REM

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Pedro José Ferreira da Silva

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UNIVERSIDADE da MADEIRA
A Nossa Universidade
www.uma.pt

setembro | 2022

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Pedro José Ferreira da Silva

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO
Helder Manuel Arsénio Lopes

COORIENTAÇÃO
Hélio Ricardo Lourenço Antunes

“A educação é a arma mais poderosa que podemos usar para mudar o mundo”

(N. Mandela)

Agradecimentos

Com o culminar de todo este processo, as sensações neste momento são diversas, mas a principal é sem dúvida a sensação de dever cumprido, com todas as dificuldades inerentes a um processo desta magnitude a serem ultrapassadas com distinção, na nossa ótica. Este estágio pedagógico foi marcado por vários momentos de incertezas e inquietações, de alegrias e tristezas, de suor e de lágrimas, mas que, com o apoio de um conjunto de pessoas que foram tão ou mais importantes que nós, está a chegar ao seu término. Desta forma, gostaria de começar os nossos agradecimentos:

A toda a minha família, mas em particular, aos meus pais, à minha irmã, aos meus tios, aos meus avós e às minhas primas, por todo o apoio e assistência demonstrados ao longo deste extenuante processo. Eu sei que por vezes deixavam de dormir e de fazer outras coisas, por estarem preocupados quando desabafava que estava num período menos positivo, mas com toda a força do mundo, puxavam-me para cima e faziam questão de dizer que o meu valor era imenso. Esta etapa acaba, sem dúvida alguma, com eles a serem os maiores obreiros desta possível vitória.

Um especial agradecimento agora, a outras pessoas que não fazem parte do meu sangue, mas representam para uma família na sua plenitude, a minha namorada, os meus futuros sogros e o meu futuro cunhado, que prestavam qualquer apoio sempre que possível, e demonstravam sempre uma preocupação com o meu trajeto, foram também incansáveis no apoio. Uma especial palavra à minha namorada, Laura Maria, que fez-me olhar para todos os problemas com a cabeça erguida, e que no mundo é a pessoa que acredita mais no meu potencial, este sucesso também é seu.

O meu grupo de amigos, bem dizem que os que fazemos na universidade são para sempre, mas estes, batizados de “Os Queridos” foram a peça chave deste processo académico, pois partilharam comigo muitas dores de cabeça, e que com a união que nos caracteriza, foram todas superadas. Franciscos, Bruno, Roberto e Ernesto, obrigado do fundo do coração, e nunca se esqueçam, “O desporto é um excelente meio de transformação do homem e o professor/treinador o mais importante catalisador do processo de aprendizagem.” Ficam os momentos.

Aos meus orientadores científicos, Professor Doutor Helder Lopes e Professor Doutor Hélio Antunes, eu sei que por vezes o caminho parecia turvo, mas com o vosso apoio e auxílio nunca duvidei que iriamos chegar a bom porto. Todas os ensinamentos e

questões colocadas foram essenciais para a nossa evolução durante o estágio pedagógico e serão essenciais para o meu futuro como docente.

Ao meu orientador cooperante, Professor Miguel Ângelo, Nóbrega não poderia ter tido melhor escolha, compreensível e disponível ao longo de todo o processo, e onde para além de orientador, era também amigo e confidente. Deixou aqui a sua marca, neste futuro professor, pois ensinou-me que o conhecimento nunca está adquirido, e que com a devida reflexão sobre os nossos desempenhos existe sempre mais algo a aprender.

A todos os professores que integram o Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, pelos ensinamentos ao longo destes anos, uns com maior, outros com menor influência, não deixam de ter deixado a sua marca.

Aos meus colegas estagiários deste ano, e que ano atípico, éramos sete, mas parecíamos cinquenta, num ano de retoma a normalidade fomos incansáveis, e tenho a certeza, que a preparação da Ação Científico-Pedagógica Coletiva vos ficará na memória, trabalhámos e vencemos.

A todo o pessoal docente e não docente da ESFF, em especial aos meus colegas estagiários de Coimbra, que foram extremamente importantes num ano em que realizei o estágio sem parceiro, a vossa ajuda foi primordial. Ao restante pessoal docente e não docente, obrigado por estarem sempre pontos a ajudar e partilhar experiências, nunca me senti à parte do grupo.

Por fim, mas os mais fundamentais do processo, os meus alunos, estou extremamente grato por terem sido compreensíveis e respeitadores ao longo de um processo que não estão habituados, proporcionando-me em todas as aulas um caloroso conforto por ser vosso Professor. A eles, obrigado, já tem lugar no meu coração, pois serão sempre os meus primeiros alunos.

Resumo

O presente relatório de estágio tem como principal objetivo apresentar todo o processo relativo ao Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira, realizado na Escola Secundária de Francisco Franco, no ano letivo 2021/2022. Este documento visa identificar, fundamentar e justificar toda a ação inerente a um processo desta magnitude, que engloba diversas categorias desde: (1) Prática letiva, (2) Ações de natureza científico-pedagógica, (3) Atividades de integração no meio e (4) Atividades de intervenção na comunidade escolar.

Todo o trabalho realizado ao longo de um ano letivo passa por uma variedade de experiências que nos fazem refletir, por isso é essencial através deste documento explicar de que modo todos os desafios e dificuldades foram ultrapassadas. O processo de ensino-aprendizagem fornece uma panóplia de situações que um estagiário tem de enfrentar, tornando toda esta experiência complexa.

No contexto do Estágio Pedagógico, todas as atividades já supracitadas promovem diversas experiências que um professor estagiário guardará na sua memória, e que servirão dê exemplo para a sua futura carreira na docência. Como professor de Educação Física, tive a primeira oportunidade de vivenciar um sonho, experienciando em contexto real a lecionação de aulas de Educação Física a uma turma, aprendendo e explorando diferentes metodologias de ensino.

Por fim, todo este processo fez-me crescer enquanto professor, mas também enquanto homem, permitindo desafiar-me todos os dias para ser melhor em diversos aspetos.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Prática Docente; Ensino-Aprendizagem; Reflexão

Abstract

The main objective of this internship report is to present the entire process related to the Pedagogical Internship of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Madeira, held at Francisco Franco Secondary School, in the academic year 2021/2022. This document aims to identify, justify and justify all the action inherent to a process of this magnitude, which encompasses several categories from: (1) Teaching practice, (2) Scientific-pedagogical actions, (3) Integration activities in the environment and (4) Intervention activities in the school community.

All the work carried out over a school year goes through a variety of experiences that make us reflect, so it is essential through this document to explain how all challenges and difficulties were overcome. The teaching-learning process provides a range of situations that a trainee has to face, making this whole experience complex.

In the context of the Pedagogical Internship, all the aforementioned activities promote different experiences that a trainee teacher will keep in his memory, and that will serve as an example for his future teaching career. As a Physical Education teacher, I had the first opportunity to live a dream, experiencing in a real context the teaching of Physical Education classes to a class, learning and exploring different teaching methodologies.

