

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

Relatório final de Estágio realizado na escola básica integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Orientador de Estágio:** Professor Doutor Adilson Marques

**Júri:**

**Presidente**

Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins

Professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

**Vogais**

Doutor Adilson Passos da Costa Marques

Professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Mestre Alexandra da Conceição Vieira Marques Novo

Especialista de mérito em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Tiago Valongo Filhó

2018

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica Integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Este relatório foi produzido com base na experiência do Estágio pedagógico em Educação física desenvolvido na Escola Básica Integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre, sob a supervisão de Doutor Adilson Marques e de Mestre Alexandra Novo, no ano letivo 2017/2018.

Tiago Valongo Filhó  
2018

“We need to eliminate the existing hierarchy of subjects. Elevating some disciplines over others only reinforces outmoded assumptions of industrialism and offends the principle of diversity. The arts, sciences, humanities, physical education, languages and maths all have equal and central contributions to make to a student's education.” Ken Robinson (2009).

“Each child comes to school with a dream, do we help them to realize it or destroy it?” James Anderson

“Intelligence and skill can only function at the peak of their capacity when the body is healthy and strong.” John F. Kennedy

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos meus pais, porque sem eles, sem a sua constante ajuda e motivação, não seria possível chegar a este momento. Não só não seria possível devido ao auxílio financeiro, mas também devido ao incansável suporte nos momentos de dúvida, de tristeza, de sentimento de injustiça e em todos os obstáculos que foram aparecendo neste percurso.

Aos professores Adilson Marques e Alexandra Novo por todo o apoio providenciado nesta grande viagem. Os professores afinaram as ferramentas de navegação que possuía, de modo a encontrar a rota mais adequada para conduzir os alunos ao porto desejado.

Ao meu colega de estágio Vasco Silva por todos os momentos, euforias, dúvidas, tristezas e vitórias partilhadas ao longo deste ano.

Ao professor José Couto pela orientação no núcleo de desporto escolar, sempre com disponibilidade e grande amabilidade para me ajudar a ultrapassar as dificuldades sentidas no estágio. No desporto escolar ganhei um leque de conhecimentos que considero essenciais na minha formação.

A todos os professores do núcleo de educação física que sempre se mostraram disponíveis para me ajudar, demonstrando um elevado espírito de equipa.

A todos os meus amigos que me encorajaram ao longo de toda esta dura etapa. Encaro os meus amigos como um pilar fundamental na minha vida, sem o seu sólido suporte creio que o prédio facilmente se desmoronava.

À faculdade de motricidade humana por me ter proporcionado esta viagem de grandes aprendizagens.

**Resumo:**

O estágio pedagógico apresenta-se como uma das oportunidades mais enriquecedoras, que o professor dispõe no seu currículo formativo. O presente documento tem como finalidade o relato das experiências, suportadas por uma análise reflexiva, que ocorreram durante o ano letivo 2017-2018, na escola básica integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre. O documento providencia um momento reflexivo em relação às quatro áreas presentes do guia de estágio, que estipularam as possíveis rotas durante esta viagem. As áreas são as seguintes: Área 1: organização e gestão do ensino e da aprendizagem; área 2: investigação e inovação pedagógica; área 3: participação na escola; área 4: relação com a comunidade. A navegação entre as 4 áreas permitiu a aquisição de competências essenciais inerentes à prática de um professor. A reflexão surge como ferramenta essencial na construção da identidade profissional de um docente. Através da análise sobre a própria prática o professor inteira-se do filme que se desenrolou na aula, podendo deste modo ajustá-lo para corresponder aos objetivos e necessidades educativas dos alunos. Como consequência deste processo foi potenciado o crescimento pessoal e profissional do docente. O foco de qualquer viagem que queira rumar em direção à propagação do conhecimento, tem de se sustentar nas aprendizagens dos alunos. Torna-se deste modo essencial que as aprendizagens não se tornem restritas à aquisição dos conteúdos previstos, mas sim que privilegie a formação harmoniosa e multilateral dos jovens. Este documento permite assim elucidar o leitor face a toda a ação, projeção e avaliação articulada nas diversas atividades de estágio.

Palavras-chave: educação física, currículo, estágio pedagógico, reflexão, formação multilateral

**Abstract:**

The pedagogical stage presents itself as one of the most enriching opportunities that the teacher has in his formative curriculum. The purpose of this document is to describe the experiences, supported by a reflexive analysis, that occurred during the 2017-2018 school year, in the integrated basic school Rainha Dona Leonor de Lencastre. The document provides a thoughtful moment into the relation of the four areas present in the internship guide, which stipulated the possible routes during this journey. The areas are the following: Area 1: organization and management of teaching and learning; area 2: research and pedagogical innovation; area 3: participation in school; area 4: relationship with the community. The navigation between the four areas allowed the acquisition of essential competences inherent to the practice of a teacher. Reflection appears as an essential tool in the construction of the professional identity of a teacher. Through the analysis of the practice itself, the teacher becomes aware of the film that unfolded in the classroom, thus adjusting it to match the students' educational goals and needs. As a consequence of this process the personal and professional growth of the teacher is boosted. The focus of any journey that wants to move towards the spread of knowledge, has to be sustained in the learnings of the students. It is thus essential that learning should not be restricted to the acquisition of the intended contents, but rather should favor the harmonious and multilateral formation of young people. This document allows to elucidate the reader against all the action, projection and evaluation articulated in the diverse activities of internship.

Keywords: physical education, curriculum, pedagogical internship, reflection, professional identity

## Índice

1.	A viagem .....	11
2.	Contexto educativo .....	12
2.1.	Contextualização da escola .....	12
2.2.	Caracterização de recursos físicos .....	13
2.3.	Caracterização de recursos humanos.....	13
2.3.1.	Grupo de Educação Física .....	13
2.3.2.	Grupo de estágio .....	14
3.	Área 1- Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem .....	15
3.1.	Planeamento .....	15
3.2.	Condução do ensino .....	19
3.3.	Avaliação.....	25
3.3.1.	Critérios de avaliação .....	26
3.3.2.	Avaliação atividades físicas.....	27
4.	Área 2- Investigação e inovação pedagógica.....	31
4.1.	Investigar o quê?.....	31
4.2.	Faz sentido?.....	31
4.3.	Discussão.....	33
4.4.	Estratégias para o desenvolvimento da aptidão física na escola .....	35
4.5.	Reflexão final .....	35
5.	Área 3- Participação na escola .....	36
5.1.	Desporto escolar .....	36
5.1.1.	Reflexão final.....	39
5.2.	Dia desportivo .....	40
5.3.	Coadjuvação nos torneios da escola .....	42
6.	Área 4- Relação com a comunidade.....	43
6.1.	Contextualização.....	43

6.2. Atividades realizadas .....	44
6.2.1. Plano de recuperação e integração .....	44
6.2.2. Estudo de turma sociométrico .....	45
6.2.3. Visita de estudo ao Jamor .....	45
6.3. Cidadania e Mundo Atual .....	46
6.4. Projeto educação sexual .....	46
6.4.1. Estratégia implementada .....	47
7. Reflexão final- O final da viagem .....	47
8. Referências .....	50
9. Anexos .....	55

## Índice de tabelas

Tabela 1. Níveis alunos.....	17
Tabela 2. Referências para o sucesso .....	27
Tabela 3. Categorias matérias. ....	28
Tabela 4- Planeamento anual Badminton .....	38
Tabela 5- Plano de recuperação e integração.....	44
Tabela 6- Tabela avaliação formativa voleibol.....	55

Índice de ilustrações

Figura 1. Jogo reduzido condicionado andebol 3x3.....29

## 1. A viagem

A “viagem” iniciou-se em setembro de 2017 e terminou em junho de 2018, mas as ferramentas que fui construindo para a navegação da mesma, foram adquiridas desde que experienciei a Educação Física enquanto aluno. Estas ferramentas referem-se a todas experiências, sistema de valores, quadro teórico, práticas inerentes à disciplina e desporto no seu geral. Acredito que a minha identidade profissional se suporta em todo o trajeto que percorri até ao dado momento. Creio também que este “trajeto” nunca irá acabar, pois o conhecimento, a meu ver, nunca estagna estando em constante evolução.

Uma das “tarefas” da Educação Física consiste em preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o desporto e as diversas componentes da cultura corporal na sua vida (Betti, e Zuliani, 2002).

Considerarei essencial que o trajeto da viagem estivesse aliado ao desenvolvimento das finalidades de educação física, expressas nos Programas Nacionais de Educação Física (2001). Não querendo menosprezar a importância da aquisição das competências nas diversas matérias, os valores associados à prática desportiva são importantes no crescimento do jovem. Se essa prática for conduzida de acordo com as premissas da educação pelo desporto, ela pode contribuir imensamente para o desenvolvimento saudável do praticante. As práticas de atividades físicas podem e devem ser consideradas como uma das ferramentas mais eficazes para trabalhar com crianças e jovens. Para além dos benefícios físicos, mentais e sensações prazerosas decorrentes da prática, esta desenvolve diversos valores que poderão ser trasladados para outras esferas da vida dos praticantes, Sanches e Rubio (2011).

O presente relatório consiste na descrição desta “viagem” que foi o estágio pedagógico na escola básica integrada rainha dona Leonor de Lencastre ano letivo de 2017/2018. O respetivo estágio surge integrado no 2º ano do Mestrado de Ensino em Educação Física no Ensino Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana, inserida na Universidade de Lisboa.

O documento providencia um momento reflexivo em relação às quatro áreas presentes no mapa (guia de estágio) que estipularam as possíveis rotas durante a viagem. As áreas são as seguintes: área 1: organização e gestão do ensino e da aprendizagem; área 2: investigação e inovação pedagógica; área 3: participação na escola; área 4: relação com a comunidade. Através da minha participação e ação nas quatro áreas, consegui privilegiar um enorme leque de aprendizagens inerentes ao desempenho profissional de um professor de Educação Física.

Ao longo desta viagem, utilizei a reflexão e balanço das atividades como ferramenta de auxílio insubstituível. A reflexão sobre a prática surge como “um olhar crítico e reflexivo para a realidade educacional, pois torna-se essencial para desvelarmos situações e caminhos que possam ser contornados com maior segurança, efetividade e sem constrangimentos, objetivando um crescimento pessoal e profissional” (Júnior, 2010, p.581). Deste modo a reflexão e análise dos atos práticos estimula o crescimento pessoal e profissional, conseguindo assim visualizar criticamente os aspetos positivos e negativos, melhorando-os futuramente.

Segundo (Bom et al. 1990), o professor de educação física deve garantir que seja proporcionada a oportunidade a cada aluno de se apropriar das habilidades, técnicas e conhecimentos, à medida que trabalha as atitudes e valores numa perspetiva de desenvolvimento harmonioso e multilateral. Na construção do plano anual de turma idealizei um percurso que fortalecesse a ligação entre as áreas de extensão da educação física, levando os alunos a interiorizarem e trabalharem as diversas competências eficazmente.

Irei de seguida abordar o mapa que escolhi para me guiar ao longo desta viagem. O destino pretendido foi efetivamente a aprendizagem dos alunos, promovendo o gosto pela prática e desenvolvimento multilateral.

## *2. Contexto educativo*

### *2.1. Contextualização da escola*

O Agrupamento de Escolas D. João II é constituído pela Escola Básica Integrada Rainha D. Leonor de Lencastre, pela Escola EB1/JI de S. Marcos n.º 1, pela EB1/JI de S. Marcos n.º 2 e pela Escola EB1/JI Casal do Cotão, tendo como sede a Escola Básica Integrada Rainha D. Leonor de Lencastre, adiante designada por EBI. Estas escolas localizam-se na Urbanização de S. Marcos e Urbanização Casal do Cotão, Freguesia de São Marcos, Concelho de Sintra, confinando com as freguesias de Aqualva, Cacém, (Concelho de Sintra), Porto Salvo e Barcarena (Concelho de Oeiras).

S. Marcos caracteriza-se pela coexistência de duas áreas distintas: a localidade de S. Marcos, a parte mais antiga e as Urbanizações de S. Marcos e Casal do Cotão, zonas residenciais em franco crescimento.

A origem de S. Marcos está patente na pequena ermida dedicada, predominantemente, a este Santo, objeto de romagem das freguesias de Cacém, Queluz e de outras povoações do Concelho. Esta localidade que, até há cerca de uma década, era eminentemente rural, com campos de trigo e pastagens, com duas vacarias que abasteciam a cooperativa de lacticínios UCAL e com pequenas unidades fabris, viu nascer a Urbanização de S. Marcos, tão-somente betão e tijolo. Esta urbanização cresce em simultâneo com um outro empreendimento, o Parque de Ciência e Tecnologia, vulgo Tagus Park (embora sediados no concelho de Oeiras), para onde foram transferidos polos do Instituto Superior Técnico, Centros de Investigação, edifícios de escritórios, áreas de turismo e lazer e também um polo da Universidade Católica.

