



“Aquisição de Ferramentas para a construção de um futuro”

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 da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor José António Silva

André Filipe da Silva Évora

Ano Letivo: 2022/23

Porto, 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Évora, A.F.S. (2023). Aquisição de Ferramentas para a construção de um Futuro. Porto: A. Évora. Relatório de Estágio Profissional para a aquisição 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; ENSINO-APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por me incentivarem a ser uma melhor pessoa a cada dia que passa, por me transmitirem toda a confiança do mundo e por me proporcionarem os melhores dos momentos da minha vida.

Aos meus avós, por me terem sempre educado e por me tornarem no homem que sou hoje.

À minha namorada Inês, por ser o meu maior suporte, o meu porto de abrigo, e por nunca me deixar desistir dos meus sonhos. Obrigado por seres a pessoa incrível que és e por caminhares sempre ao meu lado independentemente de qual seja o nosso destino final.

Ao meu Tio Zé, por garantir que na minha ausência existia sempre uma pessoa responsável para dar treino aos meus pequenos futebolistas.

Aos meus Padrinhos, por todos os dias me incentivarem a ser uma melhor pessoa.

À Praxe, por me acolher tal como sou e por me proporcionar os melhores momentos da minha formação académica, fazendo com que fosse melhor a minha adaptação ao mundo académico.

À Marta, a minha madrinha de praxe, por estar sempre presente para me dar conselhos e me ajudar a descobrir a melhor solução para os meus problemas.

Ao Telmo, por estar sempre presente na minha vida, por conseguir fazer com que coloque sempre os pés bem assentes na terra, fazendo com que não me perca nesta vida académica e por me acompanhar em todas as minhas loucuras. Obrigado por todos os momentos passados juntos e por todo o companheirismo e amizade, és sem dúvida das melhores pessoas que tenho na minha vida.

À Sofia, por confiar em mim e por acompanhar a minha evolução a nível académico e pessoal.

Ao Professor Cooperante, Eduardo Santos, por todos os ensinamentos partilhados ao longo do estágio e por facultar muita das suas horas letivas e não letivas para me auxiliar a redigir da melhor forma o meu relatório de estágio.

Ao Professor Orientador, Doutor José António Silva por me acompanhar e orientar neste percurso, auxiliando todo o meu crescimento enquanto estudante e futuro professor.

Ao meu Núcleo de Estágio, por me acompanharem nesta minha jornada, tornando-o mais especial.

Aos meus alunos, por serem únicos e os primeiros que passaram pelas minhas mãos. Estou eternamente grato pelos momentos vividos dentro e fora das aulas de Educação Física e em especial por me terem proporcionado uma boa experiência ao longo de todo o ano letivo.

A todo os docentes deste mestrado, por nos facultarem todos os seus conhecimentos e por se encontrarem sempre disponíveis para nos auxiliar nas nossas dúvidas ou inseguranças.

À FADEUP, por me marcar não só enquanto estudante, mas também como pessoa, sendo a minha segunda casa ao longo destes anos de formação nesta mui nobre faculdade.

Índice Geral

Índice de Figuras.....	XI
Índice de Tabelas & Quadros.....	XIII
Índice de Anexos.....	XV
Resumo.....	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de Abreviaturas.....	XXI
Introdução	1
1. Enquadramento Pessoal.....	3
1.1. Caracterização Pessoal	3
1.1.1. Dificuldades e Potencialidades.....	4
1.2. Expectativas Iniciais.....	5
2. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Área 1)	7
2.1. Contextualização.....	7
2.1.1. Escola Secundária da Senhora da Hora.....	7
2.1.2. Núcleo de Estágio.....	9
2.1.3. Turma Residente - 10º D	10
2.2. Conceção.....	11
2.3. Planeamento	12
2.3.1. Planeamento Anual	13
2.3.2. Unidade Didática	16
2.3.3. Plano de Aula	18
2.4. Avaliação.....	19
2.4.1. Avaliação Diagnóstica	20
2.4.2. Avaliação Sumativa	21
2.4.3. Autoavaliação	22
2.5. Estratégias de Ensino	23

2.5.1.	Instrução.....	23
2.5.2.	Demonstração	25
2.5.3.	Feedback.....	25
2.5.4.	Questionamento	26
3.	Participação na Escola e relação com a Comunidade (Área 2).....	29
3.1.	Dia Europeu do Desporto na Escola	29
3.2.	Corta-Mato Escolar	30
3.3.	Manhã do Desporto Adaptado	31
3.4.	XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos.....	33
3.5.	Desporto Escolar - Judo.....	35
3.5.1.	VII Taça do Desporto Escolar UNICEF.....	38
3.6.	Reflexão acerca da Participação na Escola e relação com a Comunidade.....	40
4.	Estudo de Caso: jovem portadora de uma doença degenerativa, <i>Charcot-Marie Tooth</i>	43
4.1.	Resumo.....	43
4.2.	Abstract.....	44
4.3.	Introdução	45
4.4.	Revisão da Literatura	47
4.4.1.	Doença de Charcot-Marie Tooth.....	47
4.5.	Objetivos	49
4.5.1.	Objetivo Geral.....	49
4.6.	Material e Métodos.....	49
4.6.1.	Caracterização da amostra.....	49
4.6.2.	Adaptações na aula	49
4.6.3.	Instrumentos	50
4.6.4.	Procedimentos de recolha.....	51

4.7. Apresentação dos Resultados	52
4.8. Discussão.....	54
4.9. Conclusões	56
4.10. Limitações.....	57
4.11. Referências Bibliográficas do Estudo	58
5. Considerações Finais e Perspetivas futuras.....	61
6. Referências Bibliográficas	65
Anexos	XXIII

Índice de Figuras

Figura 1 - Pavilhão Desportivo da Escola Secundária da Senhora da Hora.....	8
Figura 2 - Sala de Espelhos da Escola Secundária da Senhora da Hora.....	8
Figura 3 - Campo Exterior da Escola Secundária da Senhora da Hora.....	9
Figura 4 - Pavilhão Municipal da Senhora da Hora.....	9
Figura 5 - Alunos do Judo.....	37
Figura 6 - 1ª Competição do Judo.....	37

Índice de Tabelas & Quadros

Tabela 1 -Tabela das modalidades lecionadas por período.....	14
Tabela 2 - Competições do Judo.....	36

Índice de Anexos

Anexo 1: <i>Roulement</i> dos Espaços Desportivos.....	XXV
Anexo 2: Planeamento Anual.....	XXVI
Anexo 3: Estrutura da Unidade Didática.....	XXVIII
Anexo 4: Estrutura do Plano de Aula.....	XXIX
Anexo 5: Folha de Presenças.....	XXX
Anexo 6: Ficha de Autoavaliação.....	XXXI
Anexo 7: Ficha de Avaliação Sumativa do Período.....	XXXVI
Anexo 8: Relatório de Observação de Professores.....	XXXVII
Anexo 9: Ficha de Caracterização das Equipas do Modelo de Educação Desportiva de Basquetebol.....	XXXIX
Anexo 10: Organização da Educação Física para o Ano letivo 2022/2023 (Secundário).....	XLI
Anexo 11: Documento Orientador da Atividade do Dia Europeu do Desporto na Escola aplicado na Escola Básica Quinta de São Gens.....	XLII
Anexo 12: Diploma de participação no Dia Europeu do Desporto na Escola.....	XLIII
Anexo 13: Documento Orientador das Tarefas dos Professores no Corta-Mato.....	XLIV
Anexo 14: Cartaz da Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”.....	XLV
Anexo 15: Documento Orientador da Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”.....	XLVI
Anexo 16: Cartaz dos XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos.....	XLVII

Anexo 17: Grelha dos Professores Responsáveis pelas Equipas dos XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos.....	XLVIII
Anexo 18: Questionário aplicado no estudo.....	XLIX

Resumo

A prática de ensino supervisionada permite ao estudante estagiário ter uma experiência em contexto real do ensino de Educação Física nas escolas. O presente documento designa-se Relatório de Estágio e relata todo o processo de estágio realizado durante um ano letivo, onde foram postos em prática todos os conhecimentos adquiridos. Trata-se de um ano repleto de aprendizagens, adaptações e experiências enriquecedoras, que preparam o estudante estagiário para o futuro. Neste relatório de estágio estão presentes as minhas vivências ao longo do estágio, realizado na escola Secundária da Senhora da Hora. Além disso, ainda encontram neste documento as estratégias pedagógicas implementadas, a minha organização de toda a prática e a elaboração de um estudo de caso com uma jovem portadora de uma doença degenerativa, *Charcot-Marie Tooth*. Posteriormente, é elaborada uma consideração final acerca de todo o processo, onde se encontra uma pequena reflexão da minha experiência e da vontade de abraçar esta profissão. Este trabalho assinala o término da minha formação, suscitando em mim um enorme sentimento de pura felicidade e satisfação por ter conseguido alcançar algo que sonhava desde muito jovem.

Palavras-Chave: Estágio Profissional; Educação Física; Ensino-Aprendizagem; Desenvolvimento Profissional; Estudo de Caso

Abstract

Supervised teaching practice allows trainees to have real-life experience of teaching Physical Education in schools. This document is called the Internship Report and it recounts the entire internship process carried out over the course of a school year, where all the knowledge acquired was put into practice. It's a year full of learning, adaptations and enriching experiences that prepare the student trainee for the future. This internship report contains my experiences throughout the internship, which took place at Senhora da Hora Secondary School. You'll also find in this document the teaching strategies implemented, my organization of the whole practice and the preparation of a case study with a young girl with a degenerative disease, Charcot-Marie Tooth. Then there is a final consideration of the whole process, which includes a short reflection on my experience and my desire to embrace this profession. This work marks the end of my training, giving me an enormous feeling of pure happiness and satisfaction at having achieved something I had dreamed of since I was very young.

Key words: Professional Internship; Physical Education; Teaching-Learning; Professional Development; Case Study

Lista de Abreviaturas

AD - Aulas Adaptadas

AESH - Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora

AF - Aptidão Física

CMT - *Charcot-Marie Tooth*

DE - Desporto Escolar

EE - Estudante Estagiário

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

ESSH - Escola Secundária da Senhora da Hora

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FBJ - Forma Básica de Jogo

MAPJ - Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MED - Modelo de Educação Desportiva

MID - Modelo de Instrução Direta

NE - Núcleo de Estágio

NEE - Necessidades Educativas Especiais

OMS - Organização Mundial de Saúde

PC - Professor Cooperante

PP - Prática Pedagógica

PO - Professor Orientador

TGFU - Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão

TR – Turma Residente

Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O Estágio Profissional trata-se da etapa mais importante da vida de um estudante universitário, pois é nele que o mesmo se consegue desenvolver a todos os níveis e efetivamente sente-se mais confiante para as próximas etapas da sua vida profissional. É no estágio que o estudante se constrói, se reencontra e traça o início do seu caminho no mundo profissional.

Deste modo, o meu estágio foi realizado na Escola Secundária da Senhora da Hora (ESSH) numa turma de décimo ano do curso de Línguas e Humanidades e sempre com o acompanhamento de um professor, o Professor Cooperante (PC).

Neste documento constam as três áreas que o estudante estagiário tem de dominar para finalizar o estágio com sucesso, nomeadamente: Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, Área 2 - Participação na escola e relações com a comunidade e Área 3 - Desenvolvimento profissional.

Assim, o meu relatório de estágio encontra-se dividido em 6 capítulos.

O primeiro capítulo remete-nos para a Introdução, onde defino a estrutura do documento e o propósito da elaboração do mesmo.

O segundo trata-se de uma breve Identificação Pessoal, ou seja, aqui falo um pouco sobre a minha pessoa e de como a EF e o desporto tiveram um forte impacto na escolha por esta profissão.

No terceiro consta a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem. Neste capítulo, escrevo acerca da minha intervenção enquanto estagiário, refletindo acerca de todo o processo realizado dentro do estágio.

De seguida, o quarto capítulo remete-nos para a Participação na escola e relações com a comunidade, ou seja, relato um pouco não só do que foi o meu envolvimento com a comunidade escolar enquanto integrante do Núcleo de

Estágio, mas, também, retrato um pouco do que foi o meu envolvimento enquanto professor estagiário.

No que diz respeito ao quinto capítulo, Desenvolvimento Profissional, destina-se à elaboração de um estudo de caso com uma jovem com Necessidades Educativas Especiais.

Por último, o sexto ponto, as Considerações Finais e as Perspetivas para o Futuro, remete-nos para a apresentação de um balanço final sobre o EP, perspetivando um futuro enquanto profissional na área de Educação Física e Desporto.

1. Enquadramento Pessoal

1.1. Caracterização Pessoal

Chamo-me André Filipe da Silva Évora, tenho 22 anos e sou natural de Matosinhos, nascido no dia 24 de novembro de 2000. Licenciiei-me em 2021 no curso de Ciências do Desporto - Ramo de Treino Desportivo de Futebol na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Neste momento, encontro-me no último ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Pessoalmente, considero-me um jovem bastante proativo e didático, luto bastante para atingir os meus objetivos pessoais e académicos, não desistindo de nada independentemente dos obstáculos que se coloquem no meu percurso, tentando sempre valorizar os meus ideais e colocar a minha família e amigos na frente de muita coisa desnecessária na vida.

Desde criança que sonhava em ser um jogador de futebol talentoso e que ganhasse bastante dinheiro para dar uma vida melhor e estável para os meus pais, mas com o tempo esse sonho acabou por não se concretizar. Assim, comecei a ser um pouco mais realista, passando a focar-me na minha segunda paixão, o ensino.

Deste modo, reformulei toda a minha ideia inicial de futuro e passei a olhar com outros olhos para o Desporto, mais especificamente para o ensino da Educação Física.

Toda a gente me questionava o porquê da minha escolha pela Educação Física para o meu futuro, alertando-me para que a mesma era uma saída bastante difícil, mas a minha resposta era sempre muito clara. Para mim o desporto era uma forma de me refugiar dos problemas do mundo e sempre foi algo bastante presente desde o momento em que me conheço como pessoa.

Desde sempre que a Educação Física foi a disciplina que mais me fascinava, não só devido à forte presença do desporto na minha vida, mas também por causa de todos os professores que tive. Estes demonstravam ter

uma enorme paixão pelo ensino e eram capazes de saber ensinar um pouco de tudo.

Assim, estas vivências desencadearam em mim um forte sentimento para tentar ser igual ou melhor que eles e transmitir aos meus futuros alunos a mesma paixão que me transmitiram, estimulando a que estes começassem a olhar para o desporto com novos olhos.

_Ingressei na Licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto já com o pensamento no futuro, o ensino, e a partir do momento em que concluí o curso, senti que o meu percurso académico ainda não tinha terminado, pois ainda não alcancei o meu principal objetivo de vida, tornar-me professor de Educação Física.

Desta forma, concorri para frequentar o mestrado de ensino no mesmo estabelecimento de ensino superior em que concluí a licenciatura e acabei por ser aceite nesse novo ciclo de estudos.

Assim, começou a minha luta para concluir com sucesso a etapa mais importante da minha vida, o estágio profissional para me tornar professor.

1.1.1. Dificuldades e Potencialidades

Ao longo deste árduo ano letivo, foram naturalmente visíveis todas as minhas inseguranças e incertezas acerca da tomada de decisão dentro do estágio, fossem elas ligadas às aprendizagens essenciais ou ao planeamento anual, dado que a minha experiência na área era quase nula e o meu conhecimento acerca das diversas modalidades a lecionar não era o mais aprofundado.

Enquanto estudante estagiário, pretendia ajudar os meus alunos no sentido de alcançarem o êxito dentro da EF. A nível pessoal, pretendia potencializar-me a todos os níveis, absorvendo o maior número de conhecimento seja da área ou fora dela acerca de como é ser um bom docente e como conseguir integrar-me na comunidade escolar.

Sei que a minha caminhada foi longa e repleta de emoções, com diversos altos e baixos. Contudo, olhar para o crescimento final de um aluno e ver que o

mesmo foi bastante positivo, foi algo que me deixou bastante orgulhoso do meu percurso dentro da escola.

Assim sendo, sei que vivi uma oportunidade única de concretizar um dos meus sonhos de ser docente e conseguir lecionar numa escola, vivendo a alegria de me sentir útil dentro de uma profissão que sempre imaginei, aliado ao gosto de ensinar miúdos devido à minha função de treinador de Futebol.

Posto isto, senti que a minha maior dificuldade nesta etapa foi afastar a minha visão técnica e voltar o meu olhar para a realidade de uma escola. Sei que este foi o meu maior obstáculo, conseguir reestruturar a minha visão, uma vez que me encontro bastante habituado a estruturar um treino direcionado para a especialização.

Contudo, este olhar não pode ser aplicado na escola, dado que nem todos os alunos querem seguir desporto ou nem sequer gostam do praticar no seu dia-a-dia. Então, tive de conseguir afastar o meu lado de treinador e por sua vez ajudar estes alunos a obterem sucesso nas diversas modalidades desportivas.

