



O COMBOIO DA APRENDIZAGEM: A CONDUTORA QUE PERCORREU NOVOS CAMINHOS

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Cristiana Helena de Assunção Bessa Pereira

Inês de Sousa Gouveia

Porto, setembro de 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Gouveia, I. (2024). *O comboio da aprendizagem: A condutora que percorreu novos caminhos*. Porto: I. Gouveia. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROFESSOR; SONO.

AGRADECIMENTOS

A minha viagem tão atribulada no comboio da aprendizagem tem passageiros muito importantes, que sempre me apoiaram nos momentos em que a locomotiva estava a descarrilar e sempre me incentivaram a percorrer novos caminhos. São os passageiros, sendo eles passageiros ou não, que completam o comboio, e por isso...

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me proporcionou durante os dois anos de mestrado conhecer e aprender com novos professores e colegas, que contribuíram para o meu crescimento enquanto pessoa e como docente.

À minha Orientadora de Estágio, que é uma professora de exemplo, focada e exigente, determinada a fazer com que os estagiários se sintam à vontade e deem o seu melhor. É e será um gosto trabalhar novamente com a Professora Doutora.

À minha Professora Cooperante, que sempre me recebeu com um sorriso no rosto e me tratou como sua colega de profissão, apoiando todas as minhas propostas. Foi e será um prazer trabalhar novamente com a Professora, é uma fonte de boa energia e sem dúvida das melhores professoras cooperantes de todas as escolas envolvidas no estágio.

À minha família, que desde pequena me apoiou mentalmente e monetariamente para atingir todos os meus objetivos ao longo da escolaridade, nunca me deixando faltar nada e sempre confiando nas minhas capacidades. Mãe, pai e avós, o meu obrigada nunca será suficiente para agradecer tudo aquilo que me proporcionam todos os dias.

À minha avó, que desembarcou e deixou saudades eternas aos que continuam a viagem.

Aos meus dois cães, Black e Shelby, que sem saberem são o meu porto de abrigo.

Ao meu namorado, que inclusive é meu colega de estágio, não sei se foi sorte ou destino realizarmos esta jornada juntos. É reconfortante ter uma pessoa de

quem gosto a embarcar nesta aventura comigo desde o início do mestrado, onde podemos compartilhar novas experiências e ajudar-nos mutuamente.

Ao meu colega de estágio, que só conhecia de vista da faculdade, mas imediatamente nos demos bem, sendo uma pessoa bem-disposta, acessível e pronta a ajudar.

Posso afirmar que os meus dois colegas/ amigos facilitaram todo o processo do estágio, tornando-nos numa equipa com um grande espírito de cooperação. Cada um de nós tem personalidades distintas, sendo interessante observar os diferentes estilos de aulas. Fica sempre mais fácil trabalharmos com pessoas dinâmicas e com boas energias.

À Escola Secundária onde estagiei, que tornou o meu sonho de ser professora de educação física mais real, me proporcionando conhecer docentes e não docentes que sempre se demonstraram disponíveis para me ajudar no meu processo de adaptação.

Obrigada por percorrem este caminho comigo,

As minhas conquistas também são vossas.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS	VIII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
LISTA DE ABREVIATURAS	XI
1. INTRODUÇÃO	1
2. DE APRENDIZ A CONDUTORA	3
3. AS EXPECTATIVAS DA ESTAÇÃO PRINCIPAL	7
3.1 A ESTAÇÃO E OS SEUS PASSAGEIROS	8
3.1.1 <i>INSTALAÇÕES DA ESCOLA</i>	8
3.1.2 <i>INTERVENIENTES DA ESTAÇÃO</i>	9
3.1.3 <i>DL54</i>	12
3.1.4 <i>TURMA DO ENSINO BÁSICO</i>	13
4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL.....	14
4.1 <i>CONCEÇÃO DO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</i>	14
4.2 <i>OBJETIVOS A CUMPRIR NA APRENDIZAGEM DOS ALUNOS</i>	15
4.3 <i>PLANEAMENTO</i>	17
4.3.1 <i>PLANEAMENTO ANUAL</i>	18
4.3.2 <i>UNIDADE DIDÁTICA</i>	19
4.3.3 <i>PLANO DE AULA</i>	21
4.4 <i>REALIZAÇÃO</i>	22
4.4.1 <i>CONSTRANGIMENTOS SENTIDOS</i>	22
4.4.2 <i>MODELOS DE ENSINO</i>	23
4.4.3 <i>FATORES DE EFICÁCIA PEDAGÓGICA</i>	27
4.4.4. <i>AS MODALIDADES E AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS</i>	31
4.4.5 <i>OBSERVAR E REFLETIR</i>	34

4.4.6 AS DIFICULDADES SENTIDAS DURANTE OS PERCURSOS	37
4.5 AVALIAÇÃO	39
4.5.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	39
4.5.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA.....	40
4.5.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA	41
4.5.4 AUTO E HÉTERO AVALIAÇÃO.....	41
5. ENVOLVIMENTO NA COMUNIDADE ESCOLAR	42
5.1 DESPORTO ESCOLAR	44
6. INVESTIGAÇÃO EM CONTEXTO DOCENTE	46
RESUMO	46
ABSTRACT.....	47
6.1 INTRODUÇÃO	48
6.2 METODOLOGIA.....	49
6.2.1 PARTICIPANTES.....	49
6.2.2 PROCEDIMENTOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE DE DADOS.....	50
6.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	51
6.4 CONCLUSÕES	55
6.5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
ANEXOS	XIII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Qualidade do sono dos alunos federados.....	51
Figura 2- Qualidade do sono dos alunos que não praticam qualquer atividade.....	52
Figura 3- Fatores associados à má qualidade do sono.....	52
Figura 4- Fatores associados à má qualidade do sono dos alunos federados .	53
Figura 5- Fatores associados à má qualidade do sono dos alunos não federados	53

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1- Frase da Professora Cooperante	XIII
Anexo 2- Sentimentos do primeiro dia de aulas	XIII
Anexo 3- Planeamento anual	XIV
Anexo 4 - Exemplo de uma unidade didática (dança)	XV
Anexo 5- Exemplo de um plano de aula (atletismo)	XV
Anexo 6- Exemplo de proposta elaborada para o MED	XVI
Anexo 7- Coreografia Merengue	XVI
Anexo 8- Exemplo de uma reflexão de aula (atletismo)	XVII
Anexo 9- Exemplo de uma observação de aula (atletismo)	XVII
Anexo 10- Exemplo de uma avaliação diagnóstica (basquetebol)	XVIII
Anexo 11- Exemplo de uma avaliação formativa (futebol).....	XVIII
Anexo 12- Exemplo de uma avaliação sumativa (badminton).....	XIX
Anexo 13- Exemplo de uma auto e hétero avaliação	XIX
Anexo 14- Atividade mega sprint (atletismo)	XX
Anexo 15- Atividade corta-mato (atletismo).....	XX
Anexo 16- Pintar as pistas de atletismo	XXI
Anexo 17- Surf com o desporto adaptado	XXI
Anexo 18- Padel com o desporto adaptado	XXII

RESUMO

O Estágio Profissional é um processo em que o aluno se aproxima o mais possível da realidade que se avizinha, a realidade de ser professor e exercer todas as funções que lhe compete. É no estágio que se desenvolve a transição do papel de aluno para o papel de profissional docente. A autora convida todos os leitores a viajar no comboio que vai partir na estação mais próxima do Estádio do Dragão, permitindo aos passageiros desfrutar de todos os percursos, sejam eles verdejantes ou mais sombrios. O presente documento vai abordar a descoberta de um novo mundo, o mundo da profissão docente, onde a condutora (eu) é inundada por diferentes sentimentos, como a ansiedade, entusiasmo e agitação. No decorrer do relatório podemos observar as dificuldades e adaptações que a autora teve de realizar durante o seu percurso como estudante estagiária, uma vez que vivemos num mundo onde cada vez mais os estudantes têm a sua personalidade vincada e diferentes experiências de vida. Ser-se professor é mesmo isto, é ser estratega, ter a capacidade de adaptação para possibilitar o envolvimento e sucesso de todos os aprendizes. No que concerne ao estudo de investigação, a viagem foi marcada por uma tempestade de curta duração, pois o bom tempo veio para ficar. Costumo afirmar que sou de ideias fixas e as palavras “atividade física” e “sono” eram o meu foco para o desenvolvimento do estudo. Após várias reflexões de como e porquê, decidi analisar o impacto que a atividade física tem na qualidade do sono. Os alunos do nono ano foram os participantes desta investigação, uma idade de constante mudança.

Palavras-Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROFESSOR; SONO.

ABSTRACT

The School Placement is a process in which the student gets as close as possible to the reality that lies ahead, the reality of being a teacher and performing all the functions that are incumbent on him. It is in the internship that the transition from the role of student to the role of professional teacher is developed. The author invites all readers to travel on the train that will depart at the station closest to the Estádio do Dragão, allowing passengers to enjoy all the routes, whether they are green or darker. This document will address the discovery of a new world, the world of the teaching profession, where the conductor (I) is flooded by different feelings, such as anxiety, enthusiasm and agitation. Throughout the report we can observe the difficulties and adaptations that the author had to make during her journey as a trainee student, since we live in a world where more and more students have their personality and different life experiences. Being a teacher is just that, it is being a strategist, having the ability to adapt to enable the involvement and success of all learners. As far as the research study is concerned, the trip was marked by a short-lived storm, as the good weather is here to stay. I usually say that I have fixed ideas and the words "physical activity", and "sleep" were my focus for the development of the study. After several reflections on how and why, I decided to analyze the impact that physical activity has on sleep quality. Ninth graders were the participants in this research, an age of constant change.

Keywords: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; TEACHER; SLEEP.

LISTA DE ABREVIATURAS

CE- Critérios de Êxito

DA- Desporto Adaptado

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP- Faculdade De Desporto Universidade Do Porto

FP- Feedback Pedagógico

ME- Modelo de Ensino

MED- Modelo de Ensino Desportivo

MID- Modelo de Instrução Direta

NE- Núcleo de Estágio

EE- Estudante Estagiária

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PO- Professora Orientadora

RE- Relatório de Estágio

TGfU- Teaching Games for Understandig

UD- Unidade Didática

1. INTRODUÇÃO

O presente documento intitulado de “O COMBOIO DA APRENDIZAGEM: A CONDUTORA QUE PERCORREU NOVOS CAMINHOS” é um trabalho que surge no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserida no segundo ano de estudos do 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Por iniciativa própria, decidi tornar este documento numa viagem de comboio, o meu comboio, com o objetivo de tornar a leitura mais apelativa, contudo, perceptível. Para os leitores se sentirem a bordo, existe uma condutora (a autora), os passageiros (os intervenientes que participaram e me ajudaram nesta jornada), a estação principal (escola cooperante) e os percursos que o comboio realizou, podendo estes ser mais rochosos ou mais floridos (os vários temas apresentados ao longo do documento). *“Aprender a ser professor caracteriza-se, portanto, por um permanente envolvimento pessoal, relacional e situacional, em que as experiências emocionais emergem inevitavelmente relacionadas com os papéis e funções inerentes à profissão, experienciados pela primeira vez em contexto de estágio”* (Gomes et al., 2019, p. 7). A integração de um profissional docente começa na interação com o meio e com as pessoas nele envolvidas, o estágio é o primeiro passo para nos tornarmos mais próximos do que é a complexa profissão de professor. *“Ser professor é compreender os sentidos da instituição escolar, integrar-se numa profissão, aprender com os colegas mais experientes. É na escola e no diálogo com os outros professores que se aprende a profissão”* (Nóvoa, 2009, p. 3). Existem terras que nunca foram percorridas pelo meu comboio, mas desbravadas por outros mais antigos, sendo uma mais-valia absorver o conhecimento de profissionais docentes com mais experiência, assim como partilhar o que eu aprendi numa era atualizada, mais moderna e tecnológica.

Na Prática de Ensino Supervisionada (PES), os estudantes de cada Núcleo de Estágio (NE), são acompanhados pela Professora Cooperante (PC), sendo a responsável pelas turmas que acompanhamos ao longo do ano letivo, e pela Professora Orientadora (PO), sendo esta docente da FADEUP. Estes dois

elementos são fulcrais para o desenvolvimento e consciencialização de um novo mundo para os estudantes estagiários (EE).

O relatório de estágio (RE) é composto por diferentes capítulos, iniciando-se pelo Enquadramento Pessoal, onde faço uma pequena retrospectiva da minha trajetória até à data, seguido de um Enquadramento Institucional, que tem como objetivo descrever a escola cooperante assim como os intervenientes que fizeram parte da mesma, desde o núcleo de estágio (NE), assim como as turmas onde implementei a minha PES. O Enquadramento Profissional é o capítulo onde redijo sobre tudo o que concretizei para que o processo de ensino-aprendizagem fosse realizado com sucesso, desde o planeamento até estratégias e medidas adotadas no desenrolar do ano letivo. Como não poderia faltar, o processo de envolvimento na comunidade escolar também está presente, aqui, demonstro a dinâmica de trabalho e as atividades dinamizadas ao longo do ano letivo. O último capítulo é dedicado à apresentação do estudo de investigação, que teve como objetivo analisar o impacto da atividade física na qualidade do sono em alunos do nono ano. Em particular, pretendeu-se perceber se os alunos com maior nível de atividade física apresentavam uma melhor qualidade de sono em relação aos estudantes que praticam menos atividade, mas posso desde já afirmar que este estudo sofre uma reviravolta!

2. DE APRENDIZ A CONDUTORA

Neste capítulo constará a minha autorreflexão sobre todo o meu percurso desde o Ensino Básico, até à data, como PE, ou melhor, condutora do meu próprio comboio. Como dizia Fernando Pessoa, tudo o que é bom dura o tempo necessário para ser inesquecível, não há frase que melhor se adequaria à minha trajetória.

O meu nome é Inês de Sousa Gouveia, nasci no dia 19 de outubro de 2000, e sou de Tamengos, concelho de Anadia (distrito de Aveiro). Desde pequena que sempre tive uma boa relação com o desporto, o meu primeiro contacto com a atividade física foi na natação, frequentei as Piscinas Municipais desde bebé até aos meus seis anos. Confesso que esta modalidade nunca me despertou interesse quando era mais nova, sendo um desporto mais focado para a aprendizagem das técnicas de nado do que realmente algo que me entusiasmasse em praticar. Recordo-me de passar os intervalos a jogar futebol num campo feito de cimento com os meus colegas, na Escola Básica, e de ser das únicas meninas a jogar no meio dos rapazes. Nesse tempo (2005), ainda não havia o problema da sujidade da relva entranhada na roupa, mas sim dos joelhos e cotovelos esfolados. Ainda na mesma escola, realizaram o Dia das Profissões, que tinha como objetivo ir ao palco e falar ao microfone o que gostaríamos de exercer quando fôssemos maiores. Todos os meus colegas escolheram profissões como bombeiro, astronauta, cientista, etc... Eu disse com toda a convicção que queria ser treinadora! Parece que não falhei por completo uma vez que a minha licenciatura e mestrado estão ligados ao desporto. Após completar o quarto ano na Escola Básica, posso afirmar que o quinto ano foi muito complicado, sendo um ano de transições. Mudei de escola e frequentei o Colégio São João Bosco, mas não me ambientei ao método de estudo que utilizavam. Nesse mesmo ano havia o Desporto Escolar depois das aulas e eu fazia parte da equipa de Basquetebol. Foi aí que ganhei o gosto pela prática! Apenas frequentei o quinto ano nesse colégio e no sexto ano mudei-me para uma escola pública de Anadia. Fui muito feliz na escola de Anadia! Recordo-me

de cada esquina daquela escola, criei amizades que até hoje prevalecem e lembro-me perfeitamente dos meus professores (ainda tenho contacto com alguns deles). O meu docente favorito nessa época era o professor de Educação Física (EF), inclusive na cadeira de investigação do 1º ano de mestrado tive o privilégio de entrevistá-lo. O professor tinha uma energia contagiante, um gosto enorme em ensinar, sempre focado no sucesso de todos os alunos. Foi um orgulho ser sua aluna! Posso dizer que um dos motivos de nunca ter desistido do Basquetebol e de ter concorrido à licenciatura de Desporto e Lazer, foi o meu professor de EF, que agora é reformado, mas que tem a perfeita noção do quão grata lhe estou. Por outro lado, e ainda na mesma instituição, fui aluna de professores da mesma área que o objetivo deles era mandar os alunos correr à volta do campo a aula inteira, enquanto iam fazer outras tarefas fora do contexto de aula. Ainda no 6º ano entrei para o Basquetebol de Anadia (AFC) e frequentei o mesmo até ao início do meu primeiro ano de licenciatura. Aos 17 anos desisti da modalidade e hoje, com 23 anos, sinto umas saudades imensas, principalmente do nervosismo antes dos jogos, de olhar e ver a minha família na bancada, dos duplos treinos, das picardias que existiam entre equipas... A minha mãe sempre me acompanhou nesta jornada, pois fazia parte da equipa, sendo quem apontava os pontos, as faltas e se alguém se aleijava também servia de primeiros socorros. É um sentimento indescritível ter uma mãe que nos apoia em tudo! No secundário decidi escolher a área de Línguas e Humanidades, não escolhi o Curso Profissional de Desporto pois na altura os cursos profissionais tinham má fama e os alunos que frequentavam os mesmos eram “mal-educados e mal-comportados”...Eu própria tinha receio de ficar inserida na turma deles. Ingressei na ESEC (Escola Superior de Educação de Coimbra) no curso de Desporto e Lazer, em 2018, na altura com 17 anos, e tudo era novidade para mim. O meu objetivo na altura era entrar na FCDEF (Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra) e responsabilizei-me por não ter sido admitida. A decisão de ingressar pela área de Línguas e Humanidades, deixando o Curso Profissional de Desporto para trás, acabaria por prejudicar uma melhor média, e comprometido a entrada na faculdade que pretendia. Ainda assim, e realizando uma retrospectiva, não trocava os três anos de licenciatura que vivi na ESEC por nada, fui muito feliz e acolhida desde início. Quando entrei na universidade, tentei conciliar os treinos em Anadia com a minha vida em Coimbra, mas, como