## 2.2. Caracterização de recursos físicos

Podemo-nos considerar sortudos devido a não necessitarmos de partilhar um dos três espaços existentes na escola quando lecionamos. Salvo em caso de chuva, pois nesse caso teremos de dividir o pavilhão. A escola tem 3 espaços específicos para a lecionação das aulas de educação física, que são: o ginásio, o campo de jogos no exterior e o pavilhão. Os espaços são versáteis, estando o ginásio reservado a matérias de ginástica.

## 2.3. Caracterização de recursos humanos

### 2.3.1. Grupo de Educação Física

O grupo de educação física é composto por seis professores, que fomentavam um clima harmonioso e de entajuda. Para além dos docentes, o grupo conta também com a presença de dois professores estagiários do mestrado de ensino da educação física nos ensinos básico e secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

O grupo de Educação física contribuiu imensamente para o meu crescimento enquanto profissional. Através da troca de ideias e ajuda na resolução de problemas, fui capaz de me inteirar de diferentes estratégias e métodos de ensino, que posteriormente adaptei à minha realidade. A semana de professor a tempo inteiro foi um dos períodos mais ricos, pois surgiu a oportunidade de planear e analisar as aulas conjuntamente. Porém, apesar dos professores serem acessíveis, demonstravam métodos e ideias próprias em relação à lecionação das suas turmas. Um exemplo foi a aplicação do protocolo de avaliação inicial. O protocolo está claramente definido num documento, no entanto verifiquei que nem todos os professores o aplicam. Alguns professores aplicam a sua própria versão do protocolo,

não considerando algumas componentes como a avaliação da aptidão aeróbia, através da aplicação da bateria de testes Fitescolas.

### 2.3.2. Grupo de estágio

Cada professor estagiário tinha o objetivo de orientar uma turma da professora orientadora da escola. Apesar de não conhecer previamente o meu colega, creio que conseguimos ajudar-nos mutuamente a superar as nossas dificuldades. Inicialmente não valorizámos muito a troca de ideias, creio que nos queríamos distinguir um do outro através da demonstração dos nossos pontos fortes. Porém ao longo do ano letivo percebemos que o nosso objetivo não era competir um com o outro, mas sim crescer enquanto profissionais. O debate de ideias, a exposição das nossas dificuldades e a entreatajuda na superação de obstáculos comuns, tornaram-se num instrumento importante na nossa formação.

### 2.3.3. Turma de estágio

A turma que acompanhei era composta por 23 alunos, 13 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, na qual a média de idades ronda os 13 anos, no ano letivo de 2017/2018. Dos 23 alunos, apenas três alunos não pertenciam á turma o ano passado. A diretora de turma é a professora Alexandra Novo. Havia 3 alunos sinalizados com necessidades educativas especiais, porém na disciplina de educação física não demonstravam dificuldades de aprendizagem, estando ao mesmo nível que os restantes alunos.

Através do questionário aplicado no início do ano consegui obter algumas informações relativamente aos gostos pessoais dos alunos. As matérias que os alunos mais gostavam era de futebol e de badminton. Em relação à sua preferência musical os resultados foram muito amplos, no entanto, a música pop destaca-se com 25%, encontrando-se a quizomba e eletrónica com 20% das preferências. Em relação à saúde, a turma continha 3 alunos com dificuldades visuais, 1 com auditivas, 8 com alergias e 5 com doenças crónicas.

Os alunos no início do ano letivo mostraram algum empenhamento para as atividades, porém sempre houve alunos que apresentaram baixos níveis de motivação. Desde logo existiram alguns comportamentos inapropriados, principalmente nas aulas de educação física, que tiveram de ser controlados para evitar futuros episódios. Ao longo de todo o ano letivo a turma sempre apresentou altos níveis de desmotivação no espaço do ginásio. A turma apresentava diversas dificuldades nas atividades físicas, nomeadamente na ginástica e jogos desportivos coletivos. Creio que consegui arranjar algumas estratégias, nomeadamente a criação de um concurso de ginástica de solo, no âmbito de potencializar a motivação dos alunos e conseqüentemente as suas aprendizagens.

Nestas tenras idades os jovens sofrem muito com as ligações familiares e influências dos seus amigos. Ao longo do ano letivo houve dois casos complicados que tiveram a especial atenção da professora diretora de turma. Logo no início do ano eram visíveis marcas de automutilação no braço de um aluno. A professora tentou conversar com o aluno para tentar perceber o que se estava a passar na vida dele que o levava a estes comportamentos. Após o aluno começar a faltar constantemente às aulas, a professora reuniu com a mãe do aluno, porém verificou-se uma negligência por parte dos pais na educação do filho. Devido ao não cumprimento da obrigatoriedade da frequência das aulas, a professora encaminhou o caso para a comissão de proteção de crianças e jovens. Até ao dia de hoje, mesmo com a intervenção da polícia o aluno continua a faltar.

Houve outro caso, este já no final do 2º período letivo, relativamente a outro aluno. Este aluno começou a chegar atrasado às aulas e houve um dia em que o aluno decidiu falar comigo, explicando que o seu pai estava a ameaçar de morte a sua mãe e irmã. A professora diretora de turma, ajudou o aluno e reuniu-se com a mãe e a polícia para tentarem encontrar a melhor solução.

### 3. *Área 1- Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem*

#### 3.1. Planeamento

O planeamento surge como tarefa inerente à lecionação de qualquer aula. Se considerarmos as aulas de educação física, existe uma necessidade acrescida em antever e projetar possíveis cenários decorrentes da prática. A construção de um planeamento estruturado que pretende impulsionar as aprendizagens dos alunos, torna-se assim um forte suporte na orientação do processo de ensino (Matos, 2010).

Anacleto (2008), elucida-nos em relação a este facto, considerando que este “processo intelectual plástico”, por parte do professor, aumenta a sua capacidade de intervenção. Deste modo, torna-se mais fácil gerir episódios inesperados, retirando-lhes parte do fator surpresa, através do uso de ferramentas previamente calibradas.

Tendo em conta a falta de experiência na lecionação de aulas ao 3º ciclo, a construção prévia de uma planificação devidamente estruturada, tornou-se essencial para adequar as aulas às necessidades educativas dos alunos. Os pensamentos e decisões pré-interativas revelam-se os construtos prévios dos professores face à intervenção pedagógica, Januário (1992).

Para este efeito o primeiro passo foi analisar o protocolo de avaliação inicial, procurando orientar o planeamento das futuras aulas. Após a análise feita conjuntamente com o meu colega de estágio, verificámos que o protocolo ia ao encontro das diretrizes do (ministério de educação, 2001).

O meu objetivo primário foi compreender os critérios de avaliação nos diversos exercícios, tentando assim facilitar a tarefa de observação dos alunos disponibilizando mais tempo para lhes providenciar feedback. A avaliação inicial revelou-se essencial para reunir informação dos alunos e implementar as regras de funcionamento das aulas. As aulas foram politemáticas, com pelo menos duas matérias diferentes.

Irei de seguida relatar alguns dos episódios com os quais me deparei ao longo da minha navegação.

Uma das grandes dificuldades sentidas a nível do planeamento foram encontrar situações e progressões de aprendizagem, que conseguissem providenciar aos alunos as ferramentas necessárias para a superação das suas dificuldades. Estas dificuldades foram visíveis no ginásio, devido a ser o espaço em que me sinto menos confortável e que os alunos gostam menos, levando a casos de desmotivação. No entanto, creio que consegui arranjar estratégias motivadoras, como a competição na ginástica acrobática, à medida que os alunos iam trabalhando para alcançar as suas metas nas diversas matérias.

Outro desafio nesta 1ª etapa incidiu na organização das aulas, pois surgiram algumas dúvidas na escolha da melhor opção em termos de matérias e testes físicos. Dada a quantidade dos alunos que faziam aula (cerca de 21), optei por dividir a turma em 3 grupos, em que rodavam entre 3 estações. Habitualmente existia uma estação de testes de condição física e mais duas de atividades físicas. Durante este período tive a ajuda de dois alunos, que devido a lesão não puderam fazer grande parte das aulas. Estes alunos também foram essenciais para ir conseguindo conhecer a turma, pois senti bastantes dificuldades nas aulas iniciais quando não sabia os nomes dos alunos, tanto para providenciar feedback ou fazer algum apelo.

Outra incidência ocorreu na formação dos grupos, pois como não conhecia os alunos não sabia qual seria a melhor opção na divisão dos grupos. Optei inicialmente por dividir os alunos por género e dividi-los por grupos consoante a nota à disciplina do ano transato. Consegui diagnosticar praticamente todos os alunos, nas diferentes matérias e áreas de extensão da educação física. O roulement de instalações traduzia-se na rotação dos 3 espaços num período de 3 semanas, ou seja, uma semana em cada espaço.





predominantemente o ensino através do método global. Tomei esta decisão devido a acreditar que a aproximação entre o contexto de jogo e o exercício iria potenciar a motivação e competência dos alunos. Decidi experimentar e considero ter sido bem-sucedido, considerando a melhoria geral dos níveis dos alunos.

Ao longo desta viagem os balanços e reflexões sobre a própria prática foram importantes no âmbito do crescimento pessoal enquanto profissional, à medida que procurava o trajeto mais propício às aprendizagens dos alunos. A realidade educativa exige um novo tipo de professor, alguém que não seja apenas um mero técnico, mas que possa manter uma mente aberta e crítica. Atualmente o professor deve ajustar-se a uma realidade que muda rapidamente e às demandas do mundo em redor, ao interiorizar o constante fluxo crescente de informações, fomentando assim a reflexão como instrumento de crescimento pessoal e profissional (Beed et al. 2005).

Um dos documentos que me ajudou a orientar todo o processo de planeamento e projeção desta viagem foi o plano individual de formação (PIF). O PIF foi essencial no aclaramento da visão enevoada que possuía no início da navegação. Este documento serviu como uma bússola ao indicar-me o caminho ao longo deste ano, com as datas devidamente indicadas. Permitiu-me assim refletir acerca das dificuldades e “portos de referência” à medida que traçava metas para os alcançar.

Uma das atividades de estágio que enriqueceu a minha experiência e conhecimento, foi a semana do professor a tempo inteiro (PTI). Esta atividade permitiu-me lecionar outras turmas dos colegas de educação física. Tentei escolher turmas de diferentes anos de ensino para poder contactar com outras realidades. O planeamento das aulas foi articulado conjuntamente com o professor titular da turma, evitando quebrar a rota de aprendizagem dos alunos.

### 3.2. Condução do ensino

A condução do ensino traduz-se pelo culminar do processo intrínseco à projeção das atividades, recorrente à constante análise avaliativa da prática. Tendo em conta uma realidade educativa em que a reflexão surge como um instrumento potenciador de um ensino de qualidade, os balanços e reflexões sobre a própria prática ganham destaque. Recorrendo à reflexão na ou sobre a ação, o professor problematiza, cria e inova o seu “modus operandi”, evitando cristalizar ou mecanizar a sua intervenção (Onofre, 2017).

Ao considerar uma atitude reflexiva para e sobre a prática, que deve caracterizar o professor aprendiz do seu próprio ensino, deverá ser orientada pela questão: “A minha prática resulta de forma eficaz na aprendizagem dos meus alunos?” (Silva et.al 2015). As conferências efetuadas com os orientadores e com o meu colega de estágio foram essenciais para conseguir crescer enquanto profissional. Creio que é sempre positivo um debate construtivo sobre a prática, permite ao professor inteirar-se de outras perspetivas e pontos de vistas sobre a sua aula. Neste caso enquanto professor estagiário, a orientação de professores mais experientes permitiu-me encontrar o caminho para o desdobramento dos obstáculos, que inerentemente iam surgindo ao longo da prática.