Para conseguir superar estas dificuldades, contei com a ajuda dos meus colegas do Núcleo de Estágio, o Professor Cooperante com o todo o seu conhecimento, a sua experiência profissional e com enorme dedicação pela profissão e do Professor Orientador.

1.2. Expectativas Iniciais

Sei que este ano letivo foi bastante desafiante a todos os níveis, pois fez-me sentir todas as dificuldades e receios que um professor atualmente vivencia.

No que diz respeito à minha turma residente, esperava que a mesma fosse bastante aplicada e com uma enorme vontade de aprender. Desejava que todos tivessem vontade de aprender todos os dias que tivéssemos aulas, fossem curiosos e principalmente respeitadores.

De certa forma, queria que durante a realização de cada exercício demonstrassem empenho, respeito e fossem bastantes proativos ao longo de toda a exercitação.

Quanto à comunidade escolar, demonstrava um desejo de me conseguir integrar na mesma e fazer com que todos os seus intervenientes estivessem envolvidos nas atividades que fossem dinamizadas e propostas por mim enquanto estudante estagiário.

Pretendia manter sempre ativo dentro desta comunidade, manter o meu conhecimento sempre atualizado, conviver e ouvir todas as pessoas da minha área e absorver a sabedoria dessas pessoas com mais anos de experiência dentro do ramo.

Além disso, desejava colaborar com os restantes docentes das mais distintas áreas para poder enriquecer o meu pensamento e, acima de tudo, o meu conhecimento.

Esperava tornar-me um excelente profissional, aprender a melhor forma de me manter organizado dentro e fora das aulas, tentando sempre usar os erros como forma de aprendizagem para num futuro próximo não os voltar a cometer. Pretendia melhorar todas minhas fragilidades e torná-las numa das minhas maiores virtudes.

Não pretendia ser mais um neste sistema educativo atual, pretendia sim marcar a diferença, tentando deixar presente o melhor de mim em tudo o que fizesse. Queria marcar a diferença na vida dos meus alunos e fazer com que os mesmos comesçassem a nutrir gosto pelas aulas de Educação Física.

2. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Área 1)

2.1. Contextualização

2.1.1. Escola Secundária da Senhora da Hora

O meu estágio profissional foi realizado na Escola Secundária da Senhora da Hora localizada na Travessa José Frederico Laranjo. Esta escola pertence à união de freguesias de São Mamede Infesta e da Senhora da Hora, no concelho de Matosinhos do distrito do Porto.

Esta escola encontra-se inserida no agrupamento de escolas da Senhora da Hora e trata-se da sede do mesmo. Sendo este agrupamento composto por mais 4 escolas, a Escola Básica da Senhora da Hora, a Escola Básica da Barranha, a Escola Básica de São Gens e a Escola Básica de Quatro Caminhos.

Esta Escola Secundária é uma escola pública constituída por turmas do ensino regular e do ensino profissional.

Relativamente ao ensino regular, esta escola é constituída por turmas do 3º ciclo, do 7º ao 9º ano, turmas do ensino secundário, do curso de línguas e humanidades e o de ciências e tecnologias e do ensino profissional do curso de um curso de Técnico de desporto, de Técnico de Ação Educativa, de Técnico de Multimédia e Programador Informático.

Relativamente ao local onde se situa a escola, esta encontra-se bem situada numa zona com vivendas, moradias e cooperativas e com transportes públicos perto do mesmo, como é o caso de uma paragem do metro a sensivelmente 100 metros da escola, a paragem do metro da Senhora da Hora.

Quanto ao desporto, a escola situa-se perto dum parque, Parque do Carriçal, sendo utilizado para fins de prática de atividades de lazer, como é o caso de caminhadas ou o recurso a máquinas de fitness dispostas no local para o usufruto da população.

Além disso, ainda é possível encontrar uma infraestrutura, a piscina municipal da Senhora da Hora, sendo esta utilizada na maioria do tempo por

pessoas externas a clubes desportivos, paralelamente é ainda utilizada pela secção de natação e polo aquático do Leixões Sport Club.

Quando nos aproximamos da escola, percebemos que a mesma se localiza ao lado do Campo de Jogos do Sport Clube Senhora da Hora, um clube dos campeonatos distritais da Associação de Futebol do Porto com diversas modalidades desportivas associadas ao seu nome, sendo as mais importantes no seu currículo, o boxe e o futebol.

Além disso, junto à escola, temos o pavilhão municipal da Senhora da Hora onde se pratica as modalidades de Voleibol, Futsal, Andebol e Basquetebol de diversos clubes desportivos. Este pavilhão durante o decorrer do dia encontra-se cedido à escola para que as suas aulas de Educação Física decorram na normalidade, servindo como pavilhão de apoio para a escola.

Posso afirmar que esta escola se encontra marcada pelo desporto e com uma forte ligação ao mesmo, devido a todos os recursos desportivos localizados nas redondezas da mesma, possibilitando a todos os seus estudantes uma maior acessibilidade a qualquer modalidade que queiram frequentar ou até mesmo apenas praticar algo para manutenção de hábitos de vida saudáveis.



Figura 1 - Pavilhão Desportivo da Escola Secundária da Senhora da Hora



Figura 2 - Sala de Espelhos da Escola Secundária da Senhora da Hora



Figura 3 - Campo Exterior da Escola Secundária da Senhora da Hora



Figura 4 - Pavilhão Municipal da Senhora da Hora

2.1.2. Núcleo de Estágio

À medida que nos fomos conhecendo, apercebi-me que me encontrava na presença de dois jovens acessíveis e preocupados com o futuro, mas com uma forte motivação para trabalhar.

A partir deste momento perspetivei o maior sucesso para este núcleo e que todos estivéssemos sempre envolvidos no melhor para o nosso estágio sempre com um forte espírito de cooperação, comunicação e entreatajuda mútua, de modo a ultrapassar em conjunto todos os obstáculos que pudessem surgir a qualquer um dos três.

“Este é o meu primeiro dia na escola, como sempre cheguei bastante cedo, e aos poucos foram aparecendo os meus colegas, o Tiago e o Rafael. O Tiago já o conhecia da faculdade, pois fez parte da minha turma no mestrado, enquanto o Rafael nunca teve a oportunidade de falar com ele. Contudo, apesar das nossas poucas ligações anteriores senti que a partir deste momento tinha de os tratar como meus companheiros e criar ligações fortes, para que o nosso ano de estágio seja agradável, repleto de emoções e partilha de experiência.”

(Reflexão 1 – dia 8 de setembro de 2022)

Somos todos diferentes e ao mesmo tempo especiais. Nunca nos havíamos cruzado por tanto tempo com as mesmas pessoas a rumar para um objetivo final em comum e, deste modo tentamos interligar o melhor de cada um para conseguir construir a melhor versão de nos mesmos.

Ao longo de todo este ano, a conversa foi sempre fluindo de forma descontraída e num tom de ajuda mútua para sermos e estarmos melhor a cada dia que passa, não só enquanto EE, mas também enquanto pessoas. Esta constante partilha de experiências e opiniões serviram para construir a nossa identidade enquanto núcleo.

Posso afirmar que o meu NE se caracteriza pelas constantes partilhas de opiniões e sentimentos e independentemente da situação em que nos encontrávamos procurávamos sempre estar próximos de modo que o colega se sentisse apoiado em todas as suas decisões.

Este NE foi especial a todos os níveis para mim, pois proporcionou-me diversos momentos inesquecíveis que me fizeram tornar uma pessoa melhor todos os dias em que entrava naquela sala de professores.

2.1.3. Turma Residente

Foi no momento da primeira reunião de Educação Física, no dia 8 de setembro de 2022 que fiquei a saber qual seria a turma que me iria acompanhar ao longo de todo o meu EP.

“Ainda neste dia tivemos a primeira reunião de grupo e no final da mesma fomos informados pelo nosso professor cooperante que tínhamos de proceder a nossa primeira decisão enquanto estagiários, que se tratava da escolha da nossa turma e o seu respetivo horário.”

(Reflexão 1 – dia 8 de setembro de 2022)

Assim, optei por escolher a turma do secundário que se encontrava atribuída ao nosso PC, uma vez que dos três estagiários do NE era o que me encontrava mais à-vontade para lecionar, devido ao meu histórico enquanto treinador de Futebol.

Inicialmente a turma era constituída por 16 alunos, dentro dos quais onze eram do sexo feminino e cinco eram do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos de idade. Contudo, com o passar do tempo, verificou-se um acréscimo de mais quatro jovens na turma, sendo que dois eram do sexo masculino e dois do sexo feminino, totalizando vinte elementos no final do ano letivo.

Na primeira aula lecionada, aula de apresentação, apercebi-me que a turma não tinha muitas ligações ao desporto, onde apenas quatro dos dezasseis elementos iniciais praticavam desporto de forma regular.

Contudo, com o desenrolar desta aula notei ainda que a turma era bastante receptiva à transmissão de novos conhecimentos, eram muito comunicativos, unidos, extrovertidos e aceitaram de forma natural a ideia apresentada pelo PC de ser o PE a preparar e a lecionar todas as aulas da turma.

Nesta turma vivi momentos inesquecíveis com todos eles, desde as aulas propriamente ditas às fofocas com as meninas nos corredores da escola ou no final das aulas. Será um grupo de jovens que nunca vou esquecer e deixaram uma eterna saudade no meu coração, pois foram os meus primeiros alunos.

2.2. Conceção

Na minha visão, as concepções de um professor têm origem em diversos fatores. Estes podem ser de carácter pessoal, cultural, académico, experimental ou até mesmo nascer da interação deste entre si. Esta concepção é algo que nasce com o docente, trata-se de uma coisa que não pode ser colocada de parte, na hora de tomar decisões acerca de todo o processo de Ensino-Aprendizagem.

Segundo Roldão (2007), um professor é comparado a um médico na sua especificidade, pois é aquele que ensina não apenas porque o sabe, mas porque aprendeu a saber como se deve ensinar.

Desta forma, o docente não só tem de ter o conhecimento teórico, como deve possuir a melhor capacidade de transmitir todo esse seu conhecimento, adaptando-o sempre ao contexto em que se encontra inserido.

Além disso, ter apenas este conhecimento e essa capacidade adaptativa não serve de nada, se o professor não for capaz de se manter sempre atualizado. Tem de ser capaz de fundamentar e refletir acerca das suas práticas e usar métodos de partilha de conteúdos com outros docentes, para que consiga manter-se sempre atualizado e futuramente seja um docente melhor e mais formado.

O ensino encontra-se em contante mudança, devido à rápida evolução da tecnologia e à forte investigação que vai aparecendo com o avançar dos anos. Deste modo, os professores necessitam de manter sempre atualizados o seu conhecimento e investirem na sua formação.

Na minha ótica, esta ideia sempre tem bastante fomentada, na medida em que é necessário um constante desenvolvimento do conhecimento enquanto docente, ou seja, existe uma necessidade redobrada de acompanhar a evolução da sociedade e suprir todas as dificuldades demonstradas pelas futuras gerações.

2.3. Planeamento

O início de um ano letivo para um docente trata-se de algo um tanto quanto caótico, na medida em que existe uma forte vertente de escolhas e decisões importantes para o seu futuro. Este começo reflete-se num processo de análise dos documentos curriculares e de tomada de decisões acerca da sua organização e do seu planeamento.

O planeamento é algo de extrema importância na EF, dado que nos serve como uma linha orientadora para todo o desenvolvimento do ensino, ajudando-nos a alcançar todos os objetivos que traçamos para o mesmo.

De acordo com Pacheco (cit. por Inácio et. al, 2014, p.56) o planeamento trata-se de um processo de alterações sistemáticas na organização do processo de ensino-aprendizagem, originadas pela contante revisão de todo o processo, sendo este compreendido como um processo de aprendizagem.

Desta forma, é bastante frequente que ao longo deste processo haja alterações nos caminhos traçados e sejam redefinidos os objetivos finais estabelecidos. Esta tarefa desempenhada pelo professor requer uma antecipada preparação, de modo a ir ao encontro das aprendizagens essenciais referente ao ano que irá lecionar.

Assim, tendo por base as aprendizagens essenciais estabelecidas para o décimo ano e, também, regendo-me pelo documento suporte fornecido pelo departamento de Educação Física (Anexo 10) optei por desenvolver o planeamento a três níveis: 1) macro, equivalente ao planeamento anual; 2)

meso, referente à elaboração das diferentes unidades didáticas; e 3) micro, que corresponde aos planos de aulas.

2.3.1. Planeamento Anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.” (Bento, 1987, p.58).

O planeamento anual é um documento global do ano letivo e trata-se da primeira tarefa a ser elaborada pelo professor, sendo uma das ferramentas de orientação mais importante para iniciar o ano letivo.

Nesta organização consta a distribuição das modalidades pelos diferentes períodos letivos, a carga horária e os dias para lecionação de cada uma dessas matérias.

Além disso, este documento teve como suporte as aprendizagens essenciais definidas pelo Ministério da Educação para o ensino secundário, um documento fornecido pelo departamento de EF (Anexo 10) e ainda as condições materiais, físicas e espaços disponíveis para a lecionação das respetivas aulas. Este plano sofreu algumas mudanças resultantes das alterações repentinas das condições atmosféricas, a iniciação de melhorias nas infraestruturas desportivas da escola e, também, devido a diversos fatores imprevisíveis.

“A partir de hoje recebemos a informação que será cedido o pavilhão municipal à escola para a lecionação das suas aulas de Educação Física e com vista isto, terei de encurtar a modalidade de basquetebol e escolher uma nova modalidade para lecionar nesse pavilhão. Assim, optei por escolher a modalidade de Futebol.

Esta alteração deve-se muito à falta de condições materiais para a lecionação da primeira modalidade definida no planeamento anual e pela alteração do roulement, que fez com que todas as minhas aulas à sexta-feira tivessem de ser dadas no Pavilhão Municipal.”

(Reflexão 9 - dia 19 de outubro de 2022)

As modalidades selecionadas para o ano letivo foram: Basquetebol, Futebol, Voleibol, Badminton e Andebol. Além disso, foi fortemente visível a realização constante de um trabalho direcionado para a Aptidão Física dos alunos, onde o mesmo servia como uma atividade complementar para as diferentes modalidades que foram abordadas.

Tabela 1 -Tabela das modalidades lecionadas por período

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo
Basquetebol	Futebol	Voleibol	Badminton	Andebol
Aptidão Física				

Nas várias modalidades foram usados diferentes modelos de ensino, utilizei então o recurso ao Modelo de Educação Desportiva (MED), ao Modelo de Instrução Direta (MID), ao Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ), Modelo de Competências dos Jogos de Invasão e ao Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGUFU).

O Modelo de Instrução Direta encontrava-se presente ao longo de quase todas as aulas, uma vez que se tornou uma rotina a realização de pequenas revisões dos conteúdos abordados nas aulas anteriores, a introdução de novas temáticas, a efetuação de constantes correções e o reforço positivo aos alunos.

O Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão era utilizado na elaboração dos exercícios centrado nos problemas do jogo, ou seja, o TGUFU que serve para incentivar os alunos a traçarem os seus próprios caminhos para solucionarem esses problemas encontrados.

O Modelo de Competências dos Jogos de Invasão era aplicado nas tarefas da aula baseadas nas formas parciais e básicas de jogo.

O Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo encontrava-se fortemente visível ao longo de todo ano letivo, pois na minha forma de pensar o ensino da técnica está completamente adjacente ao ensino da tática, ou seja, as habilidades técnicas e táticas complementam-se.

Contrariamente aos modelos anteriores, em que o recurso aos mesmos esteve presente ao longo de todo o ano letivo, o Modelo de Educação Desportiva foi usado apenas no Basquetebol e no Badminton, em diferentes modelos.

Por um lado, no caso do Basquetebol, os alunos foram desafiados a criarem as suas equipas, escolherem a cor da sua camisola e dentro do jogo desempenharem diferentes funções, como por exemplo, serem árbitros ou treinadores.

Por outro lado, no Badminton, foi criado um campeonato interno, em que os alunos teriam de competir entre si para conseguirem a vitória a cada jornada. Além disso, os estudantes que não se encontrassem a competir no dia teriam de exercer a função de árbitro em algum dos jogos que se encontrassem a decorrer no momento.

Além destes modelos, ainda recorri a diferentes estratégias de ensino tais como o recurso ao ensino por pares, a aprendizagem cooperativa, ao método de questionamento e ao uso de diferentes tipos de feedback.

Ao longo da elaboração do planeamento anual apercebi-me que este é realmente uma boa ferramenta inicial para orientar de todo o processo futuro. Contudo não nos podemos aprisionar a este tipo de instrumentos, pois o futuro é algo incerto e o que hoje decidimos fazer para amanhã, amanhã já não poderá ser feito devido a algum imprevisto que apareça e cabe-nos a nós professores termos a capacidades de alterar.