referi acima, acabei por abandonar a modalidade. Nessa mesma altura o meu ex-treinador tinha-me oferecido um lugar como treinadora dos sub10, mas considerei ser demasiada responsabilidade. Hoje, arrependo-me muito o ter abandonado o Basquetebol, a palavra certa para descrever o que sinto sobre o “eu” em 2018 é “imaturidade”, com 17 anos e um novo mundo em Coimbra, perdi-me e o foco foi desvanecendo. Na licenciatura em Desporto e Lazer conheci pessoas incríveis com quem tenho relação até aos dias de hoje, inclusive ingressei na FADEUP (Faculdade de Desporto da Universidade do Porto) com mais quatro colegas que realizaram a licenciatura comigo. Mais uma vez, após o término do curso de Desporto e Lazer, concorri à FCDEF, ao Mestrado de Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário, acabando por não ingressar. Nesse mesmo ano, lecionei atividades extracurriculares, no Agrupamento de Anadia, e trabalhei com a Câmara Municipal, onde realizava atividades de expressão físico-motora nos jardins de infância do concelho. Foi um ano muito enriquecedor, onde desenvolvi e aprendi bastante com os meus alunos de idades e personalidades tão diferentes. Também tive o privilégio de interagir e dinamizar atividades a alunos com problemas motores e cognitivos, inclusive tinha uma turma muito especial de dez alunos, todos com algum tipo de necessidade específica. No ano de 2022, para além de dar aulas, a Câmara Municipal de Anadia propôs-me um projeto, que tinha como objetivo dar aulas de hidroginástica nas Piscinas Municipais. Na altura não pude aceitar, pois tinha-me inscrito na FADEUP para realizar o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A realidade é que, se eu assim desejasse, tinha a minha vida minimamente concretizada e organizada na minha cidade, pois morava com a minha família, trabalhava com os meus alunos, a câmara confiava no meu trabalho e implementava-me nos projetos do município... Com 21 anos, com estabilidade profissional e, mais ou menos, financeira, e de repente embarcar outra vez no mundo do estudo, onde tenho de viver noutra cidade, ficar longe dos que mais amo e largar todos os meus projetos até à data é duro, mas assim foi, no ano de 2022 entrei na FADEUP. Como referi acima, eu e mais quatro colegas viemos da mesma licenciatura juntos, o que tornou todo o processo de adaptação mais fácil. Na FADEUP conheci professores com formas de lecionar muito distintas, absorvendo um pouco de cada estilo de ensino, com o objetivo de desenvolver um trabalho único no meu EP. Atualmente encontro-

me no último ano de mestrado, a realizar o EP numa escola perto do Estádio do Dragão, e para ser sincera, não podia estar mais feliz com as pessoas com quem trabalho todos os dias, incluindo docentes e não docentes, NE e respetivas PC e OE. *“É na convivência com os lugares reais que o aluno estagiário conhece os contornos da profissão, tornando-se, aos poucos, um membro dessa comunidade educativa”*, como afirma Lave e Wenger (cit. por Batista & Queirós, 2013).

3. AS EXPECTATIVAS DA ESTAÇÃO PRINCIPAL

“O primeiro ano de mestrado passou a correr e apesar da faculdade nos ter preparado previamente para o que se avizinha, realizar o estágio é embarcar no desconhecido. Não saber onde e com quem vamos percorrer este caminho torna tudo mais desafiante e real.” /Porto, setembro de 2023

Como afirma Simões (cit. por Queirós, 2017, pp. 108-109), *“durante os primeiros anos da carreira profissional, por mais adequada que seja a preparação do professor em termos científicos e pedagógicos, existe sempre o chamado “choque com a realidade”, resultante das diferenças encontradas entre a formação inicial e o que de facto acontece na realidade”*. A teoria é um aliado fulcral à prática, mas é no trabalho de campo que realmente evoluímos, por mais bases que a universidade nos tenha facultado, é na prática que encontramos situações reais.

Um dos principais fatores de ansiedade e nervosismo, quando decidi frequentar o mestrado na FADEUP, era o EP, questionava-me como seria estar mais próxima da realidade futura. Será que vou gostar de dar aulas de EF, ou vou arrepende-me de ter envergado nesta área? Será que vou ser uma boa professora? O que é ser-se uma boa professora? Será que os alunos vão gostar de mim? Após completar o primeiro ano com sucesso, a realidade de me tornar uma EE, estava cada vez era mais próxima. Num piscar de olhos estaria a desempenhar a função de professora de EF, num contexto real, com uma turma só para mim.

“Vai ser um ano letivo repleto de desafios, aprendizagens e conquistas, espero conseguir meter em prática o que aprendi ao longo do mestrado e transmitir aos meus alunos segurança e sabedoria”. /Porto, setembro de 2023

3.1 A ESTAÇÃO E OS SEUS PASSAGEIROS

Após saber em que estação iria passar a maior parte do meu tempo, decidi realizar uma pesquisa mais aprofundada sobre as regras, normas e princípios da mesma antes de visitar pessoalmente todas as instalações. Já conhecia os meus dois colegas que embarcariam neste percurso comigo e, desde logo, criámos uma boa dinâmica de grupo.

“O início do estágio profissional é uma fase tão essencial quanto trabalhoso na carreira de um docente. A literatura tem refletido esse momento como provido de particularidades próprias e formado pelo acontecimento dos principais traços da identidade e do estilo que vai demarcar os profissionais ao longo de sua carreira” (Batista et al., 2014).

Desde início percebi que eu e os meus colegas estagiários tínhamos personalidades bastante distintas, posso afirmar que eu era um extremo, bastante assertiva e conservadora e o meu colega outro extremo, descontraído e brincalhão. O estagiário que falta mencionar era o equilíbrio, o que tinha de descontraído também tinha de assertivo. Talvez por sermos tão distintos nos demos tão bem. Com isto, consegui prever que os nossos estilos de ensino iriam ser diferenciados, pois cada ser é único e tem características próprias e individuais.

3.1.1 INSTALAÇÕES DA ESCOLA

“A escola, como espaço socio-cultural, é entendida, portanto, como um espaço social próprio, ordenado em dupla dimensão. Institucionalmente, por um conjunto de normas e regras, que buscam unificar e delimitar a ação dos seus sujeitos. (...) Um processo de apropriação constante dos espaços, das normas, das práticas e dos saberes que dão forma à vida escolar” (Dayrell, 1996, p. 2).

A escola, assim, tem um papel crucial na vida académica e individual dos que nela habitam, sendo uma instituição construída exteriormente por alicerces, mas cheia de princípios e valores no interior.

No que concerne às instalações, a escola onde estagiei é uma instituição renovada, com vários espaços de lazer e de trabalho, que alberga 1200 estudantes, do ensino básico e secundário. Contém uma pista de atletismo, que inclusive os professores de EF andaram a pintar, um polidesportivo com duas balizas de futebol, um campo de basquetebol com cinco cestos, uma arrecadação no exterior com material, um ginásio com um chão de madeira, portadas de vidro, dois cestos de basquetebol e uma arrecadação com vários materiais, uma sala de dança com dois bancos suecos e espelhos e uma sala de judo, com um chão feito de tartan. Os professores e estagiários podem usufruir da sala de professores, da sala de diretores de turma, da sala de estágio e das várias instalações para cada departamento, o departamento onde o núcleo de EF está inserido é o departamento das expressões, juntamente com as artes.

3.1.2 INTERVENIENTES DA ESTAÇÃO

"Aqueles que passam por nós, não vão sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós".

Antonie de Saint-Exupéry (O pequeno príncipe)

É difícil falar da estação sem falar dos vários intervenientes que fazem da mesma um espaço de excelência. Fazendo uma retrospectiva, posso expor que tive muita sorte em trabalhar e conviver com pessoas tão simpáticas e colaborativas!

No dia 11 de setembro, recordo-me de estar sentada no muro que se encontrava à porta da escola, com os meus colegas, ansiosa por saber quem seria a professora que nos ia acompanhar. Lembro-me de o tempo parar cada vez que um membro institucional passava do portão para a escola, tal era a ansiedade. O tão esperado momento chegou, conhecemos pela primeira vez a nossa PC, que desde logo me cativou com o seu sorriso contagiante. Ofereceu-

nos um bloco de notas onde constava uma frase de bom ano. Este bloco de notas também serviu para anotar as sensações do nosso primeiro dia de aulas como EE. (Ver anexo 1 e 2)

Os funcionários, desde início, tornaram o processo de adaptação a uma nova realidade mais fácil, sendo sempre muito simpáticos e colaborativos. É de salientar a boa disposição da funcionária que trabalhava na zona do ginásio, que para além de nos fazer rir, trazia-nos sempre algum mimo para comermos. Vou sentir saudades!

O núcleo de EF apresentou sempre bastante afinidade. Atrevendo-me a afirmar que é o grupo mais unido na estrutura escolar, dinamizando sempre várias atividades dentro e fora da escola. No dia do corta-mato, os professores de EF e nós, EE, fomos almoçar, conhecemo-nos melhor e os docentes com mais experiência partilharam as suas histórias do que é ser-se professor agora e o era antigamente. Através dos relatos dos docentes com mais anos de carreira, consegui perceber que há uma grande mudança no nível de educação dos alunos. Na altura em que eu, EE, frequentava o ensino básico e secundário era impensável responder mal a uma pessoa mais velha que eu, quanto mais a um profissional docente. Nos dias de hoje, vemos e lemos notícias sobre alunos a agredirem professores, pais a defenderem comportamentos inadmissíveis. Faz-me pensar seriamente que estes tipos de comportamentos vão intensificar-se cada vez mais, e eu estou cada vez mais próxima de me tornar professora no mundo atual.

É de louvar o quanto a nossa PC nos transmitiu segurança e fez com que a adaptação às várias turmas fosse leve. Numa primeira fase, o NE pode escolher entre dar as aulas separadamente ou em conjunto. Decidimos realizar a leção em conjunto, para nos irmos habituando à instituição, aos alunos e, posteriormente, analisarmos quem iria ficar com que turma. A turma mais heterogénea apresentava os melhores resultados a nível de empenhamento motor, não havendo uma discrepância significativa de aluno para aluno. Era um grupo unido e, como todas as turmas, tinha os seus “palhacinhos”. Uma outra característica desta turma era falta de assiduidade. A turma dos dois basquetebolistas era uma turma mais desafiante a nível de comportamento,

apresentando alunos com hiperatividade e dislexia. Neste grupo conseguimos observar uma constante falta de material (alunos com roupa inapropriada para a prática) e falta de assiduidade. A turma com melhores notas, sendo a turma que vou referir abaixo, era uma turma mais calma, mas mais complexa, quer a nível motor quer a nível mental.

Muitos, quando descem do comboio, deixam uma permanente saudade, falo dos principais intervenientes do meu percurso, os meus 25 alunos. Neles encontrei uma diversidade enorme no que diz respeito às capacidades, problemas e personalidades. Ser-se um bom condutor neste comboio é saber adaptar-se e moldar-se ao tipo de características de cada passageiro e percurso.

“Neste primeiro dia a lecionar sinto-me com a ansiedade ao rubro, mas entusiasmada por fazer parte desta instituição.” /Porto, 19 de setembro de 2023

Posso afirmar que na turma onde lecionei, havia um grau elevado de diferenças a nível motor. Existiam alunos que eram muito bons a todas as modalidades e existiam os alunos que apresentavam deficiência motora, não tendo capacidade para cumprir com o definido para um aluno de nono ano. Encontramos, então, dois polos opostos, e o papel do professor é desenvolver a zona de desenvolvimento proximal (Vygotsky, 2014), criando desafios para os alunos que cumprem com facilidade o objetivo da tarefa, e estimular e criar condições de sucesso para os que apresentam mais dificuldades para atingir o objetivo pretendido. Ainda no que diz respeito à minha turma do nono ano, existiam três casos que me causavam inquietação, uma aluna que nunca realizava aula e apresentava um quadro depressivo, um aluno que era mal-comportado e mal-educado (ainda que com um excelente desempenho motor) e um outro aluno que apenas realizava as aulas quando lhe apetecia (saindo muitas vezes das mesmas sem avisar). Foi um grande desafio encontrar soluções e manter a aula dinâmica com este tipo de alunos, algumas estratégias adotadas foram a atribuição de funções nas várias modalidades (árbitro, capitão de equipa, líder de grupo, escolha dos membros de equipa...), a responsabilidade de exemplificarem um exercício e de serem o meu “membro direito”, entre outras.

3.1.3 DL54

Gosto de dizer que a minha turma é única, no que diz respeito às quatro turmas de nono ano, pois tem cinco alunos com défice cognitivo e/ ou motor, que usufruíam das medidas do DL54, ou seja, com medidas específicas para potenciar o seu desenvolvimento positivo e aprendizagem nas várias disciplinas. Ao longo do ano, apenas três alunos frequentaram as minhas aulas, uma vez que os outros dois estudantes não estavam na escola no horário da EF.

Num contexto mais descritivo, para que os leitores estejam a par dos desafios diários de lecionar a alunos com patologias, começamos por dois aprendizes que têm um atraso cognitivo e motor, sendo necessário explicar-lhes de forma muito simplificada e calma o que pretendia que fosse executado em cada momento. Tentei sempre que os mesmos estivessem perto de mim durante a explicação e exemplificação. A nível motor eram alunos razoáveis, havendo um com mais capacidades motoras que outro. Procurei sempre selecionar em cada aula um ou dois alunos para auxiliarem os colegas com necessidades específicas, de maneira a libertar-me um pouco e dar-lhes autonomia na aula, ao mesmo tempo que usufruíam do maior contacto e ajuda de vários elementos da turma a cada aula. Uma outra aluna apresentava um atraso cognitivo ligeiro, não necessitando de medidas específicas para a aula de EF. Também apresentava um quadro patológico complicado, com um problema cardíaco, inibindo-a de realizar grande parte dos exercícios, pois cansava-se muito depressa. Ainda assim, quando não era capaz de realizar a aula, demonstrava-se sempre disponível para me ajudar, fosse na colocação de material ou na emissão de feedback aos seus colegas.

“A turma que em princípio vai ficar para mim é mais calma que as restantes, mas cheia de desafios.” /Porto, 19 de setembro de 2023

Todas as semanas o NE, juntamente com a PC, realizava atividades para o Desporto Escolar (DE), com a turma de Desporto Adaptado (DA), onde estavam inseridos todos os elementos do meu nono ano com medidas específicas. Foi uma mais valia dinamizar atividades, para e com eles, uma vez que não tive bases nesta área específica. Apesar destes elementos

apresentarem dificuldades cognitivas e motoras, são integrados em todas as atividades dinamizadas pela escola ou pelo grupo de EF, participando como qualquer outro elemento da instituição escolar. Agradeço ter sido proporcionada a trabalhar com estes alunos durante o ano letivo, pois sem saberem fizeram de mim melhor pessoa e certamente melhor professora.

3.1.4 TURMA DO ENSINO BÁSICO

Durante o meu percurso como estudante estagiária, tive a oportunidade de lecionar não só na minha turma do nono ano, mas também numa turma do sexto ano, que faz parte do agrupamento. Lecionei apenas uma semana de aulas, mas consegui perceber que os alunos são mais empenhados e focados. Apesar de ter abordado uma modalidade que nem todos os alunos gostassem, os mesmos esforçaram-se e criaram um espírito de competição e de equipa que faltava aos meus alunos do nono ano. Não sei se este fator acontece pelas idades serem distintas, pois quando somos mais novos não temos tantos receios nem vergonhas, o que faz com que pratiquemos qualquer modalidade com gosto, mesmo sem aptidão, se é pelo facto da turma do ensino básico ser mais unida, não havendo grupos nem exclusão de membros da turma, ou se é pelo facto das condições das escolas serem opostas. A instituição onde dei aulas durante uma semana era bastante antiga, chovia dentro das salas e pavilhões, não havia um espaço para praticar EF no exterior, as paredes estavam cheias de bolor e os materiais eram escassíssimos. Os alunos nem coletes tinham, costumavam vestir uma espécie de corda ao peito, normalmente quem não tem muito dá mais valor, seja aos momentos seja aos bens materiais.

O NE teve uma reunião inicial com o diretor da turma da turma em questão, que inclusive era o professor de EF e que nos estava a orientar essa semana. Explicou-nos que as turmas daquela instituição eram muito complicadas, havendo alunos bastante problemáticos. A meu ver, a turma que convivi foi bastante simpática, talvez por não nos conhecerem bem e não estarem à vontade, apesar de haver sempre os “espertinhos”. Na mesma semana de leção, o NE teve oportunidade de perceber qual o papel de um diretor de

turma, pois passámos uma manhã a observar as tarefas que te à sua responsabilidade. Pesquisámos o site da escola, visualizámos as fichas de cada aluno, rimo-nos muito com certas histórias que o professor em questão nos contava e ficamos chocados com outras... Ao acompanhar apenas uma manhã o papel que o diretor de turma deve exercer, consegui perceber que é uma função muito trabalhosa, burocrática, cheia de critérios, regras e funções.

4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL

4.1 CONCEÇÃO DO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Desde há muito tempo que a EF está no centro de debates, sendo alvo de várias ideologias. Como estudamos na disciplina de “Desenvolvimento Curricular” no primeiro ano de mestrado, o autor Crum, define duas ideologias. A ideologia biológica, onde a EF é um “treino-físico” e um fator importante contra as doenças, e a ideologia pedagógica, que apoia o movimento como meio de comunicação e desenvolvimento, sendo necessário movermo-nos para aprendermos, afirma (Crum, 1993). De acordo com o referido, o autor baseia-se em três teses para questionar a legitimação da EF. (Crum, 1993, p. 346): tese 1 - Nas comunidades modernas a participação na cultura do movimento ajuda para a qualidade de vida de muitos dos seus membros, na medida em que lhes permite entender e experienciar valores importantes; tese 2- A participação duradoura e razoável na cultura do movimento exige um repertório de aptidões cuja aquisição não chega automaticamente às pessoas, mas requer processos de ensino-aprendizagem organizados, ou seja, para que seja possível praticar exercícios, brincar, dançar....; tese 3- dado que todo jovem frequenta a escola há pelo menos 12 anos e que as escolas contam com professores profissionais, a responsabilidade pela introdução ao movimento. Com isto, Crum afirma que são importantes o prazer e a alegria nas aulas para um processo de ensino eficaz e duradouro.