É neste processo de condução que o professor se apresenta como maestro da orquestra. No entanto deve ter em especial atenção á diferenciação do ensino e à imprevisibilidade do contexto educativo. Nenhuma situação é inteiramente igual e por isso é sempre necessário saber adequar as estratégias de ensino, o feedback, o discurso à situação em questão. Ao longo do estágio mantive sempre a minha própria forma de estar, no que diz respeito à relação com os alunos. Segundo (Siqueira 2004), para um professor exercer a sua real função precisa de aprender a combinar autoridade, respeito e afetividade; isto é, ao mesmo tempo que estabelece normas, deixando bem claro o que espera dos alunos, deve respeitar a individualidade e a liberdade que trazem com eles, para posteriormente poder desenvolver o sentido de responsabilidade. Considero então que uma relação próxima com os alunos, que não se cinja estritamente ao horário da aula é benéfica. A minha atitude perante os alunos deu oportunidade a conversas e esclarecimento de dúvidas sobre qualquer tópico fora do horário da aula. Não me revejo assim no professor que dá a sua aula e que nos intervalos mantém uma postura distante. Os alunos têm a capacidade de fazer a distinção em relação ao comportamento e respeito, entre a aula e os momentos informais fora da mesma. Creio que esta boa relação estimulou as aprendizagens dos mesmos nas diversas etapas de ensino.

A qualidade do ensino, enquanto capacidade do professor em proporcionar condições de êxito aos alunos, exerce uma influência preponderante no sucesso das aprendizagens escolares. Assim sendo é fundamental ter conhecimentos acerca de diversos indicadores que promovam e facilitem as diversas aprendizagens. (Carreiro da Costa, 1984). Não serve assim carregar intelectualmente uma base de dados de conhecimentos teóricos, se esses conhecimentos não conseguirem obter uma aplicação prática. O mesmo diz respeito à prática que se torna obsoleta, sem um suporte teórico. O professor deve então ter especial atenção no manuseamento da relação teoria-prática. Segundo Winterstein (1995), a teoria sem a prática é oca, a prática sem a teoria é cega. Tentei ao longo da minha prática atender

a todos os conhecimentos obtidos na formação inicial e relacioná-los com a contexto educativo que vivenciei. Para além do uso da reflexão e conhecimento, a pesquisa autónoma surgiu também como ferramenta facilitadora na procura de conhecimento e no auxílio aos desafios encontrados.

Piéron (1999) enaltece as seguintes condições de êxito considerando como impulsionadoras na aprendizagem dos alunos: providenciar o máximo de tempo útil de aula quanto possível; utilizar de forma adequada o tempo útil de aula, aumentando o tempo disponível para a prática; reduzindo tanto quanto possível os tempos de transição, de espera e de informação; cortar episódios prolongados de espera, ter especial atenção na abordagem aos comportamentos fora da tarefa e ainda supervisionar constantemente a atividade dos alunos, proporcionando feedbacks adequados, retificando também execuções incorretas. Tendo em conta a experiência que tinha da lecionação das atividades extracurriculares, sabia que era essencial definir as normas de funcionamento e rotinas na aula logo nas primeiras sessões. Creio que fui explícito ao abordar as regras e definir as normas de funcionamento. Considerei necessário definir uma regra que não permitisse aos alunos chegar 5 minutos após o toque da campainha, devido aos atrasos nas duas primeiras aulas. Fui rigoroso na aplicação dessa regra, levando a que a maioria dos alunos chegasse à aula atempadamente.

Respetivamente à condução da aula propriamente dita, existiu uma melhoria significativa entre o começo e término do estágio. Existiam alguns aspetos, como por exemplo o meu posicionamento na aula, que inicialmente já tinha planeado, mas no decorrer da aula nem sempre conseguia manter o planeado. Um bom posicionamento, em que o professor consegue visualizar toda a turma é sempre importante, no entanto nas aulas decorridas no ginásio era imprescindível. Pois como já afirmei anteriormente, muitos alunos não gostavam da matéria, existindo assim uma maior tendência a episódios de comportamentos fora da tarefa.

Um dos grandes problemas da turma na avaliação inicial era a confusão do andebol com o basquetebol, o que levava na matéria de andebol a imensos passes de peito e passes sem o braço armado. Uma das estratégias que arranjei para resolver este problema, tornando as aulas no ginásio mais desafiantes, foi realizar através do jogo do mata, em que era obrigatório a armação do braço para poder rematar a bola. Este jogo servia como aquecimento para a sessão, ao mesmo tempo que trabalhava um dos grandes problemas diagnosticados na avaliação inicial.

Após a avaliação inicial fui muito ambicioso, acreditava que conseguia melhorar pelo menos 1 nível em todos os alunos. Ao longo das etapas fui ajustando as metas de aprendizagem irrealistas de alunos, que constatei não responderem tão facilmente aos estímulos proporcionados. Consciencializei-me então que as aprendizagens dos alunos não ocorrem sempre como desejamos, há alunos que por mais que lhes arranjemos progressões e que lhes criemos situações de aprendizagem favoráveis, estes parecem que não conseguem desbloquear a competência necessária. Tenho plena consciência que quanto mais aprender, quanto mais observar, quanto mais planear, esta tarefa irá sendo facilitada e poderei conseguir ajudar os alunos a ultrapassarem obstáculos (por vezes mentais) e alcançar os seus objetivos.

Um exemplo destes obstáculos mentais, que por vezes dificultam a nossa vida, ocorreu na matéria de salto em altura, em que uma aluna afirmava que não conseguia ultrapassar a fasquia em salto de tesoura, apesar da mesma se encontrar bastante baixa. A aluna é alta e tem um corpo atlético, por isso era perfeitamente possível ultrapassar a fasquia. A aluna corria até à fasquia e depois parava com medo de não conseguir. Após conversa com a mesma, pedindo para a aluna executar a técnica no solo e posteriormente no banco sueco, a aluna conseguiu ultrapassar facilmente a fasquia. Porém mesmo com estas progressões, não foi fácil convencer a aluna que era capaz, só na segunda aula é que a aluna conseguiu vencer a sua barreira mental e superar a sua dificuldade. A aluna quando conseguiu, veio-me dar um abraço e agradecer por lhe ter ajudado a conseguir, são estas pequenas vitórias que me fazem adorar a profissão que escolhi e que motivam para cada vez aprender mais e ser melhor.

O feedback surge após uma ação ou atitude, traduzindo-se assim na informação que é transmitida sobre como estamos a sair-nos no desenrolar do comportamento que desenvolvemos para alcançar um determinado objetivo (Wiggins, 2012). A importância de um feedback pedagógico adequado ao contexto de aprendizagem e aluno é imensurável, como se pôde observar na situação anterior. Segundo (Quina, et al. 1995) a proficiência do feedback na aprendizagem assenta não apenas na quantidade, mas também (ou sobretudo) na qualidade e pertinência da informação que veicula. Eu inicialmente providenciava feedbacks motivacionais em demasia, não me focando totalmente no “know how” necessário para o aluno aprender. Com o decorrer das aulas fui conseguindo melhorar esse aspeto, proporcionando gradualmente mais feedbacks prescritivos e interrogativos. Creio que acima de tudo queria promover a confiança e resiliência dos alunos, tentando evitar a todo o custo a desmotivação devida a algum obstáculo.

De acordo com Lopes e Silva (2010, p 67), os professores eficazes experientes e peritos, são mais capazes de improvisar e alterar as estratégias que utilizam para responder às características contextuais da sala de aula e inteiram-se, a um nível mais profundo, as razões do sucesso e do fracasso de cada aluno. A sua compreensão dos alunos é de tal ordem que são mais capazes de formular hipóteses adequadas sobre as causas de sucesso ou fracasso de cada um deles, de planificar atividades adequadas às suas necessidades de aprendizagem e antecipar as dificuldades que os alunos poderão ter de enfrentar ao aprender novos conceitos. Ao longo da minha prática tentei sempre observar cuidadosamente as respostas dos alunos aos estímulos proporcionados, verificando deste modo se os alunos estariam a seguir o trajeto mais favorável para chegarem ao porto desejado.

Em toda a minha atividade no estágio recorri ao suporte teórico para apoiar e fundamentar as minhas decisões. Não basta conhecer e interpretar o mundo (teórico), é preciso transformá-lo (Engels e Marx 1986). Para Marx a teoria e prática são indissociáveis na medida em que as duas se complementam, a prática como guia da ação molda a atividade do homem, particularmente a atitude revolucionária; a teoria na medida em que essa relação é consciente.

Ao começar a aula realizava sempre uma instrução inicial em que destacava alguns aspetos técnico-táticos que queria trabalhar genericamente ou mesmo algum conteúdo teórico que iria fundamentar os comportamentos esperados a nível prático. Cada aluno tinha traçado os seus objetivos individuais e competências a atingir, porém existiam algumas ações comuns que inicialmente pretendia desenvolver a nível geral, como por exemplo o passe e corta no basquetebol ou as componentes críticas da manchete no voleibol. A demonstração esteve sempre aliada à explicação verbal, normalmente pedia aos alunos que já conseguiam realizar a ação pretendida para servirem como agentes de ensino. No final de cada aula fazia sempre um balanço, respetivamente aos seus objetivos, à medida que a enquadrava no trajeto definido da etapa de ensino atual. Neste balanço utilizei predominantemente o questionamento direcionado, fazendo assim com que não fosse sempre o mesmo aluno a responder, impulsionando a capacidade reflexiva a nível geral. Creio que estes balanços foram fundamentais nas aprendizagens dos alunos, pois à medida que ia reforçando alguns aspetos críticos gerais, evitando a semelhança com o jogo anárquico, comprovava efetivamente a aquisição dos conhecimentos.

Em relação aos estilos de ensino, aquele que foi maioritariamente utilizado foi o ensino orientado para a tarefa, com exceção do aquecimento. O aquecimento era

predominantemente realizado através do ensino por comando, por acreditar que era mais eficaz, certificando-me que nenhum aluno se descurava na sua realização. O estilo de ensino por tarefa permitiu que os alunos obtivessem um tempo de prática elevado à medida que iam superando as suas dificuldades, alcançando assim novas competências nas matérias. Cada aluno tinha objetivos específicos em cada estação, trabalhando de forma diferenciada as competências desejadas.

No sentido de melhorar e consciencializar-me acerca da minha atitude face aos desafios apresentados nas aulas, creio que as autoscopias, reflexões com o núcleo de estágio e as gravações das aulas foram mecanismos de suporte para esse efeito. Ao analisar as minhas próprias aulas, inteirei-me de alguns acontecimentos dos quais não suspeitava, mas que, no entanto, existiram. Esta ferramenta proporcionou-me assim um diferente ângulo de visão, dando aso a uma oportunidade única de reflexão sobre a própria prática.

Como já referi anteriormente, uma das minhas grandes “batalhas” foi incutir o gosto aos alunos pela prática da ginástica em geral. Eu particularmente enquanto aluno também não gostava muito da matéria, principalmente da ginástica de solo. No entanto após analisar os níveis precários dos alunos na ginástica de solo, aparelhos e acrobática, tinha mesmo de arranjar estratégias para combater este “problema”. A estratégia que utilizei foi, numa primeira fase, criar trabalhos de casa em que os alunos tinham de se inteirar das componentes críticas das ajudas na ginástica que iriam abordar na aula seguinte, bem como dos critérios de êxito de algumas habilidades gímnicas (rolamento à frente por exemplo). Numa segunda fase introduzi a competição como suplemento motivacional. Através da competição tentei impulsionar o gosto dos alunos pela matéria, conduzindo-os deste modo a uma maior acessibilidade na aquisição de aprendizagens. Creio que fui bem-sucedido nas diversas ginásticas, com especial destaque para a ginástica de solo, que era a matéria mais crítica. Para solucionar o desafio na ginástica de solo criei uma competição que teve lugar na 4<sup>o</sup> etapa de ensino e consistia na apresentação de uma sequência de habilidades gímnicas. Os alunos tinham diferentes critérios de avaliação respetivamente ao grupo/nível em que se encontravam. Os alunos desde meio da 2<sup>o</sup> etapa de ensino que começaram a trabalhar para esta apresentação, tendo mostrando um grande empenho e vontade de superar as suas dificuldades, questionando-me constantemente acerca das suas dúvidas. Arranjei prémios para os vencedores de cada “liga”, pois como já referi os alunos tinham critérios de avaliação diferenciados tendo em conta o nível em que encontravam. Os alunos que trabalhavam para alcançar o nível I teriam de apresentar elementos básicos como um rolamento à frente, retaguarda e um elemento de equilíbrio

como por exemplo o avião. Os alunos que estavam a trabalhar o nível E já teriam de apresentar uma sequência encadeada, em que elementos como o pino com rolamento à frente e elementos de flexibilidade e equilíbrio eram obrigatórios. O comportamento dos alunos neste dia foi exemplar, incluindo o apoio aos seus colegas.

### 3.3. Avaliação

A avaliação é encarada como um instrumento fundamental na orientação do processo ensino-aprendizagem. “Reconhecer que gostaríamos de ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, coloca-nos a necessidade de saber quais são essas prioridades, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem, a concretizar nas nossas aulas” (Carvalho, 1994, p136).