Inicialmente senti diversas dificuldades na elaboração deste documento, pois nunca tinha a certeza de qual seria o espaço destinado para a minha turma, mas com o aparecimento do roulement (Anexo 1) já me senti um pouco mais capaz de o realizar, sabendo sempre que mesmo assim os imprevistos podem acontecer.

“Nesta aula de 100 minutos encontrava-se prevista a realização dos testes do FitEscola. Contudo, apenas compareceram 5 alunos à aula, dado que os restantes elementos foram a uma visita de estudo ao Mosteiro da Batalha.

Esta aula foi muito apresentada na base do improviso, onde foram realizados diversos jogos mais didáticos escolhidos pelos estudantes e com a minha presença a realizar os mesmo com eles.”

(Reflexão 24 - dia 9 de dezembro de 2022)

2.3.2. Unidade Didática

Segundo Bento (2003), as unidades didáticas são fundamentais para uma disciplina, sendo estas parte integral do processo pedagógico, dando a conhecer aos seus intervenientes as claras e distintas etapas do ensino e da aprendizagem.

Cada unidade didática (Anexo 3) é composta por um cabeçalho onde se encontra presente a modalidade, o número de aulas previstas, a duração das aulas, o local de lecionação e em cada aula são referidos os conteúdos a serem trabalhados, através da sua respetiva função didática, sendo ela a introdução, exercitação, a consolidação ou a avaliação.

Esta construção é planificada em função das características da turma e serve como um guião facilitador do ensino da respetiva modalidade. Além disso, foi construído com base nas três grandes fases do Modelo Estruturado de Conhecimento: análise, decisões e aplicação.

Relativamente à fase da análise, esta deve ser realizada de forma aprofundada e pensada, de modo que todos os conteúdos futuramente selecionados sigam uma sequência lógica e estejam sempre em completa ligação com algumas variáveis observadas, das quais destaco, o conhecimento da temática a lecionar, as características especiais da turma e os recursos disponibilizados para a lecionação das aulas.

Neste sentido, senti-me um pouco perdido numa fase inicial acerca do que teria de observar para construir as minhas UD, pois tinha muitos poucos recursos disponíveis para a lecionação das aulas e a minha turma apresentava bastantes níveis distintos dentro da mesma. Então, sentia-me sempre forçado a avaliar os alunos através da identificação dos dois polos (identificar os alunos mais preparados e os com menos capacidade), de modo a fazer com que estes alunos

ajudassem os que ainda não sabiam tanto, trabalhando sempre com a visão na evolução de todos dentro do processo de ensino-aprendizagem.

Quanto à fase da decisão, esta incide em tudo o que foi analisado anteriormente e pretende que haja uma seleção final dos conteúdos a serem abordados, dando-lhes uma sequência lógica de ensino. Esta decisão surge no seguimento da avaliação diagnóstica, onde conseguimos averiguar o nível inicial apresentado pela turma.

Sendo assim, após se encontrar o nível da turma, se definirem todas as variáveis a ensinar e se estabelecerem os objetivos a alcançar, deve-se colocar por extenso todas estas escolhas, através de uma tabela, onde se encontra a identificação da turma, da modalidade, do local a serem lecionadas as aulas, a quantidade de aulas escolhidas e os conteúdos que iriam ser lecionados, bem como o tempo destinado à leção de cada um.

Nesta fase, como a própria indica, a palavra “decisão” foi bastante assustadora para mim, pois voltaram a surgir as dúvidas e o medo de planejar algo de forma errada. Contudo, fui preenchendo a tabela com as opções que achei mais viáveis para as características da turma e sempre com a noção de que essas minhas decisões tomadas teriam de ser facilmente readaptadas caso fossem irrealizáveis ou desajustadas.

Por fim, no que diz respeito à aplicação, esta corresponde à fase em que colocamos em prática todos os conhecimentos. Nesta etapa é frequentemente visível o aparecimento de imprevisto que influencia todas as variáveis selecionadas, sendo sempre necessário o recurso constante à reflexão e à reestruturação da UD.

“Inicialmente, planeei na UD que houvesse 12 aulas seguidas de basquetebol, mas com o início das obras no pavilhão não consegui realizar o que se encontrava planeado. Então, tive de encurtar as aulas da UD, devido à falta de um espaço adequado para a mesma e optar assim por hoje iniciar a modalidade de futebol.”

(Reflexão 9 - dia 19 de outubro de 2022)

2.3.3. Plano de Aula

Desde o início que foi mencionado por parte do nosso Professor Cooperante, a necessidade de entrega dos nossos Planos de Aulas a lecionar com antecedência, de modo que o PC tivesse tempo de corrigir, dar o seu feedback e sugerir alterações caso fossem necessárias.

Inicialmente, o PC mencionou alguns pontos importante que deveriam de constar do nosso Plano de Aula (Anexo 4), como é o caso da existência de uma coluna para as Palavras-Chave dos exercícios. Este tipo de secção extra serve como um forte auxílio de memória e compreensão dos exercícios planeados pelo professor.

Além disso, o meu PA era composto por um cabeçalho onde estava presente a turma, a data, o local, a duração e o número da aula, bem como a modalidade a ser lecionada, o material necessário, o número de alunos, as funções didáticas e objetivo geral da mesma. Em seguida eram apresentados os exercícios, a sua respetiva descrição, os seus objetivos comportamentais, as suas componentes críticas a salientar, palavras-chaves do exercício e ainda a duração do mesmo.

Numa fase inicial sentia bastantes dificuldades na elaboração dos PA, conseguindo alcançar a extraordinária marca de 4 horas a tentar escolher o melhor exercício para aquela aula.

Contudo, com o passar do tempo e com o meu maior envolvimento no estágio fui-me reconstruindo e comecei a aplicar muito do meu conhecimento adquirido no mundo do futebol e na Faculdade, passando a conseguir-me agilizar na construção de um simples PA.

Mesmo pensando que construímos os melhores planos de aula, aqueles que melhor se ajustam à nossa turma, é sempre necessário ter uma enorme capacidade de resposta aos imprevistos que nos ocorrem e isso é algo que não se treina, é sim adquirido através da experiência no terreno. Posso afirmar que isto ao longo do estágio sempre foi um dos meus fortes, uma vez que enquanto treinador sou constantemente colocado à prova devido ao enorme número de variáveis que tenho de tentar controlar dentro do treino e fora do treino e, atualmente, não sou o melhor do mundo, mas adquiri ferramentas que me auxiliam a conseguir me reajustar em função do problema que me seja colocado.

“Nesta aula estava previsto inicialmente realizar-se nos primeiros 50 minutos de exercícios direcionados para a modalidade de Basquetebol e nos últimos 50 minutos fazer-se um trabalho de resistência no espaço exterior. Contudo, optei por fazer os 100 minutos de basquetebol alongando o tempo direcionado para o jogo, pois o professor que iria ocupar o meu espaço na hora seguinte faltou e notei que os alunos estavam extremamente empenhados no jogo 3x3 a meio-campo.”

(Reflexão 8 - dia 14 de outubro de 2022)

“Devido à falta de espaço devido às condições climatéricas adversas, a aula teve de se realizar no pavilhão municipal em moldes um pouco invulgares, uma vez que foi distribuída ao longo de toda a extensão da sua bancada lateral. Nesta aula de 50 minutos, optei por alterar o plano todo, pois não tinha espaço e dinamizei 6 estações direcionadas para o trabalho de Aptidão Física usando como objetos, o peso corporal dos alunos e as escadas da bancada.”

(Reflexão 21 - dia 30 de novembro de 2022)

2.4. Avaliação

Sendo este o ano de EP, avaliar representa uma das funções fulcrais que o EE tem de desempenhar para conseguir usufruir do maior número de funções como docente.

No que diz respeito à avaliação, foi sempre um momento que pessoalmente me gerou inúmeras preocupações, muito devido à enorme responsabilidade que acarreta.

De acordo com Siendentop e Tannehill (2000), a avaliação é concebida tendo por base os objetivos que delineamos para a aprendizagem dos alunos, pois servem como orientação para a diferenciação dos resultados obtidos pelos estudantes.

Deste modo, o meu principal objetivo recaiu na elaboração de avaliações que promovessem uma forte ligação entre os conteúdos lecionados durante as aulas, procurando facilitar esse rigoroso momento através do estabelecimento de direções claras e justas para avaliar os alunos.

2.4.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica deve ser realizada no início da UD das diferentes modalidades e caracteriza-se por um momento de observação, de modo que seja possível ao professor conseguir identificar os conteúdos em que os alunos apresentam maiores dificuldades.

Deste modo, a AD serve como forma de se identificar o ponto de partida da turma, permitindo ao professor saber quais os pontos que devem ter um maior foco ao longo de todo o processo de lecionação e planejamento.

Relativamente às Avaliações Diagnósticas, procurei sempre criar grelhas tomando sempre por base os principais conteúdos técnicos e táticos de cada nível presente na respetiva modalidade a abordar.

Por exemplo, no caso do basquetebol, busquei elaborar uma grelha com base nos objetivos de aprendizagem das três primeiras Formas Básicas de Jogo (FBJ) do Modelo de Competências de Jogos de Invasão.

“Hoje realizei o meu primeiro momento de avaliação, a minha primeira avaliação diagnóstica. Nesta avaliação, senti-me bastante perdido inicialmente, visto que não conhecia os meus alunos e tinha inúmeros conteúdos para observar. Assim, senti que o tempo foi bastante escasso para a realização desta avaliação e que futuramente terei de encurtar a quantidade de conteúdos a observar, de modo a conseguir avaliar todas os estudantes.”

(Reflexão 4 - dia 27 de setembro de 2022)

Apesar de este primeiro momento ter sido bastante difícil para mim, senti que aprendi uma grande lição para as futuras avaliações.

Desta forma, as avaliações diagnósticas seguintes correram de uma forma bastante positiva, pois já tinha uma boa relação com todos os estudantes da minha turma e em simultâneo desenvolvi a minha capacidade de observação e seleção dos conteúdos a observar.

“Comparativamente ao primeiro momento de avaliação que realizei no estágio, a avaliação diagnóstica de Futebol foi bastante fácil e rápida

de se realizar. Acho que esta se deveu e muito ao meu à vontade com os conteúdos e com os estudantes.”

(Reflexão 9 - dia 19 de outubro de 2022)

2.4.2. Avaliação Sumativa

De acordo com Gonçalves et al. (2010), a Avaliação Sumativa trata “o momento de fazer um juízo global e de síntese, permitindo verificar a evolução e retenção do aluno perante toda a matéria que lhe foi transmitida”.

Este é encarado pelo professor como o momento mais difícil de todo o processo de ensino, dado que serve para determinar o nível final do desempenho dos alunos à respetiva modalidade em avaliação.

Esta avaliação tem como objetivo clarificar o professor acerca da classificação final de alguns estudantes e aferir se os mesmos adquiriram competências e aprendizagens.

Na minha prática pedagógica, juntamente com o PC, ficou decidido que este momento avaliativo seria realizado em contexto de jogo e nas aulas anteriores à AS foi sempre apresentado aos estudantes os conteúdos a serem avaliados.

Este momento de avaliação final deve ser ponderado e refletir todo o percurso do aluno, valorizando sempre a sua evolução ao longo das aulas.

Assim, a meu ver, enquanto professores devemos incutir nos alunos que a sua avaliação é realizada de forma contínua e não incide apenas nestes momentos mais formais. Deste modo tentamos que se mantenham ativa nas aulas e procurem valorizar-se.

Para realizar esta avaliação sumativa, elaborei uma grelha, em que os conteúdos a avaliar eram simples e de rápida perceção. Além disso, esta grelha tinha por base os critérios de avaliação da escola, sendo que 70% são relativos ao domínio das atividades físicas, 20% ao domínio da aptidão física e 10% dos conhecimentos.

Inicialmente, a grelha teve como formato o método por *checklist*, mas rapidamente optei pela sua alteração do mesmo e respetiva implementação de

um sistema de níveis, devido ao facto de ser um sistema menos penalizador para a atribuição de uma nota final para o aluno.

“Hoje realizei a avaliação sumativa da modalidade de Basquetebol e achei que a mesma era bastante penalizadora para os alunos, porque não considerei neste meu sistema de checklist um meio termo na nota e não tinha nível para atribuir aqueles alunos que fazem com bastantes dificuldades e os que têm poucas dificuldades.

Assim, como não achei correto o que tinha inicialmente planeado, vou passar a usar futuramente a atribuição de notas de 0 a 20 valores para cada componente em avaliação.”

(Reflexão 23 - dia 7 de dezembro de 2022)

2.4.3. Autoavaliação

A autoavaliação trata-se de um momento em que o estudante participa ativamente de todo o processo avaliativo, fazendo com que o mesmo reflita acerca do seu percurso, discuta as suas ideias e demonstre livremente a sua opinião acerca de qualquer tema lecionado ou a lecionar nas aulas.

Este tipo de avaliação representa um papel importante na vida dos estudantes, pois trata-se de um momento em que não são colocados à prova os seus conhecimentos e o mesmo começa a refletir acerca de tudo o que fez ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

No final de cada período, era enviado via email institucional um link com a respetiva autoavaliação produzida por mim juntamente com a ajuda dos meus colegas estagiários e com a aprovação do PC.

Neste documento, os alunos tinham de se avaliar de 0 a 20 valores nos três domínios: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Além disso, no final do mesmo ainda tinham de justificar a sua nota e redigir um pequeno comentário acerca das aulas de EF.

2.5. Estratégias de Ensino

Ao longo do meu processo de planeamento e lecionação estive sempre atento a todas as dificuldades apresentadas pelos estudantes, procurando potenciar a sua aprendizagem a todos os níveis.

Desde muito cedo achei que os estudantes não me iriam aceitar como professor, e admito que inicialmente tive dificuldades na forma como me deveria relacionar com os alunos.

Desta forma, acabei por adotar nas primeiras aulas uma postura mais rígida, mas com a convivência em contexto de aula, comecei por alterar essa minha abordagem.

Comecei por me abrir um pouco mais e estabelecendo um relacionamento positivo com os alunos, de modo a entender as suas personalidades para tentar chegar o mais próximo possível deles, tentando retirar o melhor de cada um.

Por vezes foi necessária uma abordagem mais particular com alguns estudantes, demonstrando-lhes um pouco de afeto e carinho, para conseguir perceber até que ponto os poderia ajudar em alguma questão particular da sua vida.

Assim, através desta evolução na minha postura e no meu envolvimento em contexto de aula, consegui criar uma ligação forte com os meus alunos. Ligação que me ajudou a ter uma melhor experiência dentro do estágio.

Contudo, senti que em alguns momentos tinha de retirar um pouco da confiança que alguns deles criaram comigo, de modo que fosse sempre mantido a relação de professor e aluno.

2.5.1. Instrução

A comunicação é um aspeto fulcral na vida de um professor, uma vez que este necessita de transmitir de forma clara e rápida a informação necessária para a realização dos exercícios,

Assim, este tipo de transmissão é geralmente realizado pelo docente durante a prática motora do jovem e tem um foco direcionado para a ação

pretendida e a forma como a mesma foi realizada, pretendendo auxiliar o executante a atingir o sucesso nas suas futuras intervenções.

A comunicação pode assumir diversas funções, tais como: transmitir informações (ex: instruir o jovem a ter uma melhor aprendizagem); controlo (ex: controlar o comportamento dos estudantes); incentivar (ex: puxar pelo aluno para a manutenção da execução das suas ações) e expressar sentimentos (ex: reforçar a boa execução por parte do jovem).

Desta forma, devido ao elevado número de propósitos associados à comunicação, cabe ao docente saber utilizar da melhor forma esta ferramenta para obter sucesso pedagógico no contexto de aula.

Segundo Rink (2014), a comunicação apresenta 5 pontos fulcrais para a apresentação do conteúdo: 1) é necessário termos a atenção dos alunos, 2) é preciso manter uma sequência nos conteúdos e organizar bem a atividade, 3) apresentar uma comunicação de forma clara e simples, 4) escolher a melhor forma para transmitir o conteúdo e 5) usar palavras-chave.

Assim sendo, adotei previamente estas estratégias para melhorar a minha instrução. Por exemplo, na elaboração dos planos de aula, onde implementei uma coluna apenas direcionada para as palavras-chaves de cada exercício, facilitando-me na rápida correção de um aluno relativamente a sua execução ou, até mesmo, na exposição do exercício.

Relativamente à minha comunicação, consegui evoluir a forma como comunicava com a turma, passando de uma forma lenta e com alguns bloqueios na explicação dos exercícios, para uma rápida e clara transmissão dos conteúdos com um foco nos pontos chaves do mesmo.