Finally, this whole process made me grow as a teacher, but also as a man, allowing me to challenge myself every day to be better in different aspects.

Key words: Pedagogical Internship; Physical Education; Teaching Practice; Teaching-Learning; Reflection

Resumen

El objetivo principal de este informe de pasantía es presentar todo el proceso relacionado con la Pasantía Pedagógica del Máster en Enseñanza de Educación Física en Educación Básica y Secundaria de la Universidad de Madeira, realizado en la Escuela Secundaria Francisco Franco, en el año académico 2021/2022. Este documento pretende identificar, fundamentar y fundamentar toda la acción inherente a un proceso de esta magnitud, que engloba varias categorías desde: (1) Práctica docente, (2) Acciones científico-pedagógicas, (3) Actividades de integración en el entorno y (4) Actividades de intervención en la comunidad escolar.

Todo el trabajo realizado a lo largo de un año escolar pasa por una variedad de experiencias que nos hacen reflexionar, por lo que es fundamental a través de este documento explicar cómo se superaron todos los retos y dificultades. El proceso de enseñanza-aprendizaje proporciona una gama de situaciones que un aprendiz debe enfrentar, lo que hace que toda esta experiencia sea compleja.

En el contexto de la Pasantía Pedagógica, todas las actividades antes mencionadas promueven diferentes experiencias que un docente en formación guardará en su memoria, y que le servirán de ejemplo para su futura carrera docente. Como profesora de Educación Física tuve la primera oportunidad de vivir un sueño, experimentar en un contexto real la enseñanza de las clases de Educación Física a una clase, aprendiendo y explorando diferentes metodologías de enseñanza.

Finalmente, todo este proceso me hizo crecer como docente, pero también como hombre, permitiéndome retarme cada día a ser mejor en diferentes aspectos.

Palabras clave: Pasantía Pedagógica; Educación Física; Práctica docente; Enseñanza-Aprendizaje; Reflexión

Résumé

L'objectif principal de ce rapport de stage est de présenter l'ensemble du processus lié au stage pédagogique du Master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement de base et secondaire à l'Université de Madère, organisé à l'école secondaire Francisco Franco, au cours de l'année académique 2021/2022. Ce document vise à identifier, justifier et justifier toutes les actions inhérentes à un processus de cette ampleur, qui englobe plusieurs catégories parmi : (1) la pratique de l'enseignement, (2) les actions scientifiques et pédagogiques, (3) les activités d'intégration dans l'environnement et (4) Activités d'intervention dans le milieu scolaire.

Tout le travail réalisé sur une année scolaire passe par une variété d'expériences qui nous font réfléchir, il est donc essentiel à travers ce document d'expliquer comment tous les défis et difficultés ont été surmontés. Le processus d'enseignement-apprentissage offre une gamme de situations auxquelles un stagiaire doit faire face, ce qui rend toute cette expérience complexe.

Dans le cadre du Stage Pédagogique, toutes les activités précitées valorisent différentes expériences qu'un enseignant stagiaire gardera en mémoire, et qui lui serviront d'exemple pour sa future carrière d'enseignant. En tant que professeur d'éducation physique, j'ai eu la première opportunité de vivre un rêve, d'expérimenter dans un contexte réel l'enseignement de cours d'éducation physique à une classe, d'apprendre et d'explorer différentes méthodologies d'enseignement.

Enfin, tout ce processus m'a fait grandir en tant qu'enseignant, mais aussi en tant qu'homme, me permettant de me remettre en question chaque jour pour être meilleur dans différents aspects.

Mots clés: Stage pédagogique; PE; Pratique de l'enseignement; Enseignement-Apprentissage; Réflexion

Lista de Abreviaturas

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AE – Aprendizagens Essenciais

AF – Aptidão Física

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

EBSAAS – Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

EBSEBC – Escola Básica e Secundária Dr. Eduardo Brazão Castro

EBSGZ – Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

EF – Educação Física

EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira Compreender, Intervir, Transformar

EP – Estágio Pedagógico

ESFF – Escola Secundária de Francisco Franco

ESJM – Escola Secundária Jaime Moniz

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JR – Jogos Reduzidos

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PL – Prática Letiva

RAM – Região Autónoma da Madeira

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira

Índice

1-Introdução 16
2-Enquadramento do Estágio 19
2.1-Expetativas do Estágio Pedagógico.....22
2.2-Nota Biográfica 23
2.3-Caracterização da Escola Secundária de Francisco Franco.....24
2.3.1-Identificação da Escola.....24
2.3.2-Horário de Funcionamento.....25
2.3.3-Comunidade Escolar.....25
2.3.4-Órgãos de Administração e Gestão.....26
2.3.5-Núcleos, Clubes e Projetos 26
2.3.5-Grupo Disciplinar de Educação Física.....27
2.3.6-Instalações Desportivas.....28
2.3.7-Distribuição e rotação das instalações 29
2.3.7.1-Materiais 30
3-Prática Letiva 33
3.1.-Caraterização da turma – 11º12.....35
3.1.1.-Objetivos Gerais 35
3.1.2-Objetivos Específicos.....35
3.1.3-Metodologia e Instrumentos utilizados.....35
3.2-Resultados.....38
3.3-Considerações finais sobre a Caracterização da turma.....50
3.4-Gestão do Processo ensino-aprendizagem.....51
3.5-Planeamento Anual.....52
3.5.1-Enquadramento teórico.....52
3.5.2-Calendário Escolar Anual.....53
3.5.3-Horário da turma.....54
3.5.4-Concretização.....54

3.6-Plano de Unidade Didática 59
3.7-Plano de Aula 60
3.8-Concretização do Processo de Ensino-Aprendizagem 64
3.8.1-Conteúdos de Ensino 64
3.8.2-Metodologias de Ensino 73
3.8.2.1-Modelo de Educação Desportiva – (MED) 74
3.8.2.2-Teaching Games for Understanding 76
3.8.2.3-Modelo de Instrução Direta 77
3.8.2.4-Modelo Desenvolvimental 78
3.8.3- Balanço Geral Unidades Didáticas 79
3.8.3.1- Balanço Aptidão Física 79
3.8.3.2- Balanço ARE 80
3.8.3.3- Balanço Atletismo 82
3.8.3.4- Balanço Futebol 83
3.8.3.5- Balanço Voleibol 84
3.8.3.6- Balanço Jogos Tradicionais 85
3.8.3.7- Balanço Desportos de Raquete 85
3.8.3.8- Balanço Orientação 86
3.9-Avaliação 87
3.9.1-Avaliação Diagnóstica 88
3.9.2-Avaliação Formativa 90
3.9.3-Avaliação Sumativa 91
3.10-Gestão do Processo ensino-aprendizagem no 2º Ciclo: a turma do 5º ano 95
3.10.1-Planeamento das aulas e gestão do processo 96
3.10.2-Caracterização da turma do 2º Ciclo – 5º3 96
3.10.3-Estratégias didático pedagógicas 98
3.10.4- Reflexão Crítica 98
3.11-Assistência às aulas: Enriquecimento do Processo Formativo enquanto Professor através da observação 101
3.11.1-Enquadramento teórico 101