A avaliação surge inerentemente aliada aos processos de planeamento e condução do ensino. Mas apesar de se apresentar como um instrumento orientador do ensino, a avaliação é constantemente associada a um processo estritamente classificativo. Em que consiste afinal a avaliação? “A principal finalidade da avaliação no processo escolar é ajudar a garantir a formação integral do sujeito pela mediação da efetiva construção do conhecimento, a aprendizagem por parte de todos os alunos” (Vasconcellos, 2005). A avaliação é então considerada como suporte da construção do conhecimento e não como um “carimbo” que classifica os alunos.

A avaliação formativa ganha assim destaque fazendo parte de uma base de dados utilizada para guiar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, regulando a sua atividade. Desta forma torna-se possível modificar o trajeto individual e coletivo dos alunos, acrescentando desafios e traçando novos rumos de aprendizagens (Carvalho, 1994).

O sucesso da avaliação formativa rege-se através de um conjunto de indicadores que nos elucidam em relação à análise das competências dos alunos. Um dos indicadores traduz-se na perceção dos alunos relativamente às suas aprendizagens, se estes têm a noção de como deveriam estar tendo em conta os objetivos de aprendizagem e se agem no sentido de diminuir esta distância (Biggs, 1998).

O primeiro momento avaliativo com o qual me deparei foi a avaliação inicial. Este período foi essencial para desenhar rotas e trajetos de navegação, reduzindo assim o risco de embater em obstáculos que dificultem as aprendizagens dos alunos. O processo de avaliação inicial permite entender as dificuldades dos alunos face às aprendizagens previstas e desta forma projetar o seu desenvolvimento (Carvalho, 1994). Encontrei alguns

obstáculos nesta primeira etapa, pois considerei necessário nestas primeiras aulas definir normas de funcionamento, lidar eficazmente com episódios de comportamentos desviantes, promover aprendizagens e anotar os níveis dos alunos nas diversas matérias. Como não conhecia os alunos, devo admitir que as primeiras aulas foram um desafio. No sentido de resolver estes problemas decidi impor normas de funcionamento muito assertivas e claras acerca das responsabilidades e deveres dos alunos. Uma das ajudas que tive foi um aluno lesionado que me ia ajudando a apontar os níveis dos alunos e a relacionar o nome com a respetiva pessoa. Em relação aos comportamentos desviantes acredito que cautela foi a palavra chave. Acredito que cada situação é única, tanto como o aluno que a realiza. Tentei adotar uma postura em que evitava repreender em público, salvo exceção se esse comportamento pusesse em risco a segurança e integridade do próprio ou de outrem.

Após o período da avaliação inicial, retirei informações sobre os alunos que permitiram criar um mapa, que projetasse o trajeto que cada um iria percorrer ao longo do ano, com destinos diferentes de acordo com as suas capacidades. Este trajeto, tal como acontece no GPS quando ocorre algum imprevisto, é alterado tendo em conta as informações da avaliação formativa. Para este efeito apresentei aos alunos no início do ano letivo, os objetivos e competências de cada área de Educação Física, providenciando-lhes um feedback constante acerca do seu corrente nível. No final de cada período a autoavaliação surgiu como outra ferramenta de ensino essencial, pois esta promove a reflexão e consciencialização. Deste modo os alunos conseguem visualizar criticamente o seu percurso escolar na disciplina e compreender as suas dificuldades. A compreensão destas dificuldades é um ponto de partida para conseguirem, em conjunto com o professor, arranjar estratégias para as superar. Os alunos podiam sempre consultar o seu progresso através da observação dos dados expressos nas fichas de avaliação formativa (em anexo).

### 3.3.1. Critérios de avaliação

A disparidade de condições de trabalho em cada escola é seguramente um dos fatores que mais tem contribuído para a dificuldade sentida pelos profissionais em dar às questões da avaliação um carácter mais adequado às exigências que a disciplina coloca (ministério de educação, 2001). No sentido de aproximar os critérios de avaliação à realidade educativa dos alunos, a escola rainha dona Leonor de Lencastre, construiu um documento com as referências para o sucesso em educação física. Através do suporte providenciado pelos (ministério de educação, 2001), a escola apresenta no documento a diferenciação

dos níveis dos alunos através de “patamares”, não negligenciando a importância da formação eclética do aluno.

A classificação dos alunos na disciplina de Educação Física considera as três áreas e os critérios de avaliação definidos. As condições de atribuição do nível 3, 4 e 5 no final do ano letivo são apresentadas na tabela seguinte. A tabela abaixo elucida-nos em relação à classificação dos alunos nos diversos níveis. O nível 1 só será atribuído se um aluno não comparecer às aulas e o 2 se o aluno não atingir as competências expressas no nível 3.

Tabela 2. Referências para o sucesso

<b>Nível 3:</b>	O aluno encontra-se no Patamar 1 obrigatoriamente na área das atividades Físicas, e numa das outras áreas, Conhecimentos ou Aptidão Física, de acordo com os critérios definidos.
<b>Nível 4:</b>	O aluno encontra-se no Patamar 2 obrigatoriamente na área das atividades físicas e numa das outras áreas, Aptidão Física e dos conhecimentos, e no Patamar 1 na restante área.
<b>Nível 5:</b>	O aluno encontra-se no Patamar 2 nas três áreas das atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, de acordo com os critérios definidos.
Para obter o nível 4 ou 5 o aluno tem de demonstrar uma atitude de persistência na superação das suas capacidades, autonomia e responsabilidade.	

### 3.3.2. Avaliação atividades físicas

No plano anual, e de acordo com as referências do (ministério de educação, 2001), programei a aprendizagem dos alunos, de modo a promover um desenvolvimento multilateral que estivesse em sintonia com o plano plurianual.

Na tabela abaixo estão representadas as categorias referentes às matérias lecionadas, de acordo com o documento orientador da escola. Esta tabela reflete as matérias em que os alunos desenvolveram as suas competências ao longo da viagem que decorreu no ano letivo 2017/2018, respetivamente à área das atividades físicas. Creio que os resultados apresentados na avaliação sumativa refletem uma coerência e progressão dos alunos ao longo do ano letivo.

Tabela 3. Categorias matérias.

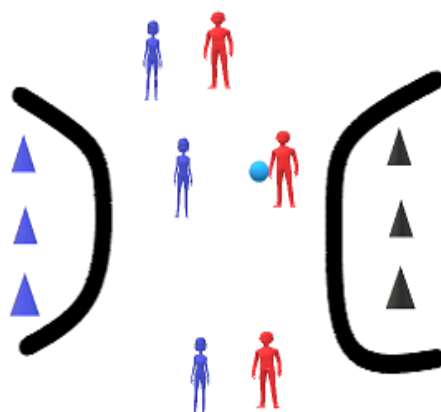
	Categorias	Matérias
A	Jogos desportivos coletivos	Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol
B	Ginástica	Solo, Aparelhos e Acrobática
C	Atletismo	Corridas: Velocidade (40m), Estafetas e Barreiras Saltos: Altura, Comprimento e Lançamento Peso
D	Dança	Danças tradicional “cha cha cha”
E	Raquetas	Badminton
F	Outras	Matérias Alternativas

Quando nos referimos a avaliação sumativa, estamos a rever o percurso do aluno ao longo do ano letivo, em termos de consecução dos objetivos (Carvalho, 1994). Desta forma conseguimos efetuar um balanço das aprendizagens e classificar (Araújo, 2017).

Ao observar o esboço que a avaliação inicial me proporcionou comparativamente ao quadro final da avaliação formativa, inteiro-me do empenho que estes alunos tiveram ao longo do ano, dia após dia trabalhando para desbloquear as suas dificuldades.

Foi notória a diferença dos alunos nas diversas matérias, no andebol todos os alunos conseguiram rematar e passar com o braço armado, a maioria dos alunos conseguiu rematar em salto e criar linha de passe ao garantir a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Inicialmente eram vários os alunos com nível NI a andebol, apresentando diversas dificuldades. Uma das minhas primeiras estratégias foi criar uma regra pedagógica para impedir que os alunos realizassem o passe com as duas mãos, imitando o passe de peito do basquetebol. Através da utilização do jogo reduzido condicionado, primeiramente com pinos (fig.1) e posteriormente através do jogo reduzido com balizas, os alunos superaram algumas das suas dificuldades adquirindo assim competências na matéria. Observou-se uma evolução do grupo mais avançado, em que alguns alunos demonstravam uma intensidade elevada à medida que garantiam a amplitude no ataque, penetrando a área ou assistindo o colega através de simulações táticas.

Figura 1. Jogo reduzido condicionado andebol 3x3.



No caso do voleibol existiam alguns alunos que não conseguiam sustentar a bola no ar, sendo desta forma incapazes de dar seguimento ao jogo. Inicialmente trabalhei a componente perceptiva destes alunos, para se conseguirem inteirar do gesto que teriam de realizar a nível motor. Após me certificar que o aluno compreendia a informação, coloquei o aluno em situação de aprendizagem (1+1), com um colega que tivesse um nível mais elevado na matéria. Infelizmente nem todos os alunos progrediram como esperado, mas o resultado geral foi bastante positivo, pois todos os alunos terminaram o ano letivo a conseguirem deslocar-se para se colocarem debaixo da bola e efetuar o passe em toque de dedos sustentando a bola no ar. O grupo mais avançado também me proporcionou um enorme orgulho pois a maioria dos alunos conseguiu realizar a receção ao serviço com passe ou manchete, de acordo com a trajetória da bola e receber o serviço de modo a colocar a bola no passador à medida que dava continuidade à sequência de três toques (colocar no passador e passador colocar para o colega final que finalizava a jogada rematando).

A ginástica foi a matéria mais complicada para os alunos, mas creio que através das progressões pedagógicas utilizadas e criação das competições na ginástica acrobática e de solo, o balanço final foi positivo. Como já referi a ginástica foi uma matéria que me causou alguns constrangimentos e dificuldades porque era a matéria onde tinha mais dificuldades. O principal obstáculo que a ginástica me proporcionava incidia na descoberta dos feedbacks mais acertados para ajudar os alunos a resolver as suas próprias limitações. Através do uso da pesquisa autónoma, das reuniões com os professores orientadores e da ajuda do meu colega de estágio, creio ter conseguido aumentar o meu leque de ferramentas. Uma das primeiras soluções encontradas foi estudar os critérios de êxito das

habilidades gímnicas e tornar-me o mais objetivo possível ao providenciar o feedback ao aluno, queixo ao peito por exemplo. Um dos pilares para o êxito das aprendizagens foi seguramente a utilização da grelha da avaliação formativa como vela de navegação. À medida que o vento soprava (obstáculos nas aulas) os alunos utilizavam a vela (avaliação formativa) como reguladora da sua viagem, inteirando-se das suas dificuldades, conduzindo desta forma o seu navio ao porto desejado. De seguida irei abordar uma das peças essenciais na construção do puzzle que foi a viagem no estágio pedagógico.

### 3.3.3. Aptidão física

A aptidão física foi avaliada através da bateria de testes Fitescolas. Após a análise de dados da avaliação inicial, foi necessário arranjar uma estratégia que se tornasse eficaz na resolução da precaridade dos níveis físicos dos alunos. Na 2º etapa foi trabalhada a aptidão física rigorosamente, praticamente em todas as aulas foi realizada uma estação específica para esse propósito. Na 3º e 4º etapa, a condição física foi maioritariamente trabalhada através da situação de jogo nas matérias e em atletismo através da corrida de estafetas e treino de velocidade.

### 3.3.4. Conhecimentos

Inicialmente foi aplicado o teste diagnóstico definido no protocolo de avaliação inicial da escola. A maioria dos resultados foram positivos, porém existia alguma lacuna em alguns conteúdos. No documento orientador da escola está definido para esta área, a aprendizagem dos princípios do treino. Trabalhar apenas este conteúdo ao longo do ano seria irreal, na minha opinião estaria a negligenciar a possíveis aprendizagens dos alunos. Como tal desde que comecei a 2º etapa que quis desde logo inteirar os alunos de alguns conceitos teóricos que pudessem ter uma aplicação prática imediata. Comecei por enviar trabalhos para casa que consistiam na observação de vídeos, no canal “Youtube” ou noutros canais a seu agrado, por exemplo sobre as ajudas nas diversas habilidades gímnicas, que estávamos a abordar na ginástica de solo. Alguns trabalhos de casa consistiam simplesmente na observação dos vídeos, enquanto outros requeriam uma apresentação por escrito dos mesmos. O objetivo deste trabalho de casa consistia na ligação da teoria com a prática, facilitando deste modo a aprendizagem prática das competências propostas nas aulas. Para além dos trabalhos para casa solicitei no final de cada período um trabalho de grupo, tendo como objetivo o desenvolvimento de um tema específico. No 1º período foi solicitado um trabalho sobre o tema princípios do treino, no final do 2º período um trabalho referente aos estilos de vida saudáveis e no 3º período sobre os perigos do sedentarismo e da tecnologia. Acredito que os trabalhos de grupo

promoveram conhecimentos importantes para os alunos, surgindo assim como a combustão no fogo de aprendizagem, à medida que consciencializava os alunos para a prática de um estilo de vida saudável.