Esta evolução deve-se à boa relação criada com a turma e ao trabalho autónomo de pesquisa realizado em casa, dado que este me ajudou a colmatar algumas falhas no meu discurso e fez-me sentir muito mais confiante em estar perante os estudantes a expor o que é pretendido para o exercício.

2.5.2. Demonstração

A demonstração estava sempre presente na aula, quando apresentava um novo exercício, quando havia a introdução de um novo conteúdo ou quando os alunos demonstravam sistematicamente o mesmo erro.

Recorri à demonstração, para que os meus alunos tivessem uma melhor percepção do que era pedido a nível técnico ou tático nos exercícios e assim através desta colmatarem os seus erros e colocarem as suas dúvidas relativas ao que foi apresentado.

Segundo Temprado (cit. por Rosado e Mesquita, 2011, p.96), a demonstração é uma pequena apresentação do pretendido para o exercício e permite que haja um incremento do tempo ativo dos alunos dentro do exercício, aumentando o nível de performance dos alunos.

Em termos gerais, a demonstração dos exercícios foi sempre realizada pelos alunos com melhor capacidade e desenvolvimento motor.

Contudo, no que diz respeito à demonstração dos exercícios mais complexos fui sempre eu que a realizei. Esta levou a que os alunos modificassem os seus olhares relativamente a mim, fazendo com que estes passassem a olhar para mim como um professor que domina e sabe ensinar todas as modalidades.

“Nesta aula senti que os meus estudantes estiveram um pouco desatentos e não perceberam a demonstração do segundo exercício, o que levou a que este tivesse imensas paragens.

Desta forma, tive a necessidade de parar o exercício, voltar a explicar e ser eu mesmo a demonstrá-lo com a ajuda de um dos alunos. Após isto, o exercício já começou a ter alguma intensidade e já se verificou um maior envolvimento dos estudantes na tarefa da aula.”

(Reflexão 10 - dia 21 de outubro de 2022)

2.5.3. Feedback

Segundo Rosado e Mesquita (2011), o *feedback* é considerado uma das principais armas que se encontra ao dispor do professor ao longo de todo o processo de pedagógico.

Além disso, de acordo com Fishman e Tobey (1978), o *feedback* pode ser compreendido como o comportamento do professor relativamente à ação desenvolvida pelo aluno, tendo como objetivo a alteração ou otimização de um certo padrão motor observado. A emissão deste feedback acaba por influenciar a resposta do praticante, acabando por adquirir um papel importante no processo de ensino-aprendizagem.

Desta forma, este foi a ferramenta que mais utilizei ao longo do estágio, pois serviu como forma de corrigir os alunos ou motivá-los para a continuação da realização das suas boas ações. Recorri maioritariamente ao *feedback* positivo como forma de estímulo e incentivo para os alunos.

Contudo, para utilizar o *feedback* corretivo, tive de me dedicar um pouco mais à modalidade em questão e em casa estudar um pouco mais a fundo, recorrendo-me de toda a literatura existente, de modo a não corrigir erradamente um estudante.

Este tipo de instrução era emitido de duas formas:

- De forma individual, quando o erro era de apenas um aluno
- De forma coletiva, quando o erro era sistematicamente repetido por mais do que um estudante e nestes casos parava o exercício, demonstrava o erro e transmitia em voz alta o feedback para toda a turma.

“Nesta aula, o segundo exercício teve como objetivo introduzir um novo meio tático de grupo, a Décalage.

No decorrer deste exercício fui emitindo diversos feedbacks na tentativa de auxiliar os alunos a entenderem que era necessário atacarem o espaço entre defensores e receberem a bola em movimento.”

(Reflexão 67 - dia 24 de maio de 2023)

2.5.4. Questionamento

O Questionamento é um dos recursos mais utilizado pelos professores de demais disciplinas e trata-se de colocar questões aos alunos sobre a matéria de ensino. Através deste método, o professor tenta auxiliar o aluno a refletir e a

pensar na resposta à sua questão, este fornece ao estudante pequenas pistas para que o mesmo chegue com sucesso ao resultado pretendido.

Ao longo do estágio, o questionamento esteve bastante presente no final de quase todas as aulas ou no decorrer das mesmas. Recorria a esta ferramenta quando observava um movimento executado de forma errada, quando um ou mais estudantes realizavam o mesmo movimento incorretamente e de forma sistemática ou durante o jogo formal, quando os estudantes quebravam alguma regra do jogo.

Esta forma de instrução foi sempre usada com o intuito de obrigar os alunos a refletirem acerca das suas práticas, tornando-os capazes de alcançarem as respostas sem o recurso ao meu auxílio.

Além disso, durante todos os jogos formais realizados nas aulas havia sempre um estudante a realizar a função de árbitro, este era alvo de questões de forma a entender e a conseguir avaliar o seu nível de conhecimento acerca da modalidade.

“Nesta aula, decidi começar por uma pequena apresentação das regras do jogo de singulares e pares no badminton, uma vez que na avaliação diagnóstica observei que os alunos não sabiam as regras do jogo.

Então, no final da aula em jeito de tentar entender se perceberam ou não as regras enunciadas previamente, decidi questionar de forma aleatória os estudantes acerca de quais as regras que sabiam.”

(Reflexão 34 - dia 17 de fevereiro de 2023)

3. Participação na Escola e relação com a Comunidade (Área 2)

3.1. Dia Europeu do Desporto na Escola

Na primeira reunião de departamento, um dos temas em discussão foi o Dia Europeu do Desporto na Escola e as atividades a serem dinamizadas pela Educação Física ao longo do ano.

O Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora decidiu celebrar este dia, através da interrupção de todas as atividades letivas num curto espaço de tempo pré-definido, para que todos os estudantes tivessem a possibilidade de realizar atividades desportivas selecionadas e dinamizadas pelos professores de EF. No que diz respeito ao Núcleo de Estágio este foi colocado a dinamizar as atividades na Escola Básica de S. Gens.

Desde logo ficou decidido que devido ao elevado número de turmas do 3º ano e 4º ano na atividade (Anexo 10) e ao elevado número das estações a dinamizar no exterior, seríamos nós, Núcleo de Estágio, que ficaríamos responsáveis pelas atividades nesse espaço desportivo.

As atividades selecionadas para o exterior eram o lançamento da Bola ao Cesto de basquetebol, rematar contra os alvos colocados dentro da baliza de futebol e uma simples competição de bowling.

Cada exercício tinha a duração de 10 minutos e no final do tempo estipulado os alunos alteravam de estação, para que estivessem tempo suficiente em cada atividade, de modo a vivenciarem todas as experiências.

No final da atividade, não houve tempo para a distribuição dos diplomas participação (Anexo 12), criados por nós estudantes estagiários. Então, os mesmos foram disponibilizados via email para que os professores titulares da turma pudessem distribuir os mesmos pelos seus estudantes.

A atividade correu lindamente e sentimos que todos os alunos usufruíram ativamente das propostas apresentadas e principalmente acabaram por se

divertir a praticar desporto, ou seja, de certa forma conseguimos atingir todos os objetivos estabelecidos para o Dia Europeu do Desporto na Escola.

É de salientar que este êxito todo só se deve porque tivemos a colaboração do pessoal docente e não docente da Escola Básica de S. Gens e, enquanto Núcleo de Estágio, estávamos bem preparados para atuar independentemente do desafio ou obstáculo que nos aparecesse pela frente. A par disto, algo que pessoalmente notei ser bastante satisfatório, é chegar no fim do tempo de atividade daquela turma e ver os alunos ficarem tristes por terem terminado, esse sentimento demonstrado pelas crianças só me fez ver que eles estavam envolvidos na atividade e gostaram da mesma.

Contudo, numa fase inicial senti-me um pouco constrangido em explicar os exercícios a meninos, pois esta foi a minha primeira intervenção como professor, mas com o desenrolar da atividade fui-me habituando a essa sensação de ter muitos olhos voltados para a minha explicação.

3.2. Corta-Mato Escolar

O Corta-Mato Escolar do Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora decorreu no dia 11 de janeiro no Parque do Carriçal.

Durante o planeamento e execução do Corta-Mato Escolar, o NE esteve encarregue numa fase inicial da distribuição dos kits e atribuição de dorsais aos demais participantes e no final da prova encontrávamo-nos encarregues do lançamento dos resultados no computador e afixação das respetivas classificações finais.

Inicialmente tivemos a colaboração de alguns estudantes do Curso Profissional de Técnico de Desporto na entrega destes kits e dorsais, de modo a agilizar ao máximo esta tarefa, para não atrasar o início das provas.

Mesmo não estando propriamente envolvido de forma ativa no decorrer da atividade, o Núcleo de Estágio demonstrou-se sempre disponível para auxiliar nas tarefas que fossem necessárias dentro do Corta-Mato escolar.

A atividade como um todo decorreu de forma bastante positiva e ainda conseguiu contar com a presença da Rosa Mota, uma ex-atleta campeã olímpica de maratona, uma vez que foi dinamizado uma prova direcionada para os

encarregados de educação, professores e funcionários que quisessem correr um pouquinho e a mesma contou com a participação da ex-atleta. Nesta prova extraordinária fui correr em representação do Núcleo de Estágio e acabei mesmo por a concluir em primeiro lugar.

Concluindo, considero que conseguimos atingir todos os objetivos propostos para a atividade e que todos cumpriram com as suas funções, o que levou a que houvesse encurtamento dos tempos mortos e tornou tudo muito mais fácil.

3.3. Manhã do Desporto Adaptado

No dia 21 de março de 2023, o Núcleo de Estágio, com a ajuda da Professora Doutora Ana Sousa, professora na ESSH e docente do gabinete de populações especiais da FADEUP, organizou na ESSH uma atividade direcionada para os alunos em Educação Física no dia em questão, propondo um conjunto de modalidades do desporto adaptado.

Relativamente à organização desta atividade, fiquei responsável pela sua parte mais logística, a construção do cartaz (Anexo 14) e o pedido dos materiais necessários para atividades à nossa faculdade, e, além disso, ainda fiquei responsável pela dinamização das atividades no exterior (Anexo 15).

Em reunião de NE, juntamente com o nosso PC e a Professora Ana, debruçámo-nos sobre o que queríamos fazer, como queríamos fazer, quem participaria e quais as modalidades em questão.

Inicialmente, nesta decisão ficou decidido que as modalidades escolhidas seriam: *Goalball*, *boccia*, *polybat*, basquetebol em cadeira de rodas, voleibol sentado, atletismo e a realização de um pequeno circuito em cadeira de rodas. Mas devido à presença de um atleta de andebol em cadeira de rodas, optámos por dinamizar a modalidade do mesmo ao invés do basquetebol.

Além disso, ficou decidido que a atividade seria apenas dinamizada no período da manhã e disponibilizada apenas para os estudantes que estivessem em aula de Educação Física no dia.

Posto isto, optámos por realizar mais do que uma modalidade em simultâneo, para que os alunos tivessem um maior número de experiências

possíveis dentro da atividade e conseguissem desfrutar mais de cada uma das novas modalidades, promovendo assim o desenvolvimento de uma maior consciencialização da comunidade escolar para o facto do desporto não se basear apenas naquilo que observamos nas comunicações sociais.

O desporto é muito mais do que só futebol. O desporto é também estas modalidades direcionadas para pessoas com condições de vida especiais.

Esta atividade serviu para trabalhar a inclusão dentro da comunidade escolar, através da manipulação de diferentes variáveis dentro das modalidades em questão, para que o aluno sentisse na pele um pouco do que essas essas pessoas sentem no seu dia-a-dia.

“A atividade de ontem correu lindamente e por incrível que pareça fiquei bastante surpreendido com o envolvimento dos alunos, principalmente os do curso profissional de desporto. Pensava que estes não iriam sequer aparecer e acabaram por adorar todas as atividades, principalmente as que envolviam andar em cadeira de rodas e no final, ainda afirmaram que foi uma das melhores experiências que tiveram naquela escola.”

(Reflexão 49 - dia 22 de março de 2023)

A atividade foi um êxito, pois conseguimos ter uma forte adesão por parte de todos os estudantes. Sinto que iniciativas destas devem decorrer com mais frequência durante o ano letivo, de modo a consciencializar os alunos de que não existem diferenças na sociedade e de certa forma alargar os seus horizontes em relação a outros tipos de modalidades que existem na nossa sociedade. Além deste tipo de atividades servirem como formação para os estudantes, também devem ser usadas como quebra das rotinas criadas pelos mesmos, o que leva ao aumento dos seus níveis de motivação para frequentar a escola.

Pessoalmente, achei que enquanto Núcleo de Estágio estivemos bastante empenhados e organizados em proporcionar as melhores experiências aos estudantes que passaram nas atividades e também senti que sem a ajuda da Professora Doutora Ana Sousa nada disto teria sido possível, dado que a mesma

foi uma crucial a todos os níveis e enriqueceu ainda mais a nossa atividade, fazendo com que atingíssemos níveis superiores.

Como nota de melhoria para futuras intervenções deste género, sinto que seria mais enriquecedor para os estudantes se a atividade fosse aberta a toda a comunidade escolar e conseguisse agregar o envolvimento de todos os professores da disciplina na sua dinamização.

3.4. XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos

Neste ano letivo, como professor estagiário, assumi juntamente com um dos meus colegas estagiários e uma professora de Educação Física o cargo de responsável pelas equipas feminina e masculina de futsal do AESH que participariam no XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Conselho de Matosinhos (anexo 16).

Neste torneio, o meu foco principal foi desempenhar o papel de treinador da seleção masculina de futsal da escola.

Inicialmente foi necessária a realização de dois treinos de captações com o objetivo de selecionar os 12 melhores jogadores de Futsal para representarem o agrupamento.

Considero que não foi nada fácil desempenhar esta função, visto que vivenciei de perto os dois lados de uma moeda. Os estudantes selecionados ficam bastantes satisfeitos, mas os que não foram ficam desiludidos.

Este tipo de sentimento não é fácil de gerir enquanto professor, pois estamos a lidar com jovens que tentam de alguma forma ajudar a escola a ser melhor observada dentro do concelho. Contudo, já me sentia de certa forma preparado para este tipo de experiência mais negativa, dado que sou treinador de futebol e neste contexto muitas vezes temos de informar os jogadores que não fazem parte dos planos para a época desportiva.

A equipa selecionada era maioritariamente composta por estudantes do curso profissional de desporto, tendo apenas um estudante do ensino regular. Entrámos no torneio sem nos conhecermos muito bem e sem ter grande entrosamento entre os demais estudantes, pois não tivemos oportunidade nem

tempo para realizar treinos para os alunos se conhecerem e perceberem a forma como queria que eles jogassem.

Apesar de não termos tido treinos, conseguimos chegar à final, onde acabamos por sair derrotados pela Escola Secundária Augusto Gomes. Saímos desta final com o sentimento de dever cumprido e de que tudo fizemos para representar com a nossa instituição

“Termina hoje um dos melhores dias da minha vida, um dia repleto de desporto e sentimentos. Ao longo deste dia consegui vivenciar um pouco do que é trabalhar com outros jovens, lidar com diversos sentimentos e sentir uma atmosfera diferente do normal enquanto professor.

Senti que todos os meus alunos deram o seu máximo para alcançar a vitória no jogo e principalmente senti que estes estudantes e a comunidade escolar estavam em perfeita sintonia, pois foi visível uma mobilização da mesma para apoiar estes 12 rapazes e independentemente do resultado, estiveram sempre lá dispostos para torcer e incentivar os seus amigos em campo.”

(Reflexão 59 - dia 8 de maio de 2023)

No final deste torneio retirei diversas aprendizagens, sendo essas ligadas à preparação, organização e ambiente criado pelos estudantes. Esta atmosfera enriquecedora desenvolvida pelos alunos nas bancadas, trouxe mais animação e alma a todos os jogos disputados dentro dos pavilhões desportivos.

Além disso, este ambiente fez-me lembrar os meus tempos de estudante do secundário, o que me levou a aumentar o meu ânimo a cada jogo, vibrando mais ainda com os jogadores.

Relativamente à seleção feminina, mesmo não estando por dentro da escolha das meninas, senti um enorme orgulho nelas, pois mesmo não sendo uma equipa forte, senti que elas deixaram tudo dentro de campo, empenharam e conseguiram alcançar as meias-finais dentro de um grupo bastante complicado.

No que diz respeito ao torneio de atletismo, não fiz propriamente parte da organização, pois no dia da realização do mesmo encontrava-me numa atividade dinamizada pelo desporto escolar, denominada de Taça do Desporto.

Contudo, no dia anterior à prova estive a ajudar na atribuição dos dorsais aos estudantes inscritos de cada escola e mal terminou a Taça do Desporto disponibilizei-me para comparecer na Escola Secundária do Padrão da Légua e auxiliar a organização no que ainda estivesse a ser necessário no momento.

