



Relatório de Estágio Profissional

“Uma jornada de Aprendizagem através da Arte de Ensinar”

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

Orientadora: Professora Doutora Patrícia Coutinho

Pedro Miguel Lopes Alves

Porto, setembro de 2023

Ficha de Catalogação

Alves, P. (2023). Uma jornada de Aprendizagem através da Arte de Ensinar. Porto: P. Alves Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Estágio Profissional, Professor, Educação Física, Reflexão, Instrução

Dedicatória

Dedico todo meu trabalho e todo o meu sucesso à minha irmã Débora, aos meus pais e à minha namorada, por todo o apoio e carinho.

Agradecimentos

FADEUP, a faculdade de desporto que realizou o meu sonho! Quero agradecer a toda a FADEUP por todo o apoio e por todas as infra estruturas que permitiram tornar o meu sonho realidade, ser professor.

Quero agradecer desde o início ao Professor Doutor Rui Conceição, o meu Professor Orientador, por toda a sua paciência e ajuda! Muito obrigado por todo o apoio e dedicação! Tornei-me melhor como professor e como pessoa, aprendendo todos os dias com o “prof. Rui”. Muito Obrigado por tudo.

Agradeço imenso à Professora Cooperante, Doutora Patrícia Coutinho por toda a ajuda, por todo o apoio e pela disponibilidade que me proporcionou.

Quero agradecer a todo o corpo docente e não docente da escola Secundária de Gondomar, por me terem acolhido tão bem e darem-me suporte para concretizar o meu sonho.

Aos meus alunos da Turma Cooperante (TC), pois foram "os meus meninos" e ficarão para sempre no meu coração.

Ao meu companheiro de estágio José Cerqueira, pelos bons momentos que passamos ao longo deste ano.

Aos meus pais por estarem lá sempre que eu precisei e ajudarem-me em tudo.

À minha irmã por sempre me apoiar e ser o meu porto seguro.

À minha namorada por ser o meu ombro amigo, por me ouvir, mas acima de tudo por me ajudar a realizar os meus sonhos.

Aos meus amigos, David e Filipa por serem a família que escolhi.

A todos vocês... MUITO OBRIGADO.

Índice

| | |
|--|-----|
| Ficha de Catalogação | I |
| Dedicatória | II |
| Agradecimentos | III |
| Resumo | 5 |
| Abstract | 6 |
| Abreviaturas | 7 |
| Introdução..... | 8 |
| 1. Enquadramento Pessoal..... | 9 |
| 1.1 Apresentação do estagiário | 9 |
| 1.2 Expectativas Iniciais | 12 |
| 2. Enquadramento Institucional..... | 13 |
| 2.1 Enquadramento Legal e Institucional do Estágio Profissional..... | 14 |
| 2.3 Enquadramento Escolar | 15 |
| 2.3.1 Caracterização do Contexto Educativo | 15 |
| 2.3.2 Escola Secundária de Gondomar (EC) | 15 |
| 2.3 Caracterização da Turma Residente | 16 |
| 2.4 A experiência nas turmas residentes..... | 17 |
| 3. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem..... | 18 |
| 3.1 Conceção do Ensino | 18 |
| 3.2 Planeamento | 19 |
| 3.3 Avaliação..... | 20 |
| 3.3.1 Avaliação Diagnóstica..... | 21 |
| 3.3.2 Avaliação Formativa | 22 |
| 3.3.3 Avaliação Sumativa | 22 |
| 3.4 Controlo e gestão de aula | 23 |
| 3.5 Instrução e feedback | 24 |
| 3.6 Observação e reflexão | 26 |
| 4. “Participação na escola e relação com a comunidade” | 28 |
| 4.1 Direção de Turma..... | 28 |
| 4.2 Atividades Não Letivas Desenvolvidas | 29 |
| 5. Sobre o meu desenvolvimento profissional..... | 31 |
| 5.1 Sobre o estudo realizado..... | 32 |
| 5.2 Resultados | 32 |
| 5.3 Discussão de Resultados | 38 |
| 6. Conclusões e Considerações Finais | 40 |
| 7. Referências Bibliográficas..... | 41 |
| 8. Anexos..... | 43 |

Resumo

Este documento foi elaborado como parte integrante da unidade curricular de Estágio Profissional, a qual decorre no 2º ano do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. No respetivo documento descrevo a minha experiência durante o estágio supervisionado que realizei na EC, durante o ano letivo de 2022/2023. O respetivo foi desenvolvido com uma turma residente de 12º ano do curso de Ciências e Tecnologia, a qual era composta por 25 alunos. O presente relatório debruça-se sobre várias temáticas que representam a minha experiência docente neste momento particular. Assim, é efetuado um enquadramento pessoal e institucional de modo a se compreender com mais exatidão o contexto de ação que foi o Estágio. Posteriormente, discorre-se sobre a operacionalização da prática, refletindo sobre diversos campos de ação, tais como a conceção, o planeamento, a gestão e o clima de aula, a instrução e a avaliação. Descreve-se, também, todas as atividades que desenvolvi na EC, destacando os principais desafios enfrentados e as principais aprendizagens. Por fim, apresentam-se as considerações finais do relatório, destacando a importância da formação contínua e da reflexão crítica sobre a prática para o desenvolvimento profissional dos educadores. Acredito que este relatório pode ser uma importante contribuição para a formação de novos educadores, ao mostrar a importância da relação entre teoria e prática e da reflexão crítica sobre a própria prática.

Palavras-chave: Estágio Profissional, Professor, Educação Física, Reflexão, Instrução

Abstract

This document was prepared as part of the Professional Internship course, which takes place in the 2nd year of the 2nd cycle in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto. In this document, I describe my experience during the supervised internship I did at the School of Education during the 2022/2023 academic year. The internship was carried out with a resident 12th grade Science and Technology class, which consisted of 25 students. This report focuses on various themes that represent my teaching experience at this particular time. A personal and institutional background is given in order to understand the context of the internship more precisely. Afterwards, the operationalization of the practice is discussed, reflecting on various fields of action, such as designs, planning, classroom management and climate, instruction and assessment. It also describes all the activities I carried out in the CE, highlighting the main challenges faced and the main lessons learned. Finally, I present the report's final considerations, highlighting the importance of continuous training and critical reflection on practice for the professional development of educators. I believe that this report can make an important contribution to the training of new educators, by showing the importance of the relationship between theory and practice and of critical reflection on one's own practice.

Keywords: Professional Internship, Teacher, Physical Education, Reflection, Instruction

Abreviaturas

ATL - Atividades de Tempos Livres

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MED - Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS - Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

NE - Núcleo de Estágio

TC - Turma Cooperante

PC - Professor Cooperante

PCE - Projeto Curricular de Escola

PEE - Projeto Educativo de Escola

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

PO - Professor Orientador

RE - Relatório de Estágio

RI - Regulamento Interno

UD - Unidade Didática

PAA - Plano Anual de Atividades

Introdução

O presente documento refere-se ao Relatório de Estágio (RE), introduzido no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), presente no plano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este documento foi elaborado sob a orientação da Professora Orientadora (PO) e tem como suporte o relato e reflexão sobre a prática de ensino supervisionado ao longo do ano letivo 2022/2023 na Escola Cooperante (EC), contando, ainda, com o seguimento e orientação diária do Professor Cooperante (PC).

A intervenção foi realizada no 12^o ano do curso de Ciências e Tecnologia. A TC era constituído por 25 alunos. Foi uma turma bastante simpática e acolhedora. Foi desafiante e motivador trabalhar com esta turma. A minha primeira turma, repleta de alunos diferentes, em diferentes níveis de aprendizagem, me permitiu evoluir enquanto professor e pessoa.

As minhas expectativas para iniciar o ano letivo eram altas e foram superadas. Com este estágio profissional, consigo ter ainda mais a certeza de que ensinar Educação Física é aquilo que quero para o meu futuro.

Assim, seguem-se os vários capítulos reflexivos que contemplam toda a minha prática profissional realizada ao longo deste estágio com o objetivo de apresentar uma análise crítica da minha prática pedagógica enquanto estagiário, destacando os principais desafios enfrentados e reflexões sobre a mesma. Apresento uma contextualização teórica sobre temas relevantes para a prática da Educação Física, como a importância da atividade física para a saúde, a relação entre teoria e prática na formação de professores e a importância da reflexão crítica sobre a própria prática. São apresentadas atividades e tudo que tive a oportunidade de realizar ao longo do ano, destacando sempre como a formação académica contribuiu para sua atuação como educador. Todos os estudos e conclusões apresentadas são referentes aos alunos da turma onde incidiu a minha intervenção.

Assim, o meu relatório apresenta uma importante contribuição para a formação de novos educadores, ao mostrar a importância da reflexão crítica sobre a prática e da formação continuada para o desenvolvimento profissional.

1. Enquadramento Pessoal

"A vida é uma grande Universidade, mas pouco ensina a quem não sabe ser aluno."

Augusto Cury

1.1 Apresentação do estagiário

O meu nome é Pedro Miguel Lopes Alves, tenho vinte e três anos e sou natural de Guimarães. Frequentei a minha licenciatura no Instituto Politécnico de Bragança, onde me licenciiei em Desporto com início em 2017 e término em 2020. Em 2021 ingressei no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Durante a minha infância nunca pratiquei desporto, nunca tive nenhuma ligação a nenhum desporto ou clube. Inconscientemente tive uma infância bastante sedentária, como a maior parte das crianças e adolescentes.

Aos dezasseis anos, quando sofri um problema de saúde que me incapacitou durante uma semana, é que percebi que necessitava de realizar algum tipo de desporto e de me movimentar pois, as atividades que realizava até então eram as aulas de Educação Física e as brincadeiras que tinha com os meus amigos e familiares.

Esse problema de saúde começou com uma simples dor na região da Lombar, acabando por me incapacitar na totalidade. Depois de vários exames, os médicos diagnosticaram-me uma doença degenerativa, precisando de um outro exame para comprovar isto. Após realização desse exame, depararam apenas com uns nódulos na espinha, chamado "nódulo de Schmorl". Estes nódulos são qualificados por ser uma condição benigna caracterizada por uma hérnia do disco intervertebral, localizados por dentro do corpo vertebral (osso). É uma condição relativamente frequente. O nódulo de Schmorl pode ocorrer em qualquer segmento da coluna. Os meus estão localizados na região da Lombar.

Essa condição causou-me bastantes dores e fraquezas musculares, como estive uma semana sem me conseguir movimentar, acabei por ganhar bastante

peso, atingindo um grau de obesidade bastante elevado, foi então que decidi entrar para um ginásio.

Como eu ainda tinha 16 anos, decidi ir para um ginásio pequeno e acolhedor, onde o acompanhamento iria ser mais personalizado. Entrei para o “Mimmus Wellness Gym”, onde o professor, me ajudou a emagrecer e a reforçar os músculos da região lombar, obtendo uma melhor qualidade de vida. Com o passar do tempo e com os treinos regulares para tentar colmatar o meu problema, observei que o meu corpo havia sofrido grandes mudanças ao nível estético, o que influenciou bastante a minha autoestima. Até aqui, como era gordinho, tinha bastante vergonha do meu corpo, tinha vergonha de ir para a praia, tinha vergonha nas aulas de educação física, porque era o “gordinho que ia para a baliza”, o que, ainda é a triste realidade que ainda vivemos nos dias de hoje.

