <sup>o</sup> C					9 <sup>o</sup> B	9 <sup>o</sup> C	8 <sup>o</sup> B	6 <sup>o</sup> E		9 <sup>o</sup> C		9 <sup>o</sup> B
15:00																				
15:10	6 <sup>o</sup> C	6 <sup>o</sup> A	5 <sup>o</sup> B	10 <sup>o</sup> D	11 <sup>o</sup> D	8 <sup>o</sup> B	8 <sup>o</sup> E	11 <sup>o</sup> D	11 <sup>o</sup> D	DE	10 <sup>o</sup> D		9 <sup>o</sup> D	12 <sup>o</sup> C	10 <sup>o</sup> D	11 <sup>o</sup> D	10 <sup>o</sup> D			
16:00																				
16:10	12 <sup>o</sup> C				11 <sup>o</sup> D	11 <sup>o</sup> C	9 <sup>o</sup> F		11 <sup>o</sup> D	DE	10 <sup>o</sup> D		8 <sup>o</sup> E	12 <sup>o</sup> C	10 <sup>o</sup> D		8 <sup>o</sup> D			
17:00																				
17:05				12 <sup>o</sup> C					11 <sup>o</sup> D		10 <sup>o</sup> D									
17:55																				

Figura 6 Horário da Semana Professor a Tempo Inteiro

Todas as alterações realizadas aos planos de aula inicialmente definidos foram realizadas atempadamente e com feedback do professor titular.

Antes de cada aula, procurei sempre rever os planos de aula, preparar a instrução, condução do feedback que poderia dar aos alunos, além de consultar alguns professores titulares sobre possíveis estratégias que poderiam resultar com a sua turma nas diferentes matérias a serem lecionadas.

Relativamente ao clima da aula, senti que foi mais fácil relacionar-me com os alunos, pois procurei sempre transmitir uma instrução breve e simples, seguida de demonstração ou utilizar um aluno como agente de ensino.

Em relação à gestão do tempo de aula, senti que foi mais fácil gerir, o que pode estar diretamente relacionado com o facto de a complexidade das tarefas propostas ser menor, contudo, aconteceu uma vez ultrapassar o tempo previsto para o término da aula.

Logo que soube que tínhamos a oportunidade de desenvolver o trabalho com diferentes turmas, cumprindo com o horário de um docente de Educação física na sua plenitude durante uma semana, fiquei entusiasmada, pois era uma oportunidade

de perceber qual o ciclo de ensino que gostaria de lecionar no futuro. No entanto, também me senti apreensiva, uma vez que o objetivo era passar por diferentes ciclos de ensino, e cada um deles implica graus de aprendizagem distintos, com matérias diferentes em função do planeamento dos professores titulares e das suas estratégias e rotinas próprias.

Durante estas aulas, houve aspetos bastante positivos, como a instrução seguida sempre de uma demonstração, o que permitiu tornar os objetivos da aula mais claros e perceptíveis para os alunos, ajudando-os a perceber o que se pretendia que fosse realizado. Isso facilitou a compreensão do que deveriam trabalhar em cada aula. Senti-me mais à vontade em relacionar-me com os alunos e também notei uma maior facilidade na gestão e controlo de comportamentos fora da tarefa no 2º ciclo (5º e 6º ano). No 3º ciclo, não presenciei esta dificuldade, pois não houve comportamentos fora da tarefa. No geral, senti maior facilidade no controlo e gestão do tempo de aula e também na própria condução da aula, o que me faz sentir mais satisfeita e à vontade.

A experiência de professor a tempo inteiro teve com principal objetivo experienciar como seria lecionar durante uma semana várias turmas, ou seja, desempenhar o papel de um professor com horário completo, teve ainda como objetivo perceber como existem diferenças no ritmo de aprendizagem dos alunos de diferentes anos e ciclos de ensino e que em alguns casos o relacionamento é diferente. Na minha perspetiva esta semana foi bastante enriquecedora, para nós estagiários, quer a nível pessoal, quer para a nossa vida enquanto futuros profissionais.