#### *4. Área 2- Investigação e inovação pedagógica*

##### 4.1. Investigar o quê?

Creio que esta pergunta simboliza o momento de dúvida, incerteza e desorientação que eu e o meu colega sentimos inicialmente ao abordar esta área. Quando encarámos os desafios inerentes a esta área, sentimo-nos de certa forma à deriva. Não foi fácil encontrar um tema com o qual nos realmente identificássemos, mas sempre tivemos o intuito de investigar algo que fizesse sentido e que pudesse introduzir uma mudança positiva no nosso contexto educativo. Neste âmbito começamos a investigar o rendimento educativo dos alunos, tendo em conta o apoio providenciado pelos pais. No entanto após alguma pesquisa e reflexão sobre o tema decidimos mudar o nosso rumo, entendemos que não poderíamos interferir verdadeiramente nas relações familiares dos alunos. Outro dos fatores que nos encaminhou para a redefinição do nosso tema, consistiu na consciencialização dos baixos níveis de aptidão física dos alunos do nosso contexto educativo. Ao analisar os dados da avaliação inicial das nossas turmas verificámos um denominador comum, os péssimos resultados dos alunos na área da aptidão física. Ao nos inteirarmos deste problema quisemos efetivamente entender se existia correlação com os restantes alunos da escola, ou se foi apenas um caso isolado, uma coincidência. O estudo que realizámos tem como objetivo clarificar quais os níveis de aptidão física dos alunos na escola rainha dona Leonor de Lencastre. Pretendemos desta forma realçar a importância dos alunos se encontrarem dentro dos limites da zona saudável, nos testes de aptidão física, destacando as consequentes implicações na sua saúde.

##### 4.2. Faz sentido?

Tendo em conta os perigos inerentes ao sedentarismo e estilos de vida pouco saudáveis, acreditámos que faria todo o sentido neste contexto escolar. Porém antes de

partirmos em descoberta da verificação dos níveis de aptidão física, quisemos entender a pertinência contextual do mesmo.

As doenças cardiovasculares têm maior impacto a partir da quinta década de vida, porém existem evidências que mesmo na infância e adolescência poderão surgir problemas. Estas doenças têm impacto nas lipoproteínas de alta e baixa densidade, no colesterol, na resistência à insulina, no perfil inflamatório e na pressão arterial (Ortega et al., 2008). Devido à relação negativa que tem com o risco de doenças cardiovasculares (Anderssen et al., 2007), a aptidão física é vista como um importante indicador de saúde, bem como uma ferramenta no combate à morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares (Blair et al., 1989). Assim, independentemente do sexo e idade, a aptidão aeróbia, é considerada como um marcador importante de saúde cardiovascular. Uma vez que os fatores de risco tendem a permanecer ao longo da vida, a prevenção de doenças cardiovasculares deve começar cedo, especialmente para as crianças com menores níveis de aptidão física. Apesar da facilidade de acesso à informação, das melhorias na área da saúde e da constante consciencialização para os problemas inerentes ao sedentarismo, cada vez mais caminhamos para uma sociedade com piores níveis de aptidão física (Tomkinson, Léger, Olds, & Cazorla, 2003). Tendo em conta os últimos 30 anos, os níveis de aptidão física em crianças e adolescentes por todo o mundo têm vindo a decrescer e a percentagem de massa gorda a aumentar (Tomkinson et al., 2003)

No sentido de nos inteirarmos do panorama geral da escola relativamente a esta perceção, foram analisados os diversos alunos da escola nas aulas de educação física, tendo sido submetidos à bateria de testes fit escola. Neste âmbito foram também realizadas entrevistas informais a 3 professores da escola no sentido de perceber quais os indicadores que os professores de educação física de 2º e 3º ciclo têm, no que diz respeito aos níveis de aptidão física. Foram realizadas as seguintes perguntas: (1) Nos testes de aptidão física, as suas turmas de maneira geral têm alunos fora da zona saudável de aptidão física (ZSAF)? (2) Em que testes é que os alunos têm mais dificuldades em atingir a ZSAF? (3) De que forma é que a escola encara essas dificuldades? Os resultados das entrevistas foram claros, quase todos os professores entrevistados referiram que nas turmas havia muitos alunos fora da ZSAF. O teste de flexões de braços foi identificado como aquele que apresenta maiores dificuldades em os alunos atingirem a zona saudável. Além disso, os professores também referiram sentir que nos últimos anos os alunos cada vez mais apresentam índices de coordenação e agilidade mais baixos. Destacar a opinião de um professor que considera que a desvalorização da educação física no panorama nacional (visão dos pais acerca da mesma) tem contribuído imenso para os alunos não se

empenharem nas aulas, o que leva a fracos resultados nos testes relativos à aptidão física. No que diz respeito á última pergunta os professores refeririam que na última semana de aulas de cada período realizam torneios desportivos, bem como, o desporto escolar de voleibol, badminton, ténis de mesa e futsal.

Posto isto, fomos perceber exatamente quanto qual era o nível de aptidão física dos alunos nos testes do FITescola, realizando e analisando detalhadamente todos os testes nas turmas que os professores demonstraram disponibilidade para a realização dos mesmos, ambicionando a identificação de estratégias que possam ser futuramente adotadas pelos professores de educação física e pela escola.

#### 4.3. Discussão

Através da análise dos resultados podemos dizer que existem testes mais preocupantes do que outros, nomeadamente o teste do vaivém, pois o mesmo está bastante relacionado com a saúde e tem 39% dos alunos fora da ZSAF. Ao analisar constatámos que as raparigas são mais preocupantes que os rapazes, pois tanto no 1º como no 2º ciclo têm valores mais elevados.

O teste das extensões de braços, também apresentou valores bastante preocupantes pois mais de metade da escola (52,9%) não consegue atingir a ZSAF. Aqui também é importante referenciar a maior percentagem de raparigas fora da ZSAF face aos rapazes, tendo aqui uma preocupação específica de trabalhar com as raparigas os índices de força superior. Estes resultados vão ao encontro das perceções de alguns professores que consideravam ser o teste que os alunos mais dificuldades têm em atingir a ZSAF, apesar de a flexibilidade registar ainda uma percentagem mais elevada.

O teste da flexibilidade dos membros inferiores, também apresentou valores bastante preocupantes pois mais de metade dos alunos (56,1% em ambos os MI) não consegue atingir a ZSAF. Neste teste não existiram diferenças significativas entre rapazes e raparigas, sendo importante trabalhar esta capacidade física dentro e fora das aulas.

Ainda de referir o teste de agilidade foi o que apresentou o maior número de alunos fora da ZSAF (67,8%) e por isso, deve concentrar bastante a preocupação de toda a comunidade escolar no sentido promover o desenvolvimento desta capacidade física nos alunos.

Nas restantes capacidades físicas (força média, impulsão horizontal e vertical) apesar de o número de alunos fora da ZSAF não ser tão elevado, é importante não desprezar o desenvolvimento destas capacidades físicas.

Segundo a OMS (2015), a atividade física é fundamental para o balanço energético e para o controlo do peso reduzindo o risco de inúmeras doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão e algumas formas de cancro. Ao analisarmos esta declaração da OMS percebemos que na EBRDLL precisa de uma intervenção no sentido de dar mais condições aos alunos para que os mesmos possam ter um estilo de vida mais ativo e conseqüentemente poder ter assim uma saúde a todos os níveis melhorada. A atividade física afirma-se como impulsionadora de um estilo de vida saudável e arma preponderante contra inúmeras doenças, como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão e alguns tipos de cancro. Tanto crianças como adultos ao realizarem um mínimo de 60 minutos de atividades moderadas a vigorosas, conseguem obter um grande leque de benefícios. Pois para além da prevenção de doenças, a atividade física também contém um papel importante na regulação do peso corporal, saúde mental e bem-estar e facilitadora na inclusão e socialização de crianças de diferentes meios económicos e sociais. Desde cedo na vida da criança é necessário que haja uma atenção redobrada no incitamento ao exercício físico, pois ao longo da infância à adolescência, esta é necessária para o desenvolvimento de habilidades motoras básicas assim como para o desenvolvimento músculo-esquelético, da força muscular, da aptidão cardiorrespiratória e da saúde óssea. O exercício físico surge assim como um estímulo exterior que provoca respostas agudas e adaptações crónicas nos diferentes sistemas do organismo. Ou seja é um planeamento sistemático de atividade física que requer estrutura e repetição de modo a alcançar a melhoria ou manutenção das componentes da aptidão física (Caspersen et al., 1985). As crianças precisam de novos estímulos, novas tarefas que lhes devem ser ensinadas de modo a que as desafiem na aquisição de novas competências no intuito de um desenvolvimento multilateral e harmonioso.

A inatividade física é considerada como um dos principais fatores de risco para as doenças crónicas não transmissíveis. Considerando a relevância deste problema de saúde pública, a OMS recomenda a adoção de instrumentos estratégicos nesta área que facilitem a organização dos serviços, a formação de profissionais e a distribuição de recursos para a promoção da atividade física e, por outro lado, que sejam criadas condições para que existam ambientes promotores de atividade física nos locais onde as pessoas vivem e trabalham e que reconheçam as vantagens de ter um estilo de vida mais ativo, diminuindo o sedentarismo (Ribeiro, Silva, & Gomes, 2016).

A implementação de estratégias que visem a melhoria da aptidão física dos seus alunos torna-se então essencial.

#### 4.4. Estratégias para o desenvolvimento da aptidão física na escola

De modo a combater estes obstáculos apresentámos algumas estratégias, no sentido de conterem uma aplicação futura viável. Estas estratégias são as seguintes: aulas de apoio de educação física com o intuito de recuperar os alunos nas matérias com maior dificuldade; maior diversidade no programa curricular das aulas de educação física; a implementação de desafios semanais no recreio da escola, através da implementação de um espaço em que os alunos possam trabalhar a sua aptidão muscular, bem como diversos percursos em que os alunos poderão trabalhar a sua agilidade; criação de um núcleo de ginástica de desporto escolar; criação de núcleo de dança e por último a criação de torneios de modalidades nos intervalos. Creio que seria benéfico criar um torneio anual nos intervalos da escola, em que a modalidade em vigor se diversificava tendo em conta o período letivo em questão. Os prémios teriam de ser aliciantes para promover a participação dos alunos no torneio. Para evitar desistências e facilitar a organização do mesmo seriam pontuadas as equipas que trouxessem árbitros, membros da mesa, mascotes e claque.

#### 4.5. Reflexão final

As escolas representam um cenário ideal de intervenção, porque proporcionam acesso à população e geralmente dispõem de instalações, currículos e ambientes para promover a AF e a alimentação saudável (Aragão, 2015). A seguir ao contexto familiar, a escola é a instituição que tem a possibilidade de modificar comportamentos, porque é obrigatória e as crianças passam grande parte do seu dia envolvidas no seu ambiente. As idades dos alunos representam um período crítico para a aprendizagem e para a aquisição de hábitos saudáveis. Por último na escola existe a possibilidade de acompanhamento por parte de profissionais qualificados, que desta forma consigam proporcionar as melhores condições de aprendizagem aos jovens.

Sendo o trabalho nesta área comum ao núcleo de estágio, devo realçar a cooperação e espírito de entreaajuda com o meu colega e com os investigadores da faculdade de motricidade humana. Para além da simples concretização de uma tarefa, de um estudo, tanto eu como o meu colega ambicionámos algo mais, quisemos proporcionar uma mudança positiva nesta comunidade educativa. Após o feedback extremamente

positivo aquando a apresentação do estudo à comunidade, o presidente da comissão de pais colocou a nosso dispor a completa ajuda e disposição na aquisição de materiais para operacionalizar o circuito. Infelizmente não conseguimos operacionalizá-lo, mas deixámos um projeto em aberto para os próximos estagiários ou professores utilizarem.