Com estas mudanças, com o meu crescimento pessoal e intelectual, a minha percepção de que o ginásio pode ajudar as pessoas a vários níveis, não só a nível estético, mudou. Assim, passados dois anos, tomei a decisão de tirar a licenciatura em Desporto para poder saber mais e ajudar pessoas, tal como eu fui ajudado.

Durante a licenciatura, apercebi-me que a educação deve começar pelos mais novos e, decidi envergar no mestrado em Ensino de Educação Física, com o intuito de tentar ajudar e inculcar nos alunos o desporto, mostrando-lhes como isso os pode ajudar a melhorar a vários níveis. Um professor não pode apenas limitar-se a ensinar o básico, na minha opinião, um professor deve marcar os alunos e ajudá-los a ser melhor a todos os níveis. É este o meu principal objetivo a nível profissional.

Durante a licenciatura, tive a oportunidade de começar a trabalhar no ginásio que mudou a minha vida. Esta oportunidade ajudou-me bastante nas unidades curriculares do curso e, com ela, consegui começar a alcançar um dos meus grandes sonhos, mudar vidas.

A minha melhor experiência foi dar treinos a uma criança de apenas 15 anos que vivia com medo de se mostrar, tinha vergonha dele mesmo, do corpo dele, de tudo nele. Tentei mudar isso, ele confiou no processo e o processo resultou. Tornou-se um menino melhor, um menino que confia nele próprio, que acredita que é capaz e que luta para o ser. Atualmente este menino também está

ligado à área do desporto. Tal como eu, percebeu que era possível e quis ajudar as pessoas a serem melhores, como ele foi ajudado, como ele foi capaz. Como eu fui capaz. Devemos acreditar que todos são capazes, basta lutar.

Em 2019 surgiu mais um imprevisto que surgiu na minha vida ao nível da saúde. Foi-me diagnosticada uma doença crônica, Neuralgia do Trigêmeo! Esta doença causa-me dores de cabeça muito fortes, na região do temporal (Parte lateral da cabeça). Apareceu no 2º ano da licenciatura em Desporto o que fez com que fosse muito difícil acabar a mesma. Num primeiro instante, os médicos não descobriram o que eu tinha, fui submetido a vários tratamentos e tive vários diagnósticos, de vários médicos, o que acabou por me causar um sentimento muito grande de revolta, pois ninguém conseguia entender o que eu tinha ou sentia.

A minha condição de saúde foi-se agravando com o passar do tempo, as opiniões de diferentes médicos eram muito vagas e ninguém conseguia acertar na medicação. Fui um caso de estudo para várias instituições e por vários médicos (médicos de Guimarães, Porto, Lisboa, Coimbra, Madrid, Barcelona...). Apenas passado um ano, conseguiram reduzir as dores que sentia, mas apenas temporariamente. Esta condição de saúde irá me perseguir o resto da vida, sendo por vezes muito difícil conseguir conciliar os tratamentos com a lecionação das aulas e com o trabalho, mas, tenho a certeza de que com o meu amor à profissão, tudo se tornará mais fácil.

Com o estágio do Mestrado, certifiquei-me de que dar aulas em contexto escolar é o que eu quero para a minha vida. Ensinar os alunos, mas, mais do que isso, tentar que eles sejam melhor a nível pessoal, intelectual e social é o que me motiva a querer ser melhor e a ser melhor para eles. Para mim, um Professor é ser um estudante para toda a vida e, é isso que tenciono fazer de forma a poder dar sempre o meu melhor aos meus futuros alunos.

1.2 Expectativas Iniciais

No que diz respeito à unidade curricular de estágio pedagógico, as expectativas iniciais relacionavam-se com a necessidade de aprender e adquirir conhecimentos e métodos de ensino que me permitissem evoluir como profissional. Esperava, também, uma orientação adequada, flexível e um programa devidamente estruturado e organizado. Iniciei o ano letivo 2022/2023 com a ideia de que o estágio era um processo árduo, embora possível de intercalar com o meu trabalho, pois fiquei com algum receio pela falta de tempo existente, que me prejudicasse no meu desempenho enquanto estagiário.

Em relação às minhas expectativas também pretendia aprender e adquirir experiência para poder vir a ser um bom professor, adquirindo competências para ser autónomo e adaptar-me a diferentes situações com que me irei deparar no dia a dia de cada aula. Tenho a consciência de tudo o que envolve o estágio pedagógico, pela quantidade e complexidade de trabalho que se avizinha. O receio de falhar enquanto professor ou de não atingir os objetivos foi muito grande, no entanto, sabia que tinha de me empenhar ao máximo em cada tarefa, sem deixar que os mesmos me atrapalhasse, tendo em conta a importância deste estágio para o seguimento desta profissão.

Este estágio foi, assim, fundamental para conseguir pôr em prática todos os conhecimentos que adquiri em quatro anos de formação académica, deste modo, espero poder aplicá-los de forma produtiva.

2. Enquadramento Institucional

Segundo Batista e Queirós (2013), o estágio em contexto da formação inicial de professores é apreciado como um espaço beneficente de socialização na profissão. Este visa a integração na vida profissional de uma forma progressiva e orientada, num contexto real, através da prática de ensino supervisionada fortalecendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão de professor.

O Estágio Profissional é uma etapa singular e altamente enriquecedora, tanto em termos pessoais quanto profissionais. Durante essa fase, é possível construir a nossa identidade como futuros profissionais, conforme destacado por Ponte et al. (2001), enfatizando a importância dos primeiros anos de estágio para o desenvolvimento do conhecimento profissional do professor. O estágio oferece uma oportunidade excelente para desenvolver as competências necessárias para a implementação do modelo de ensino em vigor em Portugal.

A Educação Física (EF) desempenha um papel fundamental na promoção dessa troca de conhecimentos, transformando o gosto por ensinar numa vocação para transmitir e compartilhar saberes. Como docentes, as nossas principais tarefas são observar e refletir, procurando aprimorar constantemente o nosso ensino. Quando estamos dispostos a aprender e atualizar o nosso conhecimento diariamente, sem nos prendermos ao que aprendemos anteriormente, somos capazes de ensinar verdadeiramente. Assim, é fundamental que o estagiário tenha a capacidade de refletir e ser habilidoso o suficiente para compreender sua prática.

O estágio deve ser encarado como uma oportunidade de crescimento contínuo e evolutivo. O estagiário deve constantemente, procurar aprimorar as suas habilidades, a cada dia, a cada aula, em cada modalidade, sem desanimar diante das dificuldades que possam vir a surgir durante o estágio. Os problemas que naturalmente surgem devem ser utilizados como uma oportunidade para aperfeiçoar a prática docente, tornando-a mais útil e eficiente.

2.1 Enquadramento Legal e Institucional do Estágio Profissional

As Normas Orientadoras do EP do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, operacionalizam o Regulamento do EP para o ano letivo 2022/2023. Em termos institucionais, o EP é uma Unidade Curricular (UC), do segundo ano do MEEFEBS que tem duas componentes: a prática de ensino supervisionado realizada numa escola cooperante com protocolo com a FADEUP e a elaboração do Relatório de Estágio (RE). Assim, segundo Batista & Queirós, 2013: “Depreende-se, portanto, que o estágio profissional é uma unidade curricular que pretende dotar e capacitar o futuro professor de Educação Física de ferramentas que o auxiliem a desenvolver uma competência baseada na experiência refletida e com significado”.

O estágio que realizei teve a duração de um ano letivo o que me deu a possibilidade de viver uma experiência abrangente tendo em conta as diferentes dimensões da atividade profissional (Onofre & Martins, 2014). Foi uma experiência com uma aprendizagem completa profissional e pessoalmente.

As Normas Orientadoras do EP inserido no MEEFEBS da FADEUP estão divididas em três áreas de desempenho: a primeira área que diz respeito à organização e gestão do ensino e da aprendizagem; a segunda área que incide na participação da escola nas relações com a comunidade; a terceira área diz respeito ao desenvolvimento profissional. Tendo em conta estas três áreas posso afirmar, segundo o meu ponto de vista e, a minha análise, que consegui realizar as tarefas exigidas pela PO e PC, tendo sido eu o responsável pela conceção, planeamento, realização e avaliação da turma onde incidiu o meu EP.

2.3 Enquadramento Escolar

2.3.1 Caracterização do Contexto Educativo

O Agrupamento de Escolas nº1 de Gondomar (AEG1) é um dos Agrupamentos de Escolas do concelho de Gondomar, município e cidade portuguesa que pertence ao Distrito de Porto e a essa Área Metropolitana da Região do Norte. É um dos municípios mais populosos da Área Metropolitana do Porto. Em 2012 foi criado o atual AEG1 com a agregação da Escola Secundária de Gondomar com o Agrupamento Vertical de Jovim e Foz do Sousa. O AEG1 tem como área de influência a União de Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim e, a União de Freguesias de Foz do Sousa e Covelo. A maioria dos alunos que frequentam as escolas deste Agrupamento são residentes nestas freguesias. Nos últimos anos a Escola Secundária tem sido uma escola de prestígio a nível dos seus cursos profissionais o que faz com que, seja procurada também, por alunos de outros concelhos.

2.3.2 Escola Secundária de Gondomar (EC)

A EC está equipada, para além dos espaços destinados à gestão e administração, com espaços específicos para cada um dos cursos. Tendo em conta a dimensão desta população escolar, é necessário uma grande aposta nos recursos humanos que vão desde os docentes (contratados ou não) até ao pessoal não docente por forma a garantir todo o bom funcionamento da escola, nomeadamente a possibilidade de lecionação (ou não) das aulas de Educação Física. Para além dos recursos humanos garantirem uma melhor qualidade de ensino, também as instalações e os recursos materiais são denotadas como fulcrais. Neste sentido, é possível referir que a escola apresenta muito boas condições que elevam assim, o seu processo de ensino-aprendizagem.

Em relação aos espaços destinados para a prática da Educação Física, estão disponíveis seis espaços para a lecionação das aulas: o pavilhão, a sala de espelhos, o polivalente coberto exterior, uma box, o ginásio e uma pista de atletismo. Assim, considero ser uma escola com espaços físicos bastante confortáveis e funcionais.

2.3 Caracterização da Turma Residente

A turma onde incidiu o meu EP foi o 12º ano. Era uma turma do Curso de Ciências e Tecnologias da Escola Secundaria de Gondomar, constituída por vinte e cinco alunos, treze do sexo feminino e doze do sexo masculino, cujas idades estão compreendidas entre os dezasseis e os dezassete anos.

Na primeira aula, aula de apresentação, realizei um questionário de informações individuais aos alunos, conseguindo obter uma análise aprofundada dos seus hábitos em casa e na escola.

A maior parte dos alunos utilizam o carro para se deslocarem para a escola, enquanto cerca de 8% dos alunos deslocam-se para a escola a pé pois moram relativamente perto. Há, ainda, alguns alunos que utilizam transportes públicos. Estes alunos dormem, em média, mais de oito horas por dia, sendo que a menor parte deles dormem menos de sete horas por dia. Realizam, em média, quatro refeições por dia, sendo que, apenas dois alunos realizam mais de cinco refeições por dia.

Com a análise do questionário foi possível apurar que, apenas um aluno não gosta de praticar Educação Física encontrando aqui, um dos meus desafios, que, no final, todos os alunos gostem de frequentar as aulas de Educação Física. A grande parte dos alunos referiu que a sua modalidade preferida é o futebol. Sendo que todos os alunos gostam de praticar algum tipo de modalidade coletiva. A modalidade onde referem sentir mais dificuldades, é a Ginástica. Fora do contexto escolar a maior parte dos alunos não pratica nenhuma atividade física, mas, existem seis alunos que são atletas federados.