Esta semana também se tornou enriquecedora no sentido em que me permitiu observar de perto as diferentes estratégias de ensino dos diversos professores titulares da turma, encontrar novas estratégias que podemos verificar se resultam ou não com a nossa turma. Permite ainda interagir e ter contactos com mais alunos dentro da comunidade escolar e, de certo modo, sentirmos um pouco as dificuldades/realidade de atuação no docente no seu dia a dia.

Considero que esta experiência foi bastante positiva pois permitiu-me aprender bastante não só com os professores, mas também com os próprios alunos, assim como interagir com um maior número de alunos. Penso que de um modo geral, consegui desenvolver um bom trabalho com as turmas com quem trabalhei, considero que consegui na maioria dos casos passar uma instrução clara e breve

sobre as tarefas propostas e ao longo das tarefas consegui ir fornecendo feedbacks aos alunos, procurei sempre que possível adaptar os exercícios aos alunos e tive facilidade em fazer reajustamentos.

A turma em que senti maiores dificuldades foi sem dúvida o 5º C, por ter sido uma turma onde a maioria dos alunos têm origens muito diversificadas. Também revelam muita dificuldade e alguns deles desinteresse na prática da Educação Física.

As maiores dificuldades que senti ao longo da lecionação e da própria preparação das aulas era a capacidade de conseguir assimilar cada critério / indicador de cada matéria para cada nível de ensino, de modo a conseguir dar um feedback não tanto descritivo, mas mais prescritivo que permitisse aos alunos obter sucesso.

Esta semana também foi importante porque me permitiu me criar uma maior proximidade com os diferentes professores do grupo de educação física, visto que optei por escolher turmas de diferentes professores, para aprender e conhecer diferentes métodos de trabalho e ensino.

As turmas que mais gostei de lecionar foram, sem dúvida, as do 2º ciclo, talvez por serem o início de ciclo, o que me permite moldar melhor os alunos. Estes acabam por assimilar melhor as rotinas e considero ser os ciclos onde é possível observar uma maior evolução no desenvolvimento das aprendizagens já adquiridas, além de ser possível começar a corrigir padrões motores.

Para finalizar, gostaria de referir que esta semana de formação é de total importância, pois permite aumentar a minha capacidade de adaptação às situações e aos contextos nos quais estou inserida, bem como, promover uma maior participação na escola, uma vez que há uma maior interação com os alunos e com os restantes professores de educação física.

## **Área 2**

### **Investigação pedagógica**

No âmbito da Área 2 do Guia de Estágio do Mestrado, em colaboração com os meus colegas de núcleo de estágio, desenvolvemos e apresentámos um projeto de investigação e ação científico-pedagógica que teve como questão de partida “De que forma é que o espaço exterior influencia o comportamento dos alunos na Escola Secundária Aquilino Ribeiro?”. O principal objetivo do projeto foi analisar o impacto dos espaços exteriores no comportamento e bem-estar dos alunos desta escola, tendo em conta que os espaços exteriores da escola são especificamente concebidos para promover um ambiente acolhedor e envolvente.

Através da análise da interação dos alunos com os espaços exteriores da escola, procurámos identificar os impactos positivos e negativos desses espaços no comportamento e no bem-estar dos alunos. A nossa investigação tinha como objetivo explorar as perceções dos alunos sobre o uso desses espaços e, por outro lado, investigar as suas consequências para o desenvolvimento físico, emocional e social dos mesmos. Alguns estudos referem que os espaços exteriores são essencialmente concebidos para fomentar um ambiente envolvente e acolhedor, sendo fundamentais no desenvolvimento integral dos alunos, como diversos estudos comparam a relação entre a natureza e o comportamento infantil (Kuo, 2015; Gascon et. al. 2015).

O espaço exterior desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos alunos, não apenas como uma área para recreação, mas também como um local de aprendizagem e socialização. Silva et al. (2016) afirmam que os espaços exteriores oferecem às crianças a oportunidade de desenvolver diversas formas de interação social e de explorar materiais naturais que não teriam acesso dentro da sala de aula. Estes ambientes proporcionam uma experiência única de aprendizagem prática, que é fundamental para o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Além disso, a literatura científica tem destacado os benefícios de ambientes ao ar livre na redução do stress, melhoria do humor, aumento da concentração e do desempenho escolar (Kuo, 2015; Gascon et al., 2015; Dadvand et al., 2015). A participação em desportos e atividades ao ar livre, como jogos e brincadeiras, não só contribui para a condição física dos alunos, mas também para o desenvolvimento de

competências sociais valiosas, como a resolução de conflitos e a colaboração (*Bell et al.*, 2008).