3.11.2- Operacionalização 102
3.11.2-Objetivos 103
3.11.3-Balanço Geral da Assistência às aulas 104
4- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar 105
4.1-Atividades Realizadas 105
4.1.1-Enquadramento Geral das Atividades 105
4.1.2-Atividade de "Educação Inclusiva" 106
4.1.3-Atividade de Orientação 109
4.1.4-Torneio de Futebol/Futsal 5x5 112
5- Atividade de Extensão Curricular 115
5.1-Enquadramento da atividade 115
5.2-Fase de Planeamento 115
5.3-Fase de Realização 118
5.3.1-Estação de Canoagem 118
5.3.2-Estação de Orientação 119
5.3.3-Estação de Geocaching 119
5.4-Balanço da Extensão Curricular 119
6- Atividades de Natureza Científico-Pedagógica 121
6.1-Ação Científico-Pedagógica Individual: "Ferramenta didática de apoio ao ensino dos Jogos Desportivos Coletivos nas aulas de Educação Física" 121
6.1.1-Enquadramento 121
6.1.2-Organização da Ação Científico-Pedagógica Individual 121
6.1.3-Objetivos Gerais da Ação Científico-Pedagógica Individual 121
6.1.4-Fase de Planeamento 122
6.1.5-Fase de Realização 124
6.1.6-Balanço Geral da Ação Científico-Pedagógica Individual 126
6.2-Ação Científico-Pedagógica Coletiva: Jogos Reduzidos no Futebol: Estudo Exploratório em Contexto Escolar 129

6.2.1-Enquadramento 129
6.2.2-Objetivos Gerais: 129
6.2.3-Fase de Planeamento.....130
6.2.4-Fase de Realização.....133
6.2.5-Balanço Geral da Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....134
7-Considerações finais 137
8-Referências bibliográficas.....140
9- Referências Legislativas.....144

Índice de Figuras

Figura 1- Bandeira da Escola Secundária de Francisco Franco..... 24
Figura 2 - Horário de Funcionamento da ESFF (Regulamento Interno, 2021) 25
Figura 3 - Organograma da ESFF (Projeto Educativo, 2021)..... 26
Figura 4 - Plano Anual de Atividade 2021/2022 27
Figura 5- Mapa de Instalações da ESFF 29
Figura 6- Esquema de Aulas - 1º Período Aulas.....66

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Distribuição de Género pela turma..... 35
Gráfico 2- Distribuição de Idades pela turma 35
Gráfico 3 - Distribuição do Concelho de Residência pela turma..... 36
Gráfico 4 - Meios de Transporte (Trajeto Casa-Escola) 37
Gráfico 5 - Situação do Agregado Familiar.....37
Gráfico 6 - Habilitações Literárias dos EE 38
Gráfico 7 - Situação Laboral dos EE 39
Gráfico 8 - Situação do Apoio Escolar da turma 39
Gráfico 9 - Perceção do Estado de Saúde por parte dos alunos.....40
Gráfico 10 - Autopercepção da Qualidade de Vida pelos alunos 41
Gráfico 11 - Perceção sobre a escola por parte dos alunos.....42

Gráfico 12- Perceção sobre a disciplina de Educação Física 42
Gráfico 13- Perceção dos alunos sobre o seu desempenho escolar 43
Gráfico 14- Sociograma 1..... 44
Gráfico 15- Sociograma 2..... 45
Gráfico 16- Sociograma 3..... 45
Gráfico 17 - Sociograma 4..... 46

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Componentes Avaliação Formativa..... 88
Tabela 2- Critérios de Avaliação dos CCH - 11º ano 89
Tabela 3- Distribuição das turmas pela Atividade de "Educação Inclusiva"..... 108
Tabela 4- Cronograma da Atividade de Extensão Curricular..... 119

Índice de Anexos

Anexo 1 - Planograma Anual do Grupo Disciplinar de Educação Física da ESFF 146
Anexo 2- Mapa de Orientação da Escola Secundária de Francisco Franco 147

Índice de Apêndices

Apêndice 1- Questionário de motivação para abordagem a determinada modalidade. 148
Apêndice 2- Planeamento Anual da turma 12 do 11º ano 149
Apêndice 3– Exemplo de Plano de Aula 157
Apêndice 4– Dossier de Equipa – Modelo de Educação Desportiva – Aptidão Física 158
Apêndice 5– Ficha de Registo da Avaliação Formativa 218
Apêndice 6– Ficha de Avaliação Sumativa de ARE..... 219
Apêndice 7– Ficha de Registo da Avaliação Sumativa de Desportos de Raquete..... 220
Apêndice 8– Ficha de Registo de Observação de Professores de Educação Física 221
Apêndice 9– Poster da ACPI – Seminário de Desporto e Ciência 2022..... 222

1- Introdução

O presente relatório de estágio representa um trabalho acumulado ao longo do ano letivo 2021/2022, referente a um processo de formação resultante de uma proposta de uma unidade curricular, inerente ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS), que teve primórdio no dia 21 de setembro de 2021 e término no dia 7 de junho de 2022. Este documento visa apresentar de forma fundamentada todo o processo pelo qual passamos, no âmbito deste estágio pedagógico realizado na Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), abordando todas as decisões tomadas, metodologias utilizadas e estratégias empregues dentro das atividades inerentes ao Estágio Pedagógico (EP).

Segundo Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves e Lopes (2018) ser professor, entre outros aspetos, exige um conhecimento científico e pedagógico relacionado com a sua área de intervenção, (…), assim como, o desenvolvimento de uma capacidade reflexiva e crítica sobre o seu próprio trabalho. Assumindo esta perspetiva, a estruturação e criação deste documento assume um caráter extremamente pertinente relacionando-se com estas linhas as respetivas competências de um professor que critica e reflete as suas metodologias.

Neste documento será descrito todo o processo formativo, descrevendo todas as atividades realizadas e medidas tomadas que foram sempre assumidas com muita responsabilidade e dedicação. Resumindo, o principal objetivo deste relatório é apresentar tudo o que foi realizado durante o EP, neste ano letivo, assente sempre numa reflexão crítica sobre todas as temáticas. Assim sendo, o documento será dividido em vários capítulos e sub-capítulos apresentados de forma sucinta e clara, com suporte científico, assim como com um conjunto de apêndices e anexos que visam fomentar toda a informação que estará presente nos capítulos.