2.4 A experiência nas turmas residentes

Durante o ano letivo, foi proposto pelo PC a lecionação de uma Unidade Curricular a outros ciclos de ensino. Aceitando a proposta, lecionei, em conjunto com o outro colega Professor Estagiário, a modalidade de Atletismo, passando pelas várias unidades curriculares da disciplina, Lançamento do Peso, Salto em Altura, Salto em Comprimento e corrida de estafetas aos alunos do 2º Ciclo da Escola Básica de Jovim e Foz do Sousa.

Foi um contexto completamente diferente do que estava habituado. A turma não era fácil de controlar, exigia muito mais de mim e de aperfeiçoar melhor as minhas técnicas de ensino e de controle. Foi bastante vantajoso para melhorar no ensino aprendizagem da turma que me foi atribuída.

A segunda parte da proposta do PC foi a lecionação da UD de Andebol, a uma turma do 3º ciclo de ensino da Escola Secundária de Gondomar. Lecionei 10 aulas da UD de Andebol e ainda completei com 4 aulas de Ginástica de aparelhos para ver e sentir as dificuldades de alunos mais novos em comparação com a turma do 12º ano a realizarem este tipo de aulas. Notei bastante dificuldades e tive de articular o meu discurso e a minha explicação dos exercícios. Mais atenção aos alunos, e pedir sempre empenho e dedicação.

Foi uma experiência muito boa, pois já estava na minha “zona de conforto” com a turma do 12º ano. Ter de lecionar a estas turmas, exigiu muito de mim e fez com que a minha experiência no EP fosse ainda melhor e mais enriquecedora.

3. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

O processo de ensino e aprendizagem é muito mais do que simplesmente lecionar. Neste processo, o professor deve estar em constante adaptação aos seus alunos, rever os seus métodos por exemplo, para que a aprendizagem seja o mais significativa possível para os alunos. Segundo Bento (1995, p.51), a teoria é uma prática do professor que é pensada. Ainda assim, mediante o contexto, pode ter de ser várias vezes repensada.

A conceção e o planeamento que nos levam à realização e avaliação, são fases essenciais no processo de ensino e aprendizagem. No que diz respeito ao ensino da EF é necessário construir estratégias de intervenção que respeitem o conhecimento válido na área da EF e que conduzam com eficácia o processo de educação e formação dos alunos (Matos, 2014). O professor deve-se manter empenhado no processo de ensino e aprendizagem procurando sempre resultados para a eficácia do seu ensino.

Assim, todos os conhecimentos que obtive na minha formação na FADEUP e no meu percurso pessoal foram essenciais para todo o meu envolvimento no EP. Assumi diferentes tarefas, tive um pensamento criativo, iniciativas e uma participação ativa na preparação e realização do ensino para os alunos (Bento, 2003,).

3.1 Conceção do Ensino

A conceção é uma etapa fundamental do processo de ensino e aprendizagem, sendo o ponto de partida para as fases seguintes. Inicialmente, antes de qualquer outra coisa, é necessário que o professor conceba a sua perceção sobre o ensino da disciplina que leciona, bem como o contexto cultural e social a que vai estar sujeito. Para Graça (2001), as conceções que os professores possuem quanto aos conteúdos a lecionar e dos alunos com quem vão trabalhar, nomeadamente contextos educativos refletem-se nas práticas de ensino. Assim, para que o ensino seja eficaz é imprescindível respeitar esta fase.

O EP e toda a formação escolar ao longo deste percurso permite-nos modificar as nossas conceções sobre o processo de ensino e aprendizagem. Passamos a ter noção do contexto real da escola havendo uma evolução nas

nossas concepções. Segundo Graça (1999, p.204) "O conhecimento que o professor tem da disciplina que leciona interage com os conhecimentos, convicções e crenças acerca do ensino e aprendizagem, acerca dos alunos e acerca dos contextos educativos, dando forma aos modos como se ensina a matéria aos alunos."

Neste âmbito e, para conhecer melhor o contexto em que iria realizar o meu EP foi essencial a análise de alguns documentos como o Projeto Educativo da Escola, o Projeto Curricular da Escola, o Regulamento Interno e o Programa Nacional de Educação Física. São documentos basilares de que nos devemos inteirar antes de lecionar.

Assim, o processo de ensino e aprendizagem é bastante complexo e exige muito mais trabalho do que apenas a preparação das aulas. Exige ainda um conhecimento elevado por parte do professor, que vai além da sua disciplina.

3.2 Planeamento

Como já referido anteriormente, quando falamos em ensino não é apenas "dar aulas", é muito mais que isso e, contrariamente ao que muitas vezes ouvimos, lecionar Educação Física não é apenas mandar os alunos jogar ou correr. Também o professor de Educação Física está envolvido em todo um processo de ensino e aprendizagem necessitando de ter conhecimentos transversais. Assim, podemos concluir que ser professor envolve inúmeros fatores que requerem uma preparação por parte do professor. Toda esta preparação surge, inicialmente, através do Planeamento.

Planear é fazer a ligação entre o que o sistema de ensino pretende, os programas das respetivas disciplinas e a sua realização prática. É, ainda, imperativo que o professor seja um representante da escola e da comunidade e seja cooperante com os colegas por forma a exercer o seu papel da melhor forma possível (Siedentop, 1990). Ao longo de todo o EP este aspeto foi determinante, especialmente no início do ano letivo. Além de ter de preparar as aulas foi necessário avaliar as condições envolvidas em todo o processo de ensino, criar estratégias e alternativas para que toda a aprendizagem fosse significativa.

No que diz respeito à prática no EP o meu planeamento foi aplicado em três níveis: Planeamento Anual, Unidades Didáticas e planos de aula.

Segundo Matos (2014) o professor deve definir as suas prioridades no momento do planeamento. Assim, é necessário planear e gerir todo o processo de ensino e aprendizagem para que haja em desenvolvimento e aperfeiçoamento do mesmo.

Na minha prática pedagógica realizei o planeamento de uma forma particular. Como na EC o Roulement dos espaços desportivo era aplicado e estava em contante mudança, tive de adaptar o planeamento várias vezes, pois em alguns espaços desportivos era proibido realizar alguma UD.

Foi necessário várias semanas para estabilizar a distribuição dos espaços, como consequências, tive de precaver vários tipos de planos de aula para o mesmo dia, não conseguindo gerir, numa fase inicial, todo o processo de ensino e aprendizagem. Mas com isto, também percebi que devemos ter sempre um “plano B”, caso algo não corra como esperado.

Através do planeamento anual, consegui determinar as UD que iria lecionar em cada período letivo. Construir um fio condutor para que a realização dos planos de aula, como guias orientadores, fosse feito de forma, a que, as UD fossem realizadas e ensinadas da maneira mais correta e, de modo, a que, os alunos tirassem a melhor aprendizagem possível.

3.3 Avaliação

De acordo com Arends (2008), a avaliação engloba o procedimento de estabelecer uma avaliação relativa ao desempenho de um aluno. Essa análise do desempenho do discente destaca-se como uma abordagem mais eficaz para avaliar a progressão das habilidades motoras. A avaliação torna-se, assim, um dos aspetos mais desafiadores e intrincados da atividade do docente. O seu propósito não se limita apenas a fornecer ao professor um feedback sobre o desenvolvimento dos alunos durante a realização das tarefas, mas concentra-se principalmente em permitir que se avalie se os seus métodos pedagógicos estão atendendo às necessidades dos seus alunos e contribuindo para alcançar as metas previamente estabelecidas.

A avaliação pode adotar diversas abordagens e a escolha do tipo de avaliação a ser aplicada depende da finalidade subjacente à recolha das

informações e do tipo específico de dados que se procura obter, conforme descrito por Rink (1993).

A avaliação desempenha um papel fundamental no ciclo de ensino e aprendizagem, cumprindo o propósito de preparar, controlar e concluir o processo educativo de ensino-aprendizagem.

Arends (1995) destaca que a avaliação é uma responsabilidade do professor, com o intuito de coletar informações essenciais para tomar decisões bem fundamentadas. Tais decisões são influenciadas pelo momento em que a avaliação é realizada e, conseqüentemente, pela utilidade dos dados obtidos nesse contexto.

3.3.1 Avaliação Diagnóstica

Quando se trata da avaliação Diagnóstica/Inicial, ela desempenha uma função fundamental no processo de planejamento. Isso ocorre porque a informação observada nesse período é crucial para determinar o nível de conhecimento e habilidades já adquiridos pelos alunos em relação ao tópico da UD em questão. Assim, essa avaliação serve como ponto de partida para a elaboração dos planos de ensino das UD's.

No início, a implementação desse tipo de avaliação apresenta desafios significativos. Em primeiro lugar, existe a necessidade de desenvolver critérios realistas de avaliação (Projeto MAIA). Em segundo lugar, é crucial determinar quais aspectos merecem maior atenção durante a observação, de modo a construir esses critérios de avaliação de maneira precisa e apropriada.

Chegamos, assim, à conclusão de que esta avaliação simplifica o trabalho do professor, uma vez que oferece informações pertinentes que permitem uma tomada de decisão adequada e adaptada às habilidades dos alunos, promovendo, desse modo, o êxito no processo educacional, (conforme destacado por Gonçalves et al. (, 2010).

3.3.2 Avaliação Formativa

No que diz respeito à avaliação formativa, esta sempre adotou um caráter mais informal, sendo incorporada de maneira contínua ao longo de todas as aulas, com o objetivo de recolher informações pertinentes do processo de ensino aplicado.

Os procedimentos associados à avaliação formativa têm como finalidade realizar ajustes no processo de aprendizagem, conforme descrito por Rink (1993). Foi uma prioridade do meu EP, que essa forma de avaliação não fosse percebida pelos alunos, a fim de evitar que eles experimentassem o stresse muitas vezes associado a uma avaliação formal. Isso permitiu que os alunos se comportassem de maneira natural e autêntica, sem o receio de cometer erros ou revelar suas dificuldades. Desta forma também apresenta as suas desvantagens, pois alguns alunos, por vezes brincavam acabando por desestabilizar a aula.

3.3.3 Avaliação Sumativa

Por último, abordando a avaliação sumativa, esta ocorre por meio de um contexto formal, proporcionando uma avaliação geral do processo de aprendizagem.

De acordo com as observações de Rink (1993), a avaliação sumativa é valiosa para determinar o sucesso alcançado pelos alunos.

Durante os períodos letivos, utilizei o formato que referi em cima. Em todas as aulas, os alunos eram avaliados. Aquando da avaliação sumativa, apenas afinava alguns pontos que me escapavam durante as aulas e dava uma nova oportunidade a todos os alunos de melhorarem.

Num contexto mais formal, os alunos eram avaliados através dos modelos do projeto Maia, onde, no início de cada UD, era apresentado aos alunos quais os parâmetros que seriam avaliados. Nesta avaliação, utilizava a observação direta dos alunos, em exercícios específicos e em contexto de jogo formal.

3.4 Controlo e gestão de aula

Controlar e gerir uma aula de forma eficaz é uma tarefa fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Isso envolve a criação de um ambiente propício para o aluno, a promoção da participação dos alunos e o estabelecimento de estratégias de gestão de comportamento.

Para criar um ambiente de aprendizagem positivo, é essencial considerar a disposição da aula, a iluminação, a temperatura e a organização do espaço. Além disso, é importante que os alunos se sintam seguros e acolhidos.