## 5. Área 3- Participação na escola

### 5.1. Desporto escolar

De acordo com as diretrizes do ministério de educação, o Desporto Escolar é uma área transversal da educação com impacto em diversas áreas sociais. É um instrumento essencial na promoção da saúde, na inclusão e integração social, na promoção do desporto e no combate ao insucesso e abandono escolar. Pretende-se que seja implementado de forma efetiva em todas as escolas e acessível a todos os alunos (ministério de educação, 2017).

A minha opção foi pelo Badmínton, visto que é a matéria que tive menos contato enquanto aluno. Decidi então acompanhar este núcleo, para conseguir entender todas as especificidades e modelos organizacionais inerentes à modalidade. Creio que consegui interiorizar um grande leque de aprendizagens ao longo deste percurso, sendo positivo para a minha lecionação de aulas e formação profissional. O meu núcleo de Desporto Escolar durante o ano letivo de 2017/2018 foi o de badmínton, escalão de Infantis A, B e iniciados mistos. O meu papel foi o de coadjuvação do professor responsável pelo núcleo. O badmínton consegue reunir um elevado número de alunos, sobretudo pelo dinamismo presente no treino, conjuntamente com uma ação de sensibilização e captação por parte do professor responsável.

A organização dos treinos era realizada em torno do modelo global, ou seja, a aprendizagem das competências foi adquirida através do jogo. Neste caso o professor colocava sempre os alunos em grupos homogéneos, na situação de jogo formal sem quaisquer condicionantes. Por vezes realizava-se o jogo da volta ao mundo ou ocasionalmente algum exercício de acordo com os contemplados no projeto do desporto escolar. maioria dos alunos já tinha rotinas estabelecidas, pois já tinham frequentado o núcleo em anos anteriores. Deste modo a orientação dos treinos tornou-se fácil, podendo-me focar essencialmente nas aprendizagens dos alunos. Na tabela seguinte estão representados os alunos que frequentam o núcleo.






Ao escolher o núcleo do desporto escolar de Badminton, o meu objetivo principal consistiu em aprofundar os conhecimentos numa matéria na qual não me sentia muito à vontade. Creio que ao longo deste ano aprendi imenso sobre a modalidade, possuindo desta forma mais ferramentas que consigam ajudar os alunos a encontrar soluções para as suas dificuldades. A ponte de ligação que estabeleci através do conhecimento adquirido no núcleo com as aulas de educação física foi essencial para potenciar as aprendizagens dos meus alunos. Sinto que consegui progressivamente fornecer feedbacks pertinentes, atuando nas aulas em que a modalidade era abordada de forma mais eficaz.

Para além do conhecimento adquirido existiram um leque de experiências que foram certamente positivas para a minha formação profissional: ter contato com alunos de uma faixa etária diferente (5º e 6º ano); interiorizar-me de todo o trabalho burocrático que é necessário desenvolver num núcleo do desporto escolar (inscrições dos alunos na plataforma do desporto escolar; autorizações dos encarregados de educação; documentos necessários para a inscrição e participação nos encontros/competições); conhecer como se organizam os encontros/competições, e a logística envolvida na estruturação da competição e elaboração dos quadros competitivos; encontrar estratégias que consigam desbloquear as dificuldades dos alunos; ensinar as regras do jogo, técnicas de batimento e movimentos básicos à prática do Badminton a jovens iniciantes da modalidade, em idade de aprendizagem.

Ao longo deste percurso no desporto escolar orientei-me através do mapa representado na tabela seguinte.

Tabela 4- Planeamento anual Badminton

Planeamento badminton																					
Meses		OUT			NOV			DEZ		JAN		FEV		MAR		ABR		MAI		JUN	
Calendário Competitivo	1ª encontro																				
	2ª encontro																				
	3ª encontro																				
	4ª encontro																				
	5ª encontro																				
1ª Etapa																					
2ª Etapa																					
3ª Etapa																					
4ª Etapa																					

Legenda: Encontros escola Matias Aires  1º etapa de ensino  2º etapa de ensino   
3º etapa de ensino  4º etapa de ensino 

Como se pode verificar pela tabela acima, foi-me proporcionado a oportunidade de acompanhar a equipa da escola em 5 encontros de badminton na escola Matias Aires. A experiência foi bastante positiva, na medida em que tomei consciência dos procedimentos necessários para organizar um encontro, nomeadamente na construção do quadro competitivo. O meu conhecimento sobre a modalidade também cresceu exponencialmente nestes encontros, devido à oportunidade de conversar com o professor responsável durante um período de tempo mais alargado, fora do ambiente da aula.

O professor acredita que as percepções dos alunos são o melhor indicador quando se procura verificar o sucesso de uma atividade. Deste modo realizei um simples questionário (ver em anexo), sobre as suas percepções da modalidade. A maioria dos alunos afirmou nos aspetos positivos que participa na modalidade porque gosta de jogar e tem oportunidade para estar com os amigos. Nos aspetos a melhorar os alunos gostariam que modalidade tivesse mais carga horária. Analisando estas percepções creio que a fomentação do gosto pela modalidade foi conseguida. É extremamente gratificante verificar que os alunos gostam de praticar e sentem-se bem no núcleo, desenvolvendo deste modo as suas competências sociais. Estas boas sensações ao praticar atividades físicas são um pilar fulcral na construção de um estilo de vida saudável.

#### 5.1.1. Reflexão final

Olhando de modo geral para este percurso, chego ao destino com sensações muito agradáveis. Pois para além de adquirir conhecimentos específicos da modalidade, inteirei-me de novos conceitos e formas de trabalho na condução do ensino. Creio que estas aprendizagens ajudaram-me a clesionar as aulas de Badminton à minha turma de educação física, como também na construção de ferramentas e operacionalização da avaliação formativa.

Como já referi anteriormente a maioria dos alunos já tinha rotinas estabelecidas, pois tinham frequentado o núcleo em anos anteriores. Deste modo a orientação dos treinos tornou-se fácil, podendo-me focar essencialmente nas aprendizagens. Creio que os alunos que tiveram o contacto com a modalidade pela primeira vez evoluíram rapidamente. Em primeira instância foi-lhes ensinado a movimentarem-se dentro do campo, a posição base adequada, a pega da raqueta e algumas técnicas mais simples, como o Clear e o Lob. Alguns alunos tiveram dificuldades em mecanizar os batimentos do lob e serviço. Com estes alunos eu tive particular atenção, providenciando feedbacks para a mecanização do batimento e realizando progressões para a realização do serviço. Ao longo do ano letivo os objetivos passavam por continuar a trabalhar os deslocamentos e o posicionamento em campo, pois são competências fundamentais para o jogo. Em relação aos batimentos os alunos continuaram a aperfeiçoar as técnicas básicas do Clear e do Lob e aprenderam técnicas mais avançadas como o Drive, o Amortie, o Encosto e o Remate.

Para os alunos que se encontravam num nível mais avançado foram sobretudo trabalhadas competências táticas do jogo, pois estes alunos já tinham mecanizado os

batimentos. Fundamentalmente os alunos, através de grupos homogêneos, jogaram entre si. Desta forma puderam evoluir, ajudando-se mutuamente a superar as suas dificuldades.

Volto a reforçar a impetuosa oportunidade que tive em acompanhar as deslocações à escola secundária Matias Aires. Creio que foi muito positivo na minha formação a participação ativa nestes encontros.

Creio que a minha maior dificuldade consistiu em arranjar estratégias e métodos que conseguissem ajudar os alunos com maior dificuldade a atingir as suas competências. Alguns alunos iniciantes na modalidade não conseguiam, mesmo após do feedback do professor, realizar o serviço com sucesso ou não conseguiam acertar com a raqueta no volante em algum tipo de batimento. Após reflexão e pesquisa autónoma, foram utilizadas algumas estratégias de progressão para o serviço e batimentos, que com o decorrer das aulas se revelaram eficazes.

Por último apenas gostaria de referir cada experiência nos proporciona um pilar, mais ou menos importante, na construção da nossa identidade profissional. Se conseguirmos observar com imparcialidade, refletir com clareza e aceitar críticas construtivas que por vezes magoam o nosso orgulho, certamente que estaremos a dar um passo grande em direção ao sucesso enquanto agentes de ensino.

## 5.2. Dia desportivo

No sentido de proporcionar uma experiência diferente aos alunos, naquilo que são as suas práticas físicas, eu e o meu colega implementamos “o dia desportivo na Lencastre”.

A atividade “Dia desportivo” que decorreu na quinta-feira, dia 26 de abril de 2018 das 8:15 às 13:15, revelou-se de forma global muito positiva. A aceitação dos alunos foi excelente e tendo em conta os comentários que ouvimos e a análise dos questionários realizados, verificamos que existiu um feedback positivo em relação à atividade podendo afirmar que iniciativas deste género deveriam ser uma constante no ano letivo. Conseguimos ter o material devidamente montado e preparado antes do início da primeira sessão, à exceção do ténis, em que o clube de ténis convidado chegou em cima da hora levando a algum atraso no primeiro grupo. Tivemos particular atenção, ao chegar com a devida antecedência para que tal não acontecesse, todavia não pôs em causa o bom funcionamento da atividade. O nível de empenhamento, atenção, motivação e participação dos estudantes foi elevado, o que nos levou a considerar que a atividade foi do seu agrado.

A calendarização inicial foi cumprida, tendo em conta que todas as turmas que estavam previstas realizaram a atividade, bem como, alguns alunos que no intervalo quiseram experimentar o ténis também foi lhes dada essa oportunidade. Introduzimos o Ténis e o Padel na Escola, captámos o interesse e gosto pela modalidade e apontámos um caminho a seguir nesta etapa inicial de aprendizagem. No que diz respeito à patinagem também foi positiva, pois muitos dos alunos pela primeira vez calçaram uns patins, relatando uma experiência bastante positiva. O zumba também foi positivo principalmente para as meninas que muitas delas adoraram a atividade. Os jogos tradicionais também foram positivos recebendo um bom feedback em relação à atividade. Por fim, a Orientação na qual quase todos os alunos demonstraram um grande empenho para tentar realizar o melhor tempo possível.

Nesta atividade tínhamos como objetivo dar a conhecer algumas modalidades não curriculares de EF, nomeadamente Orientação, Ténis, Padel, Patinagem, Zumba e Jogos Tradicionais, o que foi cumprido tendo obtido um feedback bastante positivo. Além disso, com esta atividade também conseguimos que os alunos tivessem um dia agradável motivando-os para a prática regular de atividade física e para os benefícios que repercutirão numa vida saudável.

Outro dos objetivos que tínhamos em mente era desmitificar a complexidade da aprendizagem do ténis que é vista como uma modalidade tecnicamente bastante complexa e de que a sua aprendizagem é morosa e difícil, ao dar a conhecer os materiais que são usados para as primeiras etapas e que estes são seguros. Por exemplo, as bolas de mini-ténis para além de permitirem um ressalto mais lento, não magoam e é complicado que efetuem danos materiais e físicos.

Juntamente com o ténis também levámos o padel à escola, tendo como intuito dar a conhecer esta modalidade ainda não tão conhecida como o ténis, mas que está a ter uma ascensão da ordem dos 60% de praticantes todos os anos. Este objetivo foi conseguido tendo ficado combinado a escola inscrever-se na federação portuguesa de padel para que no próximo ano letivo haja possibilidade de ir ao clube de Ténis Quinta da Moura praticar a modalidade.

A patinagem também foi bastante positiva, apesar de muitos dos inquiridos dos alunos terem referido que deveriam ter existido mais patins com os diferentes números, pois em algumas turmas do 5º e 6º ano, os alunos tiveram de usar patins com números superiores aos seus.

A orientação também teve uma grande adesão e empenhamento por parte dos alunos em realizar o melhor tempo possível. Além disso, ficou já marcado um circuito de orientação na escola com o intuito de os professores e E.F. para o próximo ano letivo poderem realizar o mesmo.

A dança teve um empenhamento diferente por parte dos alunos. A maioria das raparigas adorou a dança, tendo considerado o ponto mais positivo da atividade. Por outro lado, os rapazes não demonstraram grande interesse na atividade não demonstrando grande empenho.

Por fim, a orientação decorreu bastante bem, não existindo problemas em relação à marcação dos pontos, bem como, os alunos demonstraram grande empenho e prazer no decorrer da atividade.