Na altura em que cheguei a esta escola, observei um espírito competitivo bastante positivo por parte de todas os estudantes em prova, a organização do torneio demonstrava-se bastante dinâmica e com um clima positivo entre os demais envolvidos e ainda tive a oportunidade de colaborar na contagem final dos pontos de cada escola, de modo a obter a classificação final do atletismo, quer a nível individual quer coletivo.

3.5. Desporto Escolar - Judo

De acordo com o Decreto-Lei nº 95/1991, o Desporto Escolar entende-se pelo conjunto de práticas-desportivas e de formação com o desporto, que servem como complemento curricular e ocupação dos tempos livres dos estudantes. Este é de livre participação e encontra-se integrado no plano de atividades da escola, sendo orientado no âmbito do sistema educativo.

Cabe a cada instituição escolar promover a participação ativa dos estudantes nestas atividades fornecidas, incentivando-os a manterem hábitos de vida saudáveis e a valorizarem os valores sociais inerentes ao desporto, o respeito, a cooperação e o espírito de equipa.

No que diz respeito ao DE no Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora, o mesmo fornece aos estudantes a possibilidade de ingressarem pelo ramo do desporto, através da escolha de uma das cinco modalidades aprovadas para o DE do agrupamento, o Judo, a Patinagem, o Atletismo, Xadrez e Multiatividades. Estas atividades não têm limite de idade para participação, dando a possibilidade de qualquer aluno poder frequentar a mesma.

Enquanto estudante do ensino básico e secundário, estive sempre inserido no DE, principalmente na modalidade de atletismo e futebol, muito

devido ao meu enorme gosto por correr e por ser federado na segunda modalidade.

Contudo, apesar da existência do grupo-equipa de atletismo na oferta escolar, optei por não ingressar no mesmo, devido ao facto de querer aumentar um pouco mais o meu conhecimento e querer ajudar uma das professoras mais queridas da escola no seu desafio diário, optei assim por ingressar no Judo.

Esta escolha foi motivada por ter tido a modalidade de Judo na faculdade no ano anterior e a mesma ter-me suscitado um enorme interesse e motivação por saber um pouco mais de como se praticava. Além disso, a professora responsável era alguém bastante amável e acessível e apesar de não ser especialista na área tentou sempre aprender mais da forma como se deve ensinar a mesma.

O nosso grupo de estudantes era bastante reduzido e com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos, caracterizando-se pela sua energia inesgotável e pela sua força de vontade para aprender mais acerca do Judo.

Tabela 2 - Competições do Judo

Judo		
Competição	Data da Realização	Local
1	1 de março de 2023	AE Cerco
2	26 de abril de 2023	AE Fontes Pereira de Melo
3	24 de maio de 2023	AE Cerco

Estas competições foram sempre desencadeadas fora das nossas instalações, sendo que a primeira e a terceira desenrolaram-se no ginásio da Escola Básica e Secundária do Cerco e a segunda teve lugar no ginásio da secção de Judo do Boavista localizado nas instalações do Estádio de Futebol do Bessa.

Todas estas competições provaram sempre ser um momento de muita alegria (Figura 5) e transmissão de conhecimentos entre os estudantes, onde esteve sempre presente um bom espírito competitivo entre os alunos (Figura 6).

Algo que considero importante no próximo ano que houvesse era a inserção de todos os estudantes estagiários em algum grupo equipa do DE, de modo que todos conseguissem tirar um melhor proveito do estágio.

Na minha opinião, apesar de no terceiro período a professora responsável inicial ter tido a necessidade de colocar baixa por motivo de força maior e eu ter assumido a função de professor responsável mesmo tendo sido destacada uma nova professora para o seu lugar, sinto que esta experiência foi bastante enriquecedora e desafiadora.

Desta forma, afirmo que foi a melhor coisa que fiz, ter ingressado no DE, pois consegui colocar em prática todos os ensinamentos adquiridos na faculdade e aprendi bastante acerca de uma nova modalidade e do que realmente é o DE.



Figura 5 - Atletas do Judo



Figura 6 - 1ª Competição do Judo

3.5.1. VII Taça do Desporto Escolar UNICEF

A VII Taça do Desporto Escolar UNICEF é uma iniciativa desenvolvida a partir da colaboração entre a Direção Geral da Educação e a UNICEF, cujo objetivo é incentivar os jovens à prática regular de atividade física e desporto, através da promoção e proteção dos seus direitos e sob o lema “Ganha a equipa, ganha a turma.”

Esta taça destina-se apenas aos alunos do 7º ano de escolaridade e caracteriza-se por uma competição combinada de 4 modalidades, Badminton, Futebol, Voleibol e Ginástica.

Enquanto NE, fomos destacados para acompanhar os alunos do 7º ano escolhidos para representar o agrupamento na fase local (CLDE) da taça do desporto, sendo que cada um de nós estagiários teve a responsabilidade de orientar uma das 4 modalidades em competição. No meu caso, fiquei responsável pelo Futebol, este era disputado num campo de futsal e nos moldes de jogo de 4 contra 4.

Posto isto, como não tínhamos nenhuma ligação com as turmas dos sétimos anos do Agrupamento de Escola da Senhora da Hora, posso afirmar que foi bastante difícil para mim saber quem eram os meus alunos, pois não os conhecia pessoalmente.

Contudo, a minha sorte é que a turma que me foi atribuída foi a vencedora do interturmas de futsal, organizados pelos estudantes do curso profissional de desporto, que se realizou no pavilhão municipal da Senhora da Hora, e nesse mesmo dia estive na bancada a observar todos os jogos, o que fez com tivesse umas pequenas luzes do que poderia apanhar pela frente.

No dia da prova, senti que os alunos que me foram atribuídos não se davam muito bem e não entenderam muito bem o conceito daqueles jogos, uma vez que as equipas eram compostas por 6 elementos, sendo 3 meninos e 3 meninas e cada escola teria de trazer um aluno que apenas exercia a função de árbitro. Dentro do jogo, a equipa tinha de se apresentar em campo com 2 elementos de cada sexo.

Com o decorrer da atividade, apercebi-me que os alunos conseguem ser realmente cruéis uns com os outros, acabando mesmo por se magoarem psicologicamente. Notei que nenhuma das equipas em prova jogava com as meninas que se encontravam dentro do recinto de jogo, fazendo com que estas nem na bola tocassem, o que levava à existência de jogos com apenas um sentido, o guarda-redes jogava no menino da sua equipa e este apenas corria em direção à baliza para fazer golo. Este tipo de atitudes observadas nos jogos é completamente oposto ao que é pretendido nos objetivos estabelecidos para a taça em si.

Na minha opinião, seria mais fácil se as equipas do futebol fossem constituídas por apenas rapazes ou apenas meninas, ou então que houvesse a criação de alguma regra que obrigasse os meninos a jogarem com elas, de modo a fazer com que todos os intervenientes do jogo estivessem mais envolvidos e desfrutassem de uma maior e melhor experiência.

3.6. Reflexão acerca da Participação na Escola e relação com a Comunidade

Ao longo do estágio, o meu forte sempre foi a minha proatividade e a prova disso trata-se do meu envolvimento na comunidade escolar e da minha constante participação nas atividades proporcionadas pela escola para os estudantes.

Um exemplo disso foi o facto de no nosso estágio não nos ter sido atribuído horas direcionadas para o desporto escolar e, mesmo assim ter procurado entender como o mesmo funcionava, acabando por me envolver na organização e lecionação da modalidade de Judo.

Enquanto estagiário retirei algumas aprendizagens de todas as atividades em que estive envolvido de forma direta ou indireta, das quais destaco a forma como se deve proceder para dinamizar uma atividade na escola e o modo como funciona o Desporto Escolar.

Assim sendo, com todo este envolvimento, consegui evoluir a minha postura enquanto professor perante diferentes públicos-alvo, a forma como comunico com os alunos e também a minha capacidade de adaptação e controlo dos fatores externos à aula.

No que diz respeito ao Desporto Escolar, inicialmente tinha a ideia de que o mesmo não trazia grandes preocupações para o professor e que toda a parte logística era da responsabilidade dos órgãos superiores da escola, mas rapidamente apercebi-me que essa ideia estava completamente errada.

O Desporto Escolar é muito mais do que ensinar uma modalidade a um grupo de estudantes, este traz consigo uma forte responsabilidade associada, pois temos de conseguir controlar diversos fatores externos e de certa forma sair muitas das vezes da nossa zona de conforto enquanto professores.

O professor responsável tem de ter a capacidade de controlar diversos fatores em simultâneo e necessita de se adaptar rapidamente quando lhe aparece algum constrangimento.

Este tipo de problema vivenciei um pouco na prática no 3º Período, uma vez que passei a ser o professor “responsável” pela modalidade do Judo devido à

professor que estava encarregue dessa responsabilidade ter colocado baixa. Desta forma, tive de me organizar rapidamente para conseguir dinamizar as duas últimas competições com a ajuda dos professores responsáveis pelo Judo no Agrupamento de Escolas do Cerco e no Agrupamento de Escolas Fonte Pereira de Melo.

Quanto à elaboração e dinamização de atividades, apercebi-me que esta acarreta diversos problemas burocráticos no seu seio, pois à medida que vamos retirando a teoria do papel e passar para a prática em si, começam a aparecer os primeiros sinais de incertezas e os primeiros obstáculos no processo. Contudo, sinto que estes servem para nos tornar ainda mais fortes, ajudando-nos a aperfeiçoar ainda mais as nossa ideias e a trazer uma maior relevância ao nosso trabalho, pois ao todo este tipo de problemas fazer parte de um processo, que deve ser pensado para ser aplicado e que os erros são esperados.

Desta forma, reparei que na parte da aplicação das atividades desenvolvidas, existe uma forte participação por parte da comunidade escolar com o intuito de desfrutar de novas experiências e tirarem um maior proveito de tudo aquilo que lhes é proporcionado de novo.

Afirmo ainda que contínuo a admirar esta profissão, uma vez que o EP me proporcionou a possibilidade de sentir todo o tipo de vivências e dificuldades encontradas na vida de um professor.

Concluindo, deparei-me com a sensação de dever cumprido no que diz respeito à minha participação na comunidade escolar, pois superei as expectativas que tinha acerca deste ponto do relatório e consegui vivenciar todo o tipo de experiências que o EP me pode proporcionar.

4. Estudo de Caso: jovem portadora de uma doença degenerativa, *Charcot-Marie Tooth*

4.1. Resumo

Este trabalho de investigação foi realizado com o objetivo de perceber até que ponto um acompanhamento mais direto a uma jovem com Necessidades Educativas Especiais a faria sentir-se mais motivada para frequentar as aulas de Educação Física e ao mesmo tempo fosse promovido um trabalho específico de adaptações musculares. O estudo foi realizado com o relato de uma jovem que frequenta o 9º ano na Escola Secundária da Senhora da Hora e é portadora de uma doença degenerativa, *Charcot- Marie Tooth*. Este estudo de caso baseou-se numa readaptação das aulas de um dos estagiários da Faculdade de Desporto dando resposta às suas limitações funcionais decorrentes daquela patologia. Paralelamente, foi realizada uma entrevista de forma que conseguisse entender até que ponto houve ou não uma evolução no pensamento da jovem acerca das aulas de Educação Física e se a mesma se sentiu ou não mais incluída na turma. Os dados recolhidos da entrevista demonstram que este trabalho teve uma influência positiva na vida da jovem, fazendo com que houvesse um melhor desempenho motor e mais motivada para frequentar as aulas de Educação Física.

Palavras-Chave: Educação Física, *Charcot-Marie Tooth*, Estudo de Caso, Necessidades Educativas Especiais, Inclusão e Motivação.

4.2. Abstract

This research project was carried out with the aim of understanding the extent to which more direct support for a girl with Special Educational Needs would make her feel more motivated to attend Physical Education classes and at the same time promote specific work on muscle adaptations. The study was carried out with the report of a young girl who attends the 9th grade at Escola Secundária da Senhora da Hora and has a degenerative disease, Charcot-Marie Tooth. This case study was based on one of the trainees from the Faculty of Sport re-adapting the lessons in response to her functional limitations as a result of this pathology. At the same time, an interview was carried out in order to understand the extent to which there had been an evolution in the girl's thinking about Physical Education classes and whether or not she felt more included in the class. The data collected from the interview shows that this work has had a positive influence on the girl's life, making her perform better and more motivated to attend PE classes.

Key Words: *Physical Education, Charcot-Marie Tooth, Case Study, Special Educational Needs, Inclusion and Motivation.*

4.3. Introdução

A investigação assume-se como particularista, ou seja, algo que se debruça sobre um contexto específico, único e especial, de modo a contribuir para a compreensão da sociedade acerca de um determinado fenómeno (Ponte, 2006).

A realização deste trabalho de investigação encontra-se inserido na realização do relatório de estágio para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O tema escolhido para a realização deste estudo foi a elaboração de um estudo de caso onde se pretendia perceber até que ponto uma jovem com necessidades educativas especiais se sentiria mais motivada para frequentar as aulas de Educação Física, através da implementação de adaptações no seu processo de ensino.

Deste modo, o meu interesse por este tema adveio do facto de ter observado que numa turma existia uma jovem com problemas de saúde que a incapacitavam de realizar determinados movimentos dentro da aula de Educação Física.

Para além disso, esta jovem, frequentando no ano letivo 22/23 este agrupamento de escolas, transportava consigo uma certa desmotivação para as aulas desta disciplina.

Para contrariar tais sentimentos, um professor deve conseguir implementar nas suas aulas ambientes educativos com condições favoráveis para a integração deste tipo de estudantes no ensino, uma vez que se promove a sua inclusão dentro da turma e permite uma maior qualidade de vida, de forma que esta tenha uma forte capacidade de compreensão, aquisição e desenvolvimento de todas as competências, tentando de alguma forma atenuar o avanço dos problemas de saúde que a estudante tenha.

De acordo com Rodrigues (1995), o professor assume um papel importante na mudança, sendo que essa mudança depende das suas atitudes e da forma como este consegue refletir acerca das suas práticas.

A inclusão da atividade física na vida das pessoas tem sido fortemente defendida e recomendada pela Organização Mundial da Saúde (2002), estimando-se que dois terços das crianças e jovens não são ativos. Segundo esta organização este problema advém muito do avanço das novas tecnologias.

Atualmente as crianças já não estabelecem ligações com os seus colegas e acabam por não sair de casa para “brincar”, uma vez que estas se apresentam cada vez mais ligadas e presas ao mundo das novas tecnologias, acabando por acompanharem sempre o seu desenvolvimento, o que de certa forma estabelece condições perfeitas para o aumento do sedentarismo e das taxas de obesidade associada à forte inatividade por parte dos jovens.

Cabe-nos a nós, professores de Educação Física, estimular essa criança a criar hábitos de vida saudáveis que as façam nutrir um maior gosto pela prática regular de exercício físico. Mesmo sabendo que esta tarefa é um tanto ou quanto difícil, temos bastantes ferramentas ao nosso dispor para criar o maior número experiências enriquecedoras e divertidas para alterar o pensamento dos jovens.

4.4. Revisão da Literatura

4.4.1. Doença de Charcot-Marie Tooth

De acordo com Rubin (2022), a Doença de *Charcot-Marie Tooth* (CMT) é uma doença genética hereditária que afeta os nervos periféricos, que resulta em danos progressivos aos músculos e perda de sensibilidade nas extremidades do corpo humano, como pés e mãos.

Esta especial condição foi denominada por *Charcot-Marie Tooth* em homenagem aos três médicos que a descreveram pela primeira vez: *Jean-Martin Charcot, Pierre Marie e Howard Henry Tooth*.

Os sintomas da CMT podem variar, mas geralmente incluem fraqueza muscular, atrofia muscular, diminuição da sensibilidade nas extremidades, problemas de equilíbrio e dificuldade em realizar tarefas motoras finas, como amarrar os sapatos. Os sintomas tendem a se desenvolver gradualmente ao longo do tempo, e a gravidade da doença também pode variar significativamente entre os indivíduos afetados (Rubin, 2022).

Ainda segundo este autor, a CMT é causada por mutações genéticas hereditárias que afetam a estrutura ou função dos nervos periféricos. A maioria dos casos de CMT é transmitida de forma autossômica dominante, o que significa que apenas um dos pais precisa de transmitir o gene mutado para que o filho desenvolva a doença. No entanto, também existem formas autossômicas recessivas e ligadas ao cromossomo X da doença.

Refere-nos ainda que embora não haja cura para a CMT, o tratamento visa principalmente controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Isso pode incluir terapia física e ocupacional para manter a força muscular, dispositivos de assistência para auxiliar na mobilidade, como órteses e próteses, e medicamentos para aliviar a dor e melhorar os sintomas neurológicos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1995), qualidade de vida é definida pela “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

No que diz respeito à avaliação da qualidade de vida de pacientes portadores de CMT, alguns estudos realizados com a doença demonstram que a mesma tem um impacto bastante negativo na vida dos pacientes que se encontram afetados pela doença (Arnold et al., 2005; Padua et al., 2006; Redmond et al., 2008)

Nestes estudos, os investigadores constataram que os pacientes enfrentavam bastantes problemas de teor psicológico, dos quais destaco o medo, a raiva, a culpa, que podem levar a futuros problemas de depressão. Além disso, estes sugerem que as fraquezas originadas pela CMT podem com o tempo debilitar mentalmente o paciente e produzir o rápido aparecimento de efeitos negativos a nível físico.