Um planeamento cuidadoso da aula é crucial para o controlo eficaz. Isso envolve a definição de objetivos claros de ensino, a escolha de estratégias de ensino apropriadas e a seleção de materiais didáticos relevantes.

É importante estabelecer normas e regras claras desde o início do ano letivo. Isso ajuda a definir expectativas de comportamento e a garantir um ambiente de sala de aula respeitado e produtivo.

Lidar com comportamentos desafiadores é uma parte crucial da gestão da aula. Estratégias como o uso de reforços positivos, a comunicação eficaz com os alunos e a aplicação consistente de consequências podem ser eficazes.

A avaliação contínua do desempenho dos alunos permite ajustar o ensino de acordo com suas necessidades individuais, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais eficaz.

Durante o meu EP, foi criado um ambiente de aprendizagem positivo e entusiasmante. Tive o cuidado de preparar as aulas consoante o nível dos alunos, criando grupos de níveis, mas não fazendo a distinção deles, para não causar algum tipo de diferenciação entre os alunos e todos eles estarem incluídos e motivados a “chegar mais longe”.

Desde o início do ano letivo que criei um sistema de regras para os alunos, como a disposição das mochilas nos diferentes espaços desportivos, utilizei sinalética gestual e fonética para os alunos rapidamente perceberem o que pretendia, evitando assim perdas de tempo e potencializar o tempo de empenhamento motor dos alunos.

3.5 Instrução e feedback

Conforme destacado por Bento (2003), no contexto de ensino de uma aula EF, a instrução do professor durante o decorrer da mesma, emerge como um elemento crucial para o funcionamento eficaz desse elo, promovendo a verdadeira assimilação dos conteúdos.

Portanto, é de extrema importância que o professor possua habilidades sólidas de comunicação, a fim de ser capaz de apresentar e transmitir conhecimentos de maneira apropriada.

A instrução pedagógica representa um componente fundamental no arsenal do professor para comunicar de maneira eficaz, como também observado por Siedentop (1991).

Com o intuito de aprimorar a experiência do aluno, é essencial que os professores criem o que Rink (1993, p.126) refere como um "ambiente de aprendizagem". Este ambiente é caracterizado pela interconexão de três sistemas essenciais: o sistema de instrução, o sistema de gestão e o sistema de socialização dos alunos, como apontado também por Hastie e Siedentop (1999).

Conforme evidenciado por esses autores, pela minha própria experiência no contexto do Programa de Ensino (EP), reconheço que a instrução é fundamental para facilitar uma aprendizagem eficaz. Uma instrução bem planejada pode determinar o sucesso ou insucesso de uma atividade.

Mesmo que a aula seja minuciosamente planejada, se a instrução não estiver alinhada com as necessidades dos alunos, os resultados podem ser desastrosos, pois os objetivos não serão cumpridos.

Quando os alunos realizam uma nova tarefa e a entendem como desafiadora ou arriscada, com base em suas próprias capacidades, eles podem manifestar resistência por meio de comportamentos como desinteresse, erros substanciais e mal-entendidos, tornando a tarefa mais confortável para eles. Isso, por sua vez, desvia a atenção e a energia do professor da instrução para lidar com esses pontos de instabilidade, como observado por Mesquita e Graça (2009).

Foi exatamente esse cenário que enfrentei na fase inicial do EP. A instrução em algumas aulas revelou-se desigual em relação às competências dos alunos, resultando em comportamentos inadequados e um baixo sucesso

por parte dos alunos.

A instrução e o feedback foram um dos “problemas” em que mais me foquei em resolver, com a ajuda constante do PO, melhorei bastante ao longo do EP.

Conforme elucidado por Fishman e Tobey, citado por Rosado e Mesquita (2009, p.82), o conceito de feedback pedagógico é compreendido como a reação do professor à resposta motora do aluno, com o propósito de influenciar positivamente essa resposta, direcionando-a para a aquisição ou melhoria de uma habilidade específica. Essa forma de instrução desempenha um papel fundamental no contexto educacional, pois possibilita ao professor uma resposta imediata às ações dos alunos, enquanto permite que os próprios alunos obtenham informações valiosas sobre a tarefa que acabaram de executar. O feedback pode ter diferentes abordagens, como geral-positivo, não verbal, específico-positivo e corretivo, e o seu conteúdo pode ser de grande relevância, como observado por Siedentop (1991).

Considerando que o feedback pedagógico é essencial para o aprimoramento do desempenho dos alunos e para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, procurei superar os obstáculos de não transmitir ou ter receio de transmitir os feedbacks, por falta de experiência. Mas através da ajuda do meu PC, adquiri confiança nas minhas capacidades de intervenção e aprimorei a minha habilidade de fornecer esses feedbacks construtivos e informativos aos alunos, visando no desenvolvimento de suas habilidades. Esse processo de aperfeiçoamento contínuo na prestação de feedback tornou-se um aspecto crucial na minha prática pedagógica.

A habilidade de comunicação de um professor desempenha um papel crucial na transmissão eficaz do conhecimento aos alunos. No entanto, antes de prosseguir com a transmissão desses conhecimentos, o professor deve garantir que existem condições adequadas para que essa comunicação ocorra de forma eficiente.

Após estabelecer as bases para a comunicação, o professor deve adaptar constantemente a sua abordagem de instrução, levando em consideração as características individuais dos alunos. Isso pode incluir o uso de estratégias como a realização de questões verbais e a demonstração, sempre que apropriado, para tornar o processo de aprendizagem mais eficaz e envolvente.

É importante destacar que a responsabilidade do professor não se encerra com a instrução inicial, pelo contrário, o professor deve permanecer ativamente envolvido em todos os momentos da aula. Uma aula carece de informações adicionais, observação e análise dos seus comportamentos dos alunos em resposta à transmissão de informação por parte do professor e, se necessário, intervir para ajustar, modificar ou corrigir o comportamento dos alunos, procurando sempre o alinhamento dos objetivos educacionais. O compromisso contínuo do professor ao longo de todo o processo de ensino é fundamental para o sucesso da aprendizagem dos alunos.

3.6 Observação e reflexão

A observação e reflexão desempenham um papel fundamental no contexto das aulas de EF, contribuindo para o aprimoramento da prática pedagógica e o desenvolvimento dos alunos

Através da observação atenta do desempenho dos alunos durante as aulas, é essencial que o professor compreenda as habilidades motoras, as necessidades e o progresso de cada aluno. Conforme destacado por Rink (1993), a observação direta permite ao professor avaliar o nível de competência dos alunos em relação aos objetivos de aprendizado estabelecidos.

Além disso, a observação pode ser utilizada para identificar possíveis desafios e dificuldades enfrentados pelos alunos. Isso é, consiste no que Marzano, Marzano e Pickering (2003) sugerem, ao enfatizarem a importância de recolher dados sobre o desempenho dos alunos para aplicar as estratégias de ensino apropriadas.

Devemos sempre refletir sobre as observações feitas em sala de aula. Segundo Dewey (1933), a reflexão é uma ferramenta poderosa para a aprendizagem e o desenvolvimento do professor enquanto profissional. No contexto das aulas de EF, a reflexão permite ao professor analisar criticamente a sua própria prática e identificar áreas que necessitam de melhorar.

Através da reflexão, o professor pode adaptar as estratégias de ensino para atender às necessidades individuais dos alunos, como defendido por Brookfield (1995). Isso pode incluir ajustar o conteúdo, as atividades ou a

abordagem pedagógica para tornar as aulas mais eficazes e envolventes.

A integração da observação e reflexão cria um ciclo contínuo de melhoria na prática pedagógica. Conforme argumentado por Schön (1983), a reflexão na ação (reflexão enquanto ensina) e a reflexão sobre a ação (reflexão após o ensino) são essenciais para o desenvolvimento profissional do professor.

Portanto, nas aulas, a observação cuidadosa dos alunos, seguida pela reflexão crítica sobre o desempenho e as estratégias de ensino utilizadas, pode levar a um ensino mais eficaz e, conseqüentemente, ao progresso dos alunos.

Essa abordagem permite que os professores adaptem a prática para atender às necessidades individuais e proporcionem uma experiência de aprendizado mais enriquecedora e inclusiva.

Através da observação e da reflexão de todas as aulas, tanto minhas como as do meu colega de EP e as aulas do PC, consegui evoluir cada vez mais, no sucesso da lecionação das minhas aulas, na preparação das mesmas e no tipo de feedbacks dados aos alunos com o intuito de a aprendizagem deles e o tempo de empenhamento motor fosse cada vez mais eficaz.

Todas as aulas que observava realizada uma reflexão, que era partilhada e discutida, tanto com o meu colega, como também com o meu PC. Isto servia para nos ajudarmos mutuamente e evoluirmos constantemente. Todas as aulas que lecionava, eram à posteriori refletidas, onde utilizava essa reflexão para melhorar de aula para aula.

4. “Participação na escola e relação com a comunidade”

Neste capítulo, abordarei as experiências que ocorreram fora das minhas atividades de ensino de EF. Essas experiências desempenharam um papel fundamental no meu desenvolvimento como educador e facilitaram a minha participação mais ativa na vida escolar, conforme definido nas Diretrizes Educacionais do Ensino Profissional da FADEUP.

Meu papel na escola transcende em muito a mera lecionação de aulas de EF. Durante o ano letivo, tive a oportunidade de participar em diversas atividades, isso inclui o meu envolvimento em todas as atividades relacionadas ao grupo de Educação Física, bem como minha participação em reuniões do Conselho de Turma e do Departamento de Expressões. Essas experiências contribuíram significativamente para o meu crescimento enquanto profissional. Tive o privilégio de vivenciar a vida escolar na sua plenitude, tanto dentro quanto fora da sala de aula.

4.1 Direção de Turma

Durante o meu EP, desempenhei a função de “Diretor de Turma”, auxiliando o meu PO na sua direção de turma. No primeiro período, apenas observei a preparação de uma reunião de conselho de turma, preparação e realização da ATA, e moldes específicos de apresentação e realização das Monitorização das Medidas de Proteção do Sucesso Educativo (MPSE), e todos os outros documentos estruturantes necessários.

“O Diretor de Turma (DT) ocupa uma posição importante nas estruturas de gestão intermédia da escola, competindo-lhe o estabelecimento de relações entre a família e a escola.” (Zenhas, 2006).

4.2 Atividades Não Letivas Desenvolvidas

Durante este ano letivo, além de ter assistido a todas as aulas do meu colega de estágio e das aulas lecionadas, tive a oportunidade de realizar muitas outras atividades. Estas atividades foram sem dúvida uma mais-valia para mim enquanto estagiário pois, ser professor não passa apenas por lecionar a sua disciplina, é muito mais que isso e com estas atividades consegui confirmar isso mesmo.

Tive a oportunidade de ser orientador dos alunos para a sua participação na rádio escola com três temas distintos: “A importância da atividade física para a saúde”, “ O papel da atividade física na intervenção de doenças” e “Dicas para manter uma rotina de exercício durante a semana escolar”. Para a sua realização houve a preparação de um guião para que os alunos pudessem falar na rádio com conhecimento assertivo.

Particpei em toda a organização do corta-mato, desde tratar do transporte a toda a logística envolvente o que foi uma experiência bastante enriquecedora pois, sendo a primeira vez foi muito bom ter noção de tudo o que envolve um evento desta grandeza. Sendo a primeira vez, agora à posteriori sei que poderia ter feito mais, mas foi uma honra e uma aprendizagem para a próxima.