O EP por ser realizado por um longo período provoca no estagiário uma panóplia de sensações que só através do registo e da reflexão é possível melhorar e manter firme as ideologias, onde a complexidade de todos os momentos torna este processo delicado. O professor de Educação Física não é apenas um produtor de exercícios físicos, é também um importante catalisador do processo de aprendizagem, quer da parte cognitiva, quer da parte física, quer da parte afetiva. Neste sentido, o professor deve constantemente renovar os seus conhecimentos e metodologias, e os alunos inerentes ao processo reagem de

forma diferente a um determinado estímulo, por essa mesma razão é importante o professor procurar motivar os alunos de modo a alcançar as metas definida.

O estágio pedagógico é assim uma excelente oportunidade para o professor colocar em prática todas as aprendizagens tidas ao longo da vida académica, servindo para iniciar de certa forma um processo que irá marcar o resto da sua vida profissional.

Em jeito de resumo, o relatório contempla seis grandes pontos, sendo o primeiro referente ao ambiente em que se realizou o EP, neste caso uma caracterização mais detalhada do espaço escolar, ou seja, todo o contexto em que foi inserido a nossa intervenção. Quanto ao segundo, o maior dos seis, refere-se a Prática Letiva. Neste ponto, é possível verificar diversos pontos, desde a gestão do processo ensino-aprendizagem, o planeamento e metodologias utilizadas, sendo feita sempre uma síntese do que aconteceu bem como uma reflexão final. Outras situações como a assistência às aulas como enriquecimento do processo formativo e a gestão das aulas da turma do 2º ciclo também estão presentes.

No que concerne ao terceiro, aborda as atividades em que tivemos intervenção direta na comunidade escolar, atividades onde, nós, como equipa pedagógica participávamos em atividades desenvolvidas pela escola de forma a ter um papel ativo na comunidade. Estas atividades estavam inseridas no plano anual de atividades do grupo disciplinar de Educação Física, e eram desenvolvidas por determinados professores, variando de atividade para a atividade o principal catalisador. Neste capítulo estará presente ainda a caracterização da turma pela qual ficamos responsáveis, explicando todo o processo de caraterização bem como os respetivos dados.

No que toca ao quarto ponto, este refere-se as atividades de integração no meio, onde tivemos a oportunidade de realizar uma atividade extracurricular e outra de extensão curricular, sendo que a primeira acabou por não ser realizada, não passando do papel para a prática.

Por fim, referindo-nos ao quinto ponto, o qual diz respeito às atividades de natureza científico-pedagógica individual e coletiva, que são momentos importantes para todos os estagiários, pois através de investigações de carater mais científico os estagiários podem demonstrar algumas das competências desenvolvidas no EP. É ainda possível encontrar no fim do dossier vários documentos utilizados durante a nossa prática letiva, desde documentos fornecidos pelos Professores da UMa como documentos utilizados no planeamento das atividades.

Em jeito de conclusão, todo este processo foi assente numa forte ligação com os orientadores científicos e com o orientador cooperante, onde toda a intervenção contou com a supervisão e auxílio dos orientadores científicos, Helder Lopes e Hélio Antunes e do orientador cooperante, Miguel Ângelo Nóbrega.

2- Enquadramento do Estágio

De acordo com o Regulamento Específico do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, aprovado a 9 de janeiro de 2020, são elucidadas condições específicas para a realização do estágio pedagógico, sobre a tutela da Universidade da Madeira. Desta forma, na vertente da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, o modelo de funcionamento do estágio é definido pela Comissão Científica do curso, sob proposta do Diretor de Curso, que define uma escola para a realização do Estágio Pedagógico, sob a orientação científica de um Professor da UMa, definido pelo Diretor do Curso, que deve cumprir os requisitos descritos no artigo nº14 do "Regulamento dos cursos de 2º Ciclo de Estudos". De seguida, é realizada também a nomeação de um orientador cooperante pela Comissão Científica do curso, sob proposta do Diretor de Curso e colhida a anuência da Direção Executiva e do docente da escola cooperante, com qual a UMa está protocolada.

O Estágio Pedagógico (EP) abarca um conjunto de atividades que se subdividem em quatro pontos, todas respeitantes a intervenções desenvolvidas ao longo do ano letivo, nomeadamente: (1) Prática Letiva; (2) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar; (3) Atividades de Integração no Meio e (4) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica.

A Prática Letiva é a área de intervenção mais significativa ao longo do ano letivo, pois engloba todas as situações de planeamento, organização, controlo, avaliação e operacionalização do processo de ensino-aprendizagem da turma que ficou a nossa responsabilidade. No fundo, a PL também é a base de todas as outras áreas referentes ao EP. Nesta área também está inerente as assistências as aulas lecionadas por outro professor, neste caso 20 aulas que assistimos com o intuito de observar outras maneiras de abordar uma aula de Educação Física. Para complementar este ponto, e visto não termos um colega de estágio na ESFF, observamos aulas de Professor estagiários da Universidade de Coimbra, que realizam também o estágio na ESFF e observamos aulas de colegas nossos da UMa, mas em outras escolas da Região Autónoma da Madeira, nomeadamente da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (EBSGZ) e da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro (EBEBC). Achamos extremamente benefício ter observado seis diferentes professores em quatro escolas distintas, pois permitiu observar a gestão de processos de ensino-aprendizagem em diferentes contextos.

Quanto as Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar, estas proporcionam uma aproximação do professor estagiário com a comunidade escolar, visto incutir no estagiário um comportamento de ligação com outros professores, na organização de atividades para toda a comunidade escolar.

Na nossa opinião, o estágio é primordial na formação de qualquer professor de Educação Física, sendo a primeira direta experiência, na sua plenitude, de um futuro professor com o contexto escolar. O estágio visa desenvolver um conjunto de competências e características fundamentais para o futuro profissional de qualquer docente, exigindo uma constante reflexão crítica sobre todos os aspetos inerentes ao estágio. O EP é um ano especial pelo facto de sermos professores e alunos ao mesmo tempo, alunos porque estamos ainda em processo de formação, e por esta razão, é natural que existam erros a ocorrer, sendo o importante a reflexão sobre estes, e por outro lado, somos também professores, e estando a ter uma influência direta na vida de um conjunto de jovens.

Para o EP, tivemos como principal objetivo marcar a vida dos alunos, de forma a que ao longo das suas vidas eles levassem deste ano o máximo de aprendizagens possíveis, onde procuramos sempre ser melhores de dia para dia, algo que consideramos ter sido uma tarefa complicada, mas que com esforço e dedicação foi possível de alcançar. As metodologias de ensino e o respetivo processo são de alguma complexidade, apresentando diversas características que exigem do professor uma delicadeza primordial, sendo que o professor tem de ser muito ativo ao longo do processo, enfrentando vários desafios, e que por vezes, não teve o sucesso desejado.