Por outro lado, a qualidade do ambiente físico da escola, incluindo o espaço de recreio, tem um impacto significativo no comportamento e motivação dos alunos. *Hart and Moore* (1973) sublinham que um espaço de recreio bem planeado, onde as crianças possam interagir socialmente, contribui positivamente para a sua saúde mental e para o aumento da motivação nas aulas.

No entanto, muitos estudos também indicam que a implementação e manutenção adequada desses espaços nas escolas ainda representa um desafio. *Hartig et al.* (2014) destacam que, apesar dos benefícios bem documentados dos espaços exteriores, muitas escolas enfrentam dificuldades na criação e manutenção desses espaços de forma eficaz, o que pode limitar o seu potencial para promover o bem-estar dos alunos.

### **Participação dos Alunos e Supervisão**

O projeto contou com a participação ativa dos alunos de todas as turmas do 7º ano para as respostas ao questionário aplicado através do *Google Forms* durante as aulas de Cidadania, sob a supervisão dos diretores de turma e dos respetivos professores de Cidadania. A supervisão científica do projeto esteve a cargo da Professora Ana Quitério e do Professor José Passo, que orientaram as etapas do estudo, assegurando a validade e rigor da investigação.

### **Atividades Realizadas**

#### **Levantamento Teórico**

O primeiro passo foi realizar uma revisão bibliográfica que fundamentou teoricamente o impacto dos espaços exteriores no comportamento dos alunos. Diversos estudos, como os do Neto (2020) e Craveiro (2007), foram essenciais para contextualizar a importância dos espaços exteriores no desenvolvimento infantil, revelando como as atividades ao ar livre contribuem para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos. A interação com ambientes naturais e a prática de atividades ao ar livre contribuem para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos. A interação com ambientes naturais e a prática de atividades ao ar livre são referidas como elementos cruciais na melhoria do bem-estar e da saúde mental (*Wells*, 2000; *Bell et al.*, 2008).

## **Metodologia de Investigação**

A metodologia adotada foi mista, combinando abordagens qualitativas e quantitativas. Foram aplicados questionários aos alunos do 7º ano, utilizando a plataforma *Google Forms* para recolha de dados. A amostra incluiu 96 alunos, cujas respostas foram analisadas para identificar tendências e percepções sobre o uso dos espaços exteriores e perceber a influência no comportamento e bem-estar.

## **Recolha de Dados**

Os questionários foram aplicados durante as aulas de Cidadania, com autorização prévia dos diretores de turma e professores. Os alunos responderam autonomamente, garantindo a sinceridade das respostas. Os dados recolhidos forneceram informações importantes sobre as preferências dos alunos, o comportamento dos alunos em relação aos espaços exteriores da escola e a sua percepção sobre os efeitos desses espaços nas suas interações sociais e no seu bem-estar.

## **Análise de Resultados**

A análise dos questionários revelou que a maioria dos alunos valoriza as atividades ao ar livre, identificando-as como benéficas para a interação social e o bem-estar. Foram destacados aspetos como a necessidade de mais áreas de lazer e a preferência por jogos ao ar livre, assim, vai de encontro a alguns estudos que indicam que a utilização dos espaços exteriores contribui significativamente para a melhoria da saúde física e emocional dos alunos (*Kuo, 2015; Gascon et al, 2015*).

De acordo com Carvalho e Riera (1995) e Bento e Dias (20147), as atividades ao ar livre não só incentivam o desenvolvimento físico, mas também ajuda no fortalecimento de competências sociais, como o trabalho em equipa, a liderança e a resolução de conflitos.

## **Apresentação Final**

A apresentação final do projeto foi realizada na biblioteca da Escola Básica e Secundária Aquilino Ribeiro, contando com a presença de alunos, professores, e representantes do Departamento de Educação da Câmara Municipal de Oeiras.