#### 5.2.1. Reflexão final

Ao analisar as percepções dos alunos face a esta atividade, consciencializo-me da importância que as matérias não nucleares têm na promoção do gosto pelas atividades físicas. Quisemos desta forma motivar os alunos intrinsecamente para a prática de atividades físicas, através da introdução de atividades físicas com as quais os alunos não contatem diariamente. Foi notório pelo feedback recebido, gargalhadas no decorrer da atividade e boa energia sentida no dia da atividade, que a mesma foi realmente um sucesso. São estas pequenas “vitórias” que me elucidam relativamente ao meu trajeto enquanto profissional. Nunca nos deveremos esquecer que o nosso objetivo primário enquanto professores é promover aprendizagens à medida que incutimos o gosto pela prática das atividades propostas.

#### 5.3. Coadjuvação nos torneios da escola

Ao longo do ano foi-me proporcionado o privilégio de poder coadjuvar nos torneios e competições na escola rainha dona Leonor de Lencastre. Ao fazê-lo incrementei os meus conhecimentos nas diversas modalidades, nomeadamente em termos organizacionais. O facto de ajudar a criar e organizar os quadros competitivos, levou-me a adquirir conhecimentos práticos essenciais para a minha futura vida profissional. Neste momento sinto-me confiante em organizar torneios em diversas modalidades, pois para além do conhecimento teórico tive a oportunidade de o pôr em prática.

## 6. *Área 4- Relação com a comunidade*

### 6.1. Contextualização

Ao longo desta viagem deparei-me com todo o processo inerente à direção de turma. Devo admitir que o meu conhecimento nesta área era praticamente nulo. Ao longo da minha formação inicial nunca tive o contato com algum tipo de atividade relacionada com esta importante função no contexto educativo. Deste modo considero este desafio, esta oportunidade de aprender à luz da supervisão da professora diretora de turma, como absolutamente essencial no estágio.

A turma que acompanhei foi o 8º E da Escola Básica Integrada Rainha D. Leonor de Lencastre, composta por 23 alunos, 13 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, na qual a média de idades ronda os 13 anos, no ano letivo de 2017/2018. Dos 23 alunos, apenas três alunos não pertenciam à turma o ano passado.

O contexto sociocultural de São Marcos por vezes não é o mais favorável para a vida dos jovens. Nestas tenras idades os jovens sofrem muito com as ligações familiares e influências dos seus amigos. Ao longo do ano letivo houve dois casos complicados que tiveram a especial atenção da professora diretora de turma. Logo no início do ano eram visíveis marcas de automutilação no braço de um aluno. A professora diretora de turma, tentou conversar com o aluno para tentar perceber o que se estava a passar na vida dele que o levava a estes comportamentos. Após o aluno começar a faltar constantemente às aulas, a professora reuniu com a mãe do aluno, porém verificou-se uma negligência por parte dos pais na educação do seu filho. Devido ao não cumprimento da obrigatoriedade da frequência das aulas, a professora encaminhou o caso para a CPCJ. Mesmo com a intervenção da polícia o aluno continuou a faltar até ao final do ano letivo.

Houve outro caso, este já no final do 2º período letivo, relativamente a outro aluno. Este aluno começou a chegar atrasado às aulas e houve um dia em que o aluno decidiu falar comigo, explicando que o seu pai estava a ameaçar de morte a sua mãe e irmã. A professora diretora de turma, ajudou o aluno e reuniu-se com a mãe e a polícia para tentarem encontrar a melhor solução.

Através destes dois casos só numa turma, conseguimos entender o frágil ambiente em que os alunos vivem. A direção de turma surge assim como instrumento fundamental, no sentido de envolver os pais na educação dos alunos e servindo como 1ª linha de apoio aos alunos em situações como as anteriormente apresentadas. Acredito que o professor, para além da transmissão de conteúdos da disciplina, tem a possibilidade de influenciar positivamente crianças e adolescentes transmitindo valores que os orientem nesta tempestade de emoções e descobertas, que é o seu crescimento.

## 6.2. Atividades realizadas

Ao longo da minha participação no acompanhamento da professora diretora de turma nas suas funções, realizei várias atividades. Durante todo o ano tive um papel autónomo na marcação de faltas. Fui o responsável pela marcação e justificação de faltas dos alunos, tendo utilizado o programa “Alunos”, para esse efeito. Analisei os dados e trabalhei em conjunto com a professora em todos os documentos, compreendendo desta forma o processo de construção dos mesmos. Participei nas reuniões de direção de turma e no atendimento aos encarregados de educação. Houve ocasionalmente alguns pais que reuniram com a professora devido a motivos diversos. Estas reuniões foram importantes para mim, no sentido de conseguir compreender a realidade dos alunos, acrescentando assim mais informações à minha “base de dados”. Estas atualizações da “base de dados” ajudavam-me a encontrar a melhor abordagem na interação com os alunos.

### 6.2.1. Plano de recuperação e integração

No sentido de recuperar um aluno devido ao excessivo número de faltas injustificadas, foram criados os PRI's de cada disciplina. Eu construí autonomamente o PRI de educação física. Na tabela abaixo está apresentado o PRI de educação física.

*Tabela 5- Plano de recuperação e integração*

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES
Princípios do Treino Ajudas Ginástica Conceitos táticos amplitude e profundidade	Interiorizar-se dos conceitos referentes aos princípios do treino; Compreender as diferentes ajudas nos conteúdos abordados na ginástica de solo, aparelhos e acrobática;	Através da pesquisa autónoma, apresentar os diferentes conteúdos em forma de documento único. Os temas deverão ser abordados da seguinte forma: capa, índice com a devida paginação, introdução, desenvolvimento e conclusão da temática.

Estilos de Vida Saudáveis	<p>Conseguir encontrar soluções, através da aplicação dos conceitos técnico-táticos amplitude e profundidade, para se afastar dos indicadores do jogo anárquico;</p> <p>Entender os benefícios da adoção de um estilo de vida saudável.</p>	<p>Em relação à matéria princípios do treino, o aluno deverá indicar quais são os princípios do treino, explicá-los e diferenciá-los.</p> <p>As ajudas na ginástica deverão ser enunciadas através da apresentação de exemplos práticos.</p> <p>Os conceitos amplitude e profundidade deverão ser apresentados, realçando a sua importância para o ataque nos jogos desportivos coletivos.</p> <p>O aluno deverá interiorizar-se da importância que um estilo de vida saudável tem na promoção da saúde.</p>
---------------------------	---	--

Como podemos verificar na tabela, pretendi aprofundar a aplicação prática do conhecimento teórico. Tentei igualmente consciencializar o aluno para a importância de um estilo de vida saudável e a suas repercussões na vida futura.

#### 6.2.2. Estudo de turma sociométrico

Se realizarmos uma retrospectiva das nossas relações no trabalho, podemos constatar que nos sentimos mais motivados e empenhados na tarefa, quando conseguimos ter uma boa relação com o nosso colega de trabalho. Enquanto adultos, também é mais fácil conseguirmos distinguir amigos de colegas, fato que os alunos não conseguem realizar tão bem, em tão tenra idade. Surge assim a necessidade de nos inteirarmos destas relações, para criar um clima favorável à aprendizagem, e mesmo de amizade entre colegas fora das aulas.

No sentido de conhecer melhor os alunos e as suas relações sociais dentro da turma, este estudo sociométrico. Este estudo consistiu na análise de questionários sociométricos e a sua análise foi feita através do programa “Dynamics Groups”. No sentido de aproximar os alunos e promover relações positivas entre colegas de turma, eventualmente até de amizade, surgiu a necessidade de implementar algumas estratégias. Essas estratégias tiveram o foco na promoção valores e atitudes de ajuda e cooperação. Ao longo das aulas tentei que os alunos se motivassem mutuamente, criando assim um clima favorável de aprendizagem.

#### 6.2.3. Visita de estudo ao Jamor

Realizámos uma visita de estudo ao Jamor de cariz desportivo e integrada nas atividades do Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana. Acompanhei a turma nas atividades e creio que esta visita foi bastante positiva para os alunos, pois para além do exercício físico puderam conhecer um espaço desportivo que nunca tinham conhecido, apesar de tão curta distância da escola. Participei nos jogos coletivos com os alunos, pois

acredito que uma relação próxima entre aluno-professor potencia o processo de ensino-aprendizagem.

### 6.3. Cidadania e Mundo Atual

Ao longo do ano letivo participei ativamente na disciplina de cidadania e mundo atual lecionada pela professora diretora de turma. Lecionei uma aula dedicada ao projeto de educação sexual, em que os conteúdos abordados foram as doenças sexualmente transmissíveis e métodos contraceptivos. Creio que é importantíssimo alertar os alunos para estas questões e para os perigos inerentes à atividade sexual. Tentei mesmo chocar com algumas imagens de doenças para os alunos terem consciência e não se deixarem conduzir pelas emoções e atividade hormonal. Após conferência com a professora, a aula foi um sucesso.

### 6.4. Projeto educação sexual

Eu e o meu colega de estágio desenvolvemos um projeto que pretendeu ajudar os alunos desta comunidade escolar em relação à sua educação sexual. No início do ano, houve uma aluna de 13 anos que engravidou na escola. Com isto, podemos ver que o trabalho de proteção e informação dos alunos no que toca a comportamentos de risco, ainda pode melhorar bastante.

O crescimento dos jovens é indissociável do processo hormonal que os leva a querer explorar o seu corpo e de outrem. Neste sentido a educação sexual tem extrema importância, no sentido de ajudar os alunos a tomar as melhores decisões, elucidando-os nas questões inerentes à sua sexualidade. Por vivermos numa sociedade que ainda tem preconceitos em relação a alguns temas, nomeadamente a sexualidade, surge a necessidade de desmistificar todo este enredo “tabu”, para que os alunos possam explorar a sua sexualidade, conscientes dos riscos inerentes à mesma e seguros do caminho que desejam percorrer. A simples leitura e apresentação de conteúdos não promovem o sentido crítico e não desbloqueiam eventuais barreiras que os alunos tenham em relação à sua sexualidade. A formação de professores no sentido de promoverem a discussão e participação dos alunos na sensibilização para a tomada de atitudes conscientes e esclarecidas em relação à sexualidade é fulcral. (Vilaça, 2006), aborda este tema afirmando que os alunos estão muito sujeitos a percepções estereotipadas, idealizadas e fragmentadas sobre a sexualidade e, simultaneamente, sentem-se sexualmente estimulados e sem acesso aos recursos necessários para viver a sua sexualidade de uma forma responsável.

#### 6.4.1. Estratégia implementada

Após considerarmos o quadro teórico quisemos implementar uma mudança na forma como poderíamos chegar aos alunos da nossa comunidade escolar. Tendo em conta que as TIC são atualmente o meio mais facilitador, acessível e divertido na transmissão de informação, decidimos através da aplicação Ask.Fm, criar uma página da escola em que os alunos podem fazer perguntas anonimamente sobre sexualidade. Após a aprovação da direção da escola, colocámos online a página <https://ask.fm/escolaleonorlencastre>. Acreditávamos que esta estratégia iria ser um sucesso, pois poderíamos influenciar os alunos a adotarem atitudes conscientes e seguras, ao nível da sua sexualidade. Acima de tudo era essencial que os alunos desbloqueassem o receio em expor as suas dúvidas, perguntando tudo o que considerassem necessário. O nosso objetivo seria trabalhar em conjunto com a psicóloga da escola, no sentido de proporcionar a resposta mais adequada aos alunos. No entanto a divulgação da página não foi bem conseguida e apenas tivemos 2 perguntas. Creio que o fato de colocarmos a página online apenas no final do 3º período foi um dos fatores de fracasso.

#### 6.5. Balanço final

A direção de turma tem um papel preponderante na vida dos alunos. Pois esta surge como instrumento fundamental, no sentido de envolver os pais na educação dos alunos e servindo como 1ª linha de apoio aos alunos em situações difíceis. Se enquanto diretores de turma nos organizarmos e tivermos uma atenção redobrada a todas as atividades inerentes à direção de turma, creio que podemos ser uma ferramenta poderosa de auxílio aos alunos.

### *7. Reflexão final- O final da viagem*

Desde o primeiro momento em que aceitei o desafio aliciante de navegar com o 8ºE rumo às aprendizagens, que tentei sempre através de um processo de introspetiva, melhorar as minhas competências. Mas para isso acontecer foi necessário abstrair-me de “achismos absolutos” e de ideais pré-concebidos em relação a alguma conduta ou teoria.

Ao efetuar um “reset” à minha mente, ao promover a reflexão como veículo da minha identidade profissional, creio que se tornou mais fácil decifrar e analisar toda a informação que fui absorvendo através das diferentes fontes de ensino. O professor que se considera como aprendiz do seu próprio ensino é apontado como o mais influente no sucesso escolar dos alunos. Estes professores “envolvem e motivam os alunos para a aprendizagem do conteúdo e, fundamentalmente, comunicam-lhes paixão pela aprendizagem” (Lopes & Silva, 2010).