Assim, de acordo com um estudo realizado por Bratti e Waltrick (2009), os mesmos observaram que através da implementação de exercícios de equilíbrio estático ou dinâmico, existiram pequenas mudanças positivas a nível clínico do comportamento dos seus pacientes com CMT, visto que estes registaram uma melhoria na sua marcha e conseqüentemente registou-se uma diminuição das suas quedas ao longo da realização das suas atividades.

4.5. Objetivos

4.5.1. Objetivo Geral

Este estudo visa perceber se através de um acompanhamento mais direto a uma jovem com NEE submetida a adaptações no seu processo de ensino a mesma se sentiria mais motivada para frequentar as aulas de EF.

4.6. Material e Métodos

4.6.1. Caracterização da amostra

A amostra deste estudo de caso é uma jovem de 16 anos do sexo feminino, que frequenta o 9º ano.

Esta jovem é uma atleta federada de natação adaptada do clube Associação de Desporto Adaptado do Porto (ADADA) e é portadora de uma doença rara e degenerativa designada por *Charcot-Marie Tooth*, que se caracteriza por perdas repentinas de sensibilidade ao nível das extremidades do seu corpo, ou seja, na ponta dos dedos das mãos e pés, originando a que haja uma forte possibilidade de perdas de força nesses mesmos locais.

4.6.2. Adaptações na aula

Este trabalho de investigação abrange alterações nas aulas de EF de uma turma do 9ºano.

Numa fase inicial da aula, a aluna encontrava-se integrada com a turma a fazer os exercícios de aquecimento, sempre ao seu ritmo.

De seguida, realizávamos um trabalho autónomo e supervisionado à parte da restante turma, onde realizava um exercício de estabilidade com diversas superfícies de instabilidade e exercícios de força com uma forte incidência nos músculos dos membros inferiores e tronco.

Esta parte física da aula foi introduzida mediante um trabalho por duas séries de 8 exercícios físicos direcionados para a melhoria da estabilidade da jovem e do ganho de força nos MI. Estas eram realizadas por tempo estipulado pelo professor e que com a evolução da jovem seriam aumentadas, mas nunca visando ultrapassar 1 minuto da realização de cada um.

Assim sendo, nesta parte fundamental, destacámos alguns exercícios como cruciais para este momento, tais como:

- Realização de agachamentos (numa fase inicial, a jovem tinha o apoio de uma cadeira para se tentar sentar e levantar sem nenhum auxílio, para que posteriormente conseguisse executar o agachamento);

- Realização de abdominais;

- Equilíbrio Unipodal;

- Equilíbrio com os olhos fechados;

- Subir e descer um step, que posteriormente evoluiu para subir e descer escadas.

Por fim, a jovem integrava a turma para realizar os mesmos exercícios que os restantes estudantes, mas com certas limitações impostas pelo professor acompanhante de todo o processo devido à sua condição especial.

Alguns exemplos das alterações dentro das modalidades abordadas no período:

- Na modalidade de Voleibol ao invés de sustentar a bola com um colega, utilizava um balão como objeto de jogo e jogava com o professor acompanhante.

- Na modalidade de Badminton, apenas imprimia trajetórias curtas e baixas no volante e jogava sempre abaixo da cintura, não tentado elevar demasiado o seu braço.

- Além disso, quando os restantes estudantes estivessem a realizar jogo entre equipas, com base no MED, a aluna exercia a função de árbitro em algum dos campos.

4.6.3. Instrumentos

Neste trabalho de investigação, recorri à utilização de entrevista não sistematizada, designada por conversas informais. Seguidamente apliquei um questionário, tendo retirado as respostas mais pertinentes para o estudo, sendo as questões de carácter pessoal e com uma forte vertente objetiva.

Todas as questões expostas à adolescente foram elaboradas com base no objetivo do estudo e com o intuito de chegar o mais próximo possível da jovem, fazendo com que a mesma se sinta o mais à-vontade possível para responder com a maior liberdade e sinceridade possíveis. Estes procedimentos serviram para que houvesse uma forma de comparar a evolução do sentimento vivido pela jovem nas aulas de EF.

Dentro da aplicação do estudo no terreno, foi utilizada a adaptação dos planos de aula de uma turma do 9º ano, ou seja, o instrumento utilizado foi o planeamento do professor estagiário para a sua turma.

Deste modo, e sempre em conformidade com o trabalho realizado pela jovem na fisioterapia, todas as aulas do 2º Período foram ajustadas às necessidades da jovem.

4.6.4. Procedimentos de recolha

O procedimento de recolha deste trabalho de investigação ocorreu em dois momentos distintos, de modo que no final do trabalho pudesse ser realizada uma comparação das respostas dadas pela jovem:

- Num primeiro momento, foi realizada uma conversa informal com a jovem, de modo a estabelecer uma ligação para que conseguisse entender como eram as suas aulas de EF no seu estabelecimento de ensino anterior, qual a sua motivação para vir às aulas de EF, e o que realmente a mesma esperava desta aplicação.

- Num segundo momento, foi mantido o registo de conversa informal, mas com um acréscimo da realização de um pequeno questionário via *Google Forms*, onde lhe foram apresentadas algumas questões relacionadas com a forma como se sentia no final da aplicação do estudo, se o mesmo aplicado a ajudou de alguma forma a se sentir mais integrada na turma e mais motivada a frequentar as aulas de EF e se realmente houve ou não alterações na sua perceção acerca destas aulas.

4.7. Apresentação dos Resultados

Numa fase inicial do questionário, foram colocadas algumas questões de carácter pessoal, das quais destaco a pergunta 7, onde a mesma falou um pouco acerca de si.

A aluna relatou que foi exposta a diversos testes genéticos no Centro Materno-Infantil do Norte (CMIN). Neste centro teve um acompanhamento inicial realizado por uma neurologista, que acabou por a encaminhar para a parte da genética, onde foi seguida de em 2020 a 2022, acabando assim por lhe ser diagnosticada a doença de *Charcot-Marie Tooth*.

Além disso, a jovem referiu que ainda é independente e autónoma, mas já começou a sentir os primeiros sinais de dificuldades no seu dia-a-dia no que toca à sua forma de locomoção, como, por exemplo, subir e descer escadas, equilibrar-se sozinha, realizar movimentos mais bruscos causa-lhe diversas dores musculares e repentinas perdas de força.

Contudo, sentiu que a entrada na natação a tem ajudado bastante no combate com a sua doença, porque se trata de um desporto bastante bom para a sua reabilitação e que a ajuda a lutar contra as questões psicológicas, como o ganho de autoestima e autoconfiança.

Ao longo do questionário, quando foi confrontada quanto ao sentimento que nutria em relação às suas aulas de Educação Física, antes deste estudo (Perguntas 8, 9, 11, 14 e 15), a jovem relatou que se sentia bastante desmotivada para frequentar tais aulas, uma vez que não se encontra integrada na turma, sendo muitas vezes colocada de parte pelos seus colegas, principalmente pelas meninas, devido à sua condição.

Relativamente às questões referentes à aplicação do estudo (Perguntas 12, 16, 17, 18, 19 e 20), a jovem referiu de forma sistemática que através desta aplicação começou a demonstrar uma maior predisposição e motivação para frequentar as aulas de Educação Física, dado que já foi capaz de se integrar no seio da turma e participar de forma mais ativa nas aulas, adquirindo novos conhecimentos e esquecendo por breves momentos que havia diferenças entre eles.

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas, a aluna valoriza a Educação Física, pois na pergunta 21 constatou que esta disciplina ajuda os estudantes a criarem hábitos de vida saudáveis, mediante a estimulação dada pelos professores em contexto de aula. Além disso, ainda referiu que a mesma serve para construir as suas identidades, através da interação com os colegas.

A estudante referiu que este estudo serviu para aumentar ainda mais o seu gosto pelo desporto e fê-la sentir-se mais apoiada pelos professores da disciplina (Pergunta 22), o que não se verificava anteriormente (Pergunta 10), onde a jovem relatou que quando a diagnosticaram com esta doença foi colocada de parte.

Por fim, a aluna foi questionada acerca de quais os exercícios que sentiu maior dificuldade a realizar no estudo, a mesma mencionou na última pergunta (Pergunta 23) que teve dificuldades nas atividades que trabalhava a componente física, como por exemplo, subir um *step*, e na realização de um desafio proposto pelo professor na última aula do período, que era conduzir uma bola de futebol. Contudo, referiu que foi sempre capaz de ultrapassar essas dificuldades.

4.8. Discussão

Este estudo foi concebido para entender até que ponto uma boa prática de exercício físico serviria para atrasar os avanços da doença, conferindo boas experiências na vida de uma jovem que se encontra colocada de parte. Além disso, este mesmo estudo serviu para entender até que ponto um plano de treino específico desencadeou maior motivação para frequentar as aulas de Educação Física.

Não sendo de carácter clínico e não tendo sido aplicado algum tipo de teste com essa mesma finalidade, foi possível chegar a uma conclusão relativamente interessante a partir das respostas da jovem, onde a mesma referiu estar mais confiante no seu dia-a-dia a partir do momento em que se iniciou a aplicação do programa de treino. Além disso, a jovem afirmou que conseguiu ultrapassar com sucesso os desafios mais difíceis que apareceram à sua frente, como por exemplo subir uma simples escada.

Este tipo de conquista alcançada pela jovem adveio muito da sua força de vontade da atleta e do seu trabalho autónomo nas aulas, associado aos exercícios de força e equilíbrio aplicados ao longo do estudo.

Através desta resposta da jovem pode fazer-se uma pequena relação ao estudo realizado por Bratti e Waltrick (2009), onde os mesmos aplicaram um teste de Berg modificado, com o intuito de perceberem até que ponto a realização de um trabalho acompanhado de um fisioterapeuta serviria para a melhoria dos valores obtidos no teste apresentado.

Desta forma, foi verificada uma evolução positiva na jovem em todos os testes, e o facto mais curioso é que chegaram a uma conclusão bastante parecida com a deste estudo, uma vez que verificaram que o treino de equilíbrio estático e dinâmico se demonstrou eficaz, servindo para que houvesse uma melhoria nos padrões de marcha da jovem, como por exemplo na fase do balanço onde a mesma se tornou apta a levantar mais o seu joelho.

No que diz respeito ao segundo ponto do objetivo do estudo, pode afirmar-se que o mesmo foi conseguido com sucesso, dado que a jovem relatou que se encontrou mais motivada para as aulas.

Numa fase inicial da sua formação, a mesma declara que era um elemento importante da turma, sendo incluída em todas as práticas desportivas da turma. No entanto, a partir do momento que lhe foi diagnosticada esta condição de saúde especial, a jovem foi completamente colocada de parte não só pelo seu professor no estabelecimento de ensino anterior, mas também pelos seus colegas, acabando por se sentir excluída e desmotivada.

Através da observação das aulas e posteriormente com o suporte das entrevistas, foi constatável que a jovem alterou o seu pensamento acerca das aulas propriamente ditas, dado que já frequentava as aulas com um sorriso no rosto e quando não eram aplicadas as adaptações previstas, procurava tentar realizar um trabalho autónomo para se manter ativa.

Para além do que foi observado nas aulas, a jovem acabou por frisar ao longo de todas as suas respostas na entrevista que se sentiu motivada, integrada e principalmente sentiu o apoio dos professores ao seu redor, no sentido de que a mesma nunca desistisse de atingir os seus objetivos.

Isto mesmo foi frisado pela jovem com mais ênfase na penúltima questão que lhe foi colocada (Pergunta 22), onde se conseguiu perceber que o objetivo foi atingido, pois a jovem refere que reacendeu em si o gosto pela prática desportiva e fez com que começasse a vir às aulas com mais frequência e sempre com uma enorme motivação para a sua realização.

4.9. Conclusões

Todos os objetivos propostos para o estudo foram alcançados, muito devido ao trabalho realizado pela jovem, aliado à sua enorme força de vontade.

Ao longo de todas as aulas deste segundo período foi notória uma evolução positiva na forma como a mesma se apresentou para trabalhar, sempre com um sorriso na cara, e, também, na forma como se conseguia relacionar com os seus colegas nos intervalos e nas aulas.

Além disso, foi possível quebrar uma barreira construída pela jovem nestes últimos anos em que foi colocada de parte, onde a mesma não valorizava a disciplina de EF, e a partir do momento em que começou a se sentir parte importante da aula identificou-se mais com a Educação Física.

Em suma, cabe aos professores proporcionarem o maior número de estímulos e vivências aos alunos, pois apesar de ensinarem uma matéria específica, estão a “moldar” seres humanos que são o nosso futuro.

Deste modo, é necessário que todos os alunos sejam inclusos dentro da aula, independentemente das suas dificuldades ou condições de ensino, pois todos têm o mesmo direito de aprender e de construir a sua identidade.

4.10. Limitações

Como se tratava de uma atleta de alta competição de desporto adaptado com participações frequentes de competições a nível nacional de natação o que dificultava a implementação de exercícios mais complexos e mais rigorosos de modo a não condicionar a sua prestação dentro da prova.

A jovem faltava com alguma regularidade às aulas, devido às diversas consultas para reavaliação do estado de evolução da sua doença, impossibilitando assim que houvesse um trabalho mais contínuo com a mesma.

Como se trata de um acompanhamento a uma jovem com uma doença degenerativa que afeta as extremidades do corpo, havia uma forte dificuldade da nossa parte em diversificar os exercícios, dado que não queria influenciar o trabalho realizado com o seu treinador da natação e com o seu fisioterapeuta.

Além disso, como se trata de uma nova doença não foram encontrados na literatura suficientes estudos de investigação na área de Educação Física, o que dificultou de certa forma um maior aprofundamento na discussão.

Por fim, sendo que o questionário aplicado foi criado por mim, o estudo acaba por não ter a validade e a relevância pretendidas.

4.11. Referências Bibliográficas do Estudo

Agência Europeia para o Desenvolvimento da Educação Especial (2003) *Educação Inclusiva e Práticas de Sala de Aula*. Odense, Dinamarca: Agência Europeia para o Desenvolvimento da Educação Especial. Disponível em: https://www.europeanagency.org/sites/default/files/inclusive-education-and-classroom-practices_iecp-pt.pdf

Arnold, A., McEntagart, M., & Younger, D. S. (2005). *Psychosocial issues that face patients with Charcot-Marie-Tooth disease: the role of genetic counseling*. *Journal of genetic counseling*, 14(4), 307–318. <https://doi.org/10.1007/s10897-005-0760-z>

Bratti, T. & Waltrick, P. T. (2009) Treino Orientado à Tarefa na Doença de *Charcot-Marie Tooth* do Tipo II – Estudo de Caso. Fortaleza: Rev Neurocienc.17(4): 381-8.

Costa, A. (2006). A Escola inclusiva: Do Conceito à Prática. Revista Inovação nº9.

Delisa, J. A. (2005). *Physical Medicine and Rehabilitation: Principles and Practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Gondim, F., Oliveira, Í., Araújo, D. & Thomas, F. (2014). Fenótipos Raros de Neuropatia Hereditária: *Charcot-Marie-Tooth* Tipo 4. Fortaleza: Revista Neurociências. 22(1):84-94

Pinto, A. A. & Pereira, P. A. (2012) Inclusão e Inovação: as atitudes dos professores do ensino regular no quadro da Educação Inclusiva. Revista Portuguesa de Investigação Educacional, vol. 12, pp. 177-218

Ponte, J. P. (2006). Estudos de caso em educação matemática. *Bolema*, 25, pp. 105-132.

OMS. (1995). *Quality of life assessment: position paper from the World Health Organization*. *Social Science Medicine* 41(10), 1403-1409.

OMS. (2002). *The World health report- reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: OMS, 2002.

Padua, L., Aprile, I., Cavallaro, T., Commodari, I., La Torre, G., Pareyson, D., Quattrone, A., Rizzuto, N., Vita, G., Tonali, P., Schenone, A., & Italian CMT QoL Study Group (2006). Variables influencing quality of life and disability in Charcot Marie Tooth (CMT) patients: Italian multicentre study. *Neurological sciences : official journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology*, 27(6), 417–423. <https://doi.org/10.1007/s10072-006-0722-8>

Padua, L., Cavallaro, T., Pareyson, D., Quattrone, A., Vita, G., Schenone, A., & Italian CMT QoL Study Group (2008). Charcot-Marie-Tooth and pain: correlations with neurophysiological, clinical, and disability findings. *Neurological sciences : official journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology*, 29(3), 193–194. <https://doi.org/10.1007/s10072-008-0935-0>

Redmond, A. C., Burns, J., & Ouvrier, R. A. (2008). Factors that influence health-related quality of life in Australian adults with Charcot-Marie-Tooth disease. *Neuromuscular disorders: NMD*, 18(8), 619–625. <https://doi.org/10.1016/j.nmd.2008.05.015>

Rodrigues, D. (1995). O Conceito de necessidades educativas especiais e as novas metodologias em educação. In A. Carvalho (Orgs.), *Novas metodologias em educação*.