No que diz respeito a esta temática, o foco principal de um profissional docente deve ser o sucesso de aprendizagem do aluno, onde o mesmo deve

analisar e caracterizar a turma para posteriormente desenvolver estratégias e soluções para que isso aconteça. Não basta um corpo presente na sala de aula, é necessário saber lidar com a turma, para que esta se sinta motivada a explorar e a aprender o que é o desporto e a EF.

A EF é uma disciplina de constante adaptação, é necessário o professor possuir um grande poder de encaixe, uma vez que tem de lidar com uma diversidade imensa de alunos, onde cada um está a traçar a sua personalidade; tem de estar sujeito às condições climatéricas, pois se tiver que lecionar no exterior e não conseguir um espaço no interior, deve adaptar-se e arranjar estratégias; o material muitas das vezes é escasso, o professor tem de se ajustar ao que está disponível; o professor deve ser capaz de acompanhar os tempos atuais, onde a área teórica está em constante descoberta. Não deve ficar preso ao passado, mas explorar e adotar medidas atualizadas.

4.2 OBJETIVOS A CUMPRIR NA APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

Neste tópico podemos contemplar os principais objetivos que a chefe do comboio implementou desde o início do ano letivo, sempre com a visão de tornar o processo de ensino-aprendizagem mais cativante aos seus passageiros. Na EF, a eficácia do ensino também depende de como os professores conseguem adaptar as suas práticas para atender às necessidades dos diferentes tipos de alunos. Esses alunos podem ter uma ampla gama de habilidades, interesses, motivações e necessidades específicas, por isso, após uma primeira análise às turmas do nono ano, consegui perceber que era necessário traçar objetivos específicos.

Um dos objetivos definidos foi o de ultrapassar os medos que certos elementos da turma tinham em relação a algumas modalidades e/ou materiais. Qual a forma mais adequada que consegui para solucionar esses medos? Através de progressões de exercícios adaptados às dificuldades dos estudantes, com vista a ultrapassarem as suas dificuldades. Normalmente encontramos este tipo de lacuna nos alunos sedentários, que não demonstram interesse na EF e têm baixa condição física.

O facto de haver estudantes com um nível de desempenho superior também se tornou um desafio para mim, pois tinha de ajudar e dar uma atenção extra a quem necessitava, e ao mesmo tempo havia a necessidade de criar desafios diários com o intuito dos praticantes irem sempre mais além e estarem sempre motivados. Foi essencial estar sempre um passo à frente do que é proposto, de modo a cativar quem já domina todos os conteúdos dinamizados. O facto de manter os alunos líderes de um exercício e a ajudar os colegas com mais dificuldades foi uma estratégia adotada.

O interesse pela EF também é fulcral, e na minha turma possuía vários estudantes que achavam a EF um passatempo, e, como solução, dinamizei as aulas de forma que todos se sentissem integrados e bem com a matéria. Por exemplo, na ginástica de aparelhos havia alunos que necessitavam de estímulos, por isso, às vezes realizava um percurso de parkour com competição. Nas modalidades desportivas tive sempre o cuidado de criar regras de jogo para os alunos que têm dificuldade conseguirem interagir e entrar no jogo com a equipa. Como exemplo de regras: a bola tem de passar por todos os jogadores; o golo ou o passe de certo jogador vale mais, etc. O espírito de equipa também foi um objetivo implementado com sucesso, onde os estudantes criaram empatia com os seus colegas e inevitavelmente acabaram por se conhecer cada vez melhor. Priorizei também o espírito de competição, com o intuito dos estudantes sentirem o nervosismo, entusiasmo e pressão, na dose certa. No decorrer das aulas, fui implementando a formação de grupos heterogéneos para fomentar o espírito de equipa e a cooperação, bem como a formação de grupos homogéneos quando era necessário desafiar os alunos, promovendo o espírito de competição. Através destas ferramentas, o interesse pelas aulas de EF tornava-se positivo.

O cumprimento dos critérios de êxito (CE), contribuíram para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, sem os mesmos seria complicado os alunos conseguirem realizar com sucesso e de forma correta as tarefas dinamizadas. Como forma de ajudar a turma a compreender o que são os CE e, mais importante, como se realiza um exercício, recorri à exemplificação, demonstrando eu ou chamando um aluno que sabia ser muito bom naquela área. Fiz uso do formato de papel, onde redigi os CE para auxiliar a turma, recorri aos

conteúdos online através da visualização de exercícios, e por último, recorri à auto e hétero avaliação, envolvendo os alunos nas avaliações de forma que todos compreendessem as suas dificuldades e melhorassem.

O ato de refletir tornou-se fundamental durante o EP, e foi uma regra que impus a mim mesma, refletir mais sobre a ação. Após a lecionação de cada aula tinha o cuidado de fazer uma retrospectiva daquilo que correu bem, o que correu mal e o que estava ao meu alcance para conseguir obter melhores resultados. É fundamental um professor ter uma reflexão crítica, para poder compreender quais os pontos que deve melhorar para que os alunos atinjam o sucesso.

4.3 PLANEAMENTO

O planeamento na EF é fundamental para garantir um ensino eficaz, seguro e adaptado às necessidades e habilidades dos alunos Bento (2003), o objetivo é proporcionar uma experiência educativa que seja ao mesmo tempo agradável, inclusiva e benéfica para a saúde e desenvolvimento dos alunos. Rink (1993), afirma que a planificação surge sempre antes da instrução sendo refletido por Bento (2003) como um procedimento extremamente complexo, multiforme e pluridimensional.

No primeiro dia que o NE reuniu com a PC, percebi que havia uma lista numerosa de trabalhos a fazer e decisões a tomar. Procedemos assim ao acesso online da drive escolar, ou o chamado “Diário de Bordo”, onde publicamos tudo aquilo que realizamos ao longo do ano e onde víamos os documentos que o resto do grupo de EF divulgava. Os planos de aula, unidades didáticas, banco de exercícios, planeamento anual, reflexões de aulas, observações de aula, entre outros, estavam todos inseridos na drive. Para corresponder às expectativas e deveres de uma boa profissional docente, foi necessário explorar previamente os documentos fundamentais da escola, como o Projeto Educativo, o Projeto Curricular, o Regulamento da Instituição, o ficheiro dos Critérios de Avaliação 2023/2024, o documento das Rúbricas de Avaliação, o documento do Regimento das Instalações Gimnodesportivas, entre outros. A concretização de

um documento com a caracterização da instituição e a dos que nela residem (alunos), bem como a análise aprofundada das Aprendizagens Essenciais e do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) foi necessária e fundamental para a fase de planeamento. Mas, esta busca de informações não é suficiente para conseguirmos compreender e adaptarmo-nos aos contextos reais, por isso é importante os professores e a instituição fazerem parte do planeamento. Tal como refere Bento (2003) , a planificação equaciona-se a três níveis, de acordo com os momentos e os modelos de plano nela realizados: plano anual, plano periódico (relacionado com as unidades didáticas) e o plano de aula. De seguida, abordo cada um deles, oferecendo o relato sobre a minha experiência e as dificuldades sentidas.

4.3.1 PLANEAMENTO ANUAL

O planeamento anual é um processo estruturado de definição de objetivos, estratégias e ações para um ano letivo inteiro, no caso da EF é fundamental para garantir que os alunos desenvolvam habilidades físicas, cognitivas e sociais ao longo do ano. Este ajuda a garantir que todos os recursos sejam utilizados de maneira eficiente e que as atividades estejam alinhadas com os objetivos de longo prazo. Durante os meus anos como estudante do ensino básico e secundário, sempre tive um planeamento repartido em períodos, tive contacto com outros NE e alguns agrupamentos optaram por utilizar semestres. A meu ver, e não podendo opinar sobre o planeamento semestral, os períodos são positivos, há um momento de aulas e outro de pausa letiva, apesar de o primeiro período ser mais cansativo, pois dura mais tempo e o terceiro período passar a correr, acabando por não conseguir lecionar com o tempo devido.

Posto isto, executámos o planeamento anual referente a cada turma, onde constava a seleção e a divisão das modalidades desportivas a lecionar. Tivemos o cuidado de combinar os desportos coletivos com os individuais, uma vez que os alunos preferem maioritariamente os jogos coletivos. Neste caso, a divisão foi a seguinte: futebol e ginástica no primeiro período, basquetebol e atletismo no segundo período e dança e badminton no terceiro período. Nós, EE, juntamente

com as duas professoras do nono ano, escolhemos a ordem pelo qual íamos abordar as modalidades. As datas e os espaços a utilizar também fizeram parte do planeamento anual, uma vez que era necessário respeitar a rotação entre os espaços (póidesportivo, ginásio, exterior) para que todas as turmas pudessem usufruir dos locais e materiais disponíveis. As interrupções letivas e as atividades curriculares também estavam presentes no planeamento anual, para sabermos quais as aulas que iam sofrer alterações. Como é espectável, há atividades que, no início do ano letivo, ainda não estão definidas, um dos motivos pelo qual o planeamento acaba por sofrer alterações no decorrer dos períodos.

Um dos pontos que ficou definido durante a fase de planeamento foi a distribuição das matérias, o núcleo de EF optou por uma prática por blocos, ou seja, abordávamos uma matéria de cada vez (Magill, 1990). A prática por blocos permite uma aprendizagem mais contínua dos alunos, caracteriza-se por uma condensação temporal da aprendizagem, a um processamento cognitivo mais superficial, exibindo um desempenho mais pequeno a nível da retenção e da transferência (Costa & Freire, 2017). Por outro lado, a aprendizagem distribuída é entendida como sendo um modelo de planeamento que permite mais ganhos aos alunos, origem da variabilidade na aprendizagem ser benéfica e pelo facto de garantir mais capacidade de retenção da memória por períodos temporais mais longos (Barreiros, 2016). Este modelo também é vantajoso para os alunos se manterem motivados, pois se não gostassem tanto de uma certa matéria, sempre tinham outra modalidade (por exemplo, na próxima semana ou na próxima aula) e a prática acabava por não ser tão monótona. Os pontos negativos seriam a gestão para o professor planear e organizar as diversas matérias, uma vez que estas são alternadas. Em relação aos alunos, estes podem ficar “perdidos” por abordarem diferentes desportos num curto período de tempo e posteriormente voltarem ao desporto inicial.

4.3.2 UNIDADE DIDÁTICA

Segundo Bento (2003), a unidade didática (UD) representa o nível mais importante do processo de planificação visto construir uma preparação

detalhada da matéria de ensino, destacando conhecimentos mais pormenorizados com uma estratégia mais aprimorada dos desempenhos a revelar. De acordo com Rink (1993), a UD equivale a um plano no qual são esboçados os objetivos finais, apresentando a extensão e sequência de conteúdos e delineando formas de avaliação.

Como afirma Pais (2013), uma UD apresenta características fundamentais, estas devem ser reais e práticas, adequadas à previsão do tempo da sua aplicação, devem respeitar os princípios da sequencialidade didática, devem ser motivadoras e adaptáveis aos alunos e às situações, entre outras. A UD na EF é um conjunto estruturado de atividades, conteúdos e objetivos de ensino planeados para serem desenvolvidos ao longo de um período específico. Esta estrutura proporciona um guia para professores de EF na elaboração das suas aulas, garantindo que os alunos tenham uma experiência de aprendizagem significativa e completa. Existem várias ferramentas que nos ajudam na implementação da mesma, pelo que o NE adotou o modelo mais utilizado na FADEUP, o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990). Permite-nos criar uma sequência de conteúdos lógicos de acordo com a extensão da modalidade em causa, mas muitas vezes é necessário alterar a UD devido às características de desenvolvimento de aprendizagem dos alunos (onde estes podem demorar mais tempo a processar o conteúdo) e devido outras particularidades, como as más condições meteorológicas. O NE utilizou a abordagem topo-base, ou seja, através do produto final (exemplo: jogo de futebol), podemos analisar de forma geral todos os conteúdos, desde posicionamento no campo, ataque, defesa, contacto com a bola, entre outros aspetos táticos e técnicos e depois, partirmos para a base, onde há o destaque individual para certos conteúdos que necessitam de ser enfatizados. É benéfico este tipo de abordagem, uma vez que através do produto final conseguimos observar e reter informações para depois adotarmos na leção. Faria sentido abordar especificamente o contacto com a bola (conteúdo primário), sendo que a turma já está num nível mais avançado? Através deste método, podemos analisar e escolher os conteúdos que a turma necessita para evoluir.

(Bento, 2003) menciona que *“um planeamento adequado de unidades temáticas tem que ser algo mais do que a distribuição da matéria pelas diversas aulas, tem que ser a base para uma elevada qualidade e eficácia do processo real de ensino”*, isto é, há a necessidade de construir uma base pensada e articulada de acordo com as especificidades encontradas, quer no meio quer nos alunos.

Ainda no que diz respeito ao MEC, o grupo de EF decidiu explorar as modalidades a serem abordadas numa fase inicial, onde estavam presentes quatro categorias transdisciplinares do conhecimento (condição física, habilidades motoras, cultura desportiva e conceitos psicossociais). Foi através da avaliação diagnóstica que percebi que havia uma discrepância significativa de aluno para aluno, isto é, alunos com uma grande capacidade motora e outros com dificuldades ao nível do desempenho motor. Foi necessário encontrar alternativas e estratégias para os alunos conseguirem chegar ao pretendido e objetivos mais elevados para quem já dominava o suposto. Também foi uma dificuldade selecionar os conteúdos consoante o número reduzido de aulas que lecionámos. Por exemplo, dei apenas seis aulas de dança, onde tinha como objetivo ensinar os alunos o estilo de dança merengue, os passos a solo, os passos a pares, as versões de posicionamento (*line dance*, roda e xadrez). Após tudo isto, ensinei-lhes uma coreografia e os mesmos tiveram, depois, de criar uma coreografia. Não é uma tarefa impossível, mas acaba por ser stressante lecionar vários conteúdos num tempo tão reduzido de aulas. (Ver anexo 4)

4.3.3 PLANO DE AULA

O modelo que o NE utilizou nos planos de aula foi o modelo tripartido, ou seja, este é dividido na parte inicial, na parte fundamental e na parte final. Composto também por: data, turma, número de aula, número de UD, número de alunos, nome da professora e sumário. Os objetivos do plano de aula são divididos em três, sendo eles: domínio motor, domínio cognitivo e domínio sócio afetivo. Este tipo de modelo é bastante facilitador, porque sabemos concretamente quais são os objetivos principais que queremos que aconteçam

naquela aula em particular. Como último tópico, mas não menos importante, temos o material, onde indicamos o número e qual o material necessário para depois não andarmos a pensar no momento, por exemplo, de quantas bolas vou precisar para um certo exercício. O plano de aula deve ser adaptado ao nível da turma, conter progressões lógicas, ter um tempo de prática considerado e conter todas as informações que o professor considerar importantes (exemplo: tarefa destinada aos alunos que não executam aula). No que diz respeito ao plano de aula da minha turma, havia a necessidade constante de introduzir tarefas para os alunos que não executavam a aula. Confesso que a execução dos planos de aula foram uma tarefa árdua, pois tive dificuldade em redigir os objetivos específicos para uma determinada aula em específico, assim como a escolha mais acertada dos CE. Com o decorrer do ano, comecei a “entrar nos eixos” e realmente é muito mais facilitador escolher um ou dois objetivos específicos para um certo exercício, assim, a aprendizagem dos alunos é efetiva pois há o foco em apenas o essencial.

O plano de aula, assim como o planeamento da UD, é como um “livro aberto”, pois este também é suscetível a mudanças, mantendo sempre em vista o processo de aprendizagem dos alunos da turma. (Ver anexo 5)

4.4 REALIZAÇÃO

4.4.1 CONSTRANGIMENTOS SENTIDOS

A EF desempenha um papel fundamental na vida dos alunos, sendo a única disciplina que permite o desenvolvimento físico, mental e social da comunidade escolar. Contudo, existem alguns aspetos importantes a serem mencionados, uma vez que a disciplina de EF cada vez mais é desprezada por parte dos alunos. Nas minhas aulas e na observação da lecionação dos meus colegas, percebi que há um número elevado de estudantes a não realizar a aula sistematicamente. Falando em exemplos verídicos, eu poderia executar o FitEscola numa aula de 100 minutos, e por causa desse fator, tenho de ocupar várias aulas com essa área, acabando por não seguir a UD e acabando por perder aulas em que devia dar a modalidade a abordar. A meu ver, se um aluno

que não é constante a realizar as aulas, é previamente avisado que há uma avaliação de aptidão física (FitEscola) e não traz com ele uma justificação válida do porquê de não a realizar, deve ter um valor negativo nesse parâmetro. Se todos os estudantes se lembrassem de não executar as aulas, tinha de abordar a mesma matéria todos os dias. Quando queremos apanhar o comboio sabemos previamente o horário a que o mesmo passa na estação, certo? Devemos estar a horas porque a locomotiva para, mas não espera. O mesmo se aplica aos alunos, a matéria deve prosseguir para os que querem aprender, contudo devemos desenvolver estratégias para contrariar a falta de assiduidade dos mesmos. Durante o meu percurso tentei combater esse fator, através da implementação de atividades que sabia que os alunos menos assíduos gostavam, desde meter música nas aulas, atribuir-lhes o papel de líderes, escolherem as próprias equipas.... Posso dizer que foram propostas bem conseguidas!