Este percurso não foi de todo fácil, ao longo da viagem que foi este ano de estágio encontrei muitas tempestades. Desde logo o tempo tornou-se o meu pior inimigo ou melhor amigo, dependendo da perspectiva que eu considerar encarar. Quando comecei o estágio já tinha a minha vida profissional, sabendo que num futuro próximo seria difícil encontrar colocação como professor na escola não poderia desintegrar-me de todo o meu percurso e responsabilidade como instrutor de ginásio e professor de atividades de enriquecimento curricular. Consciente da exigência desta viagem e repleto de vontade em proporcionar o melhor ensino possível aos marinheiros(alunos), aceitei o desafio. Após consciencializar-me que não seriam as marés agitadas que me iriam levar a abandonar o navio, como aconteceu em histórias passadas, embarquei na viagem mais difícil da minha vida, porém na viagem mais enriquecedora. Creio que quando a nossa resiliência é desafiada, restam-nos duas opções: lutar pelos nossos objetivos e ambições ou desistir e fugir dos nossos sonhos, devido ao sentimento de incompetência. O facto de ter enfrentado as tempestades nesta viagem permitiu-me crescer não só enquanto profissional, mas também enquanto ser humano. O estágio fortaleceu a minha capacidade mental em lidar com as adversidades, procurando soluções em vez de me deixar afundar com os problemas.

Respeitando as diretrizes expressas pelo ministério da educação (2001), uma das minhas grandes finalidades enquanto professor é sem dúvida a promoção pelo gosto da prática de atividades físicas. A Educação Física deve considerar a motivação de cada aluno na promoção de um estilo de vida ativo, como uma das suas metas essenciais. Deste modo considerando a individualidade de cada aluno, ao equipá-lo com as competências necessárias para desbloquear os obstáculos inerentes às suas aprendizagens (Crum, 2012). Neste sentido acredito que se o gosto pela prática for incutido nos alunos, creio que existe uma maior probabilidade de estes manterem um estilo de vida saudável no seu futuro. Deste modo tentei que os alunos encarassem a educação física como um local de aprendizagem, mas também de prazer que inerentemente surgia ligado à prática. No sentido de promover um desenvolvimento multilateral aos alunos é essencial que sejam valorizados outros valores como a iniciativa e a responsabilidade pessoal; a cooperação e

a solidariedade; a ética desportiva; a higiene e a segurança pessoal e coletiva; a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente (ministério de educação, 2001). As práticas desportivas deverão assim ser encaradas como uma das ferramentas essenciais na formação dos jovens, pois para além do prazer inerente à prática e benefícios na saúde do praticante, esta desenvolve diversos valores que poderão ser trasladados para outras esferas da vida dos jovens (Sanches, et. al 2011).

Ao longo da minha prática como professor tentei sempre ser humilde, procurando o conhecimento e impedindo que as minhas crenças pessoais me tapassem a visão. O professor deve saber quando a aprendizagem é eficaz ou não, saber quando experimentar e quando aprender com a experiência, aprender a gerir, procurar e dar feedback, e aprender quando fornecer estratégias alternativas de ensino quando as outras estratégias não estão a funcionar. O mais importante é que o ensino se torne visível para o aluno, e que a aprendizagem seja visível para o professor. Quanto mais o aluno se torna o professor e quanto mais o professor se torna o aprendiz, melhores serão os resultados (Hattie, 2012). A minha relação com os alunos foi sempre envolvida num clima suave, tentei que os alunos se sentissem à vontade para poderem esclarecer as suas dúvidas. Tenho consciência que ao cultivar um clima de proximidade arrisquei a minha autoridade enquanto professor, no entanto consegui que os alunos entendessem a diferenciação de uma aula e do recreio. Durante a aula existiam regras claras que não podiam ser quebradas, ficou claro desde o início do ano letivo que durante a aula não iria haver espaço para brincadeiras, já no recreio o “jogo mudava”. Existiram vários momentos em que joguei futebol com os alunos, várias brincadeiras em que atenuei o estatuto de professor e simplesmente convivi com os alunos. Os alunos confiavam em mim e criaram laços de amizade que não se sobreporiam às normas de funcionamento de aula. Ouso afirmar que o facto de os alunos terem criado este laço afetivo, funcionou como cimento na construção do seu prédio de aprendizagens.

Sinto que no começo da minha formação inicial foi-me plantada uma semente, semente essa que foi florescendo através da água providenciada pelos conhecimentos e experiências que me foram proporcionadas ao longo deste percurso. Ao acabar esta viagem consciencializei-me do enorme tamanho desta semente, principalmente da mudança ocorrida neste último ano. A experiência do estágio pedagógico trouxe águas repletas de oportunidades, que ao serem ingeridas pelas raízes da pequena flor conseguiram potenciar inigualavelmente o seu crescimento. No entanto o crescimento da

pequena flor não foi sempre acompanhado de águas favoráveis, existiram grandes tempestades que ameaçaram severamente o crescimento da flor. A flor (professor estagiário) perdeu algumas pétalas, no entanto manteve-se firme e focada nos seus objetivos. O maior objetivo desta flor consistia na propagação das suas raízes (aprendizagens) na terra (alunos). Apesar das bonitas pétalas e base enraizada na terra, a flor acabou este ano sentindo-se incompleta. Este sentimento traduz-se na infundável procura de conhecimento que faz parte da própria semente, na vontade de aprender mais e de melhorar as suas competências. Através do seu constante crescimento a flor consegue mais facilmente, que o seu cheiro(conhecimento) desperte curiosidade em quem o inala. Deste modo fomentando iniciativa em desvendar percursos para a propagação das próprias raízes, cultivando o seu florescimento à medida que defronta as impetuosas tempestades.

Acredito que os alunos encaram um professor com o qual simpatizam como um modelo social, alguém em quem se inspirar e em quem seguir. Mas que credibilidade tem um professor que promove estilos de vida saudáveis, mas que, no entanto, aproveita todos os intervalos para fumar e se alimenta de bolos e doces? Por esse motivo ambiciono continuar a minha infundável busca do conhecimento à medida que me apresento como exemplo a nível físico e moral.

Por último, creio ser importante arriscarmos, predispor-mos a falhar ao sairmos da nossa zona de conforto, para que dessa forma seja originada uma oportunidade para crescermos enquanto profissionais, através do uso da introspeção e reflexão sobre a prática.

## 8. Referências

Almond, L., Piéron, M., da Costa, F. C., & Telama, R. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: un estudio comparativo. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, (76), 5-10.

Anacleto, F. N. D. A. (2008). Do pensar ao planejar: Análise das decisões pré-interativas de planejamento de professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado (Doctoral dissertation).

Anderssen, S. A., Cooper, A. R., Riddoch, C., Sardinha, L. B., Harro, M., Brage, S., & Andersen, L. B. (2007). Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 14(4), 526–531. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e328011efc1>

Araújo, F. (2007). Avaliação e gestão curricular em educação física – Um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121–133

Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395–2401. <https://doi.org/10.1001/jama.1989.03430170057028>

Pandis, M., Ward, A., & Mathews, S. R. (2005). Reading, Writing, Thinking: Proceedings of the 13th European Conference on Reading. International Reading Association. 800 Barksdale Rd., PO Box 8139, Newark, DE 19714-8139.

Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2a ed.). Lisboa: Livros Horizonte

BETTI, M. (2002). ZULIANI, Luiz Roberto. *Educação Física Escolar: Uma Proposta de Diretrizes Pedagógicas*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte—Ano*, 1.

Biggs, J. (1998). Assessment and classroom learning: a role for summative assessment?. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 103-110.

Bom, L., et.al. A elaboração do projeto dos programas de educação física. 1990

Clemente, F. M. (2012). Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding e da pedagogia não-linear no ensino da educação física. *Movimento*, 7-22.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar? *Horizonte*, I (1), 22-26.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151

Crum, B. 2012. How to pave the road to a better future for physical education, *Journal of Physical Education & Health*, 2012, 2 (3), 53-64

- Marx, K., & Engels, F. (1986). *A ideologia alemã:(I-Feuerbach)*. Hucitec.
- Lopes, J., & Silva, H. (2010). O professor faz a diferença. Na aprendizagem dos alunos. Na realização escolar dos alunos. No sucesso dos alunos. *Porto: Lidel*.
- Ghilardi, R. (1998). Formação Profissional em Educação Física: a relação teoria e prática. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, 4(1)*, 1-11.
- Hattie, J. (2012). *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. London and New York: Routledge
- Jardilino, J., & Barbosa, N. (2012). Formação inicial e estágio: uma reflexão sobre o conceito de “professor-reflexivo”. *Revista Diálogo Educacional, 12(37)*, 763-781.
- Júnior, V. C. (2010). Rever, pensar e (re) significar: a importância da reflexão sobre a prática na profissão docente. *Revista brasileira de educação médica, 34(4)*, 580-586.
- Ken Robinson, Lou Aronica (2009). “The Element: How Finding Your Passion Changes Everything”, p.166, Penguin UK
- Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico*. Tese de doutoramento. Universidade de Lisboa.
- Ministério da Educação. (2001). *Programa nacional de educação física*. Editorial do Ministério da Educação. Lisboa
- Onofre, M. (2017). Das características do conhecimento prático dos professores de educação física às práticas da sua formação inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (26-27)*, 55-67.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity, 32(1)*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Pereira, P., Carreiro da Costa, F., & Dinis, J. (2009). As Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física: Um Estudo Plurimetodológico. *Boletim da Sociedade de Educação Física, 34*, 83–94.
- Pimenta, S. “O estágio na formação de professores: unidade entre teoria e prática?” 1995.
- Quina, J., Costa, C., Diniz, J., Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física, um estudo sobre o feedback pedagógico. (1995) *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*

Ribeiro, P., Silva, A. J., & Gomes, P. (2016). *Estratégia nacional, Direção-geral de saúde*.

Sanches, S. M., & Rubio, K. (2011). A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. *Educação e pesquisa*, 37(4), 825-841.

Schön, D. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. *Os professores e a sua formação*, 3, 79-91.

Silva, H., & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.

Tomkinson, G. R., Léger, L. A., Olds, T. s., & Cazorla, G. (2003). Secular Trends in the Performance of Children and Adolescents (1980- 2000). *Journal of Sports Sciences*, 33(4), 285–300. [https://doi.org/0112-1642/03/0004-0285/\\$30.00/0](https://doi.org/0112-1642/03/0004-0285/$30.00/0)

Vilaça (2006). *Ação e competência de ação em educação sexual: uma investigação com professores e alunos do 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário*. (Tese de doutoramento publicada). Universidade do Minho.

Wiggins, G. (2012). Seven keys to effective feedback. *Feedback for learning*, 70(1), 10-16

Winterstein, P. (1995). A dicotomia teoria-prática na Educação Física. *Anais III Semana de Educação Física-Universidade São Judas Tadeu. São Paulo*, 38-45.



## 9. Anexos

*Tabela 6- Tabela avaliação formativa voleibol*

Ficha de Avaliação Formativa – **Voleibol**

<b>I</b>	<p><u>Situação de 1x1 ou 2x2:</u>                  Deslocar-se de acordo com a trajetória da bola                  Jogar com os companheiros efetuando passes ou manchetes, para manter a bola no ar</p>				<b>Observações</b>
	<b>Tem muitas dificuldades</b>	<b>Consegue minimamente</b>	<b>Consegue</b>	<b>Pode passar ao objetivo seguinte</b>	
<b>E</b>	<p>Situação de jogo 2x2:                  Deslocar-se de acordo com a trajetória da bola                  Jogar com os companheiros efetuando passe ou manchetes, para manter a bola no ar                  Recepção ao serviço com passe ou manchete, de acordo com a trajetória da bola                  Serviço por baixo ou por cima</p>				<b>Observações</b>

	Recebe o serviço de modo a colocar a bola no passador (dar continuidade à sequência de três toques – colocar no passador e passador colocar para colega final)				

Percepções dos alunos face à prática de badminton

Nome:

Auto avaliação:

NS/S/SB/E



Aspetos

positivos:

---

---

---

---

Aspetos

a

melhorar:


---

---

---

---

Recordação



Bilhete de uma aluna

PS: Eu admiro-te stor em todos os meus anos como aluna  
(e como) não sei um stor tão empilhado para ensinar uma turma  
tão selvagem como a minha, ~~eu~~ você me ensinou para não  
ca desistir e dar tudo até ao fim e é isso que vou fazer, você  
tirou finalmente todas as ~~duvidas~~ dúvidas que ~~estavam~~ estavam dentro  
de mim obrigada.