Durante a apresentação, foram expostos os principais resultados da investigação, destacando os benefícios dos espaços exteriores para o desenvolvimento integral dos alunos. A apresentação incluiu gráficos e figuras ilustrativas dos dados recolhidos, além de testemunhos dos alunos participantes.

O projeto de investigação cumpriu todos os objetivos propostos, destacando-se pela relevância dos seus resultados para a melhoria do ambiente escolar. As atividades realizadas não só contribuíram para o desenvolvimento dos alunos, como também promoveram um maior envolvimento da comunidade escolar na valorização dos espaços exteriores. O sucesso do projeto evidencia a importância de continuar a investir na qualidade dos espaços de recreio, de modo a fomentar um ambiente escolar saudável e inclusivo.

## **Interação com a comunidade escolar – Direção de Turma**

Esta área tem como principal objetivo o acompanhamento da direção de turma. Segundo Marques et al. (2020), este trabalho tem como principal objetivo de promover práticas de trabalho colaborativo, de forma a conseguirmos compreender a complexidade das escolas e da função de um diretor de turma, proporcionando ao DT um apoio no desempenho das suas funções e ao estagiário uma maior vivência de experiências relacionadas com a lecionação e intervenção pedagógica.

O diretor de turma é uma figura de grande importância na vida escolar da turma, compete ao mesmo estabelecer relações com os alunos, professores das diferentes das disciplinas e encarregados de educação dos alunos. No que diz respeito aos alunos, o diretor de turma tem um papel promotor de aprendizagens, podendo instaurar um clima positivo de trabalho essencial à turma (Zenhas, 2004).

Ao diretor de turma compete a promoção da articulação entre os diferentes professores da turma, uma vez que preside o conselho de turma, articulação também com os alunos e encarregados de educação (EE), através de um trabalho cooperativo, especificamente entre professores e alunos no sentido de adequar as estratégias e os métodos de trabalho de caráter curricular, para além de compreender as especificidades de cada aluno.

De seguida, conseguimos perceber quais são as funções e responsabilidades do diretor de turma na atualidade.

“O Diretor de Turma, no exercício de coordenação interdisciplinar relativamente aos diferentes professores da turma, é colocado numa interface entre duas áreas de intervenção: a docência e a gestão. Assim, ele é simultaneamente um elemento do sistema de gestão da escola, a quem competem responsabilidades na gestão geral no Conselho de Turma a que preside. As vertentes de atuação do Diretor de Turma visam corresponder aos seus diferentes interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação.”

Boavista e Sousa, 2013

Desde o início que estabeleci uma relação próxima com a diretora de turma do 11ºB e uma rotina de reuniões para resolver e discutir todos os aspetos relacionados com a gestão da turma. O principal objetivo foi integrar-se no processo de acompanhamento dos alunos e contribuir para a organização e gestão da turma. É importante destacar o acompanhamento constante que recebi da diretora de turma, que se mostrou sempre disponível para me orientar. A maior parte das minhas tarefas consistiu na participação em reuniões, onde tive a oportunidade de colaborar com a DT em várias atividades. Entre estas, destaco uma caracterização e análise das características da turma, incluindo todos os aspetos sociais, culturais e psicológicos e de aprendizagem e perceber de que forma é que estas informações podem influenciar a atuação da DT e as estratégias de ensino a serem implementadas.

Fui parte integrante de todo o processo de acompanhamento desta turma, participando em todas as reuniões (direção de turma e de encarregados de educação) realizadas ao longo do ano letivo e mantendo sempre uma comunicação constante com a DT. Sempre que surgiam novos dados, novas informações sobre os alunos, como questões familiares ou escolares, a DT tinha a iniciativa de me transmitir a nova informação que iam surgindo.