4.4.2 MODELOS DE ENSINO

Durante os meus anos como aprendiz, sempre vivenciei um modelo mais tradicionalista, muito focado no professor. Como EE sempre tive o objetivo de envolver os alunos no processo de ensino-aprendizagem, de os tornar autónomos e responsáveis pelas suas ações durante as aulas. Deste modo, apliquei vários modelos de ensino, com vista a libertar o professor de funções que podem e devem ser experienciadas pelos alunos, tornando-os mais envolvidos em todo o processo de aprendizagem. Na continuação da redação do RE, surgiu a necessidade de refletir acerca do aprendiz e do seu posicionamento nas aulas de EF. Como já referi, fui habituada a conviver com modelos de ensino focados no professor, onde o docente era visto como a figura principal da aula e os alunos eram meros reprodutores das suas ordens (Graça & Mesquita, 2007). No decorrer do EP, fui trabalhando com os meus colegas do NE, assim como com a PC, e percebi que realmente existia a necessidade de mudar do que é considerado tradicional e progredir para modelos centrados no aluno. No início do EP utilizei, maioritariamente, o modelo de instrução direta (MID), onde o professor é o centro do processo e o responsável por tomar quase

todas as decisões (Bento, 2003). Optei por este modelo, pois estava ainda no período de conhecer os alunos, as suas características pessoais, como se relacionavam enquanto turma, assim como me facilitou a mim, EE, dando-me conforto e controlo da mesma. Este modelo foi privilegiado nas duas primeiras modalidades abordadas, o futebol e a ginástica, com mais ênfase no futebol. O MID, segundo é caracterizado como um modelo de ensino em que o professor divide as tarefas de aprendizagem em pequenas partes, fornece instruções e diretivas explícitas para o trabalho do aluno.

O modelo de ensino por pares (Mesquita & Graça, 2009), foi utilizado principalmente na modalidade de ginástica de aparelhos, onde a partilha de feedbacks, o debate e a interação entre o colega estiveram muito presentes, este método estimula a ajuda mútua. Este modelo também me facilitou enquanto professora, uma vez que tinha mais liberdade para andar pelo espaço, observar e dar feedback aos alunos de forma mais individualizada. Com a implementação pela primeira vez de um modelo mais autónomo, consegui perceber que a minha turma era responsável o suficiente para avançar com os vários modelos centrados no aluno!

O foco de um professor de excelência deve ser o aluno, a aprendizagem efetiva do mesmo, e se falarmos na área da EF, quais são os objetivos que se devem privilegiar? Para além de manter o aprendiz em movimento, é necessário ensinar-lhe os valores do desporto, que atualmente se vão lentamente desvanecendo, pelo que é importante atribuir-lhe funções que visem a autonomia e responsabilidade. Após o processo de conhecer a turma e adaptar-me às características da mesma, um dos modelos que mais gostei de utilizar durante a lecionação, foi o Modelo de Educação Desportiva (MED) (Siedentop, 1994), pois é um modelo que envolve o aluno em todo o processo, o aluno é o centro, o aluno aprende, mas também percebe e envolve-se na modalidade. Siedentop (1994) compõe o modelo em seis características principais: Época desportiva, onde a unidade didática deve ter duração suficiente para que os objetivos propostos pelo professor sejam alcançados; Filiação, onde os alunos são responsáveis por planear, praticar e competir como uma equipa, há um envolvimento dos alunos no processo; Competição formal, onde os alunos usufruem de uma experiência autêntica, a vivência da temporada desportiva faz

com que os alunos se sintam conscientes das dimensões tática, técnica, física...; Registo de informações relacionadas aos resultados das competições, da aprendizagem técnico-motora e do comportamento dos alunos; Festividade e Evento culminante, em que Siedentop (1994) considera que as competições desportivas são sempre época de festividade, os professores e alunos trabalham em cooperação para criar um clima festivo, desenvolvendo por exemplo o fair play.

Este modelo de ensino da Educação Física rompe com as abordagens mais tradicionais porque diferenciam-se nos seguintes pontos: (a) conteúdos a privilegiar; (b) métodos e estratégias de instrução; (c) configuração de papéis e responsabilidades de quem ensina e de quem aprende, e (d) contextos e cenários de aprendizagem (Graça & Mesquita, 2013).

Segundo Siedentop et al. (2019) o MED objetiva a reestruturação do ensino do desporto nas aulas de EF, promovendo características como a competência desportiva, a literacia desportiva e a motivação pelo desporto, tendo como finalidade, a formação de alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas. Qual seria a graça de eu praticar basquetebol, mas não entender as regras básicas do jogo? Não saber qual é o papel de um treinador? Não sentir o espírito de equipa? Não saber a história do desporto? A EF é muito mais do que praticar atividade física, é envolver-se e sentir toda a experiência que o desporto proporciona. Graças ao que aprendi no mestrado, pude introduzir nas minhas aulas formas dinâmicas de envolver os alunos. Nas modalidades de basquetebol e atletismo decidi criar equipas heterogéneas e dei total liberdade aos alunos para criarem um grito de equipa, um nome para a equipa, selecionar um porta-voz e escolher uma cor de colete. No início das aulas, cada equipa vestia a sua cor de colete e realizava o grito (formavam uma roda e as mãos juntavam-se todas no centro ou formavam uma roda e abraçavam-se), visando o espírito de equipa e competição, e promovendo a inclusão de todos os alunos. Como exemplo, na modalidade de basquetebol, apesar de haver pouco tempo de aulas por modalidade para aprofundar com a devida atenção o MED, tive o cuidado de aplicar os papéis de treinador, jogador, árbitro e relator, a todos os meus alunos, fazendo-os passar por estas funções durante o período de lecionação. É de salientar que não basta dizer aos alunos “Hoje vais ser

treinador!”, pois eles não sabem nem têm as bases necessárias. Por isso, cada equipa tinha um documento de fácil compreensão do que seria necessário para desenvolver a função de treinador eficazmente. O mesmo se aplica ao papel de árbitro, cada equipa tinha um documento com as faltas básicas (formato imagem) e explicação das mesmas. É através da prática consistente que aprendemos todos os momentos da modalidade. Para tornar este processo ainda mais dinâmico, criei uma tabela de pontuações, em que cada aula era proposto um exercício e dependendo da prestação de cada equipa, equipa mesma somava entre 1 e 6 pontos. Como exemplo: numa aula em que o objetivo era realizar o lançamento na passada, no jogo 3x3, o lançamento na passada (com cesto) valia 3 pontos e o lançamento em apoio (com cesto) apenas 1 ponto. A equipa que executasse mais lançamentos na passada atingia a maior pontuação (6 pontos) e a equipa que realizasse menos lançamentos na passada atingia a pontuação mais baixa (1 ponto). Estas estratégias fizeram com que os alunos se sentissem motivados para aprender e para serem melhores, contribuindo assim para um clima de aula positivo e leve. Sou apologista que podemos ensinar de forma “divertida” e principalmente criativa, sendo que a adaptação do professor à turma é crucial para o desenvolvimento da aprendizagem do aluno. (Ver anexo 6)

Por último, mas não menos importante, o modelo Teaching Games For Understanding (TGfU) Bunker e Thorpe (1982) também foi aplicado nos jogos desportivos coletivos, neste modelo, a apreciação do jogo refere-se à compreensão das regras e da natureza do jogo por parte dos alunos (Clemente, 2012), sendo os alunos o centro do processo. Este modelo sustenta que o trabalho específico da técnica surja após a apreciação do jogo e a contextualização da sua necessidade a partir de situações modificadas de jogo (Graça & Mesquita, 2007). É necessário os aprendizes entenderem o jogo e as características do mesmo, por exemplo, no basquetebol, eu passo a bola ao meu colega, para onde me desloco? Porque me desloco? O meu colega realiza o lançamento, vou ao ressalto? Porque é que vou ao ressalto? O TGfU fornece problemas para os alunos solucionarem. Durante a lecionação de basquetebol, realizámos jogos de inferioridade numérica, mas porquê? É necessário alterar o jogo para que os alunos compreendam a essência do mesmo, assim como é necessário o questionamento sobre determinado assunto

do jogo. No fundo, a focagem do questionamento deverá se centrar na capacidade de o aluno solucionar determinado problema tático enfatizado pelo professor, através de processos reflexivos internos (Pearson & Webb, 2008).

“O profissional sabe colocar as suas competências em ação em qualquer situação; é o “homem da situação”, capaz de “refletir em ação” e de adaptar-se, dominando qualquer nova situação. É um profissional admirado por sua capacidade de adaptação, sua eficácia, sua experiência, sua capacidade de resposta e de ajuste a cada demanda, ao contexto ou a problemas complexos e variados”, tal como afirmam (Charlot & Bautier, 1993)

4.4.3 FATORES DE EFICÁCIA PEDAGÓGICA

No que concerne aos fatores de eficácia da intervenção pedagógica, estes são mutuamente influenciados pelo professor-aluno ou aluno-professor, onde existe uma alteração dos comportamentos, ou seja, as decisões tomadas por um professor vão influenciar o comportamento do aluno. É a chamada relação causa efeito. Para que o processo de ensino-aprendizagem se desenvolva e qualidade na aula, é necessário o professor ter um domínio aprofundado sobre os conteúdos a serem abordados, ser cuidadoso com as condições de prática e realizar uma intervenção eficaz no processo.

Dentro dos fatores de eficácia da aula, em particular na dimensão da gestão, estão presentes a gestão de aula e a gestão do tempo de aula. Neste âmbito, sempre tive o cuidado de organizar antecipadamente a aula, isto é, apesar de haver um planejamento prévio (plano de aula), organizava o material necessário para aquela aula em particular, pois seria impossível posicionar, por exemplo, plintos, trampolins e bancos suecos no início de aula, pois perderia demasiado tempo, mesmo com a ajuda dos alunos. Esta é uma questão que me suscita alguma dúvida, os professores devem e têm direito a intervalos, eu organizava o material nesse tempo, juntamente com o meu colega de estágio, mas quando futuramente lecionar, como faço esta logística? Perco dez minutos de uma aula de 40 minutos e os alunos ajudam-me? Perco o intervalo e tento gerir eu sozinha o material? Com a organização antecipada de aula, vem

também o posicionamento dos materiais da melhor forma possível, para que nenhum aluno se lesione a realizar uma tarefa ou para que nenhum material fique danificado. Por exemplo, o ginásio da escola onde lecionei tem umas portadas altas de vidro (feitas para o ar circular), pelo que seria impensável realizar um exercício em que a finalização do mesmo estivesse voltada para o vidro., pois bastava um aluno tropeçar ou não travar a corrida para se lesionar com gravidade. Outro exemplo que posso relatar, no caso, no polidesportivo, nos dias de chuva ficava com água em várias partes do campo, sendo necessário alertar os alunos e delimitar o espaço (costumávamos utilizar cones altos) para que os mesmos não passassem pela zona escorregadia.

Sabemos que o tempo efetivo de prática é um dos principais problemas na EF, e para potenciar o tempo disponível, optava, por exemplo, por questionar aos alunos quem estava a faltar em vez de realizar a chamada para marcação de presenças. Era um método rápido e eficaz e, ao longo da aula, podia efetivamente confirmar as ausências. Ainda no que diz respeito às perdas de tempo de prática efetiva, o NE adotou algumas estratégias que sempre funcionaram nas várias turmas, sendo elas: nas observações de aulas realizávamos fichas de observação do professor e fichas de observação dos alunos, na última ficha mencionada, conseguimos identificar o tempo de espera dos alunos, o tempo de atividade motora dos alunos, a atenção prestada à informação, entre outros. Com estes dados conseguimos ter a perceção do que podíamos melhorar enquanto professores, pois estando nós envolvidos na aula não temos a perfeita consciência destes aspetos. O facto de os alunos ajudarem a colocar e a arrumar o material ajuda, também, a recuperar tempo de aula, pois aprendem a melhor forma de manusear o material, por exemplo, pegar num colchão corretamente (a pares, um à frente e outro atrás), para além de se manterem envolvidos na aula, não perderem o foco nos objetivos definidos e potenciarem transições rápidas e eficientes. O manuseamento do material é uma questão fundamental para a sua conservação danificar, sendo esta uma regra imposta por mim e pela PC ao longo do ano letivo, e o cumprimento de normas e de regras fazem parte da gestão de aula, seja por professores, seja por funcionários ou pela instituição escolar.

Referindo-me a outras situações, por exemplo, na minha turma havia dois alunos que saíam da aula e não diziam nada, iam à casa de banho ou saíam, simplesmente, sem permissão, sendo que apenas no decorrer da aula dava pela falta dos mesmos e era minha responsabilidade caso lhes acontecesse algo na hora de EF! O incumprimento de regras e a adoção de comportamentos incorretos não podem passar despercebidos e estes últimos foram recorrentes nas várias turmas do nono ano, desde faltas de respeito a professores, incumprimento de tarefas e desacatos entre colegas de turma. Como já referi ao longo do relatório, o professor tem e deve estar preparado para todo o tipo de situações (necessidade de adaptação constante), para conseguir resolver da melhor forma este tipo de comportamentos, mas qual será a melhor estratégia? Deixar o aluno refletir sobre o que fez e ter uma conversa com ele no final da aula? Reportar o caso aos encarregados de educação? A realidade é que não é fácil encontrar a melhor solução, mas fazemos o que podemos e o que achamos melhor naquele momento. O facto de estarmos, por exemplo, a dar *feedback* a um aluno e corrigir outro que se encontra mais longe, faz com que todos percebam que o professor está atento ao que se passa dentro da aula, o que acaba por reduzir o risco de incumprimento de normas. Outra questão refere-se ao incumprimento das tarefas propostas na aula. Assisti e senti por parte de alguns alunos o incumprimento constante dos exercícios, por isso, atribuí tarefas que os alunos deviam cumprir para estar envolvidos na leção, como auxiliar os colegas na execução dos exercícios, com a ajuda dos CE, realizar o papel de árbitro para estar a par das regras/ normas, entre outros. Esta função acabou, também, por ser fundamental no desenvolvimento da sua autonomia.

Uma outra dimensão da intervenção pedagógica eficaz do professor é instrução, que se associa à capacidade comunicar de forma efetiva! Posso afirmar que a minha instrução foi progredindo consoante a prática e consoante o à-vontade com a turma e modalidade. Sendo uma EE ansiosa e de poucas palavras, este foi um fator que necessitava e queria melhorar, não só a nível profissional como a nível pessoal. Sempre tive o foco de instruir de forma clara e direta, para que todos os alunos compreendessem o que estava a transmitir e para reterem a informação essencial. Aliados à arte de instruir, a demonstração e o feedback, assumem um papel de destaque. É necessário exemplificar

enquanto há a explicação de um determinado exercício, para que haja a compreensão plena do que é requerido na tarefa e acaba por ser uma forma de garantir a atenção dos alunos ao que estou a explicar, pois têm uma imagem visual. O *feedback* pedagógico (FP) é um cúmplice precioso dos professores. Enquanto profissionais docentes necessitamos de identificar o erro cometido no movimento, reagir perante o erro (tomada de decisão), fornecer o FP, observar se há alterações no procedimento motor do aprendiz, realizar uma nova observação e, possivelmente, fornecer novamente o FP, cumprindo assim, o designado ciclo de *feedback*. Para que os alunos atinjam o sucesso através deste, é necessário o professor dominar os conteúdos para deter a capacidade de identificar, corrigir e saber explicar o porquê de ser de determinada maneira. Durante o mestrado, houve professores que nos ensinaram o método *feedback* com efeito sanduíche, e eu, pessoalmente, adoro este método, que consiste em elogiar algo que o aluno realizou (“fizeste bem o rolamento para a frente”), salientar um aspeto a melhorar (“mas agora tenta enrolar mais o corpo”) e encorajar (“vais ver que vais conseguir”).

Para além destes elementos, existem outras formas de comunicar os conteúdos, durante a minha lecionação utilizei a internet como minha aliada, pois estamos numa era digital. Os vídeos e kahoot’s são ótimas estratégias para cativar os alunos, por exemplo, na modalidade de atletismo utilizei vídeos para mostrar aos alunos a evolução do salto em altura, na modalidade de basquetebol realizei uma competição entre equipas através de um kahoot realizado por mim, na modalidade de ginástica a turma visualizou vídeos sobre ginástica artística (apesar de não ter abordado este tipo de ginástica, achei interessante mostrar aos alunos pois muitos não sabiam do que se tratava), entre outros. Posto isto, todos os comportamentos verbais e não verbais (*feedback*, exemplificação, explicação...) estão ligados aos objetivos de aprendizagem.

“Ensinar é fazer aprender e, sem a sua finalidade de aprendizagem, o ensino não existe. Porém, este “fazer aprender” se dá pela comunicação e pela aplicação; o professor é um profissional da aprendizagem, da gestão de condições de aprendizagem e da regulação interativa em sala de aula” (Altet, 2001, p. 4).

4.4.4. AS MODALIDADES E AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

No decorrer do ano letivo, como já mencionei, a instituição adotou o sistema de períodos, existindo assim o primeiro, segundo e terceiro período. No que diz respeito às modalidades lecionadas, começamos com o futebol, um desporto que gosto muito de ver e apoiar, mas que gosto pouco de praticar, uma vez que a aptidão para o mesmo é quase nula. Confesso que a cadeira de Futebol que possuí no Mestrado e a experiência do meu colega de estágio, que é da área do futebol, facilitou o processo da escolha de exercícios de acordo com as diferentes turmas. Para perceber o nível de cada turma, procedemos a uma avaliação de diagnóstico, onde utilizámos o formato vídeo para posterior análise. A minha turma acabou por ser a com menos aptidão para a modalidade, seguida pela turma do meu colega mais próximo. A restante turma acabou por ser a que tinha mais praticantes e a que dominava mais a modalidade. Com o decorrer das aulas, percebemos que havia alunos individualistas e com dificuldade em passar a bola às raparigas, uma vez que alegavam que as mesmas não sabiam jogar futebol. Como estratégias adotamos: jogos homogéneos, onde rapazes jogavam contra rapazes para haver motivação e competição e as raparigas jogavam com as raparigas para se sentirem bem ao jogar; jogos heterógenos com regras, onde por exemplo, todos os membros da equipa tinham de tocar na bola; o golo de uma rapariga vale por dois.... Promovemos assim o bem estar de todos os alunos e a inclusão dos mesmos. No que concerne ao ME, como primeira fase utilizámos maioritariamente o MID, como mecanismo de defesa para nós, NE, e para explorarmos o comportamento de cada turma e de cada aluno.