Rubin, M. (2022). *Charcot-Marie-Tooth Diseases*. Obtido de MSD MANUAL Consumer Version: <https://www.msmanuals.com/home/brain,-spinal-cord,-and-nerve-disorders/preipheral-nerve-and-related-disorders/chronic-inflammatory-demyelinating-polyneuropathy-cidp>

Vieira, T. H. F., Aires, R. D., Mendonça, V. A., & Corrêa, C. L. (2009). Reabilitação física em um paciente com a Doença de *Charcot-Marie-Tooth*: Relato de caso. *Revista Neurociências*, 17(3), 287–292.

5. Considerações Finais e Perspetivas futuras

A nossa vida é baseada em escolhas e essas acabavam por ter um impacto incerto no nosso futuro, pois nunca sabemos qual o rumo que trarão para a nossa vida.

Muitos jovens acabam por chegar à idade adulta sem saberem bem qual o rumo que querem para a sua vida e, inicialmente, posso afirmar que me enquadrava nesse grupo.

Contudo, com a avançar da idade e um pouco com a ajuda da entrada na faculdade, rapidamente me apercebi que o meu destino andava à volta do ensino.

Assim sendo, posso dizer que tinha um sonho, ser professor de Educação Física, pois sempre foi a disciplina que me apaixonou e a matéria de ensino era a mais extraordinária de todas, o Desporto. Este para muita gente tem como finalidade o entretenimento, para mim era a matéria de ensino que me suscitava mais interesse.

Ensinar não se baseia apenas na transmissão de conteúdos, mas também na apresentação de ensinamentos para a vida, no acompanhamento de jovens sonhadores e na criação de personalidades.

Sempre considerei a Educação Física como a disciplina mais importante na escola, pois trata-se da única, cujo objeto de ensino é o corpo humano.

Assim, concluir este ano de EP traz consigo um tremendo sentimento de orgulho, dado que foi o meu primeiro contacto com a profissão que escolhi.

Com o desenrolar do estágio fui me inserindo e adaptando cada vez melhor a esta nova realidade e a verdade é que no final saio com o sentimento de que estou preparado para enfrentar o meu sonho. O meu forte envolvimento na comunidade escolar, a relação estabelecida com os estudantes e pessoal docente e não docente, fizeram com que tivesse a sensação de que aquela escola era a minha segunda casa.

No entanto, o meu EP não foi só feito de bons momentos, houve alturas em que existiram algumas dúvidas acerca das escolhas que realizei, visto que

os encargos que me eram exigidos pela profissão pareciam ser superiores à minha capacidade de dar resposta aos mesmo.

Considero que este ano de estágio teve um balanço bastante positivo, na medida em que consegui usufruir do maior privilégio da vida que é aprender enquanto ensino. Vivi este ano com a certeza de que tudo aquilo que me aparecesse pela frente tratar-se-ia de pequenos ensinamentos para a vida e que os levaria para o meu futuro percurso enquanto docente.

Acredito que nem sempre apresentei a melhor versão de mim, nem sempre intervim da melhor forma, nem tomei as melhores escolhas, mas estive sempre presente e disponível para ajudar os meus estudantes no que fosse preciso na sua vida independentemente das dificuldades que estivesse a enfrentar no momento.

Ao longo deste ano, verifiquei mudanças positivas na minha postura perante a turma, pois inicialmente apresentava uma postura um pouco mais fechada e com o desenrolar do ano acabei por me ir abrindo aos estudantes, o que me proporcionou a construção de uma relação com os estudantes e posteriormente uma melhoria na atmosfera da aula.

Desta forma, orgulho-me particularmente de ter deixado tudo o que sou naquela escola e da relação que estabeleci com os meus alunos, pois sem eles o meu estágio não teria o mesmo significado.

Além disso, creio que através do meu forte envolvimento na comunidade escolar tive a possibilidade de colaborar em diversas atividades e vivenciar diferentes contextos de ensino, o que me fez aumentar a minha “bagagem”, tornando-me num profissional mais capacitado.

Em relação ao futuro, este estágio ajudou-me a ter ainda mais certeza de que pretendo manter a minha ligação ao Ensino e à Educação Física. Essencialmente quero colocar em prática tudo o que foi transmitido este ano e trabalhar para colecionar novas aventuras e experiências para me tornar cada vez melhor. Ensinar é uma sensação única e é o que realmente quero fazer para o resto da minha vida.

Posto isto, guardo no meu coração todas as pessoas com quem tive a possibilidade de conviver diariamente, ao longo destes dois anos deste ciclo de estudos. Foram dois anos repletos de dúvidas, incertezas e de muitas conquistas, mas que no final se demonstrou ter sido bastante marcante a todos os níveis e ao qual concluo com o sentimento de gratidão pelo que vivenciei e por tudo aquilo que aprendi.

Concluo esta experiência com a certeza de que adquiri o maior número de ferramentas possíveis para construir o meu caminho, dado que me sinto mais preparado e motivado para o que o futuro me reserva. Tudo o que aprendi, vivi e conquistei, permanecerá para sempre no meu coração.

6. Referências Bibliográficas

Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. (1989). *Para uma Formação Desportiva: O corporal na escola*. Lisboa: Livros Horizonte.

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

Fishman, S. & Tobey, S. (1978). *Augmented feedback*. In W. Anderson & G. Barrette (Eds.), *What's goinf on in Gym: Descriptive studies of physical education classes* (pp.51-62). Motor Skills: Theory Into Practice

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. (pp. 16-64) Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). *Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

Mesquita, I, & Graça, A. (2006). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 71-211). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Ministério da Educação e da Ciência (1991). Decreto-Lei n.º 95/1991 de 26 de fevereiro. *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 47, 940-946.

Ministério da Educação e da Ciência (2012). Decreto Lei n.º 41/2012 de 21 de fevereiro. *Diário da República*, 1ª Série, n.º 37, 829-855.

Rink, J. (2014). *Teaching Physical Education for Learning (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Roldão, M. (2007). Função docente:natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12(34), 94-103.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *In Pedagogia do desporto (pp. 69-130)*. Lisboa: FMH edições.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000) *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Anexos

Anexo 1: Roulement dos Espaços Desportivos


MAPA DE OCUPAÇÃO DE INSTALAÇÕES 2022/2023 (Secundária)

DIA	Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
8H00 8H50	CC31C	CV-3°C	NL-3B/C	JC-11A			ES-9C	CC-1C		BM-3C			CV-3B/C		BM-1C
8H50 9H40	CC-3C	CV-3°C	NL-3B/C	JC-11A	LS-2°C	CV-3C	ES-9C	CV-3°C	CC-3C	BM-3C	LS-2°C		JC-12B		CV-3B/C
9H50 10H40	CC-3C	CV-3°C	NL-3B/C	IM-2C	LS-3B/C		CC-3C	CV-3°C	TM-12D	CC-3C	LS-2°C		BM-2°C	JC-12B	LS-3C TS-7C/D
10H40 11H30	CC-3C	CV-3°C	JC-12B	IM-2C	LS-3B/C	AS-12C	CC-3C	CV-3°C	TM-12D	CC-3C	LS-2°C		BM-2°C	AS-12C	TM-12D
11H40 12H30	JC-12A	NL-7A/B		AS-12C	LS-2°C	ES-9D	CC-3C	CV-3°C		JC-12A	LS-2°C	CC-10C	AS-8C	LS-3B/C	ES-9C/D
12H30 13H20	NL-7A/B		JC-12A	ES-9D		CC-1C	NL-7B	CC-1C		CC-10C	NL-11C	BM-9B	JC-11A	LS-3B/C	AS-8C
Espaço	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
13H30 14H20															
14H20 15H10	TS-8B	IM-1°C		CV-3B/C						NL-3B/C	IM-1°C				
15H20 16H10	CV-3C LS-3B/C	IM-1°C	TS-8B	NL-11C	CC-10C	IM-1C	NL-2C	LS-2°C	JC-11B	TS-8A/B	IM-1°C	NL-3B/C	ES-10D	LS-2°C	
16H10 17H00	TS-8A	IM-1°C	CV-3C LS-3VC	IM-1C AS-8C	TM-8D	NL-11C	JC-11B	LS-2°C	NL-2C	TS-8A/B	IM-1°C	NL-3B/C	ES-10D	LS-2°C	
17H10 18H00	TS-8A	IM-1°C		BM-10A	AS-8C	TM-8D				TM-8D	IM-1°C				

Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora
Ocupação do Pavilhão Municipal em 2022/2023

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1 08:00 08:30	BM-9A/B	ES-1C CV-3C	TS-7C	ES-1C TS-3A	
2 08:50 09:20	IM-2C BM-9A/B	ES-1C TS-1B	TS-7C	ES-1C TS-3A	TS-7C/D BM-1C
3 09:50 10:40	IM-2C	TS-1B	LS-3B/C NL-7B	TS-1A AS-2A	
4 10:40 11:30	IM-2C	AS-12C	LS-3B/C NL-7B	TS-1A AS-2A	JC-11B LS-3C
5 11:40 12:30		TS-7D	BM-9A NL-7A	BM-9B	
6 12:30 13:20		TS-7D CV-3C	ES-10D BM-9A		ES-9C/D
7 13:30 14:20					
8 14:20 15:00					
9 15:20 16:10				CV-10B	BM-10A AS-2B/D
10 16:10 17:00				CV-10B TM-8D	BM-10A AS-2B/D
11 17:10 18:00					

Anexo 2: Planeamento Anual

		Calendário Escolar																																			
		S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	
2022-23	Setembro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
	Outubro						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Novembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	Dezembro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Janeiro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Fevereiro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
Março		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Abril					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Maio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Junho			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

Legenda

	1º Período		Interrupções letivas
	2º Período		Feriados Locais
	3º Período		Feriado Nacional
	Atividades da Escola		Atividades do NE na escola





Setembro	Semana					Semana 1		Semana 2	
	Dia					21	23	28	30
	Aulas					1	2-3	4	5-6
	Espaço					Gin	Pav/Gin	Pav/Gin	Ext
Modalidade					Apresentaçã o	FitEscola	Basquetebol FitEscola	Dia Europeu do Desporto na Escola	
Outubro	Semana	Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6	
	Dia	7		12		14		19	
	Aulas	7-8		9		10-11		12	
	Espaço	Pav/Ext		Pav		Pav/Ext		Ext	
Modalidade	Basquetebol Atletismo		Basquetebol		Basquetebol Atletismo		Futebol		
Novembro	Semana	Semana 7		Semana 8		Semana 9		Semana 10	
	Dia	2		4		9		11	
	Aulas	18		19-20		21		22-23	
	Espaço	Pav		Pav Mun		Pav		Pav Mun	
Modalidade	Basquetebol		Futebol		Basquetebol		Futebol		
Dezembro	Semana	Semana 11		Semana 12		Semana 13			
	Dia	2		7		9		14	
	Aulas	31-32		33		34-35		36	
	Espaço	Pav Mun		Pav		Pav Mun		Pav	
Modalidade	Basquetebol		Basquetebol		Visita de Estudo		FitEscola		
Janeiro	Semana	Semana 14		Semana 15		Semana 16		Semana 17	
	Dia	4		6		11		13	
	Aulas	39		40-41		42		43-44	
	Espaço	Ext							
Modalidade	Aptidão Física		Voleibol		Corta-Mato		Voleibol		
Fevereiro	Semana	Semana 18		Semana 19		Semana 20		Semana 21	
	Dia	1		3		8		10	
	Aulas	51		52-53		54		55-56	
	Espaço								
Modalidade	Aptidão Física		Voleibol		Aptidão Física		Badminton Voleibol		
Março	Semana	Semana 22		Semana 23		Semana 24		Semana 25	
	Dia	1		3		8		10	
	Aulas	63		64-65		66		67-68	
	Espaço								
Modalidade	Aptidão Física		Badminton		Aptidão Física		Badminton		
Abril	Semana					Semana 27		Semana 28	
	Dia					19		21	
	Aulas					78		79-80	
	Espaço							81	
Modalidade					Andebol		Andebol		
Maio	Semana	Semana 29		Semana 30		Semana 31		Semana 32	
	Dia	3		5		10		12	
	Aulas	84		85-86		87		88-89	
	Espaço								
Modalidade	Aptidão Física		Andebol		Aptidão Física		Andebol		
Junho	Semana	Semana 33		Semana 34		Semana 35			
	Dia	2		7		9		14	
	Aulas	97-98		99		100-101		102	
	Espaço								
Modalidade	Andebol		TagRugby		Aula Livre		Fim do Ano		

Anexo 3: Estrutura da Unidade Didática




		Plano de Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
10 ^o D	Local Data Duração Blocos de Aula															
	Habilidades Motoras	Técnica														
Tática																
		Avaliação Diagnóstica														Avaliação Sumativa

Legenda	
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
Pav	Pavilhão da Escola
Pav.Mun	Pavilhão Municipal

Anexo 4: Estrutura da Plano de Aula

Plano de Aula					
	Data:		Local:		Professor:
	Hora:		Aula:		
	Turma:		Alunos:		
	Material:				
Função Didática			Objetivo Geral		
Parte Inicial					
Exercícios	Descrição	Objetivos Específicos	Componentes Críticas	"Palavras-chave"	
Parte Fundamental					
Exercícios	Descrição	Objetivos Específicos	Componentes Críticas	"Palavras-chave"	
Parte Final					
Exercícios	Descrição	Objetivos Específicos	Componentes Críticas	"Palavras-chave"	

Anexo 5: Folha de Presenças

					
Aluno	Aula Bloco Dia			Presenças	Total
1				0	0
2				0	0
3				0	0
4				0	0
5				0	0
6				0	0
7				0	0
8				0	0
9				0	0
10				0	0
11				0	0
12				0	0
13				0	0
14				0	0
15				0	0
17				0	0
18				0	0
19				0	0
20				0	0
21				0	0

Legenda	
P	Presença
F	Falta
FM	Falta de material
FA	Falta de atraso
FD	Falta disciplinar
L	Lesão

Anexo 6: Ficha de Autoavaliação

10ºD - Ficha de Autoavaliação

Esta ficha pretende ajudar-te a refletir sobre os progressos verificados nos domínios abaixo indicados no presente período.

Olá, andre.evora@agrupamento-sra-hora.net. Quando submeter este formulário, o proprietário verá o seu nome e endereço de e-mail.

* Obrigatório

Identificação Pessoal

1. Nome Completo *

Introduza a sua resposta

2. Turma *

10ºD

3. Número *

Introduza a sua resposta

4. Qual o período em que te encontras? *

1º Período

2º Período

3º Período

[Seguinte](#)



* Obrigatório

Atividades Físicas - equivale a 70% da nota



Indica a classificação (de **1 a 20**) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

5. Compreendo a forma de execução dos exercícios abordados. *

Introduza a sua resposta

6. Executo com facilidade os elementos técnicos abordados. *

Introduza a sua resposta

7. Executo com facilidade os elementos táticos abordados. *

Introduza a sua resposta

8. Intervenho oportunamente em momentos precisos com sugestões válidas. *

Introduza a sua resposta

9. Empenho-me para ultrapassar as minhas dificuldades. *

Introduza a sua resposta

10. Ajudo na realização das atividades. *

Introduza a sua resposta

Anterior

Seguinte



* Obrigatório

Aptidão Física - equivale a 20% da nota



Indica a classificação (de 1 a 20) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

11. Manifesto melhorias na minha condição física. *

12. Empenho-me na realização dos exercícios propostos. *

Anterior

Seguinte

* Obrigatório

Conhecimento - equivale a 10% da nota



Indica a classificação (de 1 a 20) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

13. Conheço o objetivo e o modo de execução das ações técnicas e/ou táticas das modalidades abordadas. * 🗨️

Introduza a sua resposta

14. Identifico e compreendo as diferentes regras das modalidades abordadas. * 🗨️

Introduza a sua resposta

15. Sei relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. * 🗨️

Introduza a sua resposta

Anterior

Seguinte



* Obrigatório

Classificação Final - 100%



Indica a classificação (de 1 a 20) que consideras mais adequada, tendo em conta que:

16. Que nota achas que mereces neste período? *

Introduza a sua resposta

17. Justifica a tua autoavaliação. *

Introduza a sua resposta

18. Escreve um pequeno comentário acerca do que achaste das aulas de Educação Física. *

Introduza a sua resposta

Anterior

Submeter

Anexo 7: Ficha de Avaliação Sumativa do Período

Alunos	Atividade Física (14v)			Aptidão Física (4v)					Conhecimento (2v)		Nota do 3º Período	Nota da Autoavaliação	Nota do 1º Período	Nota do 2º Período	Nota Final	Nota Ponderada
	Andebol		Nota	Participação	Empenho	Reforça o gosto pela AF	Identifica os Benefícios da Atividade Física	Nota	Enquanto jogador	Nota						
	Técnica	Tática														
1	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
2	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
3	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
4	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
5	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
6	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
7	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
8	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
9	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
10	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
12	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
13	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
14	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
15	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
17	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
18	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
19	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!					0,00			#DIV/0!				#DIV/0!	