Ao longo do ano, a minha relação com os alunos tornou-se progressivamente mais próxima. A DT e os encarregados de educação perceberam que essa proximidade com os alunos foi benéfica na resolução de problemas. Inicialmente, encontrei algumas dificuldades, como a falta de experiência na área da legislação da direção de turma, o que me fez sentir insegura em algumas situações, a análise de testes sociométricos e a gestão da comunicação com o conselho de turma. Outra

dificuldade sentida foi a gestão do tempo, uma vez que as funções de direção de turma exigem um grande investimento de tempo em tarefas burocráticas, como a organização de reuniões, elaboração de atas e a justificação de faltas, que podem ser bastante demoradas e exigem uma maior atenção. Também a interação com os encarregados de educação também se revelou desafiadora. Embora o cargo de diretor de turma exija uma comunicação constante com os encarregados de educação, a compatibilidade de horários para as reuniões nem sempre era fácil, sendo que muitos encarregados de educação tinham dificuldades em comparecer às reuniões marcadas, mas existia sempre possibilidade de marcar para o horário de atendimento do diretor de turma. A flexibilidade exigida para conseguir comunicar de forma eficaz com as famílias foi um aspeto que senti dificuldade no meu acompanhamento. Além disso, a identificação e resolução de problemas específicos dos alunos revelou-se uma tarefa desafiadora. Alguns alunos apresentavam dificuldades de adaptação, quer no ambiente escolar, quer nas relações interpessoais, que exige uma intervenção cuidadosa e individualizada. Todo o processo de diagnóstico e a procura de soluções para determinados problemas é complexo e exige uma abordagem diferente e cuidadosa.

Apesar destas dificuldades, essas experiências foram fundamentais para o meu desenvolvimento profissional. Contudo, a comunicação foi essencial para a boa colaboração com a DT, e isso ajudou-me a integrar-me cada vez mais nas funções de direção de turma. A minha participação nas reuniões foi maioritariamente de observação, o que me permitiu adquirir informações importantes e perceber as diferenças de desempenho dos alunos em várias disciplinas.

Outro ponto importante foi o apoio que recebi dos outros professores do conselho de turma, que me ajudaram a integrar-me e estavam sempre disponíveis para colaborar.

Esta experiência foi fundamental para o meu desenvolvimento profissional, pois me deu uma visão abrangente do trabalho de um diretor de turma.

Ao longo deste processo, percebi que o cargo de DT exige um grande esforço administrativo e uma gestão de tempo muito rigorosa. Muitas vezes, o DT tem de se adaptar aos horários dos encarregados de educação, o que exige flexibilidade. Esta realidade é confirmada por Martins (2011), que descreve o cargo de DT como sendo multifacetado, envolvendo desde o acompanhamento dos alunos, identificação de

dificuldades, resolução de conflitos, até a manutenção de uma boa comunicação com todos os envolvidos no processo educativo.

Durante o ano, participei ativamente nas reuniões de conselho de turma, na organização do dossiê da turma, na elaboração de planos curriculares e na realização de atas. Sempre que surgiam informações novas sobre os alunos, a DT reunia comigo para discutirmos possíveis soluções, o que me permitiu entender melhor os desafios da função.

Acredito que a minha colaboração com a Diretora de Turma foi positiva pela minha constante disponibilidade e pelo esforço dedicado no apoio às funções de direção de turma. Sem dúvida, que esta experiência foi enriquecedora, tanto no plano profissional como pessoal, oferecendo-me aprendizagens essenciais para o meu desenvolvimento futuro como docente.

## **Considerações finais**

Foi com muita resiliência, empenho e muita força de vontade que completei com sucesso o processo de estágio pedagógico em Ensino da Educação Física. Um processo que para além de me ensinar muito sobre a minha futura profissão, também me ensinou muito sobre mim. De realçar que foi um processo de aprendizagem muito enriquecedor e rigoroso tanto a nível pessoal como profissional, onde tive o privilégio de crescer, enriquecendo o meu conhecimento e relação com pessoas extraordinárias, tanto do núcleo de estágio, como no grupo de Educação Física.

Consegui adquirir valores que gostava de ver em professores meus, no passado: sentido de liderança e uma relação próxima com os alunos simultaneamente. O sucesso não depende apenas da relação aluno-tarefa onde este se depara com tarefas desafiantes para que as dificuldades sejam superadas e, assim, consiga evoluir, mas também da relação professor-aluno que é fundamental em todo o processo de aprendizagem.