No início do ano letivo, são-nos apresentados todos os objetivos da prática de ensino, as competências do professor supervisor e respetivo orientador cooperante, os deveres do formando, a organização da prática letiva e ainda todos os procedimentos de avaliação. São ainda apresentados todos os objetivos que se pretende que o estagiário atinga ao longo do ano letivo, mas também os seus direitos. Todos estes aspetos estão presentes num documento de Prática de Ensino Supervisionada na Escola.

Passando a prática propriamente dita, ficamos colocados no núcleo de estágio da Escola Secundária de Francisco Franco, e onde por sorteio ficou definido que a turma ‘x’ do 11º ano seria a turma que iria ficar a nossa responsabilidade enquanto equipa pedagógica, sendo que seria a primeira vez que a turma iria enfrentar um processo deste género. A primeira aula foi dada no dia 21 de setembro de 2021 e a última aula datou de 7 de junho de 2022.

Inicialmente, e com ajuda do orientador cooperante, foi importante estudar e refletir sobre o contexto social, cultural e urbano da escola na qual lecionamos. Para isso, foi realizada uma reunião ainda no mês de junho de 2021 de modo a apresentar de forma resumida a conjuntura de fatores em que a escola está inserida, dando algumas indicações da identidade da escola e que me permitiu-nos perceber em que contexto estaríamos inseridos. Nesta mesma reunião tivemos a oportunidade de conhecer as instalações da escola, onde contactamos pela primeira vez com vários agentes pertencentes a comunidade escolar.

Para complementar as informações dadas pelo orientador, realizamos uma caracterização mais detalhada da escola, onde foram essenciais documentos como o Projeto Educativo da Escola, o Regulamento Interno e o Plano Anual da Escola.

Concluindo, a escolha da escola para realizar o estágio recaiu sobre a Escola Secundária de Francisco Franco, por ser considerada uma escola de referência. Num país em que a exigência é diária e elevada, somente com dedicação e foco é que os desafios serão superados. Esta é a mentalidade exigida pela escola, e esta é mentalidade que pretendemos ter ao longo da vida, para grandes desafios grandes homens. Ficou vincado na reunião de início de ano pelo Presidente do Conselho Executivo, que a escola já percorreu grandes pergaminhos e que neste momento se encontra num patamar elevado, devido ao esforço de todos os agentes envolvidos nesta instituição, que é a Escola Secundária de Francisco Franco. Outra das razões por termos escolhido a ESFF, foi o facto de ao longo da licenciatura termos lidado em algumas cadeiras com os Professores Doutores Helder Lopes e Hélio Antunes, duas pessoas que têm no trabalho um enorme foco e determinação, sempre com um pensamento reflexivo sobre o que fazem, algo que me identifico claramente. Ao lidar com seres humanos deste género, sei que estarei mais próximo do alto nível, e por esta mesma razão, o trabalho que me espera não será fácil, mas tenho a certeza de que os resultados valerão a pena.

2.1-Expetativas do Estágio Pedagógico

Iniciamos esta fase da nossa vida académica com as expetativas altas, mas ao mesmo tempo com os pés no chão. O EP permitiu-me a realização de um sonho, ser professor de educação física, ainda que num papel de estagiário, mas ciente de que todo este processo exigia de mim mais responsabilidade e mais compromisso, principalmente por ser responsável pela formação de jovens alunos, e que através do nosso papel de professor, tudo o que fizesse ou dissesse poderia ter repercussões positivas ou negativas na sua vida.

Inicialmente, por ter experiência acumulada na vertente de um desporto federado como treinador, pensei que isso poderia trazer algumas vantagens, pelo menos ao nível da gestão de grupos e da implementação de conteúdo desportivo, mas foi nisto que encontramos o primeiro grande obstáculo, o facto de num ambiente escolar a predisposição dos alunos para a prática desportiva não ser a mesma do que num contexto federado, trouxe algumas dificuldades iniciais que não estávamos a espera, baixando assim um pouco as expetativas que iria chegar, ver e mudar o mundo, contudo, devido a esta situação, o desafio ainda ficou mais aliciante. O facto de termos tido uma preparação académica de 4 anos antecedentes a este momento serviu também para não desmotivarmos e enfrentarmos os obstáculos que iriam aparecer com segurança.

Ao longo da formação académica no MEEFEBS, a possibilidade de intervir, interagir e refletir sobre várias metodologias inovadoras permitiu, de certa forma, ter uma panóplia de ferramentas que poderiam tornar o processo de ensino- aprendizagem mais cativante para os alunos, contudo, era necessário verificar e analisar se estes processos recolheriam o agrado da turma, pois os alunos são distintos uns dos outros, e esta turma nunca tinha passado por um processo idêntico a este, tendo um professor estagiário responsável pela prática letiva da turma.

Outro aspeto fundamental que fazia parte das nossas expetativas, era o aparecimento do erro, sendo que por estarmos num processo de aprendizagem enquanto estágio pedagógico, o erro iria estar sempre presente, e esse faria parte do crescimento, onde o mais importante seria transformar todos os erros em importantes reflexões que iriam depois transformar esses erros em aprendizagens. Por fim, pretendíamos acima de tudo marcar um ano da vida dos alunos com experiências positivas, transmitindo valores que consideramos primordiais em qualquer ser, o respeito e o fair-play em qualquer situação.

Em suma, se pudéssemos escolher um gráfico para descrever o EP, seria uma linha reta que começasse perto do zero (não no zero pois já existe um trabalho de anos

anteriores) e que fosse crescendo de forma gradual e sustentada ao longo do tempo. Infelizmente, no fim do processo verifico que não foi isso que ocorreu, e apesar de termos acabado satisfeitos e num patamar mais elevado do que nos situávamos no início, sentimos que o EP foi marcado por muitos altos e baixos, muitas vezes proporcionados por estar focado em outros projetos, mas que de certa forma, foi o possível.

2.2-Nota Biográfica

Pedro José Ferreira da Silva, nascido a 28 de novembro de 1996, de nacionalidade portuguesa e natural de São Pedro, Funchal.

Iniciou a sua vida académica na Escola Básica do 1º Ciclo com Pré-Escolar do Galeão, onde completou o 1º Ciclo com sucesso, transferindo-se de seguida para a Escola Básica de 2º e 3º Ciclos do Caniço, completando neste estabelecimento de ensino o 9º ano de escolaridade. No ensino secundário, optou pela Escola Secundária Jaime Moniz, integrando o curso de Ciências e Tecnologias e completando os três anos letivos de forma consecutiva. Antes de ingressar no ensino universitário, completou o curso de Treinador de Futebol Grau I/UEFA Basic pela Associação de Futebol da Madeira, realizando o estágio no Grupo Recreativo Cruzado Canicense.