Houve um projeto DAC com a disciplina de Português onde os alunos tiveram de “construir” ruas, travessas e praças com nomes de autores e, existiam uns Qr Codes para acederem, com a biografia de cada autor. Esses QR Codes foram construídos por mim. Este projeto deu-me a oportunidade de trabalhar com professores de outra disciplina sendo uma mais-valia esta articulação.

Tive a oportunidade de frequentar uma formação de 6 horas, desenvolvida pelo IAVE - Instituto de Avaliação Educativa, realizada a 14 de outubro de 2022 intitulada “IAVE - Avaliar para aprender”. Esta formação foi sem dúvida uma mais-valia para mim pois adquiri bastantes conhecimentos que me foram úteis e que serão certamente num futuro próximo quando estiver a lecionar. O seu certificado encontra-se nos anexos.

Por fim, participei e organizei a atividade: organização de um evento solidário “pequenos gestos, grandes mudanças ” que consistiu na angariação de material escolar, produtos higiénicos e bens alimentares, em prol da Obra da Nossa Senhora das Candeias. A Obra de Nossa Senhora das Candeias é uma

Instituição Particular de Solidariedade Social, com sede no Porto, estando ainda presente em Aveiro, Águeda, Braga, Pinhel e Olhão. Fundada em 1958, tem como objetivos acolher, apoiar, educar e formar crianças e jovens de ambos os sexos em situação de perigo, de forma a possibilitar a sua integração plena na sociedade. No âmbito do apoio à família presta serviços educativos direcionados à formação e desenvolvimento das crianças e jovens. Esta atividade foi ideia minha, organizada pelo núcleo de estágio da EF e pela direção de turma do professor orientador. - Foi realizada no dia 7 de junho, no dia da festa de final do ano da Escola Secundária de Gondomar.

Além das atividades realizadas, participei nas reuniões entre o NE, PC e PO; elaborei o projeto de Formação Individual (PFI), participei nos conselhos de turma e reuniões com os Encarregados de Educação (PFI), participei nos conselhos de turma, reuniões de turma e reuniões com os Encarregados de Educação (PFQ).

Todo este processo de envolvimento foi importante para mim e para a minha Formação Académica. Estar num ambiente escolar, estar no ativo e dentro do contexto, penso que seja a melhor forma de aprender. “ As escolas constituem uma territorialidade espacial e cultural, onde se exprime o jogo dos atores educativos internos: por isso, a sua análise só tem verdadeiro sentido se conseguir mobilizar todas as dimensões pessoais, simbólicas e políticas da vida escolar, não reduzindo o pensamento e a ação educativa, a perspetiva técnica de gestão ou de eficácia *stricto sensu*” (Nóvoa, 1992, p.16).

5. Sobre o meu desenvolvimento profissional

Plano de Ação do Desenvolvimento Digital Escolar (PADDE)

O Plano de Ação do Desenvolvimento Digital Escolar (PADDE) é um documento elaborado para promover o uso efetivo das tecnologias digitais nas escolas e preparar os alunos para o mundo digital. O PADDE é composto por diferentes elementos que se inter relacionam para promover o desenvolvimento digital escolar. Esses componentes incluem:

1. Planeamento Estratégico: O PADDE envolve a elaboração de um planeamento estratégico que estabelece metas claras, identifica recursos necessários e define um cronograma para a implementação das ações de desenvolvimento digital na escola.

2. Formação de Professores: A capacidade e a formação de professores são fundamentais no PADDE. Isso abrange o desenvolvimento de competências digitais e pedagógicas, para que possam empregar efetivamente as tecnologias digitais no ensino.

3. Infraestrutura Tecnológica: O PADDE requer uma infraestrutura tecnológica apropriada. A organização deve incluir acesso à internet de qualidade, dispositivos digitais (como computadores, tablets, ...) e recursos tecnológicos complementares (como softwares educacionais, ...).

4. Recursos Digitais: O plano de ação também envolve a seleção e disponibilização de recursos digitais educacionais, como aplicações, plataformas de aprendizagem, conteúdos multimédia e ferramentas de colaboração, que assistam no processo de ensino e aprendizagem.

5. Avaliação e Monitorização: O PADDE inclui a implementação de processos de avaliação e monitorização contínua para acompanhar o progresso e o impacto das ações do desenvolvimento digital. Isso permite identificar áreas que precisam de melhorias e ajustar as estratégias de acordo com as necessidades da escola.

Desenvolvimento Digital das Escolas (Capacitação Digital das Escolas)

O Desenvolvimento Digital das Escolas é um processo que visa integrar as tecnologias digitais nos processos administrativos e de ensino aprendizagem das escolas. Em 2020, foi iniciada a Capacitação Digital das Escolas com a

criação do "Embaixador Digital" nos Centros de Formação de Associações das Escolas (CFAE). O objetivo era capacitar as Direções dos Agrupamentos e Escolas não agrupadas para que desenhassem, implementassem e monitorizassem o PADDE, um Plano de Ação que define a estratégia digital da escola.

O PADDE é construído com base num diagnóstico inicial realizado ao modo como as tecnologias digitais estão integradas na organização e às competências digitais dos professores.

A ferramenta de diagnóstico SELFIE e o referencial teórico Digo porque são utilizados para orientar o processo de autorreflexão sobre o progresso rumo à integração e implementação de tecnologias digitais. A criação de uma Equipe de Desenvolvimento Digital pode ajudar a integrar o digital nas escolas, promovendo a inovação de processos e práticas através da integração das tecnologias digitais.

5.1 Sobre o estudo realizado

O estudo realizado consiste na análise do Plano de Ação de Desenvolvimento Digital Escolar, no ambiente escolar.

Com o intuito de determinar de que forma os professores da Escola Secundária de Gondomar conhecem e utilizam o PADDE, realizamos uma entrevista a nove professores, composta por dezasseis questões.

Após a transcrição das entrevistas realizadas passarei a apresentar a análise dos dados.

5.2 Resultados

No total de quinze professores de Educação Física do AEG1 concederam à entrevista nove docentes. É possível apurar que 88.9% dos entrevistados

pertenciam ao grupo disciplinar 620 e apenas 11.1% ao grupo disciplinar 260.

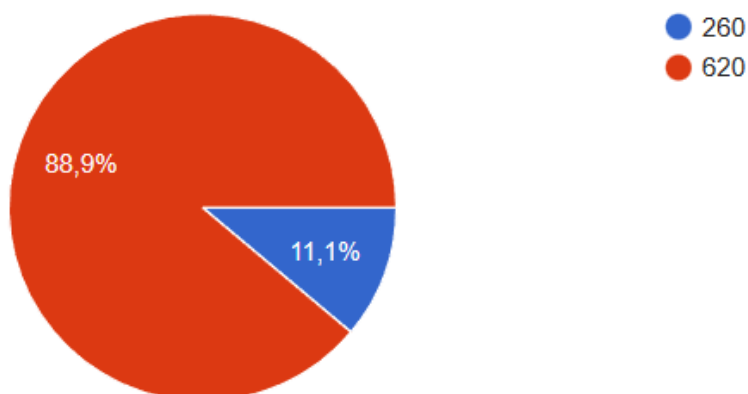


Gráfico 1 - Pergunta 1 da entrevista

No que diz respeito à pergunta 3, “Conhece o documento Plano de Ação de Desenvolvimento Digital Escola (PADDE), do Agrupamento de Escolas nº1 de Gondomar?”, 88.9% dos entrevistados eram conhecedores do Plano de Ação de Desenvolvimento Digital Escolar do AEG1 e apenas 11.1% não conhecia este documento estruturante e bastante importante para o Agrupamento.

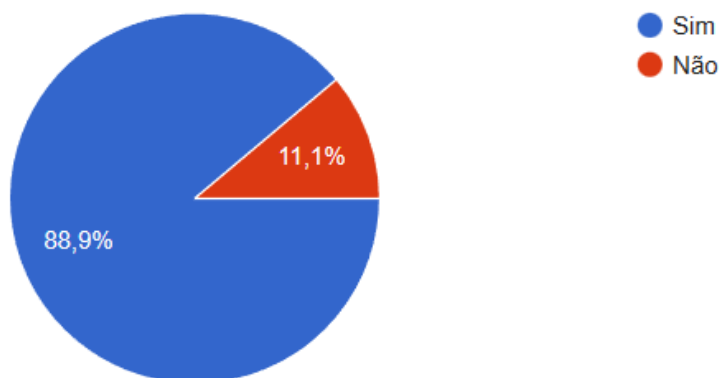


Gráfico 2 - Pergunta 3 da entrevista

Apenas 22.2% dos entrevistados não conhecem os objetivos do PADDE do Agrupamento, referente à pergunta 4 da entrevista. Sendo que 77.8% tem conhecimento desses objetivos.

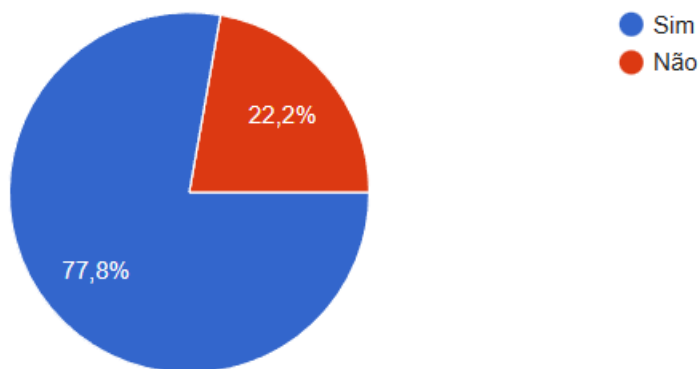


Gráfico 3 - Pergunta 4 da entrevista

Na questão realizada que visa a implementação de ações de conteúdos em formato digital, criação de vídeos, podcasts e apresentações com várias ferramentas (pergunta 5), 56% das respostas foram negativas e 44% foram positivas referindo que, utilizavam a avaliação de conteúdos, criação de vídeos (para avaliação de coreografias ou para análise de movimentos), recurso à drive, Classroom e emails, realização de testes escritos em formulário online, partilha de documentos de apoio digitais para estudo e criação de grelhas de avaliação.

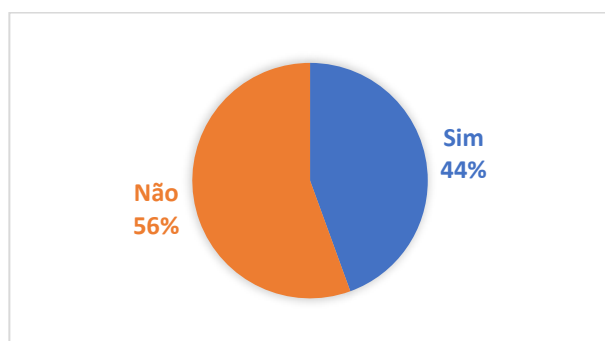


Gráfico 4 - Pergunta 5 da entrevista

Em prol da Digitalização da Educação Física, pergunta 6, a sugestão dada pelos entrevistados foi a criação de uma pasta geral partilhada no Google Drive para materiais de Educação Física, tendo como objetivo, reunir uma variedade de materiais, como grelhas de observação, base de dados individuais e referenciais por idade, planificação e sequencialização das matérias, sendo esses conteúdos criados por ano letivo, além da construção de uma base de exercícios para avaliação.

Recomendam também o uso de vídeos tutoriais, planificação de grelhas

de avaliação comuns e documentos de apoio digitais por Unidade Didática e ano letivo. Sugere-se a realização de testes escritos digitais e a criação de uma base de dados com exercícios para os alunos praticarem em casa.