Anexo 8: Relatório de Observação de Professores

Professor Observador: _____	Professor Observado: _____
Observação nº: _____	Data: ___/___/___
Turma: _____	Unidade Didática: _____
Nº de alunos: _____	Duração: _____

Nota: O observador seguirá a seguinte escala: 1 – Insuficiente; 2 – Suficiente; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; NO – Não Observável

Itens		Classificação				
Indicadores	Descritores	1	2	3	4	NO
Planeamento	Cumpriu os objetivos da aula					
	Cumpriu o plano de aula					
	Adequou de forma positiva o plano de aula, em função de imprevistos					
Organização da aula	Tem o material e o espaço preparados antecipadamente					
	Organiza e disponibiliza os recursos de forma a rentabilizá-los					
	Adapta os exercícios, no caso de não estar a funcionar					
	Reduz tempos mortos/transições					
Controlo da turma	Demonstra domínio dos conteúdos					
	Demonstra segurança nas suas intervenções					
	Mobiliza a atenção dos alunos					
	Apresenta estratégias que previnem o aparecimento de comportamentos inapropriados					
	Mostra firmeza, em relação ao respeito pelas regras de funcionamento da aula					
	Posiciona-se corretamente, de forma a ter no seu campo de visão toda a turma					
Integração da aprendizagem	Trata os alunos de forma equitativa, em resposta às suas diferentes características					
	Comunica de forma audível, clara e eficaz com os alunos					
	Utiliza diferentes técnicas (questionamento, linguagem verbal, não verbal e gestual) para comunicar com os alunos					
	Corrige no imediato, quanto é detetado um erro					
	Permite aos alunos vivenciar situações de êxito					
	Aplica o ciclo do feedback					
Clima da aula	Demonstra entusiasmo e bom humor durante a aula					
	Estimula e reforça a participação					
	Promove sentimentos de competência (elogios)					
	Promove o trabalho de cooperação entre os alunos					
	Os alunos evidenciam uma atitude positiva, envolvendo-se ativamente nas atividades propostas					

Apreciação Global	
Pontos fortes:	Pontos fracos:
Reflexão e sugestões de melhoria:	

Anexo 9: Ficha de Caraterização das Equipas do MED de Basquetebol



Ficha de caraterização de equipa

Caraterização da Equipa

Nome da Equipa: _____

Lema da Equipa: _____

Grito da Equipa: _____

Cor da Camisola: _____

Mascote: _____

Composição das Equipas		Funções
Nome		
Email		
Nome		
Email		
Nome		
Email		
Nome		
Email		
Nome		
Email		
Nome		
Email		

Funções a atribuir: Capitão, Secretário, Diretor de Comunicação, Técnico de Registos e Chefe da Claque.



Descrição das funções:

Capitão – O Capitão deve liderar o processo, estabelecendo prazos para realizar as tarefas. Deve também ter a certeza que todo o processo está a correr como o esperado e intervir caso isto não aconteça.

Secretário – É o responsável por redigir todos os documentos em formato digital que serão posteriormente enviados ao professor. É também responsável por utilizar os dados recolhidos pelos técnicos de registo para preencher a “ficha de registo da aula. Posteriormente deve encaminhar o documento preenchido para o diretor de comunicação.

Diretor de comunicação – É o responsável por todas as comunicações entre a equipa – professor, principalmente a entrega do documentos, tal como a “ficha de registo da aula” preenchida pelo secretário.

Técnico de registos – É o responsável por anotar, em cada jogo, a classificação dos jogos, o melhor marcador da equipa e os pontos que este elemento conseguiu converter. Posteriormente deve encaminhar os dados para o secretário.

Chefe da Claque – É o responsável por incentivar toda a equipa, quando este se encontra em campo a jogar.

Qualquer dúvida, contactem-me através do e-mail:

andre.evora@agrupamento-sra-hora.net

Anexo 10: Organização da Educação Física para o Ano letivo 2022/2023
(Secundário)



Organização da Educação Física para o Ano Letivo 2022/2023

Planeamento Anual do Secundário - 10º/ 11º/ 12º anos

Período	1º	2º	3º
Instalação			
Pavilhão	Aptidão Física Basquetebol/ Andebol	Aptidão Física Voleibol	Aptidão Física Desportos de Raqueta
Exterior*/ Ginásio/ Sala	Atletismo (corrida contínua e lançamentos)	Ginástica Atletismo (corrida de velocidade, estafetas e barreiras)	Futsal Atletismo (saltos)

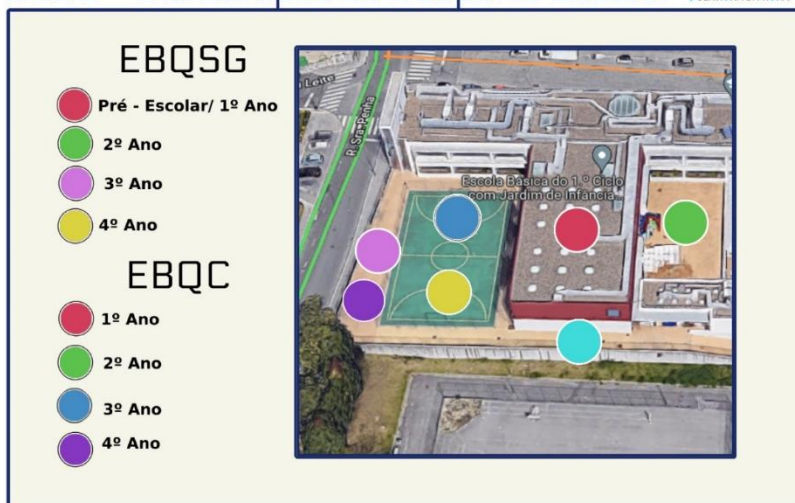
* Os conteúdos a lecionar no espaço exterior estarão dependentes das condições climáticas e/ou logísticas.

Observações: em cada período, cada professor poderá optar pela abordagem de uma modalidade alternativa.

Anexo 11: Documento Orientador da Atividade “Dia Europeu do Desporto na Escola” aplicado na Escola Básica Quinta de São Gens.

30 SETEMBRO 2022

DEDE – Dia Europeu do Desporto Escolar



ESCOLA BÁSICA QUINTA DE S. GENS		
Ano de Escolaridade	Horário	ESPAÇO
Pré-escolar / 1º ano	Pré-D / Pré-A QC 10h40	POLIVALENTE
	Pré-C 10h55	
	Pré-E 11h10	
	Turma D 11h25	
	Turma A 11h40	
Pré-escolar / 1º ano	Turma B + C 09h10	POLIVALENTE
	Pré-A 09h30	
	Pré-B 09h50	
2º ano	11h00 – 11h40 (2 turmas)	TERRAÇO
	11h50 – 12h30 (2 turmas)	
3º ano	08h40 – 09h10 (2 turmas)	CAMPO DE JOGOS EXTERIOR
	09h20 – 10h00 (2 turmas)	
4º ano	08h40 – 09h10 (2 turmas)	CAMPO DE JOGOS INTERIOR
	09h20 – 10h00 (2 turmas)	

ESCOLA BÁSICA DOS QUATRO CAMINHOS		
Ano de Escolaridade	Horário	Espaço
1º ano	10h10 (2 turmas)	POLIVALENTE
2º ano	10h10 (1 turma)	TERRAÇO
3º ano	10h10 (2 turmas)	CAMPO DE JOGOS INTERIOR
4º ano	10h10 (1 turma)	CAMPO DE JOGOS EXTERIOR

Anexo 12: Diploma de participação no Dia Europeu do Desporto na Escola

Diploma





Declara-se que o(a) aluno(a) _____ participou nas atividades alusivas ao **Dia Europeu do Desporto na Escola**, realizadas, no dia 30/09/2022, na Escola _____.

O(A) Professor(a)



Anexo 13: Documento Orientador das Tarefas dos Professores no Corta-Mato

Corta-Mato 11 de janeiro 2023

DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS

Funções/ Tarefas	Recursos Humanos	
	Professores de Educação Física	Alunos
Preparação da atividade - 8h00		
Marcação do percurso		
Afixar Regulamento Percurso Programa Montar zona		
Entrega dorsais/ Tichert's		
Som seleção das músicas -MEGAFONE		
Entrega de Dorsais e acompanhamento dos alunos até ao parque do Carriçal (pavilhão gimnodesportivo BÁSICA)-8h30		
Entrega de Dorsais e acompanhamento dos alunos até ao parque do Carriçal (sala de educação física BARRANHA)-8h30		
Atividade		
Juiz de Chamada (Zona de Som)		
Meta Partida starter		
Aquecimento (parque de jogos)		
Juiz de Partida Cronometrista		
Juizes de Percurso		
Posto 1		
Posto 2 -		
Posto 3		
Posto 4 - Juizes de entrega de fitas		
Posto 5 e 6 - Juizes de Chegada (funil)		
Posto 7 e 8 - Recolha de Dorsais Fitas		
Juizes de controlo de voltas		
Controlo de voltas e chegadas		
Registo informático das classificações		
Entrega de senha de lanche		
Registo Fotográfico/Video		
Preparação da cerimónia da entrega de prémios		
Entrega de prémios -12h30		

Anexo 14: Cartaz da Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”

Logo: AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SENHORA DA HORA



MANHÃ DO
Desporto Adaptado

ATIVIDADE DIRECIONADA PARA AS
TURMAS EM AULAS DE EF

21 DE MARÇO DE 2023 | 8H ÀS 13H20
ESCOLA SECUNDÁRIA DA SENHORA DA HORA

Anexo 15: Documento Orientador da Atividade “Manhã do Desporto Adaptado”

Roulement - "Manhã do Desporto Adaptado"						
8h10 - 8h40	3°C	11ª 1	1°C 1	9°C	11ª 2	1°C 2
8h40 - 9h10	3°C	11ª 1	1°C 1	9°C	11ª 2	1°C 2
9h10 - 9h40	3°C	11ª	1°C	9°C	1ª B 1	1ª B 2
9h40 - 9h50						
9h50 - 10h20	3°C	3ª B/C	2°C 1	2°C 2	1ª B 1	1ª B 2
10h25 - 10h55	3°C 1	3ª B/C 1	2°C 1	2°C 2	3°C 2	3ª B/C 2
11h - 11h30	3°C	3ª B/C 1	2°C 1	2°C 2	12°C	3ª B/C 2
11h30 - 11h40						
11h40 - 12h10	7ª D	9ª D 1	9ª D 2	2°C 1	12°C	2°C 2
12h15 - 12h45	7ª D 1	9ª D 1	9ª D 2	7ª D 2	3°C 1	3°C 2
12h50 - 13h20	7ª D 1	9ª D 1	9ª D 2	1°C	3°C	7ª D 2

3°C a assistir

Modalidade	Responsável	Atletas
Goalball	Prof. André Évora	
Boccia		
Polybat		_____
Voleibol Sentado		_____
Andebol em cadeira de rodas		
Atletismo		_____



Anexo 16: Cartaz dos XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos

XXIII
TORNEIOS DESPORTIVOS

BADMINTON
ESC. BÁSICA / SEC.
DO PADRÃO DA LÈGUA
2 MAIO

ANDEBOL
2 E 3 ESCOLA SECUNDÁRIA
ABEL SALAZAR
MAIO

FUTSAL
3 E 4 ESCOLA SECUNDÁRIA
DA BOA NOVA

VOLEIBOL
3 E 4 ESCOLA SECUNDÁRIA
AUGUSTO GOMES

BASQUETEBOL
4 E 5 ESCOLA SECUNDÁRIA
GONÇALVES ZARCO

ATLETISMO
5 ESTÁDIO MUNICIPAL
DA BATERIA

FINAIS
(LEÇA DA PALMEIRA)
PAV. MUNICIPAL DA BATERIA
8 DE MAIO (TARDE)

matosinhos sport esad arte+ design AEAS AEPL

Anexo 17: Grelha dos Professores Responsáveis pelas Equipas dos XXIII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA SENHORA DA HORA
CALENDARIZAÇÃO DOS XXIII TORNEIOS DESPORTIVOS INTERESCOLAS SECUNDÁRIAS
DO CONCELHO DE MATOSINHOS

MODALIDADE	DATA	LOCAL DE REALIZAÇÃO	PROFESSORES RESPONSÁVEIS
ANDEBOL	2 MAIO (3ª feira) e eventualmente 3 MAIO (4ª feira)	PAVILHÃO DA ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S. MAMEDE	
ATLETISMO	5 MAIO (6ª feira)	ESCOLA SECUNDÁRIA DO PADRÃO DA LÉGUA	
BADMINTON	2 MAIO (3ª feira)	ESCOLA SECUNDÁRIA DO PADRÃO DA LÉGUA	
BASQUETEBOL	4 MAIO (5ª feira) e eventualmente 5 MAIO (6ª feira)	ESCOLA SECUNDÁRIA JOÃO GONÇALVES ZARCO	
FUTSAL	3 MAIO (4ª feira) e eventualmente 4 MAIO (5ª feira)	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	
VOLEIBOL	4 MAIO (5ª feira)	ESCOLA SECUNDÁRIA AUGUSTO GOMES	
FINAIS	8 MAIO (2ª feira)	COMPLEXO MUNICIPAL DE LEÇA DA PALMEIRA (BATÁRIA)	

Nas modalidades que atingirem as finais, os professores responsáveis acompanharão as respetivas equipas.

Anexo 18: Questionário aplicado no Estudo


Olá, andre.evora@agrupamento-sra-hora.net. Quando submeter este formulário, o proprietário verá o seu nome e endereço de e-mail.

* Obrigatório


Identificação Pessoal

Nesta secção serão colocadas algumas questões de carácter pessoal.


1

Nome Completo * 


2

Idade * 

3

Turma * 

4

Qual é a modalidade que praticas? * 


Introduza a sua resposta

5

Qual é o clube onde praticas essa modalidade? * 


Introduza a sua resposta

6

Qual é a tua doença? * 

Introduza a sua resposta

7

Fala um pouco acerca de ti e da tua doença * 

Introduza a sua resposta

Seguinte

Página 1 de 3

* Obrigatório

Perguntas



Este questionário serve como reavaliação de todo o processo.

Deste modo, é necessário que respondas da melhor forma a todas as questões que te serão colocadas.

8

Antes do estudo ter sido aplicado, sentias-te integrada na turma? * 📄

Introduza a sua resposta

9

Justifica a tua resposta anterior. * 📄


Introduza a sua resposta

10

Como eram as tuas aulas de Educação Física no ano passado? * 📄

Introduza a sua resposta

11

Como te sentias antes de toda esta aplicação? * 


Introduza a sua resposta

12

Como te sentias ao longo das aulas? * 


Introduza a sua resposta

13

Quais as diferenças que sentiste ao longo dessas aulas comparativamente às anteriores. * 

Introduza a sua resposta

14

Qual era a tua motivação para vires às aulas de Educação Física? * 

Sendo que 0 corresponde a nada motivada e 10 corresponde a muito motivada.

1

2

3

4

5

6

7

8

9


10

15

Justifica a tua resposta anterior. * 

Introduza a sua resposta

16

Após esta aplicação, sentiste-te mais motivada e mais integrada no processo de ensino-aprendizagem aplicado aos restantes colegas de turma? * 

Introduza a sua resposta

17

Qual é a tua motivação para vires às aulas de Educação Física? *

Sendo que 0 corresponde a nada motivada e 10 corresponde a muito motivada.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

18

Justifica a tua resposta anterior. *

Introduza a sua resposta

19

Achas que de alguma forma as aulas que tiveste ajudaram-te a sentir mais integrada na turma? *


Introduza a sua resposta

20

Justifica a tua resposta anterior. * 

Introduza a sua resposta

21

Na tua opinião, após esta aplicação, para que servem as aulas de Educação Física? * 


Introduza a sua resposta

22

Qual o sentimento que nutriste ao longo das aulas? * 

Introduza a sua resposta

23

Quais as maiores dificuldades que sentiste ao longo das aulas? * 

Introduza a sua resposta



Anterior

Submeter

Página 3 de 3