A modalidade de ginástica foi abordada depois do futebol, ainda no primeiro período. Como forma de percebermos em que nível as turmas se encontravam, procedemos à avaliação diagnóstica, esta consistiu na visualização dos alunos a executarem os vários conteúdos a abordar, como os saltos nos aparelhos, saltos no mini trampolim e esquema de trave. Desde logo percebemos o medo de certos estudantes em relação ao material da ginástica de aparelhos, tendo que imediatamente pensar em estratégias para os alunos sentirem confiança nesta modalidade. As progressões de exercícios foram fundamentais, assim como a utilização de materiais mais moles, como exemplo:

utilizámos a parte de cima de um plinto feito em espuma para a execução do salto em coelho (progressão para o salto entre mãos); utilizámos os bancos suecos mais baixos e mais espaçosos para o esquema de trave, o que permite os alunos sentirem confiança pelo material; os colchões foram fundamentais para que a segurança da turma fosse conseguida, uma vez que em todos os exercícios havia colchões para caso algum aluno caísse. Para tornar as aulas mais dinâmicas implementamos o “circuito urbano/ parkour” nas aulas de 40 minutos, que consistiu na inserção de vários materiais de ginástica pelo ginásio, e os alunos tinham como objetivo realizar o pedido em cada exercício, após a execução do mesmo batiam na mão do colega de equipa e este seguia para o percurso. Os materiais utilizados foram, por exemplo: plintos, colchões, bancos suecos, reuther’s e mini trampolim. Durante as aulas, utilizámos o ensino de pares, uma vez que os exercícios eram divididos em estações. Através deste ME, os estudantes ajudavam-se mutuamente, incentivando assim a reflexão e o debate em conjunto.

No segundo período começamos com basquetebol, uma modalidade adorada pela maioria dos alunos (e por mim). Como um desporto coletivo e já com mais à vontade com as turmas, decidimos explorar novas estratégias. Elaborámos equipas equilibradas e os alunos criaram entre eles nome, lema e cor de equipa, parecendo que não, tudo isto torna as aulas mais dinâmicas e divertidas. Também criámos uma tabela de pontuação, em que todas as aulas cada equipa pontuava com alguma tarefa, por exemplo, abordámos o lançamento na passada, então, no jogo, as equipas que executassem com sucesso o lançamento da passada recebiam pontos extra. Para a turma compreender e passar pela “pele” de todas as funções do basquetebol, criámos pequenos papéis com os CE do papel do treinador, jogador, árbitro e relator. Gostei muito de explorar estas novas hipóteses de lecionação. O ME mais presente nesta modalidade foi o MED, uma vez que executámos o mencionado em cima, fomentando assim o espírito de equipa e autonomia dos alunos.

O atletismo foi a segunda e última modalidade a ser implementada no segundo período, sendo esta alvo de vários constrangimentos, o que diminuiu o tempo de lecionação da mesma. Esta modalidade não despertou muito interesse aos alunos, sendo um desporto individual. Abordámos a técnica de corrida,

velocidade, salto em altura, barreiras e lançamento do peso. Para tantos conteúdos, era impensável abordar minuciosamente cada um, optámos por abordar os mesmos de forma mais geral, para os alunos conhecerem um pouco de cada um. Surgiu como projeto de EF o Mega Sprint, por isso, aproveitámos as aulas para apurar atletas e treinar os mesmos para as competições (sprint, resistência, salto em comprimento). Utilizei algumas estratégias do basquetebol para manter a autonomia e motivação dos alunos, como as equipas e sistema de pontuação, ferramentas visuais (vídeos dos atletas olímpicos), kahoot's e exercícios dinâmicos, por exemplo, para treinar o salto em altura, cada aluno devia correr em curva e colar u post-it na parede o mais alto possível. Não sendo da modalidade, pensei que a experiência de lecionar atletismo e tantos conteúdos fosse mais complicado para mim, após estudar a matéria senti-me à vontade com a mesma.

O último período foi marcado pela dança, a matéria que o NE mais temia! O nervosismo subiu quando chegou a altura de planear e estudar esta modalidade. Os membros de EF do nono ano decidiram que iríamos abordar Merengue, um estilo de dança muito popular e muy caliente! Todas as aulas foram super divertidas de lecionar, os alunos cooperaram todos, não havendo medos nem receios de dançar ao pé e com os colegas de turma. Os estudantes formaram grupos de dança e os mesmos tiveram de executar uma dança merengue com as regras estipuladas. Apesar dos passos e das coreografias dadas aos alunos, eu e um dos meus colegas decidimos criar uma coreografia a pares de um minuto e trinta, para os aprendizes tirarem ideias e perceberem que não há que ter vergonha de dançar. Podemos encontrar anexado uma fotografia retirada do vídeo realizado (Anexo 7). A avaliação desta modalidade foi incrível, os alunos passaram pelo papel de dançarinos (coreografia no ginásio), júris (pontuação dos grupos aos colegas) e espectadores (colegas sentados nos bancos a observar), parecia que estávamos num espetáculo. Confesso que foi a matéria que mais gostei de abordar, pois nunca tinha abordado merengue e muito menos dado aulas de dança.

O badminton foi o desporto que menos notei diferença de níveis de aptidão, sendo que o objetivo era colaborar com o colega, não deixando o volante cair no chão, caso contrário, se fosse um jogo competitivo, as diferenças iriam surgir.

Apesar da colaboração ser o foco, decidi criar jogos de pares e individuais com competição, o chamado jogo “sobe e desce”. Todos os aprendizes gostaram desta modalidade e compreenderam as regras do mesmo. Como sabemos o terceiro período é mais curto e pelo meio houve constrangimentos, o que fez com que as aulas de badminton fossem menos. Sempre gostei de badminton e de padel, por isso, o bichinho de querer abordar esta área com mais tempo era grande.

4.4.5 OBSERVAR E REFLETIR

Durante o mestrado na FADEUP, sempre foi incutido aos alunos a importância do ato de refletir antes, durante e após a ação. No EP não foi diferente, tendo havido a necessidade constante de analisar e adequar o planeamento de acordo com as necessidades e capacidades individuais (aluno) e coletivas (turma). É necessário pensar sobre o que resultou numa determinada aula e o que poderia melhorar para que o objetivo de aprendizagem fosse mais eficaz. As perguntas “como?”, “porquê desta maneira e não de outra?” estão aliadas ao ato de refletir, e de facto, Nóvoa (2009, p. 7) refere que *“a formação deve contribuir para criar nos futuros professores hábitos de reflexão e autorreflexão que são essenciais numa profissão (...)”*.

Durante o ano letivo, o NE realizou várias reflexões escritas, pelo que posso afirmar que, inicialmente, houve uma certa dificuldade em refletir sobre a aula em si, sobre os exercícios e a eficiência/eficácia dos mesmos. (Ver anexo 8)

“A semana número 4 realizou-se de 8 a 13 de outubro, onde cada estagiário lecionou sozinho na sua turma pela 1ª vez. No dia 9 de outubro lecionei 50 minutos de aula, comecei com um jogo de condução de bola em trios. O objetivo desta atividade consistiu num dos critérios de êxito que é erguer a cabeça na condução de bola, estando um dos alunos a realizar números com as mãos e quem conduz a bola tem de os dizer em voz alta. Apostando numa abordagem mais dinâmica no que diz respeito à aptidão física, realizei exercícios a pares. A última tarefa implementada foi a situação de jogo de superioridade

numérica com joker em meio-campo (2x2 + joker) onde o joker tinha como objetivo atacar em ambas as equipas. No jogo decidi inserir algumas regras para tornar o mesmo divertido e dinâmico para todos os estudantes. Quem não realizou a aula foi meu ajudante e realizou uma ficha de observação, de forma a estar envolvido na aula”. ***Reflexão da semana de 8 a 13 de outubro de 2023***

Noto uma evolução positiva nas minhas reflexões, na medida em que passei de descrever as tarefas da semana a centrar-me mais se os objetivos tinham sido cumpridos, quais os aspetos positivos e os que necessitavam de ser ajustados numa próxima aula.

“A semana nº 24 começou no dia 04 de março e acabou no dia 08 de março de 2024, a aula de terça-feira realizou-se no exterior e a aula de sexta-feira realizou-se no ginásio. Na terça-feira, lecionei barreiras e lançamento do peso. Dividi a turma em 2, enquanto uns alunos executavam o circuito, os outros aplicavam a técnica de lançamento do peso. Após observar as tarefas, decidi inserir mais filas para o tempo de espera ser menor. A minha turma é bastante simpática e calma, logo consegui que as tarefas se desencadeassem de forma ordeira. O facto de estar no exterior ajudou-me, pois tinha as bolas medicinais disponíveis, os alunos podiam executar o lançamento para a relva e tinha bastante espaço para garantir a segurança de todos. Aos alunos que já realizavam a técnica de lançamento bem, sugeri que fizessem uma competição de lançamento do peso. Os 4 alunos, enquanto os restantes treinavam a técnica, lançavam a bola o mais longe possível, e no final comparavam. Foi uma estratégia que arranjei para os motivar. Na quarta-feira, no seminário, revimos o planeamento do mega sprint, que se vai realizar na quarta-feira, refletimos sobre os aspetos positivos e a melhorar da aula que o Ricardo lecionou e analisamos a ficha de observação sistemática da aluna que observei. Com a observação sistemática podemos conferir que o tempo de prática da aluna foi muito inferior para um bloco de 100 minutos, pois esteve cerca de 10 minutos em prática efetiva. O tempo de espera foi o que se destacou mais na ficha de observação”.

Reflexão da semana de 4 a 8 de março de 2024

Para além das reflexões escritas, as reflexões discutidas com os colegas também fizeram parte do EP, uma vez que observávamos as aulas dos colegas e, após a mesma, reuníamos para transmitirmos o nosso *feedback*. O EP abriu-me as portas da dimensão reflexiva, não só a nível profissional, uma vez que na vida pessoal deparamo-nos com questões onde é essencial refletir para tomar as melhores decisões. Assim, a capacidade de reflexão foi-se tornando um hábito e não uma obrigação.

A observação de aulas é e foi muito importante para o ato de refletir, uma vez que estamos fora da aula e temos uma maior perceção do que se passa. Assim, podemos transmitir as nossas ideias e questionar sobre determinadas estratégias adotadas e, quem sabe, utilizar as mesmas para a nossa turma. As variadas fichas de observação foram uma ferramenta utilizada durante o ano letivo, cada uma apontando para objetivos diferentes, mas todas elas foram importantes para o ensino positivo. Posto isto, o NE realizava uma ficha livre de observação, onde inseríamos os exercícios lecionados pelos colegas e redigíamos sobre a forma como os alunos estavam a aderir ao mesmo, se este foi cativante e tinha sido uma boa opção, se a distribuição dos alunos foi favorável, se a explicação da tarefa foi esclarecedora, se o professor estava ou não a demorar na transição ou na explicação, entre outras. Basicamente, para esta ficha não havia um foco, mas sim uma observação mais abrangente. Este tipo de observação acabava por ser positiva, porque analisávamos o professor, o aluno e as tarefas dinamizadas, não havendo limites impostos.

Um outro recurso utilizado para a observação continha uma escala de likert (1 a 5), com certos indicadores, como o planeamento, organização e gestão, integração dos alunos na aprendizagem e descritores, como, por exemplo, se os CE eram ajustados aos objetivos, se o professor transmitia de forma clara os objetivos de aula, se os alunos eram capazes de identificar os objetivos de aprendizagem, etc. Na minha opinião, esta ferramenta foi a que “menos deu sumo”, pois tinha muitos parâmetros e eram muito específicos. Por exemplo, havia um descritor que quase nunca era preenchido (“utiliza ferramentas de auto-avaliação”). A verdade é que em todas as aulas há a necessidade de transmitir *feedback* e de ter presentes os CE, mas, a meu ver, não há a necessidade constante de auto-avaliação.

Um recurso que considerei como dos mais útil dizia respeito a um documento disponibilizado via Moodle, na UC “Didática Geral do Desporto”, e que tinha como objetivo realizar a observação do aluno. Este instrumento era composto por diferentes categorias: tempo de atividade motora, atenção à informação, manipulação de material, outros comportamentos, afetividade, tempo de espera, entre outros, um aprendiz à nossa escolha. Este tipo de ferramenta foi ótimo para termos a percepção do tempo efetivo de prática, por exemplo. Lembro-me de analisar um aluno numa aula de 100 minutos e este estar em atividade motora apenas 20 minutos, sendo que as categorias “espera” e “outros comportamentos” dominaram nessa aula. Sendo uma aula de EF, é fulcral tentarmos aproveitar ao máximo o tempo para a prática. Da mesma forma que havia uma ferramenta para a observação do aluno, também estava disponível uma ficha para a observação do professor, com categorias como: a instrução, a observação, o *feedback*, outros comportamentos, organização, afetividade positiva e negativa, entre outros. Através da mesma pudemos analisar pontos fulcrais no ensino, como o tempo que demorávamos a dar instrução aos nossos alunos, assim como o tempo de dispensávamos para organizar a turma e o material, se realmente fornecíamos o *feedback* necessário para que a tarefa fosse executada corretamente e, se os alunos questionavam o professor quando não entendiam algo. Estas duas fichas de observação sistemática foram os meus instrumentos preferidos na medida em que me proporcionaram uma maior consciência sobre aspetos práticos da minha lecionação em contexto real. (Ver anexo 9)

4.4.6 AS DIFICULDADES SENTIDAS DURANTE OS PERCURSOS

“As experiências emocionais dos estudantes-estagiários intensificam as experiências de ensino vivenciadas no estágio profissional, requerendo a capacidade de pensar, agir, integrar e aplicar habilidades em situações e condições diferentes e com grupos e pessoas distintas”, como afirmam Timoštšuk, Kikas e Normak (cit. por Gomes et al., 2019, p. 7).

O ano letivo foi desgastante no que diz respeito a cativar certos alunos em específico, pois, em momento algum, demonstravam interesse pela matéria

e, parte das vezes, demonstravam-se mal educados para comigo. Como estratégia de envolvimento atribuí-lhes responsabilidades, como ajudar os colegas nas modalidades em que os mesmos se sentiam mais à vontade, desempenhar o papel de ajudante do professor, dar-lhes a liberdade de serem os próprios a comandarem o aquecimento, etc. No geral, notei uma evolução por parte de alguns alunos. Na minha opinião, a PC é muito facilitadora, muitas das vezes há alunos que saem da aula e aparecem a dez minutos do fim e nada lhes acontece. Há alunos que não realizam aula, sistematicamente, e apenas lhes é marcada falta de material. A meu ver, a turma necessitava de uma atitude mais assertiva e exigente. Confesso que, por vezes, senti-me derrotada por este tipo de alunos, mas apoiei-me nos elementos da turma que realmente queriam aprender e que, de certa forma, sem saberem, me davam forças para continuar.

Uma das dificuldades com que me deparei no início do ano, que depois se foi desvanecendo através da prática, foi a capacidade de integrar os alunos com DL54. Por vezes dava por mim a explicar e exemplificar um determinado exercício e lembrava-me que esses elementos da turma estavam muito longe, não conseguindo acompanhar o raciocínio, ou a turma já estava a realizar a prática e esses elementos não tinham compreendido a atividade e estavam a executar a mesma incorretamente. Através das situações do dia a dia fui melhorando esse aspeto, acabando por seleccionar alunos em cada aula, para acompanhar os colegas com dificuldades. Na minha opinião, é benéfico tanto para mim, como para os alunos que os acompanham, bem como para os meninos com DL54, pois aprendemos todos uns com os outros.

A adesão dos alunos a certos exercícios também acabou por ser um desafio, uma vez que planeava a aula considerando as tarefas como perfeitas e dinâmicas, mas depois os alunos não reagiam muito bem a certos exercícios. É fulcral um professor ter a capacidade de entender o que não está a funcionar e adaptar-se às características da turma. O que pode funcionar com um grupo de alunos, pode não resultar noutro. Por exemplo, lembro-me de pensar num exercício que consistia em os alunos andarem em quatro apoios (progressão para a ginástica) ao som de uma música e os alunos não aderiram. Tive de modificar o exercício na hora.

O facto de não ter a chave das salas e arrecadações onde está todo o material foi um ponto negativo. Todos os dias chegava vinte minutos antes da leção para montar o material com calma, mas precisava esperar pela chegada da PC que era quem disponibilizava o acesso à chave, acabando por me deixar nervosa e frustrada.

4.5 AVALIAÇÃO

“A escola é vista como uma instituição única, com os mesmos sentidos e objetivos, tendo como função garantir a todos o acesso ao conjunto de conhecimentos socialmente acumulados pela sociedade. Tais conhecimentos, porém, são reduzidos a produtos, resultados e conclusões (...) Como a ênfase é centrada nos resultados da aprendizagem, o que é valorizado são as provas e as notas e a finalidade da escola se reduz ao “passar de ano””. (Dayrell, 1996, pp. 4, 5)

A avaliação é um processo complexo e delicado, sendo um desafio na área educacional. A mesma encontra-se vinculada, tradicionalmente, à atribuição de notas e comparações, com tendência a deixar os alunos nervosos, sendo vista como um momento de cobrança no qual os alunos necessitam de oferecer respostas. Este processo envolve uma série de técnicas e instrumentos que ajudam a monitorizar o progresso dos alunos e a adaptar as atividades conforme necessário. O papel da avaliação não é criar hierarquias, é ser uma ferramenta de auxílio no processo ensino-aprendizagem, com o objetivo de entender as facilidades e dificuldades dos aprendizes. Posto isto, abaixo abordo os vários tipos de avaliação utilizados na minha PES.