Em 2016, ingressou na Licenciatura de Educação Física e Desporto promovida pela Universidade da Madeira, terminando o curso em 2019, com uma média arredondada de 13 valores.

A nível federado, praticou futebol durante 17 épocas desportivas, distribuídas por dois clubes, o Clube Desportivo Nacional e o Grupo Recreativo Cruzado Canicense, sendo o momento de maior destaque a participação na I eliminatória da Taça de Portugal, em 2016. Além de jogador, é treinador certificado de futebol e encontra-se na sua 10º época, iniciando a carreira no Grupo Recreativo Cruzado Canicense, onde orientou equipas dos escalões de formação, estando neste momento no Clube Desportivo Nacional, onde na última época orientou a equipa de Infantis do Clube, representando o clube em 3 torneios internacionais.

A nota biográfica apresentada sucintamente nas linhas cimeiras deste texto exemplificam que desde cedo o desporto e a pedagogia estão presentes na minha vida, desde os meus 5 anos como praticante e desde os meus 16 anos como treinador. Por fim, pretendo alcançar o meu último objetivo académico, que é a conclusão do Mestrado em

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, curso este que me irá permitir atingir um dos meus sonhos, ser professor de Educação Física.

2.3-Caracterização da Escola Secundária de Francisco Franco

2.3.1-Identificação da Escola

A Escola Secundária de Francisco Franco localiza-se na Rua João de Deus, Nº 9, na freguesia de Santa Luzia, na cidade do Funchal.

Em tempos, conhecida como Escola Industrial e Comercial do Funchal, esta escola surgiu com o objetivo de partilhar conhecimentos e formar profissionais nas áreas das Artes e das Tecnologias. O atual nome da Escola advém do seu patrono Francisco Franco de Sousa, escultor modernista madeirense do século XX. O artista nasceu a 9 de outubro, sendo este também o dia de comemoração da escola. Neste dia, há a tradição de homenagear os professores e funcionários aposentados no ano letivo anterior, assim como a entrega de prémios de mérito escolar aos melhores alunos.

A Escola tem como hino "Faz-te ao leme" com letra da autoria de António Castro e música de João Andrade. O grená e o azul-cobalto são as duas cores caracterizadoras da escola e que estão presentes no seu logótipo e bandeira. O logótipo foi criado por Eugénio Viana de Sousa Santos e deverá estar incluído em todos os documentos oficiais. A bandeira da autoria de Vítor Mendes é hasteada no dia do patrono e em ocasiões solenes.

Figura 1- Bandeira da Escola Secundária de Francisco Franco

A ESFF possui uma ampla oferta formativa com cursos profissionais, cursos de educação e formação (CEF), cursos de educação e formação de adultos (CEFA) e os cursos científico-humanísticos, que contabilizam mais de 75% de matrículas. A Escola Secundária de Francisco Franco rege-se pelo lema "Formar cidadãos autónomos,

assertivos, inovadores, críticos e solidários" (Projeto Educativo (2021-2025)). Pretende ser uma escola de referência, com uma formação e educação de excelência, preparando os alunos para o futuro académico, profissional e de cidadania ativa e responsável.

2.3.2-Horário de Funcionamento

A Escola funciona em regime diurno, com o turno da manhã e da tarde e em regime noturno.

No turno da manhã (com início às 08h15), assim como no turno da tarde (com início às 13h30), há uma tolerância de 10 minutos, sendo de 5 minutos as restantes aulas. A Escola está aberta todos os dias úteis das 07h00 às 23h30. No entanto, a escola poderá abrir aos sábados, em casos excecionais para a realização de atividades enriquecedoras ao nível curricular, ou ainda para ações de formação.

Turno	Aulas de 90 minutos		Aulas de 135 minutos	
	Início	**Fim**	**Início**	**Fim**
Manhã	08:15	09:45	08:15	10:30
	10:00	11:30	11:00	13:15
	11:45	13:15		
Tarde	13:30	15:00	13:30	15:45
	15:15	16:45	16:15	18:30
	17:00	18:30		
Noite	19:00	20:30		
	20:30	22:00		
	22:00	23:30		

Figura 2 - Horário de Funcionamento da ESFF (Regulamento Interno, 2021)

2.3.3-Comunidade Escolar

Na ESFF no ano letivo 2021/2022 lecionavam 277 professores e havia 77 funcionários pertencentes ao pessoal não docente. O número de estudantes da Escola de Francisco Franco tem vindo a crescer cada vez mais nos últimos anos, sendo que no último ano letivo contava com cerca de 104 turmas e no total 2300 alunos oriundos maioritariamente do Funchal.

2.3.4-Órgãos de Administração e Gestão

A Escola possui quatro órgãos responsáveis pela sua direção, gestão e administração: o Conselho Pedagógico, o Conselho Executivo, o Conselho da Comunidade Educativa e o Conselho Administrativo.

Para melhor compreensão da estrutura organizacional da ESFF, segue-se o organograma presente no Projeto Educativo (2021-2025), representando cada um dos órgãos pertencentes às áreas pedagógica e administrativa que garantem o bom funcionamento da Escola:

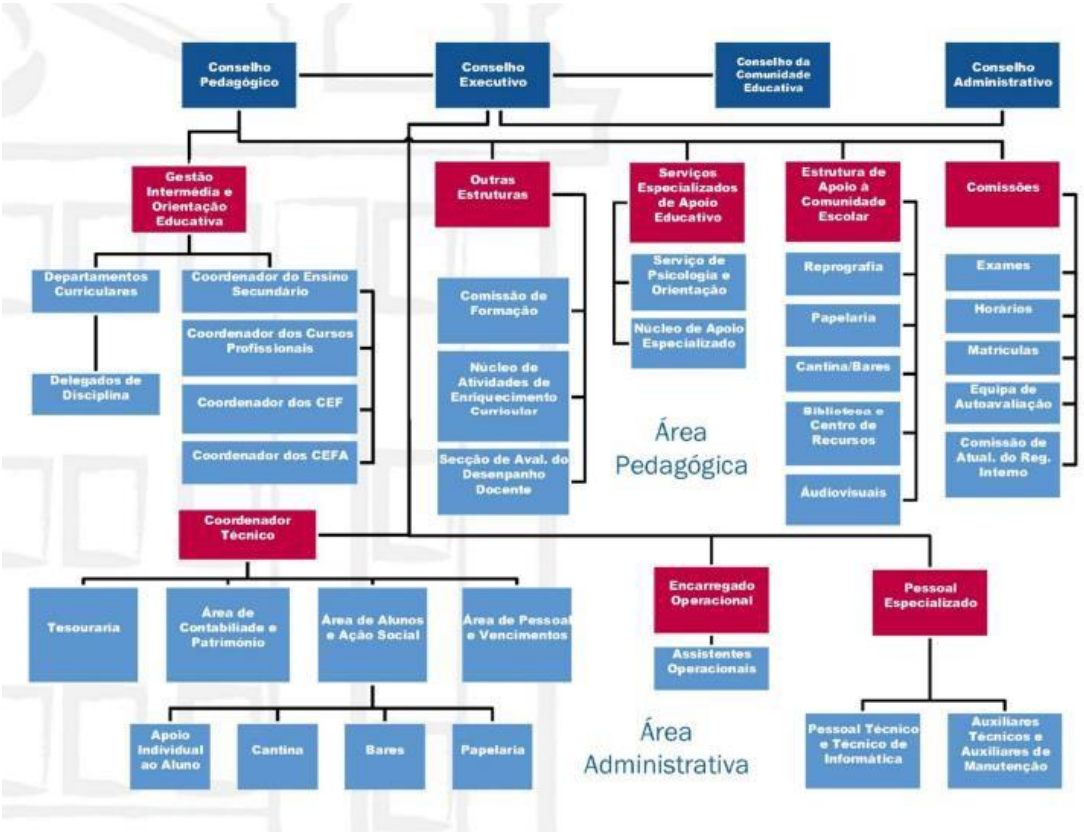


Figura 3 - Organograma da ESFF (Projeto Educativo, 2021)

2.3.5-Núcleos, Clubes e Projetos

A ESFF detém uma grande oferta de núcleos, clubes e projetos extracurriculares, que enriquecem o percurso escolar.

2 Núcleos: Núcleo de Desenho e Artes Plásticas e Núcleo de Música

9 Clubes: Clube de Dança; Clube de Dança...e sente; Clube de Ecologia Barbusano; Clube de Física e Química (CFQ); Clube de História ao Vivo - Recreação Histórica; Clube de Imagem; Clube de Mindfulness - CalmaMente; Clube Europeu e Clube Rotas da História

20 Projetos: Parlamento Jovem; Projeto Além Escola; Projeto Banco Virtual de Dúvidas; Projeto "Conhecer o Funchal"; Projeto CyberFF; Projeto Daoyin - Energia em Movimento; Projeto de Escrita Criativa; Projeto de Pedagogia Sistémica; Projeto Eco-Escolas; Projeto Francisco Franco PC Help Center; Projeto Galeria de Arte Francisco Franco; Projeto "Geometria- projeto criativo"; Projeto GPS; Projeto LIS; Projeto Plano Nacional de Cinema; Projeto Podengo ESFF; Projeto SPAR; Projeto STOP BULLYING; Projeto W.I.L.D. | Wonder. Imagination. Love. Devotion. Creating a Wildlife Garden at ESFF e Revista Leia FF.

Através do site da Escola, os alunos e interessados podem consultar várias informações sobre cada um dos núcleos/clubes/projetos existentes e a identificação dos professores responsáveis, o local, o horário e os objetivos principais.

2.3.5-Grupo Disciplinar de Educação Física

Particularmente, o Grupo Disciplinar de Educação Física (Grupo 620), apresenta anualmente um conjunto de atividades para os alunos, que constam no Plano Anual de Atividades da Escola. Destacamos três atividades nas quais estive diretamente envolvido na organização e realização das mesmas, nomeadamente o Torneio de Futsal, a Educação Inclusiva e a Atividade de Orientação na Escola.

Grupo Disciplinar . 620 . Educação Física

Nome da atividade:	Código da atividade:	Responsável(eis) :	Destinatário | Público Alvo:	Local da Atividade:	Data de Realização:	Áreas de Competência do Perfil do Aluno:	Objetivos e Metas do PEE:	Observações:
Torneio de Voleibol 4x4	620A1	José Carlos Fagundes, Armando Carreira, Reinaldo Jardim, Duarte Neves e Miguel Andrade	Alunos	Instalações desportivas da ESFF	17 de dezembro de 2021	E, G, J	3.1, 3.2, 4.1, 6.1, 6.5	Objetivo do PE 3, 4, 5 e 6
Corta-Mato Escolar	620A2	Duarte Mendonça	Alunos	Jardins do Lido - Funchal	26 de janeiro de 2022	C, G, I, J	2.3, 3.1, 4.1	Objetivo do PE 4
Ações de Prevenção de Comportamentos Aditivos em Jovens Adultos	620A3	Ana Pereira	Alunos	Sala de Sessões	1º Período	B, C, D, E, F, G	4.2, 5.2	Objetivo do PE 4 e 5
Dia da Atividade Física	620A4	Dalila Trindade	Alunos	Complexo Desportivo de Água de Pena - Machico	25 de fevereiro de 2022	C, E, F, G, I, J	3.1, 4.2	Objetivo do PE 2, 3, 4 e 5
Torneio de Futsal	620A5	Dalila Trindade, Duarte Correia, José Miguel Nóbrega e Rui Andrade	Alunos	Instalações desportivas da ESFF	1 de abril de 2022	C, E, F, G, I, J	3.1, 4.2	Objetivo do PE 2, 3, 4 e 5
Educação Inclusiva	620A6	Pedro Pereira	Alunos	Instalações desportivas da ESFF	2º período	A, B, C, E, F, G, J	3.1, 3.2, 4.2	Objetivo do PE 1, 2, 3, 4, 5 e 6
Atividade de Frisbee Golfe e Orientação Pedestre	620A7	Dalila Trindade e David Ferreira	Alunos	Parque de Santa Catarina	2.º Período	C, E, F, G, I, J	3.1, 4.2	Objetivo do PE 2, 3 e 5
Escola Segura - "Comportamentos Desviantes/Prevenção Criminal"	620A8	Ana Pereira	Alunos	Sala de Sessões	2.º Período	B, C, D, E, F, G	4.2, 5.2	Objetivo do PE 4 e 5
Escola Segura - "Violência no Namoro"	620A9	Ana Pereira	Alunos	Sala de Sessões	2.º Período	B, C, D, E, F, G	4.2	Objetivo do PE 4
Atividade de Orientação na Escola	620A10	Fernando Rodrigues, Rui Andrade, João Silva e Pedro Pereira	Alunos	Parque escolar da ESFF	2.º Período	B, C, D, E, F, G, I, J	3.1, 3.2, 4.2	Objetivo do PE 1, 2, 3, 4, 5 e 6
Sessões de Sensibilização sobre Primeiros Socorros	620A11	David Ferreira	Alunos	Sala de Sessões ou Ginásio Central	1.º e 2.º Período	B, C, F, G, I, J	3.1, 4.2	Objetivo do PE 2 e 3
Semana das Atividades Náuticas	620A12	Duarte Mendonça	Alunos	Rampa de São Lázaro - Funchal	9 a 13 de maio de 2022	C, G, I, J	2.3, 3.1	Objetivo do PE 4
Torneio de Basquetebol 3x3	620A13	Joaquim Pereira, João Silva e Duarte Correia	Alunos	Instalações desportivas da ESFF	7 de junho de 2022	C, E, G, I, J	3.1, 3.2, 4.2	Objetivo do PE 2, 3, 4 e 5

Figura 4 - Plano Anual de Atividade 2021/2022

O Grupo Disciplinar de Educação Física O Grupo Disciplinar de Educação Física insere-se no Departamento de Expressões e dele fazem parte todos os professores da disciplina. O GD reúne-se uma vez por mês para preparação de atividades em conjunto e partilha de experiências.