Os entrevistados também mencionaram a importância de ter um conjunto diversificado de materiais de consulta, como tutoriais de aptidão física e circuitos de treino funcional. Além disso, é sugerido o uso de projetores nos vários espaços desportivos com exceção da Pista e do Exterior, 88.9% dos entrevistados considera importante ter um projetor nos espaços desportivos, apenas 11.1% não considera essa opção importante.

Relativamente à pergunta 7, a importância da utilização de vídeos das modalidades para o processo de ensino é bastante importante sendo que todos os entrevistados referiram o mesmo.

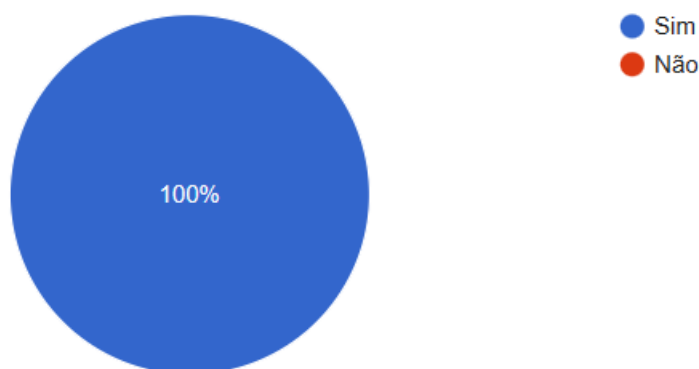


Gráfico 5 - Pergunta 7 da entrevista

“Uma imagem vale mais do que mil palavras”, referido por um entrevistado.

A visualização de vídeos pode ser bastante interessante pois conseguimos andar frame a frame para poder mostrar aos alunos como se executam os movimentos. Isto é importante para todos os desportos uma vez que, conseguimos mostrar todo o tipo de movimentos que por limitação física do professor ou por ausência de equipamento ou infraestrutura na escola poderia ser impossível de o fazer. A utilização destes vídeos é um elemento de primordial importância para facilitar as aprendizagens, para conseguirmos transmitir o máximo de rigor técnico possível. Este conteúdo permite ainda aos alunos reverem conteúdos em casa, de forma a colmatar dificuldades que não tenham conseguido assimilar na aula. Como existem alguns alunos que nunca passaram

por certas modalidades, com uma base de dados destas, podem ver e rever os movimentos, por exemplo.

Analogamente à pergunta 8, onde peço aos entrevistados sugestões de partilha, como vídeos, links, aplicações, plataformas digitais, entre outros é sugerida a partilha de link's, documentos, criando uma ampla base de dados para esse efeito, pois a partilha dos diversos conteúdos, é extremamente importante e todas as partilhas podem fazer a diferença. Referiram também, a plataforma FitEscola, Classroom, Youtube, tik tok, Instagram, email, Symbaloo, Tabata, tutoriais, jogos desportivos.

A importância de filmar as aulas para futuras observações (pergunta 10), foi outra pergunta bastante importante e bastante comentada pelos entrevistados. Cerca de 66.7% dos professores acham importante devido ao facto de à posteriori poderem dar um feedback mais clínico das suas aulas, colmatar mais erros que poderão surgir e de no momento ter escapado na observação. A gravação irá permitir aos alunos terem as suas gravações das execuções com a finalidade de terem conhecimento do seu nível de proficiência e que implicitamente os ajudará na avaliação. Apenas 33.3% dos professores não consideraram importante a filmagem das aulas, pois estimou que saber observar e definir o que observar, e ensinar os alunos a fazê-lo, é no entender deles, uma otimização na orientação do que pretendemos transmitir e que os professores deverão dar o feedback necessário e no tempo certo a todos os alunos com o que vão observando no decorrer das aulas.

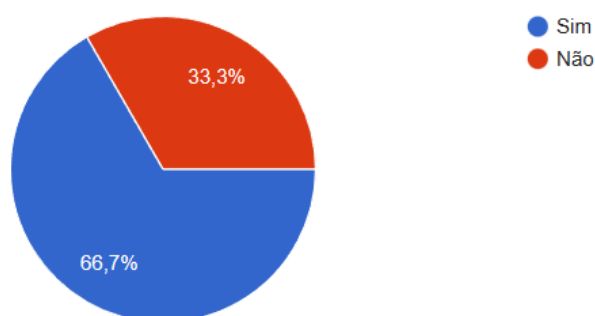


Gráfico 6 - Pergunta 10 da entrevista

Uma das minhas sugestões/pergunta, será a utilização dos manuais de

Educação Física em Formato Digital (pergunta 12), à qual 22.2% dos professores respondeu que não, pois declaram que o manual é apenas um complemento ao que deve ser ensinado e transmitido pelos professores, tendo que os alunos com isso ,agir autonomamente para conseguirem progredir e serem melhores. Alguns professores descartam a utilização dos manuais pois nunca são suficientemente favoráveis aos conteúdos a lecionar.

Por outro lado, 77.8% dos professores, acreditam que a utilização dos manuais em formato digital são uma mais-valia pois o suporte digital ajuda a fazer uma ponte para o que poderão estar a lecionar, sendo um complemento às aprendizagens essenciais evitando também, o transporte de material físico, sendo mais prático para as aulas, tendo este suporte digital que ser de qualidade para o poderem utilizar.

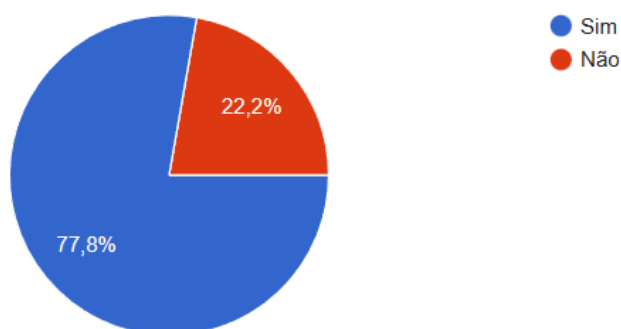


Gráfico 7 - Pergunta 12 da entrevista

Contudo, a mesma percentagem de professores, 77.8% considera importante a utilização de outras aplicações no contexto escolar (pergunta 15), pois acreditam ser instrumentos facilitadores da análise/exposição, face às aprendizagens e permitem demonstrar determinados aspetos fundamentais para o ensino- aprendizagem. Poderão, ainda, ser ferramentas que visam ajudar o professor a diversificar métodos de ensino e elevar o interesse pela disciplina e pela prática de exercício físico regular.

Na pergunta 14 (e tendo em conta a análise anterior) é uma sugestão/apresentação da aplicação AGIT, sendo que a maior parte dos professores não conhecia. Apresentei a APP aos professores e todos gostaram da aplicação e acharam-na bastante interessante, mostrando intenção de a usar

em aulas futuras.

Para concluir a entrevista, achei importante questionar se os professores consideram concernente o Regulamento Interno do Agrupamento prever a possibilidade de saídas de campo às turmas sempre que o professor necessite, com a devida permissão dos Encarregados de Educação, e tacitamente aprovado pelo Conselho Pedagógico (pergunta 17).

Sendo que a pergunta seria com o intuito de essa autorização já ser dada antecipadamente, e à escolha do professor, todos saírem da escola, para organização de outro tipo de atividades e experiências, permitindo aos alunos experienciar novos tipos de atividade e espaços, não passando por tantas burocracias para organizar este tipo de atividades.

5.3 Discussão de Resultados

Os resultados apresentados no tratamento de dados desta entrevista, mostram que a maioria dos professores entrevistados na Escola Secundária de Gondomar conhece o Plano de Ação de Desenvolvimento Digital Escolar (PADDE). Isso indica que a escola está no caminho certo para a implementação da transformação digital, pois os professores estão cientes das ações que estão a ser tomadas para a capacitação digital dos docentes.

No entanto, os resultados também mostram que a digitalização da Educação Física ainda é um desafio. A maioria dos entrevistados teve uma visão negativa sobre a implementação de ações de conteúdos e Além disso, os resultados também mostram a importância de uma comunicação clara e eficaz entre a escola e os professores. É essencial que os professores estejam cientes das ações que estão a ser tomadas para a capacitação digital dos docentes e que sejam incentivados a participar ativamente no processo.

Relativamente ao formato digital, o que este estudo sugere é que ainda há muito trabalho a ser feito para capacitar os professores de Educação Física para a utilização de tecnologias digitais em espaços desportivos. Estes resultados destacam a importância de uma abordagem holística para a transformação digital das escolas. É importante que todas as disciplinas sejam incluídas no processo de capacitação digital dos docentes, e que os professores sejam incentivados a explorar novas formas de ensino e aprendizagem que

envolvam as tecnologias digitais.

Assim, a capacidade digital dos docentes é uma questão importante para a transformação digital das escolas e, o PADDE é a medida mais importante para alcançar esse objetivo para o bem de todos.

6. Conclusões e Considerações Finais

Neste RE apresento toda a minha experiência ao longo do ano letivo. Uma experiência vasta, rica e desafiadora. Estou certo de que ser professor não é fácil, mas estou preparado para aprender sempre mais para poder ensinar cada vez melhor. Com a frase que cito inicialmente de Aristóteles penso que consigo mostrar a importância da educação realçando o valor que lhe dou e ao papel do professor na mesma.

Com o objetivo da obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o estágio realizado durante todo o ano letivo superou todas as minhas expectativas. Não foi fácil, mas certamente valeu e valerá a pena.

Depois de apresentar de forma sucinta os principais pontos abordados no relatório, penso que consegui cumprir o previsto dando sempre o meu melhor. Com todas as atividades desenvolvidas e os desafios enfrentados, penso que mostrei como a formação académica contribuiu para a minha atuação como educador. Na análise da prática, apresentei breves reflexões sobre a minha prática como professor de Educação Física, destacando a importância da formação continuada e da reflexão crítica sobre a própria prática. Apresentei sugestões de melhoria como a utilização de recursos tecnológicos e a promoção de atividades que valorizem a diversidade cultural.

Foi uma experiência incrível, potenciadora de conhecimento e enriquecedora, para mim, a todos os níveis. Sem dúvida que ser professor é um sonho que está cada vez mais perto de ser real.

7. Referências Bibliográficas

Araújo, J., & Nascimento, A. (2021). *Development of Digital Competences in Schools: The Portuguese Initiative "PADDE" and the COVID-19 Context*. In Handbook of Research on Education for the Digital Era (pp. 386-402). IGI Global.

Bento, J. (1995). *O Outro Lado do Desporto (1ªed)*. Porto: Campo de Letras Editores, S.A.

Bento, J., Garcia, R. & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto: perspectivas e problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.

European Commission. (2021). *DigCompOrg: Developing a Framework for Digital Competence in Educational Organisations, European Framework for Digitally Competent Educational Organisations*. DigCompOrg (europa.eu).

European Commission. (2021). *SELFIE: Self-reflection on Effective Learning by Fostering the use of Innovative Educational Technologies, SELFIE*. European Education Area (europa.eu).

European Education Area. (2013). *Sobre a SELFIE, Sobre a SELFIE*. European Education Area (europa.eu).

Graça, A. (2001). *Breve Roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1(1), 104-113.

Isabel, S. (2021). *A transformação digital das escolas e o seu impacto nas estruturas de gestão escolar, administrativas, pedagógicas e tecnológicas: estudo de caso*. Iscte-Iul.pt, Repositório do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa: A transformação digital das escolas e o seu impacto nas estruturas de gestão escolar, administrativas, pedagógicas e tecnológicas: estudo de caso (iscte-iul.pt).