4.5.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica é uma ferramenta utilizada no início do processo de aprendizagem, que tem como objetivo analisar os conhecimentos, habilidades e competências de um determinado assunto. É através desta avaliação que podemos perceber os pontos fracos e fortes da turma, em geral, e dos alunos,

individualmente. Em todas as UD, a primeira aula tem como objetivo realizarmos a avaliação diagnóstica, o que é fundamental para sabermos o nível da turma e o nível dos alunos. O NE adotou várias estratégias para este tipo de avaliação, recorremos ao uso de uma câmara de filmar, com o objetivo de analisar mais detalhadamente os comportamentos dos alunos em individual e em equipa. Conseguimos assim, identificar os alunos que dominam a modalidade, os alunos individualistas e quem tem medo do contacto com o material (bola, plinto, barreiras...). A ficha em grupo e/ou equipa também esteve presente, ou seja, cada grupo fala entre si e dá a sua opinião relativamente ao domínio motor do colega. O objetivo é os alunos compreenderem e envolverem-se na sua própria avaliação e da dos colegas, estando assim, também, sempre a aprender. Após a realização da ficha há uma análise por parte do professor para o mesmo ver se o redigido pelos alunos vai de encontro ao que o professor tem observado durante as aulas. (Ver anexo 10)

4.5.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

As reflexões e os registos após a aula são muito importantes nesta forma de avaliação (Bento, 2003) . A avaliação formativa é um processo sistemático e contínuo, onde há a necessidade de o professor demonstrar ao aluno quais os conteúdos a trabalhar/ melhorar para o mesmo evoluir, assim como há a necessidade de monitorizar o progresso dos alunos e ajustar as práticas de ensino. Por isso, o NE, em todas as modalidades, desenvolveu fichas de grupo onde os alunos davam a sua opinião crítica sobre os colegas e sobre a sua própria prestação de acordo com os parâmetros estabelecidos. O professor, após a realização das fichas, tinha a função de prestar *feedback* aos alunos, com o objetivo de o praticante refletir os pontos que necessita de melhorar. Esta avaliação acaba por facilitar a avaliação sumativa, pois o professor já tem uma

ideia mais ou menos estruturada do trabalho realizado por cada aluno ao longo da UD. (Ver anexo 11)

4.5.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA

A avaliação sumativa é o balanço de todas as matérias abordadas num período, ou no término de uma UD. Como referi acima, a avaliação formativa complementa a avaliação sumativa, uma vez que a formativa nos dá as bases e a sumativa confirma a classificação prevista para cada aluno. A reflexão do professor e do aluno sobre o processo e desenvolvimento da aprendizagem obtida é essencial, não só para chegar à conclusão de uma nota, mas para entendermos se o nosso ponto de vista vai de acordo com o do aluno. Durante a minha lecionação, nunca houve uma ideia diferente entre a minha perspetiva e a dos meus alunos no que diz respeito ao juízo final de notas. Afirmando que existiu sempre consciência e concordância nesse aspeto. Assisti à avaliação sumativa da turma de um dos meus colegas de estágio, apercebendo-me que os alunos tinham uma ideia de nota completamente distinta do que realmente apresentavam ao longo das aulas, como alguns alunos que faltavam e que não dominavam as componentes, a autoavaliarem-se com nível cinco. Outro ponto importante, é o facto de haver alunos que não iam às aulas, mas depois compareciam aos momentos de avaliação. Se eu tenho um aluno que é bom a todas as modalidades, mas que falta constantemente, é suposto atribuir-lhe uma boa nota porque efetivamente ele sabe realizar o pretendido? A meu ver, devia-se dar mais ênfase a esta componente, ao facto de os alunos não cumprirem o seu dever como aluno. (Ver anexo 12)

4.5.4 AUTO E HÉTERO AVALIAÇÃO

A auto e hetero avaliação são ferramentas fundamentais para o processo de aprendizagem, uma vez que os alunos desenvolvem a sua autonomia, o espírito crítico, o espírito reflexivo e o feedback externo.

Com o decorrer das aulas, fui percebendo que havia alunos que no momento da autoavaliação não se sentiam confortáveis em falar à frente dos colegas e dos professores a nota que achavam que mereciam, por isso, uma das estratégias adotadas foi a auto avaliação em forma de jogo. Eu, juntamente com os meus colegas de estágio, decidimos colocar cinco cones de cores diferentes, e cada cone representava um número de um a cinco. Os alunos tinham de se colocar atrás do cone que simbolizasse a nota que pretendiam, e nós tirávamos fotografia para posteriormente analisarmos e darmos a nota aos alunos. Outra forma de auto e hétero avaliação foi a ficha em grupo, utilizada também na avaliação diagnóstica, com o objetivo de os alunos fomentarem a partilha de opiniões e de estarem envolvidos não só no seu próprio processo de aprendizagem, mas também no dos seus colegas. É necessário os alunos se consigam expressar e partilhar as suas opiniões, por isso, este tipo de fichas também é importante para o crescimento individual de cada elemento.

Com isto, ao integrar a autoavaliação e heteroavaliação na EF, é importante garantir que os critérios de avaliação sejam claros e compreendidos por todos. Além disso, o *feedback* deve ser construtivo e orientado para o desenvolvimento contínuo dos alunos. A combinação dessas abordagens pode proporcionar uma visão mais completa e equilibrada do desenvolvimento físico, pessoal e social dos alunos, incentivando tanto a autoconfiança quanto a capacidade de trabalhar e aprender com os outros (Ver anexo 13).

5. ENVOLVIMENTO NA COMUNIDADE ESCOLAR

O trabalho de um profissional docente vai mais além do que ensinar, tendo uma panóplia de tarefas fora do contexto de sala de aula. *“A ação mais direta, neste sentido, é desenvolvida pelos professores com seus alunos, e são professores, também, os que assumirão outras funções tanto na escola (por exemplo, a direção, a coordenação pedagógica) quanto na rede em geral (supervisão, funções técnicas diversas etc.)”* (Gatti, 2013, p. 2). Há uma participação ativa do professor em reuniões diversificadas, como as reuniões do Conselhos de Turma, onde conhecemos os nossos colegas de trabalho e

conseguimos uma descrição detalhada dos alunos e da turma em si; as reuniões do Departamento de EF, onde debatemos ideias a dinamizar ou problemas a ser resolvidos; as reuniões de Atividades Escolares para a elaboração e gestão de eventos, como caminhadas e visitas de estudo, entre outras.

No que respeita à dinamização de atividades, grupo de EF, ou seja, os docentes da EC que lecionam EF, foram responsáveis pela organização de uma panóplia de atividades que contaram com a colaboração do NE. A primeira foi a Semana Europeia do Desporto, onde o NE organizou uma manhã de jogos tradicionais, como o jogo das cadeiras e o jogo da bolacha maria, seguindo-se o Corta-Mato, que foi realizado na EC, e onde ficamos responsáveis pela preparação dos dorsais, inserção do nome de todos os participantes e realização de medalhas. Participamos como membro da staff da atividade Mega Sprint, onde os professores de EF acompanharam os alunos até Póvoa de Varzim e no Corta-Mato Distrital, em que alunos da minha turma foram convocados, tive o prazer de os acompanhar. Outras atividades foram dinamizadas, tais como a saída de campo e respetivo teatro sobre o 25 de abril, entre outras... (Ver anexos 14 e 15)

Confesso que não fazia ideia da logística e organização necessária para que os eventos ocorressem como o esperado. É necessário dinamizar este tipo de atividades, não só como forma de cativar os alunos, mas como oportunidade de os conhecer num contexto mais descontraído. Exemplo disso mesmo era quando se realizavam visitas de estudo, e íamos a pé, lembro-me de ir sempre à conversa com os meus alunos, fortalecendo assim os laços criados durante o ano letivo.

Para além do mencionado, eu, juntamente com outros membros de EF e com alguns funcionários da instituição pintámos as pistas de atletismo e desenhámos vários jogos no chão. Já posso afirmar que deixei a minha marca na escola onde estagiei. (Ver anexo 16)

O NE, nos intervalos da escola, reunia-se sempre no bar, não só para devorar as tostas mistas e os galões, mas para interagir com os vários professores e funcionários da escola. Muitos assuntos foram debatidos nas cadeiras daquele bar, desde futebol a assuntos escolares. Também

desenvolvemos uma amizade com os estagiários de Ciências Naturais, uma vez que tinham turmas em comum connosco. Conseguíamos falar sobre os alunos e perceber se o comportamento e o desempenho era o mesmo nas aulas de EF e nas aulas de Ciências Naturais. Não me posso queixar, muito pelo contrário, das pessoas que encontrei pelo caminho e que fizeram parte da mesma instituição que eu.

5.1 DESPORTO ESCOLAR

O NE tinha um vasto leque de atividades de desporto escolar que poderia acompanhar, desde voleibol, escalada, DA, surf, entre outros... A compatibilidade de horários acabou por ser um entrave, ficando com poucas opções de escolha. Por pura coincidência, todos os elementos do NE acabaram por escolher o DA, que se realizava todas as sextas-feiras das 10:30 às 11:30 da manhã. A escolha do DA, acabou por ser uma decisão fácil, sempre tive interesse em aprender, lidar e acompanhar os progressos de alunos com incapacidades motoras e cognitivas. Na licenciatura abordei muito pouco sobre o processo de ensino-aprendizagem adaptado a estes alunos, então achei uma mais-valia. O facto de dois alunos meus com DL54 estarem inscritos no DA também foi um fator decisivo, para além de os acompanhar nas aulas da turma, também os podia auxiliar nas aulas de DA. Todas as atividades dinamizadas pela escola ou pelo grupo de EF são estruturadas para que todos os estudantes consigam realizá-las sem qualquer problema, logo, não deixam de parte a turma de DA. O Desporto Escolar realizou-se sempre na escola cooperante, abrangendo seis alunos, com exceção das atividades fora, onde vários alunos das outras escolas do agrupamento participavam.

Ao longo do ano letivo foram realizados distintos eventos na turma de DA, como: a ida ao Complexo Desportivo da Maia, onde todos os alunos do desporto escolar do agrupamento compareceram para realizarem atividades de ginástica; a ida à praia de Matosinhos onde os alunos fizeram surf; a ida ao Complexo Desportivo de Padel do Porto onde tanto os estudantes como os professores tiveram oportunidade de experimentar este desporto que está na moda e a ida

ao Parque da Cidade para a realização de uma prova de orientação, que inclusive foi elaborada e realizada pelos membros do NE.

O NE desenvolveu muitas atividades para o DA, inclusive lecionamos sem a supervisão constante da PC, sinto que a mesma ao fazer isso, demonstrou que confia em nós e no nosso trabalho. Ao ser eu a pensar nos exercícios para esta turma, consegui perceber que os alunos gostam muito de dançar e de ouvir música, principalmente uma aluna que não demonstrava interesse nas aulas de EF! Por isso, as aulas do DA passaram a ter um momento de música e de dança.

Eu e o meu colega Alexandre também organizámos uma caça ao tesouro nesta turma, escondemos rebuçados pelo exterior da escola e estes tinham como objetivo encontrar os mesmos. Adoraram o jogo e sobretudo os doces!

É enriquecedor poder acompanhar e ver o sorriso dos meninos do DA ao experimentar novas atividades e conquistarem diariamente desafios que achavam impossíveis. Tenho muito o hábito de refletir depois de estar com esta turma, uma vez que o ser humano tem a tendência a ser negativo e de nunca ver o lado positivo da vida. Se cada um de nós visse o que uma simples ida à praia ou ao parque pode trazer a certas pessoas... (Ver anexos 17 e 18)

6. INVESTIGAÇÃO EM CONTEXTO DOCENTE

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DO SONO EM ALUNOS DO 9º ANO

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto da atividade física na qualidade do sono em alunos de uma turma do 9º ano. A amostra deste estudo foi constituída, inicialmente, por 23 alunos, sendo que 10 fizeram parte de uma análise posterior mais aprofundada. Os participantes apresentavam idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, sendo 60,9% do sexo feminino. A recolha dos dados inicial foi realizada através de um questionário, tendo revelado que 87,5% dos alunos com prática desportiva federada apresentam dificuldade em dormir, e que 66,6% dos alunos que não realizam qualquer tipo de atividade física fora da escola apresentam uma boa qualidade de sono. Posteriormente, e com o intuito de perceber os resultados obtidos, realizou-se uma entrevista em grupo focal em que participaram 10 alunos (cinco que não praticavam qualquer tipo de atividade física fora da escola e cinco praticantes de desporto federado), com um fator comum, o facto de dormirem mal. Os resultados indicaram que os alunos desportistas apresentam um nível acrescido de dores musculares, assim como problemas associados à saúde mental, levando à dificuldade em dormirem bem, contudo, o desporto é um mecanismo benéfico para a redução destes fatores. Por outro lado, os alunos não praticantes que revelam uma má qualidade de sono, afirmam que dormem muito tarde e que acordam durante a noite. Através deste estudo, percebemos que as dificuldades dos alunos desportistas do 9º ano em usufruírem de uma boa noite de sono, se deve, sobretudo, a fatores associados à prática desportiva. Em contraste, os alunos do 9º ano que não praticam atividade física regular, apresentam maus hábitos de rotina, originando problemas na qualidade do sono.

PALAVRAS-CHAVE: SONO; ATIVIDADE FÍSICA; QUALIDADE DO SONO; ALUNOS.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the impact of physical activity on the quality of sleep in students of a 9th grade class. The sample for this study initially consisted of 23 students, of which 10 were part of a later, more in-depth analysis. The participants were between 15 and 16 years old, 60.9% were female. The initial data collection was carried out through a questionnaire, which revealed that 87.5% of students who practice federated sports have difficulty sleeping, and that 66.6% of students who do not perform any type of physical activity outside of school have good quality sleep. Subsequently, and in order to understand the results obtained, a focus group interview was conducted with the participation of 10 students (five who did not practice any type of physical activity outside of school and five who practiced federated sports), with one common factor, the fact that they slept poorly. The results indicated that sports students have an increased level of muscle pain, as well as problems associated with mental health, leading to difficulty in sleeping well; however, sports are a beneficial mechanism for reducing these factors. On the other hand, non-sports students who show poor quality of sleep state that they go to bed very late and wake up during the night. Through this study, we realized that the difficulties of 9th grade sports students in enjoying a good night's sleep are mainly due to factors associated with sports practice. In contrast, 9th grade students who do not practice regular physical activity have bad routine habits, causing problems with the quality of their sleep.

KEYWORDS: SLEEP; PHYSICAL ACTIVITY; SLEEP QUALITY; STUDENTS.

6.1 INTRODUÇÃO

Dormir bem é fulcral para a saúde no geral e para o funcionamento adequado do nosso corpo, existindo várias estratégias simples e eficazes para melhorar a qualidade do sono, como o estilo de vida que uma pessoa adota. Segundo a Organização Mundial do Sono (2020), *o sono é um processo biológico natural do organismo e essencial à reparação e manutenção do equilíbrio biopsicossocial do ser humano*. A privação do sono tem vastas consequências a nível físico, emocional e mental, e cada vez mais é recorrente a população desenvolver problemas no que diz respeito a este tópico. A falta de dormir leva a uma sensação constante de cansaço e fadiga, dificultando a realização das atividades diárias. *“O sono é um fator relevante para uma boa saúde de uma população, nomeadamente a sua qualidade e quantidade”*, como afirma Gomes Quinhones et al, (2018, p. 13). Também pode prejudicar a coordenação motora e a precisão em atividades que exigem habilidades físicas. No que concerne às consequências mentais e cognitivas, dormir mal prejudica a capacidade de concentração, aprendizagem e memória, afetando o desempenho académico e profissional, a capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes, além de aumentar a probabilidade de erros. Os problemas que podem surgir a nível do foro psicológico e emocional são a irritabilidade, o mau humor e o aumento da sensibilidade ao stress, assim como um risco maior de desenvolver transtornos de humor, como depressão e ansiedade. De acordo com a literatura podemos referir que existe um número significativo de doenças na área da saúde mental que estão relacionadas com perturbações do sono (Müller & Guimarães, 2007).

Segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental pode ser interpretada como “um estado de bem-estar físico, mental e social completo e não meramente a ausência de doença”. A ansiedade é um sinal de alerta, a presença de um conflito interno, onde o nosso corpo recebe um aviso de um perigo iminente, possibilitando que o indivíduo tome medidas para lidar com essa ameaça (Holmes & Costa, 1997). A ansiedade é um elemento que contribui para a taxa de insucesso da qualidade do sono e a prática de desporto acaba por ser um mecanismo de defesa para os participantes, abstraindo-os de

pensamentos negativos a fazer o que mais gostam. A prática regular de atividade física tem vindo a ser um fator positivo para pessoas que sentem maior dificuldade em dormir, na medida em que aumenta a quantidade de sono profundo, que é crucial para a recuperação física e mental. Este fator também ajuda a regular o ritmo circadiano, o ciclo biológico de 24 horas que influencia os padrões de sono e vigília. A redução do tempo para adormecer também é potenciado pela atividade física, assim como a probabilidade de se ter insónias ou distúrbios do sono ser menor (Aschoff, 1979).

Vários estudos (Mello et al., 2005; Martins et al., 2001) demonstraram a relação positiva entre exercício físico e o sono, revelando que pessoas que se envolvem em atividades físicas regulares relatam maior satisfação com a qualidade do sono e menor incidência de distúrbios do sono em comparação com aquelas que têm um estilo de vida sedentário. Segundo O'connor e Youngstedt (1995) o sono das pessoas fisicamente ativas é melhor que o dos indivíduos inativos, com a hipótese de que uma boa noite de sono proporciona menos cansaço durante o dia seguinte e mais disposição para a prática de atividade física.

Pelo exposto, o objetivo deste estudo consiste na análise da influência que a atividade física tem na qualidade do sono, em alunos federados e alunos não praticantes de qualquer tipo de modalidade ou atividade física fora da escola, de uma turma do nono ano, centrados no norte de Portugal.

6.2 METODOLOGIA

6.2.1 PARTICIPANTES

Participaram neste estudo 23 alunos de uma turma de uma escola do norte de Portugal, sendo que nove eram do sexo masculino e 14 do sexo feminino. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos. A turma tinha aulas de EF duas vezes por semana, sendo que uma aula era de 50 minutos e outra de 100 minutos.