O meu maior receio anteriormente ao início do estágio era de não conseguir completar este novo capítulo na minha vida, por vários fatores, mas o principal era não conseguir arranjar estratégias para controlar a turma e que eles vissem em mim a imagem de uma professora que tem de ser respeitada. Sinto-me sortuda pela turma que acompanhei ser repleta de alunos excecionais a nível pessoal, mas

também me sinto bastante orgulhosa por ter conseguido equilibrar uma ótima relação com os alunos com uma delineação visível do papel de professor que devem respeitar e obedecer. Ao longo do ano, muitas foram as vezes em que, não só estes valores, como também toda a minha personalidade, foram solicitados para tomar decisões, tendo tido assim a experiência prática de que as dimensões pessoais e profissionais são impossíveis de separar completamente.

Assim, posso afirmar que tudo o que adquiri será refletido e desenvolvido com todos os alunos que estiverem a meu encargo no futuro.

Apesar da evolução ter sido positiva, considero que ainda existe muito para aprender e melhorar, mas o primeiro passo de uma formação profissional contínua foi dado e vai trazer uma afirmação constante da minha identidade profissional. Realço a certeza que o meu futuro profissional passará pela educação, querendo que se torne o meu trabalho a tempo inteiro. Posso afirmar que esta experiência, para além de me ensinar muito sobre a minha futura profissão, também me ensinou muito sobre mim mesmo. Ter experiências contextualizadas e muito próximas das que vou ter como professor proporcionou uma aprendizagem rica e de qualidade. Toda esta experiência, sendo complementada pelos conhecimentos teóricos adquiridos, permitiu-me desenvolver competências fundamentais para o desempenho da função da minha futura profissão, nomeadamente ao nível da análise de informação, resultando num planeamento, condução e avaliação cada vez mais competente.

Desde sempre que o meu desejo de seguir pelo caminho desta profissão, que o principal aspeto que me motiva é, sem dúvida, todo o processo de ensino-aprendizagem relacionar-se com uma evolução visível nos alunos e também relacionar-me com os alunos, podendo acrescentar sempre mais no processo profissional e pessoal. Senti que consegui trazer sempre um maior aumento pelo gosto da prática de exercício físico, aprendendo mais e melhor.

## Bibliografia

- Alarcão, I. (2001). Professor-investigador: Que sentido? Que formação? *Cadernos de Formação de Professores*, 1, 21-30.
- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. In *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 119–149). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121–133.
- Bento, J. (1989). *Para uma formação desportivo-corporal na Escola*. Lisboa: Edição Livros Horizonte.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar. *Horizonte*, 1(1), 22–26.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135–151.
- Cortesão, L. (2002). Formas de ensinar, formas de avaliar: Breve análise de práticas correntes de avaliação. In P. Abrantes & F. Araújo (Eds.), *Reorganização curricular do ensino básico: Avaliação das aprendizagens: Das concepções às novas práticas* (pp. 35–42). Lisboa: Ministério da Educação.
- Graça, A. (2001). A formação profissional na prática. *Horizonte*, 1(2), 10–12.
- Griffey, D., & Housner, L. (1991). Differences between experienced and inexperienced teachers' planning decisions, interactions, student engagement, and instructional climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 196–204.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. San Francisco: B. Cummings.
- Onofre, M. (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didática em Educação Física. In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz, & C. Pestana (Eds.), *Formação de professores de Educação Física: Conceções, investigação, prática* (pp. 75–118). Lisboa: Edições FMH.
- Quina, J., da Costa, F., & Diniz, J. (2017). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física: Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 9–29.

- Ribeiro, J. (2005). As percepções de estagiários e de orientadores sobre as técnicas de supervisão pedagógica num processo de estágio pedagógico: sua utilização e importância relativa. Tese de Mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Rosado, A. (2003). Conceitos básicos sobre planificação didática. In V. Ferreira (Ed.), *Pedagogia do desporto: Estudos* (pp. 27–48). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 69–130). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Sarmiento, P., Santos, S., & Silva, A. (2001). Estratégias de ensino na Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 55–70.4
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.