Matos, Z. (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP: 2011 – 2012*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendonça, S., & Silva, P. (2019). *Digital Literacy Promotion in Portuguese Schools: The Digital Education Action Plan (PADDE)*. In *Handbook of Research on Promoting Cross-Cultural Competence and Social Justice in Teacher Education* (pp. 321-344). IGI Global.

Ponte, J. P., Formosinho, J., & Silva, F. (2001). *A formação inicial de professores*. Porto: Porto Editora.

Portugal. (2020). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 30/2020*. *Diário da República Eletrónico*, diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/30-2020-132133788.

Portugal. *Ministério da Educação*. (s.d.). *Capacitação Digital de Docentes*, *Página não encontrada*. Direção-Geral da Educação (mec.pt).

Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. Califórnia: Mayfield Publishing Company.

Zeichner, K. M., & Wray, S. (2001). *The teaching portfolio in US teacher education programs: What we know and what we need to know*. Teaching and Teacher Education.

Zenhas, A. (2006). *O papel do director de turma na colaboração escola-família*.

8. Anexos

Certificado da Formação do IAVE



Certificado

IAVE - Avaliar para aprender: formação de classificadores na definição de processos conducentes à realização e classificação eletrónica em provas de avaliação externa em ambiente digital.

Certifica-se que **Pedro Miguel Lopes Alves** frequentou a ação de formação de curta duração, nos termos do despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio: “IAVE - Avaliar para aprender”, no âmbito do projeto **PAR**, no dia 14 de outubro de 2022, com a duração de 6 horas, promovida pelo IAVE - Instituto de Avaliação Educativa

Formador: Dr. Luís Santos

07 de Março de 2023

A Diretora do Agrupamento de Escolas N.º1 de Gondomar,
Lília Silva



Avenida Antero de Quental



Antero de Quental (1842-1891), nasceu e faleceu na cidade de Ponta Delgada. Foi um poeta e filósofo português. Contribuiu para a implantação das ideias renovadoras da geração de 1870, sendo considerado líder intelectual do Realismo em Portugal. Uma das suas obras é *Sonetos de Antero*.

Trabalho realizado por:

Brana Salas, Filipe Rei, Guilherme Ferreira, Leonor Tavares, Pedro Rodrigues.

10.º 2

2022/2023

<https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/Santero-de-quental>

Diálogo dos alunos - Radio Escola

Diálogo entre dois alunos sobre o papel da atividade física na prevenção de doenças

Aluno A: Sabias que o desporto ajuda a prevenir doenças?

Aluno B: A sério? Mas como?

Aluno A: A prática regular de exercício físico pode originar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma eficaz à prevenção da ocorrência de doenças futuras.

Aluno B: Mas que tipo de doenças podem ser prevenidas?


Aluno A: A falta de exercício físico, na idade adulta, pode estar relacionado ao desenvolvimento de diabetes, alguns tipos de cancros, doenças do pulmão, doenças mentais crónicas e doenças cardíacas e AVCs.

Aluno B: E que tipo de exercícios me podem ajudar a prevenir essas doenças?

Aluno A: A natação ou a hidroginástica, caminhadas ou ioga são bons exemplos de desportos.

Aluno B: Não sabia disso! Vou falar lá em casa para começarmos a fazer desporto em família. Obrigada pela explicação!


Modelo de Compromisso e Corresponsabilidade das Avaliações Inicial e Intermédia



AGRUPAMENTO
de ESCOLAS n.º 1
de GONDOMAR

19/01/2023

“Do Compromisso à (Co)Responsabilização”




Disciplina – Educação Física

| | |
|------------------|-------|
| Unidade Didática | Dança |
| Nome do Aluno: | |
| Ano e Turma: | |
| Professores | |

| Escala | |
|---|--|
| Av. Sumativa e Auto-Avaliação (Potenciares Classificativos) | Av. Diagnóstica e Formativa (Potenciares de Qualidade) |
| Nível 1 0 a 5 valores | Não precisas vêr conseguir |
| Nível 2 6 a 9 valores | Precisas de melhorar |
| Nível 3 10 a 13 valores | Geramente, consegues cumprir |
| Nível 4 14 a 17 valores | Muitas vezes, consegues cumprir |
| Nível 5 18 a 20 valores | Consegues cumprir sempre muito bem |

| Critérios | Aprendizagens Essenciais | Rubrica | Potenciar Qualitativo | | Potenciar Classificativo |
|---------------|--------------------------|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
| | | | Avaliação Diagnóstica | Avaliação Intermédia | Autoavaliação |
| | Posicionamento em Campo | Posicionei-me correta e oportunamente em campo e cooperei com os meus companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível. | | | |
| Defeza Matora | Pose | <p>Passo de peito - Segurei a bola junto ao peito com as duas mãos, avancei um dos apoios e executei a extensão dos braços dirigindo a bola para o nível do peito do companheiro. Passei a bola com sucesso.</p> <p>Passo picado - Segurei a bola junto ao peito com as duas mãos, avancei um dos apoios e executei a extensão dos braços dirigindo a bola para o chão e para a frente. A bola chegou ao nível do peito do companheiro. Passei a bola com sucesso.</p> <p>Passo por cima da cabeça - Segurei a bola acima da cabeça com as duas mãos, avancei um dos apoios e executei a extensão dos braços dirigindo a bola para o nível do peito do companheiro. Passei a bola com sucesso.</p> <p>Passo de ombro - Segurei a bola ao lado e por cima do ombro, avancei um dos apoios e executei a extensão do braço da bola, dirigindo-a, num passo longo, para o companheiro. Passei a bola com sucesso.</p> | ● | | |
| | Receção | <p>Fui ao encontro da bola com as duas mãos, mantive os dedos bem abertos e firmes e amorteci a sua receção com a flexão dos braços para junto do peito.</p> <p>Recebi a bola com sucesso.</p> | ● | | |
| | Drible | <p>Drible de progressão</p> <p>Realizei o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando para a frente. Driblei a bola com sucesso.</p> <p>Drible de proteção</p> <p>Realizei o batimento da bola abaixo do nível da cintura, colocando o meu braço livre e o meu corpo entre a bola e o adversário, olhando para a frente.</p> <p>Driblei a bola com sucesso.</p> | ● | | |
| | Finta | <p>Desequilibrei o adversário para um lado e ultrapassei-o pelo lado contrário, mudando rapidamente de direção.</p> <p>Realizei a finta com sucesso.</p> | | | |
| | Lançamento | <p>Lançamento em apoio</p> <p>Segurei a bola com as duas mãos de modo a ficar por trás a mão que lança. Olhei para o cesto e lancei a bola com um movimento de extensão das pernas, do braço de lançamento e flexão do pulso, com os dois pés em contacto com o solo. Concretizei o lançamento.</p> <p>Lançamento em suspensão</p> <p>Segurei a bola com as duas mãos de modo a ficar por trás a mão que lança. Olhei para o cesto e lancei a bola com um movimento de salto, com extensão do braço de lançamento e flexão do pulso. Concretizei o lançamento.</p> <p>Lançamento na passada</p> <p>Controlei a bola com as duas mãos nas duas últimas passadas (lançamento pelo lado direito: direito-esquerdo-lança; lançamento pelo lado esquerdo: esquerdo-direito-lança) e lancei-a ao cesto durante a corrida. Concretizei o lançamento.</p> | ● | | |
| | Resultado | <p>Após um lançamento, ocupei uma posição desaiado do cesto e saltei para a bola, agarrando-a com as duas mãos.</p> <p>Realizei o resultado com sucesso.</p> | ● | | |



AGRUPAMENTO
de ESCOLAS n.º 1
de GONDOMAR

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| | Atitude Ofensiva | <p>Logo que a minha equipa recuou (defesa/ataque):</p> <ul style="list-style-type: none"> - desmarquei-me oport - durante a progressão - que garantisse uma linha de pass preferencialmente pelo corredor passe. - Se tinha a posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - lancei utilizando o lan - distância; - libertei-me do defen - finalizar, ou passei a bola com se - passei a um companh - ofensiva, desmarcando-me de se - Se não tinha a posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - desmarquei-me, ofere - portador da bola; - acabei em corte para - participei no resultado sempre que houve lançamento. |
| | Atitude Defensiva | <p>Logo que a minha equipa perdeu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acompanhei o meu ad - procurando recuperar a posse de - driblei o drible, o p - o jogador e o cesto na defesa do - driblei a abertura do - jogador e a bola, na defesa do jo - participei no resultado colocando-me entre o meu adve |
| | Conhecimento da Modalidade | <p>Conheço muito bem o objetivo das principais ações técnico-tático e as regras da modalidade.</p> |
| | Cooperação, Cordialidade e Fair Play | <p>Cooperei em todas as situações e o direito pessoal e do grupo.</p> <p>Relacionei-me com os outros com Respeitei sempre as decisões da adversários, e cumpri sempre as regras do jogo.</p> |

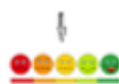
Aluno _____

Medição do Impacto da aula nos alunos

Medição do Impacto

| Ano | Turma | Modalidade abordada | Data |
|-----|-------|---------------------|------|
| | | | |

Assinala com uma seta ↓ a tua resposta



A escala utilizada é a seguinte:

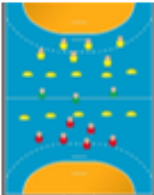


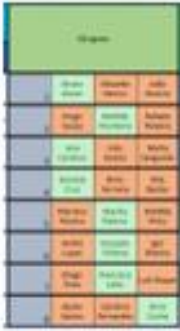


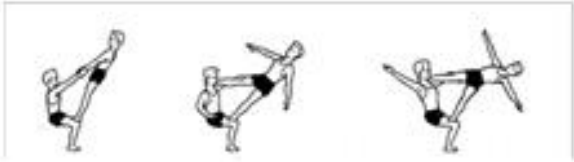
| | | |
|---|---|--|
| 1 | O Professor conseguiu manter os alunos atentos e interessados nas atividades? | |
| 2 | Participaste ativamente nas atividades? | |
| 3 | Os recursos/exercícios utilizados nas atividades cativaram-te? | |
| 4 | Cumpriste as atividades no tempo proposto? | |
| 5 | Sugestões de melhoria para as próximas aulas | |
| 6 | Apreciação global | |