A turma era, maioritariamente, composta por alunos que não praticavam qualquer atividade física fora da escola, sendo que apenas oito alunos eram praticantes federados, ou seja, 34,8% dos alunos. As modalidades praticadas pelos alunos eram o basquetebol (n=2), ténis (n=1), futsal (n=1), dança (n=1), karaté (n=1) e equitação (n=2). Todos os intervenientes praticavam duas a três vezes por semana, fora as competições.

Para a realização da investigação, os alunos foram previamente informados sobre o propósito do estudo, tendo a liberdade de participar ou não. Foi necessário apresentar um consentimento em formato papel, com o objetivo de esclarecer os encarregados de educação sobre o estudo em vigor, assim como a garantia do anonimato. A maioria dos alunos contribuiu para a realização deste estudo.

6.2.2 PROCEDIMENTOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE DE DADOS

No que diz respeito à recolha de dados, existem dois métodos muito utilizados no mundo da investigação, o questionário onde é possível recolher informações sobre um número elevado de sujeitos e a entrevista, onde há a necessidade de mais detalhe e pormenor (Silva & Fortunato, 2021).

Como primeiro passo neste estudo, foi elaborado um questionário, que teve como objetivo identificar a qualidade do sono dos participantes ao longo de um mês. Os participantes registaram, todos os dias, o número de horas dormidas; a que horas se foram deitar; a que horas adormeceram; se praticaram alguma atividade física ou desporto; se dormiram bem e se após a prática dormiram melhor. Todos os alunos registaram com sucesso o questionário, mas a realização do mesmo tem prós e contras, uma vez que não há a certeza de que o que foi redigido pelos alunos condiz com a realidade. Por outro lado, sendo um questionário onde não é necessário falar ou mostrar a outras pessoas, a probabilidade de os alunos serem verdadeiros é maior. Após a conclusão do registo durante o mês, foi elaborada uma análise dos dados recolhidos, recorrendo a análise de estatística descritiva, com recurso a valores de frequência relativa com valores percentuais. Esta análise desenvolveu-se na

semana seguinte, onde foi comparado os registos dos alunos praticantes, com o registo dos alunos que não praticam nenhuma modalidade.

Mais tarde, para uma melhor perceção das rotinas dos alunos realizou-se uma última recolha de dados, que consistiu numa entrevista em grupo focal, com dez participantes, cinco desportistas e cinco não praticantes de qualquer modalidade desportiva, com um fator em comum, a má qualidade de sono.

A entrevista em grupo focal consistiu num diálogo reflexivo sobre um tema em causa, a um pequeno grupo de alunos (Patton, 2002). O objetivo passou por compreender os hábitos de sono dos alunos e motivos que lhes estavam associados. Nesta entrevista, os alunos foram guiados através do entrevistador, o autor deste estudo e o seu professor de EF, com questões centradas na temática. Através das mesmas os alunos debateram entre si e questionaram-se sobre as suas rotinas, práticas, entre outros. A entrevista foi gravada para posterior análise.

6.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a implementação do questionário durante o mês de abril, conseguimos identificar que 87,5% dos participantes desportistas dormem mal, assim como 33.3% dos indivíduos que não praticam qualquer tipo de atividade apresentam uma má qualidade de sono. (Figura 1 e 2)

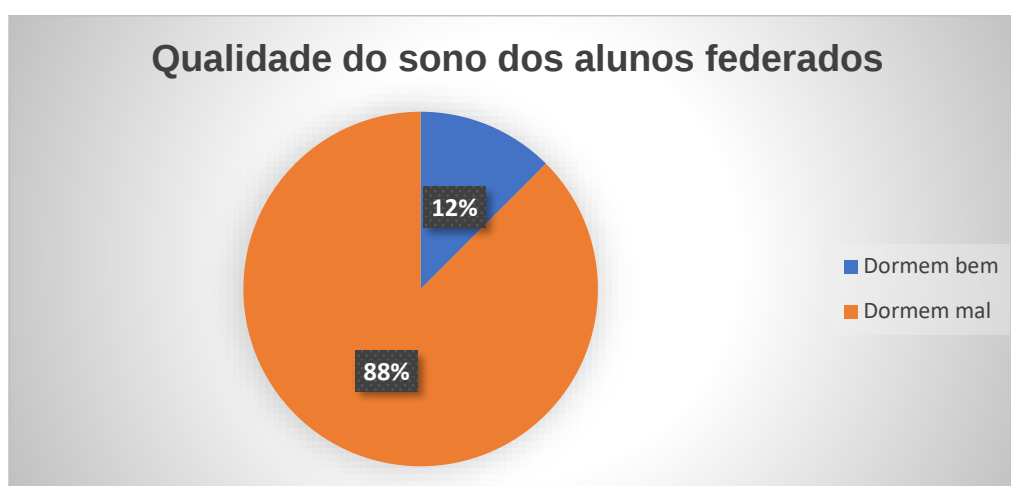


Figura 1- Qualidade do sono dos alunos federados

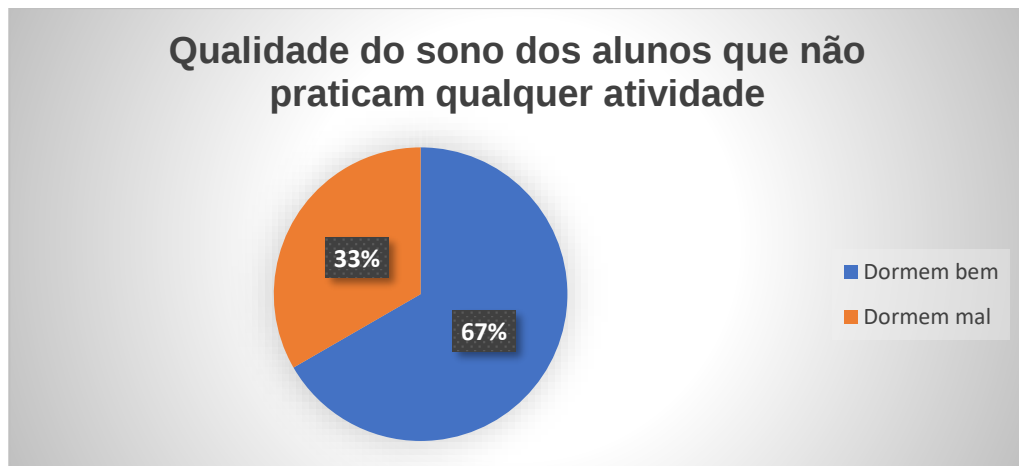


Figura 2- Qualidade do sono dos alunos que não praticam qualquer atividade

O objetivo após a recolha desta informação passou por perceber as causas associadas e, para isso, foi utilizado um novo instrumento, a entrevista em grupo focal. Após a análise da recolha dos dados, identificamos fatores associados à má qualidade de sono, como: dores musculares, dormir muito tarde, problemas do foro mental e acordar durante a noite. (Figura 3,4 e 5)

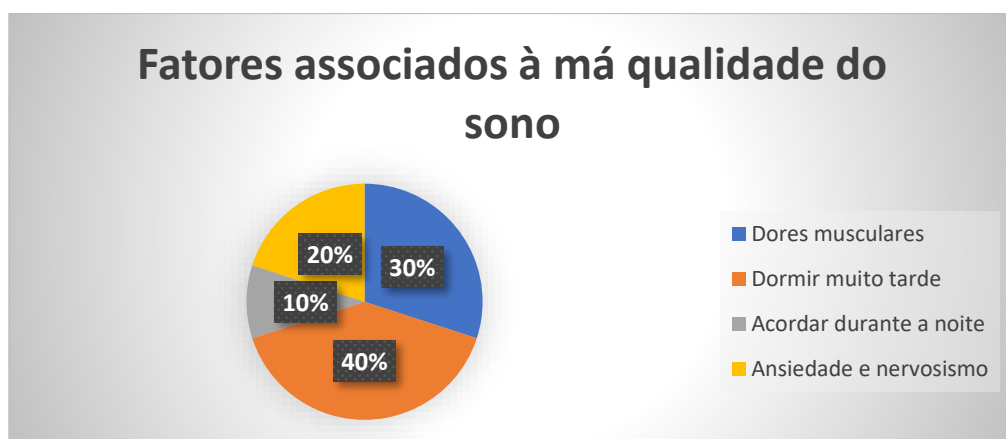


Figura 3- Fatores associados à má qualidade do sono

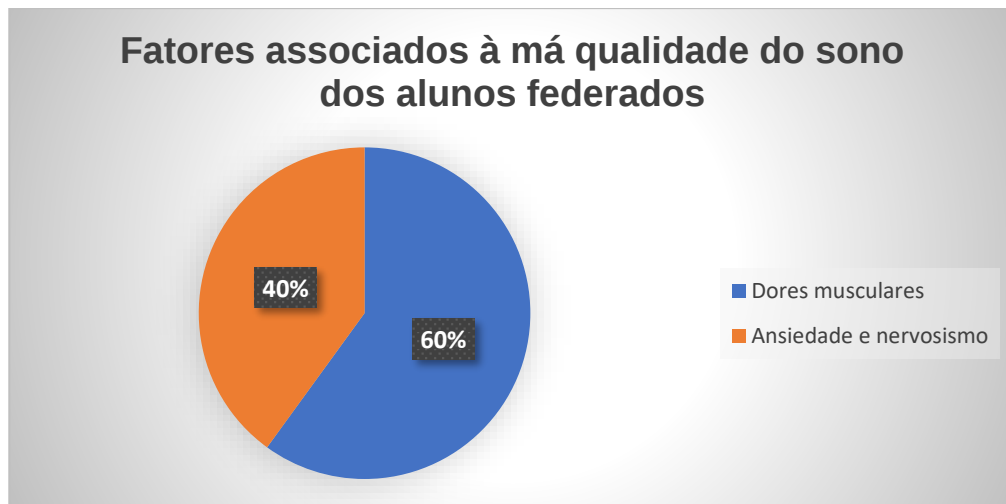


Figura 4- Fatores associados à má qualidade do sono dos alunos federados

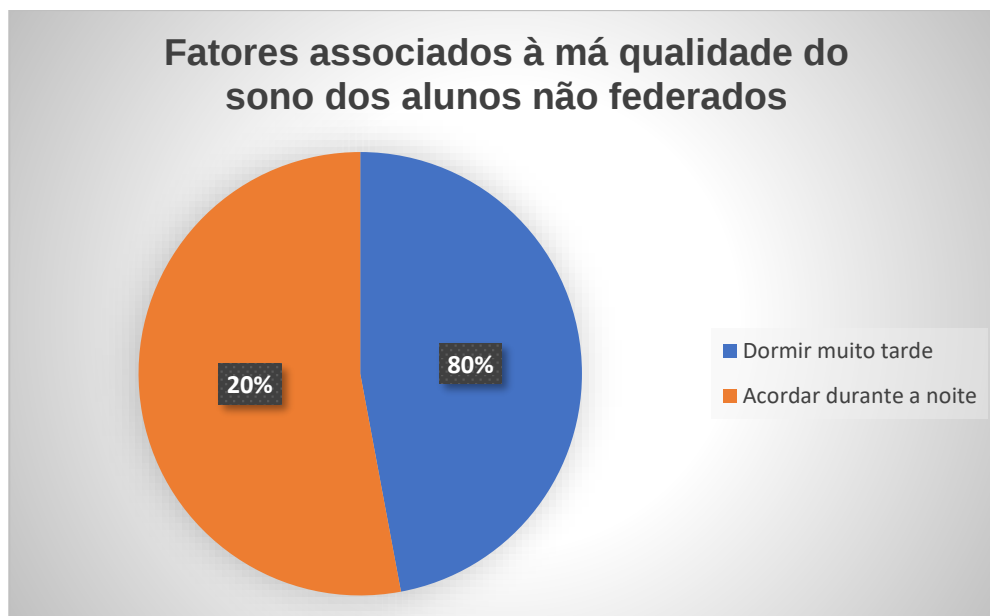


Figura 5- Fatores associados à má qualidade do sono dos alunos não federados

Com a entrevista em grupo focal percebemos que existe um conjunto de problemas associados à má qualidade do sono, contudo, para os atletas esses fatores estão maioritariamente relacionados com a prática desportiva. Estudos relacionados com a temática, Fullagar et al. (2016), afirmam que as dores musculares e a adrenalina após competições são fatores comuns para os desportistas não usufruírem a 100% de uma boa noite de sono. Por outro lado, os participantes que não realizam atividade física apresentam outros fatores para

a má qualidade do sono, sendo a principal razão o facto de dormirem muito tarde. De acordo com estudos anteriormente elaborados, Martins et al. (2001) o sono de pessoas fisicamente ativas é mais relaxado e reparador, isso acontece por duas razões, o praticante apresenta uma baixa temperatura corporal e uma grande carência de reposição de energias, enquanto os alunos sedentários por consequência da não prática tendem a ter uma qualidade do sono inferior, sentindo-se despertos durante a noite.

“Eu costumo ficar muito nervosa com as competições que tenho no fim de semana, mas se não tivesse o futsal acho que seria uma pessoa totalmente diferente.” / I., maio de 2023

“As dores musculares, os pensamentos negativos, e depois nós estamos cansados, mas também estamos ansiosos com a escola.” / I., M., N., maio de 2023

“Eu acredito que se não tivesse o basquetebol, seria ainda mais difícil para mim adormecer e não pensar em coisas más.” / V., maio de 2023

Como podemos evidenciar a partir dos excertos retirados da entrevista, a saúde mental e as dores musculares foram os fatores para esta conclusão, pois os intervenientes sentem-se ansiosos, nervosos e agitados no seu quotidiano devido ao desporto que praticam e devido à escola, contudo afirmam que a prática regular de atividade física os ajuda a enfrentar o seu dia a dia. Já as dores musculares são uma consequência associada à prática desportiva, levando ao condicionamento de não usufruírem 100% de uma boa noite de sono.

“Eu durmo sempre muito tarde, fico a ver Youtube e quando dou por mim já são 2 e tal da manhã. Acho que só durmo mais cedo quando tenho educação física à sexta” / L., maio de 2023

“Pois, eu tento dormir mais cedo, mas parece que não tenho sono de noite e depois acordo durante a noite.” / A., S., maio de 2023

“Eu mais a minha irmã ficamos a ver televisão até tarde e depois de manhã estamos cheias de sono.” / M., maio de 2023

No que concerne aos alunos sedentários, os motivos encontrados durante a entrevista em grupo focal, foram o facto de dormirem tarde e acordarem durante a noite. É de salientar que um participante afirmou que no dia em que tinha 100 minutos de aula de educação física se deitava mais cedo, o que vai de encontro aos estudos que referem que a prática de exercício físico ajuda num sono mais tranquilo e com mais qualidade Driver e Taylor (2000).

6.4 CONCLUSÕES

Como referi, este estudo acabou por ser desafiador, pois o mais provável seria os alunos que realizam atividades extracurriculares obterem uma melhor qualidade de sono, uma vez que se cansam mais e as suas rotinas são mais estáveis. Contudo, os alunos sedentários obtiveram um resultado mais positivo em relação ao sono (66,6%), dormindo mais horas e melhor. Com esta descoberta, o objetivo passou por avaliar os motivos do porquê de os alunos dormirem mal, tanto os praticantes como os não praticantes e comparar os mesmos. Posso concluir que os alunos que realizam desporto para além de gostarem do que praticam, utilizam a modalidade como mecanismo de refúgio, fortalecendo não só a estrutura física, como a estrutura mental e emocional. Consideram que sem a prática desportiva as suas rotinas seriam mais agitadas e ansiosas. As dores musculares preveem do esforço físico, sendo um entrave na qualidade do sono. Em contraste, os alunos sedentários com problemas durante o sono demonstram maus hábitos de rotinas, dormindo a horas tardias e acordando durante a noite. Durante a entrevista os alunos federados aconselharam os seus colegas à prática de desporto como forma de combater os problemas em dormir. Com este estudo, os alunos do nono ano conseguiram ter uma maior perceção dos estilos de vida que adotam, refletindo e questionando-se sobre os fatores e causas que o mau dormir pode gerar nas suas rotinas, assim como a não prática de exercício físico regular. É essencial a temática do sono e da educação física serem discutidos dentro da instituição escolar, pois cada vez mais, e falando no geral, a comunidade adota uma rotina pouco saudável, cheia de redes sociais, privação do sono e sedentarismo, não estando cientes das consequências que podem aparecer a longo prazo, assim,

todos estes fatores acabam por estar ligados, contribuindo de um modo negativo para a saúde no geral.

6.5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Holmes, D. S., & Costa, S. (1997). *Psicologia dos transtornos mentais: Artes Médicas*.

O'CONNOR, P. J., & Youngstedt, S. D. (1995). *Influence of exercise on human sleep. Exercise and sport sciences reviews, 23(1), 105-134.*

Müller, M. R., & Guimarães, S. S. (2007). *Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de psicologia (Campinas), 24, 519-528.*

Neto, M. S., Soares, E. A., & de Mesquita Duarte, G. G. (2023). *Alterações de sono em pacientes depressivos adultos: uma revisão integrativa. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, 27(4), 1704-1714*

Mata, R. M. D. M. M. d. (2018). *Qualidade do sono em crianças do 1º ciclo, rendimento e empenho académico.*

Mello, M. T. d., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). *O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista brasileira de medicina do esporte, 11, 203-207.*

Do Sono, A. P. (2020). *Bons Sonhos. Acedido em: <https://apsono.com/pt>.*

Silva, P. C., & Fortunato, M. (2021). *Moderar, observar, escutar e focar-te na conversa de grupo—uma reflexão crítica. Metodologias de Investigação, 37.*

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este é o último capítulo da minha viagem, confesso que ainda estou a processar e a fazer uma retrospectiva dos momentos que vivi como estudante, como EE e como futura professora de EF. Parece que foi há dois dias que estava a receber o email das colocações das escolas para a realização do estágio... Hoje, escrevo as minhas últimas palavras como estudante, é uma sensação estranha, uma sensação de alívio, mas ao mesmo tempo de saudade e curiosidade com o que se avizinha. Tenho consciência que o novo caminho a percorrer não vai ser fácil, envergar na área de professor de EF é navegar por mares desconhecidos e cheios de incertezas, a instabilidade é um fator de questionamento. Onde irei dar aulas? Será que vou ser colocada? E se for colocada, será que vou ficar muito longe de casa? Vou ter de andar com a casa às costas? Com certeza, todos os estagiários já pensaram nesta instabilidade que é a carreira docente. Contudo, vou abrir as portas do meu comboio a um novo mundo e encarar o mesmo de frente. O EP era a peça que faltava, não trocava o meu local de estágio por nada, passei por um turbilhão de emoções durante o ano letivo, chorei, sorri, tive crises de ansiedade, tive crises de gargalhada... Que as minhas próximas estações me tragam oportunidades, como a que tive de estagiar e de encontrar pessoas com valores, com sentimentos. O crescimento faz parte da nossa vida, e o quanto eu cresci neste ano de lecionação! Superei o medo de falar socialmente, superei o medo de ter medo de errar (pois o erro faz parte da perfeição), aprendi a escutar e a refletir, basicamente aprendi a ser mais eu e a ser um bocadinho melhor que antes. Foi muito enriquecedor todo o processo desde o início até ao último dia de aulas, aliás, depois da redação deste relatório devo uma despedida em condições aos meus passageiros preferidos (alunos do nono ano).