Modelo - Plano de Aula

Plano de Aula

| Escola | Professor | | Unidade Didática (UD) | Aula Nº | Número de aulas da UD/Total aulas UD |
|---|------------------------|---------|---------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| Escola Secundária de Gondomar | Pedro Alves | | Ginástica Acrobática | 56 | 9º10 |
| Data | Hora/Duração | Espaço | Material | Ano e Turma | Nº de Alunos |
| 07/03/2023 | 90' 10.25h – 11.15h | Ginásio | Sinalizadores, Colchões, Coluna | 12º 3 | 25 |
| Objetivo(s) de aula | | | | | |
| - Ginástica de Aparelhos – Exercitação das Figuras de Ginástica Acrobática | | | | | |
| Função Didática | | | | | |
| Exercitação com correção técnica das pegas, dos montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar; Exercitação das funções, quer como base quer como volante; Exercitação à construção de elementos acrobáticos a integrar num esquema coreográfico. | | | | | |

| Objetivos Específicos | Situação de aprendizagem | Objetivos Comportamentais (critérios de êxito) /Organização metodológicos | Tarefas de aprendizagem | Tempo de exercício |
|--|---|--|--|--|
| Parte Inicial | | | | |
| - O aluno efetua aquecimento com a ativação geral das estruturas articulares e musculotendinosas | <p>Jogo Lúdico – A turma dividida em 3 grupos, um dos grupos apenas com 3 alunos que se encontrará no campo central. Os dois restantes grupos devem transportar os 3 campos sem serem apanhados pelo grupo que se encontra no centro dos campos.</p> <p>- Quem for apanhado ficará com a mesma função.</p>  | <p>- Ativação geral do corpo;</p> <p>- Preparação das articulações para a prática de Ginástica Acrobática.</p> | <p>Aprendizagem através da instrução direta</p> | <p>5'</p> <p>Início às 10.25h</p> <p>... Terminar às 10.30h</p> |
| Parte Fundamental | | | | |
| - Os alunos realizam o elemento gímico de equilíbrio. | - Divisão dos alunos nos grupos de trabalho previamente definidos. | - O Base deve ter os MS estendidos e perpendiculares ao solo e os joelhos podem ficar | - Aprendizagem através da instrução direta, seguida da prática | <p>10'</p> <p>Início às 10.30h</p> <p>... Terminar às 10.40h</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| |  <p>Introdução de um Elemento Gimnico (2 elementos)</p> <p>Figura A</p>  <p>Figura B</p>  <p>Nota: adicionar o auxílio de um base intermédio (3º elemento)</p> <p>Figura C</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação visual dos elementos acrobáticos - Os grupos exercitam a(s) posição(ões) durante 8 minutos - Existem 3 níveis de execução/dificuldade e cada grupo deve o que executar e o que apresentar. O grupo pode abandonar do Base intermédio na figura A e B - Todos os elementos do grupo têm de executar o elemento acrobático - Terão 2 minutos para uma apresentação geral (ao comando do professor), mantendo a posição cerca de cinco segundos | <p>unidos e os pés ligeiramente afastados.</p> <p>Contrair os MI</p> <p>Na figura A o Base, em pé, deve colocar as mãos e braços de forma a criar apoio às ações do Volante</p> <p>- Na figura A e B o Base intermédio (posição de dedo dorsal) auxilia o Base, em pé, colocando os pés na zona dorsal</p> <p>- Na figura C o 3º elemento do grupo desempenha a função de ajuda física e/ou de partilha de critérios de execução</p> <p>- A função de partilha de critérios de execução pressupõe que o grupo domine e partilhe, verbalmente, os pormenores de execução (não há ajudas físicas)</p> <p>- Garantir as condições de segurança pessoal e</p> | <p>guiada e independente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizagem colaborativa (trabalhar em grupo) |
|--|---|---|---|

| | | dos companheiros durante a execução dos elementos acrobáticos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|--|-------|--|-------|--|--|--|
| - Os alunos exercitam os esquemas previamente definidas. | <p>- Cada grupo de trabalho é responsável pela apresentação de um elemento acrobático criando, assim, o conteúdo de uma 1 parte da música (Capital Cine – Safe and Sound). A divisão das partes da música e atribuição aos grupos foi acompanhada com a disponibilização de um repertório de exercícios acrobáticos enviado por e-mail no início da lecionação da UD.</p> <p style="text-align: center;"> Construção de uma coreografia acrobática </p> <p>- Cada grupo de trabalho reúne e inicia a execução do esquema gímnico já definido. – 6 minutos para exercitar</p> <p>- Os grupos têm 1 minuto para apresentar o esquema definido.</p> | <p>Cria e executa figuras de pares ou tríos de nível intermédio originais (domínio motor)</p> <p>- Espírito crítico e criativo (domínio cognitivo)</p> <p>- Poder de iniciativa e de decisão (domínio cognitivo)</p> <p>- Trabalho em grupo, cooperação e espírito de equipa (domínio socio afetivo)</p> <p>- Garantir as condições de segurança pessoal e dos companheiros durante a execução dos elementos acrobáticos</p> | <p>- Modelo de Educação Desportiva (construção do evento culminante)</p> <p>- Prática guiada e independente</p> <p>- Aprendizagem colaborativa (trabalhar em grupo)</p> | <p>20'</p> <p>Início às 10.40h ... Terminar às 11h</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>Fusão dos grupos</p> <p>- Os grupos terão de ensinar aos restantes grupos (Exemplo: Grupo 1+ Grupo 3)</p> <p>- Na coreografia, em cada parte, atribuída aos grupos, será executada por dois grupos já definidos.</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th>Grupos</th> <th>Fusão</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Bruno Alvaro, Eduardo Barros, João Pereira</td> <td>3 + 5</td> </tr> <tr> <td>2 Diogo Sousa, Matilde Monteiro, Rafaela Teixeira</td> <td>2 + 4</td> </tr> <tr> <td>3 Ana Cardoso, Inês Soares, Maria Sengulido</td> <td>3 + 1</td> </tr> <tr> <td>4 Daniela Cruz, Diogo Ferreira, Rita Barros</td> <td>4 + 2</td> </tr> <tr> <td>Mariana Pereira, Matilde Ribeiro, Matilde Pinto</td> <td>5 + 2</td> </tr> <tr> <td>6 André Lopes, Gonçalo Silveira, Igor Ribeiro</td> <td>6 + 8</td> </tr> <tr> <td>7 Diogo Pires, Francisco Leite, Luís Roque</td> <td>7 + 5</td> </tr> <tr> <td>8 Apolónia Santos, Carolina Fernandes, Diogo Cunha</td> <td>8 + 6</td> </tr> </tbody> </table> <p>- Os grupos terão 12 minutos para exercitarem e aprenderem os elementos dos dois grupos já definidos.</p> <p>- Os grupos terão 2 minutos para Apresentação.</p> | Grupos | Fusão | 1 Bruno Alvaro, Eduardo Barros, João Pereira | 3 + 5 | 2 Diogo Sousa, Matilde Monteiro, Rafaela Teixeira | 2 + 4 | 3 Ana Cardoso, Inês Soares, Maria Sengulido | 3 + 1 | 4 Daniela Cruz, Diogo Ferreira, Rita Barros | 4 + 2 | Mariana Pereira, Matilde Ribeiro, Matilde Pinto | 5 + 2 | 6 André Lopes, Gonçalo Silveira, Igor Ribeiro | 6 + 8 | 7 Diogo Pires, Francisco Leite, Luís Roque | 7 + 5 | 8 Apolónia Santos, Carolina Fernandes, Diogo Cunha | 8 + 6 | | | |
| Grupos | Fusão | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Bruno Alvaro, Eduardo Barros, João Pereira | 3 + 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Diogo Sousa, Matilde Monteiro, Rafaela Teixeira | 2 + 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Ana Cardoso, Inês Soares, Maria Sengulido | 3 + 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Daniela Cruz, Diogo Ferreira, Rita Barros | 4 + 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mariana Pereira, Matilde Ribeiro, Matilde Pinto | 5 + 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 André Lopes, Gonçalo Silveira, Igor Ribeiro | 6 + 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 Diogo Pires, Francisco Leite, Luís Roque | 7 + 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 Apolónia Santos, Carolina Fernandes, Diogo Cunha | 8 + 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Parte Final | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Breve conversa com os alunos - Retomo à calma - Distribuição pelos alunos de um pequeno questionário com o intuito de medir o impacto da aprendizagem sobre a modalidade abordada, assim como, a apreciação de cada um sobre a aula realizada. | <ul style="list-style-type: none"> - Medição do Impacto da Aprendizagem - Colaborar na arrumação e preservação do material. | <p>5'</p> <p>Início às 11h ... Terminar às 11.05h</p> |
|--|--|---|---|

Referências Bibliográficas

Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar

| Objetivos | |
|-----------------------|---|
| Motor | Executar figuras acrobáticas a pares e em trios de equilíbrio. |
| Cognitivo | Conhecer/cumprir as regras de segurança na aula e colaborar na preparação e arrumação do material; Apelar ao espírito inventivo, à criatividade, ao pensamento crítico e ao poder de iniciativa e decisão dos alunos; Desenvolver a capacidade de ajuste e adaptação a diferentes situações; Promover o confronto/resolução de problemas (quantidade de força, distribuição do peso e equilíbrios). |
| Socio afetivo | Respeitar as regras elementares de construção de um grupo de trabalho; Promover as relações e interações sociais, a cooperação e o espírito de equipa; Respeitar as decisões do professor e dos companheiros e apresentar responsabilidade pelas suas ações; Promover a autoconfiança, a coragem, a determinação, a autodominância e a autossuperação; Permitir o autoconhecimento e a manipulação do próprio corpo, bem como a expressão de sentimentos por meio do movimento e das habilidades gímnicas; Promover a criatividade e a imaginação através da realização/construção de um esquema coreográfico. |
| Aptidão Física | Elevar o nível funcional das capacidades motoras, desenvolver os grandes grupos musculares, o sistema neuromuscular e o controlo segmentar. |

Observações

Pormenores Críticos anteriormente transmitidos

Base

- Apoio estável e equilibrado
- Tonicidade muscular e postura correta
- Ajuda nas ações de monte e desmonte do volante
- Pegas seguras e adequadas
- Manutenção da posição durante a definição do elemento.

Volante

- Monte seguro e em equilíbrio
- Impulsão rápida e enérgica
- Tonicidade muscular e postura correta
- Pegas seguras e adequadas
- Manutenção da posição durante a definição do elemento.

Divisão da Ginástica Acrobática em grupos, bases e volantes e divisão das partes da coreografia ajustada aos grupos.

| Parte s | Divisão ajustada ao esquema (9 partes) | | Coreografia do esquema | Grupos | | | Total |
|---------|--|---|--|--------|---|------------------|-------|
| | | A | | | | | |
| 1 | 00:00 - 00:30 | A | Igual ao vídeo | | | | |
| 2 | 00:30 - 00:43 | B | | 1 | Bruna Almeida Eduardo Ramos Júlio Pereira | | 1 + 3 |
| 3 | 00:45 - 00:51 | C | 2ª - Figura 5/7 / 2ª - 1 base inclinado para a frente e 1 volante apoiado nos ombros da base com o 2º membro a encostar a ponta. | 2 | Diogo Sousa Marta Monteiro | Rafaela Teixeira | 2 + 4 |
| 4 | 00:51 - 01:23 | D | 3ª - Pirâmide com 2 bases de pé e 1 volante apoiado nos ombros das bases. / 2ª - Pirâmide com 2 bases inclinadas para a frente e 1 volante apoiado nos | 3 | Ana Carolina Inês Soares | Marta Sampaio | 3 + 5 |
| 5 | 01:23 - 01:56 | E | | 4 | Carolina Gil Dina Ferreira | Rita Souto | 4 + 2 |
| 6 | 01:56 - 02:10 | F | | 5 | Mariana Pereira Marta Ribeiro | Marta Pinto | 5 + 7 |
| 7 | 02:13 - 02:25 | G | Figura principal base detada com os braços perpendiculares ao solo | 6 | André Lopes Gonçalo Vilhena | Ignor Ribeiro | 6 + 8 |
| 8 | 02:25 - 02:30 | H | | 7 | Diogo Pinto Francisco Leite | Luís Roque | 7 + 5 |
| 9 | 02:30 - 03:18 | I | | 8 | Agathe Santos Carolina Fernandes | Dina Cordeira | 8 + 6 |

| Legenda: | |
|----------|----------|
| Bases | Volantes |

A folha serve, para que, em cada momento, dois grupos se juntem para fazer os movimentos previamente definidos.