Para ti, que és parte do meu comboio, desejo-te uma viagem feliz!

“Vou viver
Até quando eu não sei
Que me importa o que serei
Quero é viver

Amanhã, espero sempre um amanhã
E acredito que será
Mais um prazer

E a vida é sempre uma curiosidade
Que me desperta com a idade
Interessa-me o que está para vir
A vida em mim é sempre uma certeza
Que nasce da minha riqueza
Do meu prazer em descobrir

Encontrar, renovar, vou fugir ou repetir...”

António Variações (s/a)

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

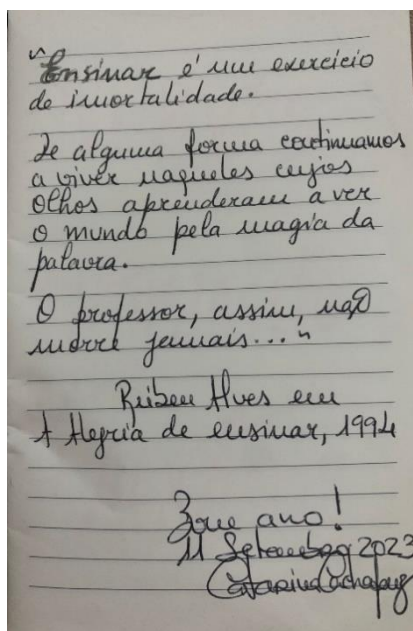
- Altet, M. (2001). As competências do professor profissional: entre conhecimentos, esquemas de ação e adaptação, saber analisar. *Formando professores profissionais: Quais estratégias*, 23-35.
- Barreiros, J. (2016). Desenvolvimento motor e aprendizagem. *INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE. Manual do Curso de Treinamentos de Desporto. Lisboa: IPDJ.*
- Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re) construção da identidade profissional em Educação Física. *Porto: FADEUP.*
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física, 1*, 33-52.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física.*
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of physical education, 18*(1), 5-8.
- Charlot, B., & Bautier, E. (1993). Rapport à l'école, rapport au savoir et enseignement des mathématiques. *Repères Irem, 10*, 5-24.
- Clemente, F. M. (2012). Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding e da pedagogia não-linear no ensino da educação física. *Movimento, 315-335.*
- Costa, G. d. C. T., & Freire, A. B. (2017). Revisão de literatura sobre a relação entre a aquisição de uma habilidade esportiva e o efeito de interferência contextual. *Pensar a Prática, 20*(1).
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest, 45*(3), 339-356.
- Dayrell, J. (1996). A escola como espaço sócio-cultural. *Múltiplos olhares sobre educação e cultura. Belo Horizonte: UFMG, 194*, 136-162.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Julian, R., Bartlett, J., & Meyer, T. (2016). Impaired sleep and recovery after night matches in elite football players. *Journal of sports sciences, 34*(14), 1333-1339.

- Gatti, B. A. (2013). Educação, escola e formação de professores: políticas e impasses. *Educar em Revista*, 51-67.
- Gomes, P. M. S., Queirós, P. M. L., & Batista, P. M. F. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: um estudo com recurso a timelines em entrevistas de natureza biográfica. *Revista Brasileira de Educação*, 24, e240015.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. *Jogos desportivos coletivos—ensinar a jogar. Porto: Universidade do Porto*, 9-54.
- Magill, R. A. (1990). Motor learning is meaningful for physical educators. *Quest*, 42(2), 126-133.
- Martins, P. J. F., Mello, M. T. d., & Tufik, S. (2001). Exercício e sono. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7, 28-36.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. *Pedagogia do desporto*, 39-68.
- Nóvoa, A. (2009). Para una formación de profesores construida dentro de la profesión. *Revista de educación*.
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.
- Pearson, P. J., & Webb, P. (2008). Developing effective questioning in teaching games for understanding (TGfU).
- Queirós, P. (2017). Da formação à profissão: Reflexões acerca do «como» se pode ensinar a ser professor. *Apoiaram a publicação da Revista*, 99.
- Rink, J. E. (1993). Teaching physical education for learning.
- Siedentop, D. (1994). Sport education: Quality PE through positive sport experiences. *Human Kinetics*.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*: Human Kinetics.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*: ERIC.

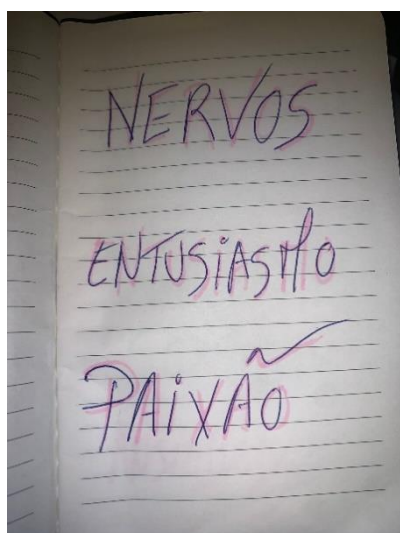
Vygotsky, L. S. (2014). Genesis of the higher mental functions. In *Learning to think* (pp. 32-41): Routledge.

ANEXOS

Anexo 1- Frase da Professora Cooperante



Anexo 2- Sentimentos do primeiro dia de aulas



Anexo 3- Planeamento anual

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	9º D										
2	MÊS	DIA	HORA	ESPAÇO sempre 2T	PLANIFICAÇÃO GRUPO DISCIPLINAR UD	ÁREA Nº	PAA	Observações	Legenda		
3	set	19	15:15	poli	futebol - 9	1			atividades da turma		
4		22	14:10	poli		2			acompanhamento de atividades outras turmas		
5		22		poli		3			feriados		
6		26	15:15	poli		4					
7		29	14:10	poli		5	semana europeia do desporto - 2	andebol / parkourt	polidesportivo		
8		29		poli		6			exterior		
9	out	3	15:15	poli		7			ginásio		
10		6	14:10	poli		8					
11				poli		9		Greve de Professores			
12		10	15:15	poli		10					
13		13	14:10	poli		11					
14		13		poli		12					
15		17	15:15	poli	Conhecimentos	13		DOVE - Workshop 1 (sala A8)			
16		20	14:10	poli	Conhecimentos	14		DOVE - Workshop 2 (sala A8)			
17		20		poli	Futebol - 11	15					
18		24	15:15	poli		16					
19		27	14:10	poli	Fitescola Conhecimentos	17		DOVE- Workshop 3 sala A8 (chuva)			
20		27		poli	Fitescola	18					
21		31	15:15	gin	Fitescola Ginástica	19					
22	nov	3		gin	ginástica - 6 conhecimentos ?	20					
23		3		gin		21		DOVE-Workshop 3 (Sala A-8)			
24		7		gin		22					
25		10		gin		23					
26		10		gin		24		DOVE-Workshop 4 (Sala A-8)			
27		14		gin		25					
28					15/11 - Corta-mato						
29		17		gin		26					
30		17		gin	ginástica - 12	27		DOVE - Workshop 5 (sala A8)			

Anexo 4 - Exemplo de uma unidade didática (dança)

CONTEÚDOS			AULAS				
			1	2 e 3	4	5 e 6	7
HABILIDADES MOTORAS	TÉCNICA	Posição Base	I	E			APRESENTAÇÃO DAS COREOGRAFIAS (avaliação)
		Solo	I				
		Pares	I				
		Xadrez	I	E/C			
		Line Dance		I/E	C		
		Roda		I/E	C		
		Coreografia		I	E	E/C	
CONDIÇÃO FÍSICA	CAPACIDADES CONDICIONAIS	Expressão corporal	I	E/C			
		Ritmo		x	x	x	
	CAPACIDADES COORDENATIVAS	Coordenação		X	X	X	
		Orientação espacial	X	X			
		Diferenciação Cinestésica		X			
CULTURA DESPORTIVA	História do estilo de dança merengue		X	X			
	Curiosidades sobre a modalidade		X	X			
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	Respeito e Disciplina				X		
	Trabalho de grupo			X	X	X	
	Cooperação				X		

Anexo 5- Exemplo de um plano de aula (atletismo)

 PLANO DE AULA Aula nº 57 e 58 de 94 UD: 5 e 6 de 10 Data: 08/03/24 Hora oficial: 14:10-16:05 Hora real: 14:10-15:40 Turma: 9ºD Nº de alunos: 25 Sumário: Atletismo- Salto em altura (aplicação da corrida da técnica fosbury flop); Aptidão Física. Estudante Estagiária: Inês Gouveia Professora Cooperante: Catarina Cachapuz		OBJETIVOS Domínio motor: Desenvolver a corrida da técnica "Fosbury Flop"; Trabalhar a resistência. Domínio sócio afetivo: Desenvolver o espírito fair play; Cooperar com os colegas e com a professora. Domínio cognitivo: Conhecer e aplicar o regulamento específico do salto em altura "Fosbury Flop".		MATERIAL 12 varas; 4 cordas; 3 colchões; 2 postes de salto em altura; 2 reuthers; 20 cones.
Tarefas da Parte Preparatória			Critérios de êxito	
Aquecimento -Alunos realizam corrida em formato vai-vém com: rotação dos MS (para a frente e para trás); rotação do tronco; skipping baixo/médio/alto; coordenação da flexão do MI com a elevação do MS contrário; Coordenação da flexão do MI com a elevação do MS do mesmo lado (transposição dos movimentos para o que vamos lecionar na aula)		Tempo 5'	-Correta postura corporal -empenho	

Anexo 6- Exemplo de proposta elaborada para o MED

BASQUETEBOL- 9º ANO **EQUIPAS E AS SUAS FUNÇÕES**

No âmbito da disciplina de Educação Física, é pedido aos alunos o preenchimento da ficha fornecida. O preenchimento da mesma deve ser feito em Equipa, lendo com atenção o pretendido na modalidade do Basquetebol.

Informações:

- No início de cada aula de Basquetebol, vai haver o momento de grito, ou seja, cada equipa deverá dizer o respetivo nome, assim como o lema.
- Durante a prática da modalidade de Basquetebol, todos os alunos vão passar pelas funções existentes no jogo: Jogadores, treinadores e árbitros.

1. Escrevam os nomes dos elementos da equipa.

2. Devem escolher um nome criativo para a vossa equipa.
Exemplo: "Os imparáveis"

3. Devem escolher um lema para a vossa equipa.
Exemplo: "Um grupo unido jamais será vencido, vamos vencer, vencer, vencer!".

4. Devem circundar a cor para a vossa equipa.

ATENÇÃO: As cores de cada equipa devem ser diferentes, por isso, devem falar com as restantes equipas; Cada membro da equipa deverá trazer para as aulas de educação física uma camisola com a cor selecionada, caso contrário, haverá penalização.



5. Cada equipa deve selecionar um porta-voz, insiram o nome do mesmo.

Anexo 7- Coreografia Merengue



Anexo 8- Exemplo de uma reflexão de aula (atletismo)

A minha aula de sexta-feira no geral correu bem, utilizei progressões para os alunos conseguirem realizar com sucesso o salto em altura. A prioridade nesta aula foi a técnica de corrida e a queda.

O 1º exercício foi dinâmico, estava com receio pois esta ideia surgiu-me e não sabia se ia resultar. Fiquei bastante surpreendida pois foi uma tarefa com bastante empenhamento motor e com uma espera mínima dos alunos. Poderia ter dado mais feedback, em vez de realizar os apitos batia palmas e ficava livre para fornecer o mesmo.

O 2º exercício teve como objetivo coordenar a corrida com o salto, um exercício mais calmo e mais técnico. Foi engraçado pois alguns alunos perceberam que a sua perna livre é a esquerda, apesar de serem destros. Com a formação de vários grupos e dispostos em vários locais do ginásio, consegui que todos os alunos trabalhassem sem tempo de espera. O inconveniente foi o facto de ter de conseguir estar atenta a todos os membros da turma.

O exercício da queda para o colchão é um bom exercício de perder medos e de ter noção do arquear das costas. O colchão que estava no solo acabou por não dar resultado, pois devia ter utilizado os reuthers como tinha previsto. Decidi não os inserir depois pois o exercício estava a terminar.

No salto em altura os alunos ao início estavam entusiasmados mas depois na aptidão física dispersaram um pouco. Já as meninas da turma executaram a aptidão física com sucesso e no salto em altura tinham receio de saltar, então dei-lhes a opção de saltar com o movimento de tesoura ou apenas treinarem a corrida, sem salto. Decidi criar dois grupos homogêneos para todos se sentirem bem e motivados no seu grupo de trabalho.

Utilizei na aptidão física o trabalho de pares de modo a cativar os alunos, e no salto em altura a competição (folha com o registo dos saltos de cada aluno).

Anexo 9- Exemplo de uma observação de aula (atletismo)

[illegible]

Anexo 10- Exemplo de uma avaliação diagnóstica (basquetebol)

No âmbito da disciplina de Educação Física, é pedido aos alunos o preenchimento da ficha fornecida. O preenchimento da mesma deve ser feito em Equipa, lendo com atenção o pretendido na modalidade do Basquetebol.

-Responde às seguintes questões apenas com "SIM"; "NÃO"; "ÀS VEZES".

Nome do aluno					
JOGO 3X3					
Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto					
Protege a bola com o corpo					
Lança na passada ou parado de curta distância					
Cria linhas de passe					
Passa com segurança a um companheiro desmarcado					
Dribla se tem espaço livre à frente					
Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva					

Anexo 11- Exemplo de uma avaliação formativa (futebol)

Grupo _____ 9º ano/turma _____

1. Leiam atentamente as ações que pedimos para observar. Percebem o que cada uma delas significa? Em caso de dúvida, procurem o/a professor/a.
2. Durante a aula, observem atentamente os vossos colegas (heteroavaliação) e procurem perceber as vossas capacidades (autoavaliação).
3. Preenchem a grelha de avaliação formativa, colocando à frente de cada ação: **Sempre (S); Quase sempre (Q); Raramente (R); Nunca (N)** - esta avaliação deve ser feita em conjunto por observador(es) e observado e deve resultar do consenso entre todos os envolvidos.
4. No final, analisem a grelha e façam uma **breve apreciação do estado do grupo**, realçando o que **precisam de trabalhar mais**. Para tal, podem usar o verso desta folha.

I - EXERCÍCIO DE CONDUÇÃO DE BOLA, DRIBLE, PASSE/RECEÇÃO E REMATE | II - JOGO DE FUTEBOL – GR+ 3x3+GR, durante 8 min

Ações		Nomes							
T é c n i c a	Não olha para a bola (na condução de bola)								
	Mantém a bola controlada								
	Conduz a bola com o pé direito e com o pé esquerdo								
	No passe, coloca a bola "onde quer" e em condição de dar continuidade à jogada								
	Remata - acerta no alvo								
A T A Q U E	tem uma atitude ofensiva (não se esquece do objetivo do jogo)								
	<u>sem bola</u> : cria linhas de passe para apoiar o colega com bola								
	<u>com bola</u> : joga em equipa (não tenta resolver tudo sozinho)								

Anexo 12- Exemplo de uma avaliação sumativa (badminton)

Nomes	Serviço: -o volante é atingido abaixo da zona da cintura -executa batimento para cima e para a frente -o volante ultrapassa a rede e cai no campo adversário	Diversificar gesto técnico: -volante alto: clear -volante baixo: lob (capacidade de usar lob de esquerda e lob de direita)	Direção e força: -o volante é colocado na zona do colega -coloca o volante em condições de ser devolvido	Contagem: -conta o nº de vezes que não devolve o volante	Fair play e esforço: -cumprimenta o colega no início e no fim do jogo -esforça-se para cumprir a tarefa proposta

1-Raramente 2-Às vezes 3-Sempre

Anexo 13- Exemplo de uma auto e hétero avaliação



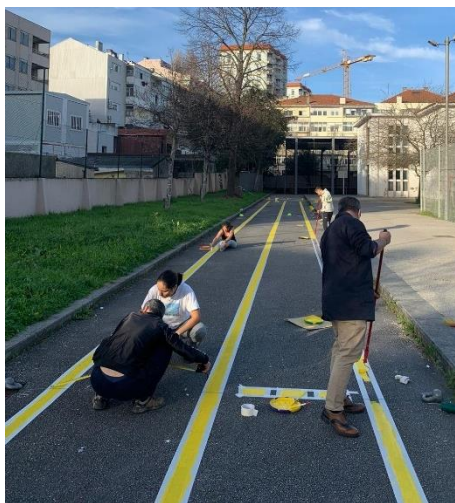
Anexo 14- Atividade mega sprint (atletismo)



Anexo 15- Atividade corta-mato (atletismo)



Anexo 16- Pintar as pistas de atletismo



Anexo 17- Surf com o desporto adaptado



Anexo 18- Padel com o desporto adaptado