O Regimento do Grupo de Recrutamento 620 (Educação Física) detém um conjunto de normas que constituem um suporte para aperfeiçoar e enriquecer os aspetos pedagógicos no processo de trabalho do docente para o crescimento e evolução do aluno. Os alunos possuem também deveres em relação às aulas de Educação Física, sendo eles necessários para o bom funcionamento das mesmas. Destaco de seguida alguns desses deveres:

1. As aulas de EF são obrigatórias a todos os alunos da Escola;

2. O aluno deve apresentar-se com um equipamento confortável, seguro adequado à prática do desporto (t-shirt ou sweatshirt, calções, leggins ou fato de treino, meias e sapatilhas);

3. Os alunos impossibilitados de participar na componente prática da aula, deverão estar devidamente equipados, pois estarão envolvidos na parte teórica da disciplina ou noutras atividades como arbitragem, organização de material, ajudas e avaliações dos colegas, etc.;

4. Para a sua própria segurança e a dos colegas, o aluno não deverá usar brincos, anéis, colares, relógios, pulseiras ou piercings. Não é permitido também mascar pastilhas elásticas;

5. Alunos com cabelo comprido, devem amarrá-lo para as aulas práticas.

2.3.6-Instalações Desportivas

A ESFF possui atualmente seis espaços destinados à prática desportiva, sendo dois deles cobertos e quatro descobertos. Estes espaços são utilizados tanto pelo GD para as atividades escolares, bem como por entidades exteriores à Escola, somente fora do horário letivo.

Referente às instalações exteriores, a designação é a seguinte:

- Campo 2 - Com tipologia de campo de futebol de 7, dividido em 3 espaços e com bancadas de cimento
- Campo 3 - Espaço anexo ao campo 2 com cestos de basquetebol
- Campo 4 - Campo polivalente com chão sintético de cor verde e bancadas de cimento

- Campo 5 - Campo anexo ao pavilhão gimnodesportivo
- Campo 6 - Pátio central da Escola

As instalações cobertas designam-se por:

- Pavilhão Gimnodesportivo - Dividido em dois espaços
- Ginásio de Musculação - Inserido dentro do Pavilhão Gimnodesportivo
- Ginásio Central - Localizado no edifício central da Escola

Existem no total 7 balneários de apoio às instalações desportivas: 2 balneários femininos e 1 balneário masculino no edifício principal da Escola e 2 balneários femininos e 2 balneários masculinos no Pavilhão Gimnodesportivo.

Figura 5- Mapa de Instalações da ESFF

2.3.7-Distribuição e rotação das instalações

O sistema de rotatividade dos espaços é definido no início do ano letivo após a receção dos horários. A distribuição das instalações depende do Planograma de EF definido pelo GD de acordo com o Plano Nacional de Educação Física. Apesar deste sistema, o professor de EF tem a possibilidade de trocar o espaço da aula para outro que esteja disponível, informando previamente o responsável pelas instalações

3- Prática Letiva

No estágio pedagógico inerente ao MEEFEBS, diversos pontos são tidos como fundamentais para atingir o sucesso do EP, sendo a Prática Letiva (PL) a que engloba uma maior expressão quer a nível temporal quer a nível quantitativo. A PL permite aos futuros professores uma primeira interação, em contexto de pedagogo, numa escola onde os estagiários ficam responsáveis pela orientação das aulas de uma turma, fazendo parte da responsabilidade o planeamento, gestão, concretização e reflexão das aulas. A orientação das aulas tem sempre a supervisão de um orientador cooperante, que está presente em todos os momentos práticos, sendo um importante membro no desenvolvimento do estagiário, bem como são os orientadores científicos, que estão em permanente contacto com o estagiário e o orientador cooperante. Segundo Cardoso, Batista e Graça (2016, p.532) o orientador cooperante tem uma importância acrescida, "na medida em que se encontra numa posição privilegiada para promover a reflexão, ao criar situações propositadas que apelam à ligação entre a componente biográfica e a componente relacional". Albuquerque, Graça e Januário (2002) indicam que o orientador cooperante deve ser justo, inspirador de confiança, honesto, compreensivo, exigente, disponível, competente e amigo, apresentando-se como o formador profissional do estagiário.

Após reuniões realizadas com os nossos colegas estagiários deste ano letivo, ficou definido que iria realizar o EP na Escola Secundária de Francisco Franco, ficando responsável pela lecionação das aulas de EF da turma 'x' do 11º ano de escolaridade. Relativamente a PL, ficou também definido que todos os estagiários iriam ficar responsáveis por uma parcela das aulas de uma turma de 2º Ciclo da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), havendo uma divisão das aulas da turma 'x' do 5º ano de escolaridade desta escola, onde teria de totalizar a orientação de 6 aulas desta respetiva turma.

Na realização do EP, procuramos atingir todos os objetivos definidos inicialmente pelo MEEFEBS, como por exemplo "qualificar os professores com um conjunto de competências indispensáveis ao bom desempenho das suas funções" (Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves & Lopes, 2018, p.3). A experiência do estágio, desempenha um papel fulcral no processo de socialização profissional dos professores de EF. Deve dar resposta à necessidade de preparar os futuros professores para o desenvolvimento de práticas reflexivas e investigativas (Cardoso, Batista & Graça, 2016)

Por fim, neste capítulo irei desenvolver e refletir sobre todas as ações desenvolvidas enquanto professor estagiário, abordando todo o processo de ensino- aprendizagem, desde metodologias e estratégias utilizadas ao longo do ano letivo. Desta forma, a gestão do processo de ensino-aprendizagem estará dividida em seis tópicos: (i) planeamento anual, (ii) concretização das unidades didáticas, (iii) estratégias de ensino didático-pedagógicas, (iv) processo de avaliação, (v) assistência à aulas de outros docentes e (vi) lecionação da turma do 2ºciclo.

Como Professor estagiário da Escola Secundária de Francisco Franco, e docente responsável pela lecionação das aulas de Educação Física da turma 'x' do 11º ano, foi fundamental para o desempenho e para a integração perante a turma, um conhecimento aprofundado acerca da mesma, com a qual iria trabalhar no ano letivo 2021/2022.

Na nossa opinião, é importante conhecer o aluno integralmente. Para isso, é necessário obter um conjunto de informações detalhadas no que se refere ao domínio cognitivo, físico-motor e socio-afetivo. As questões ao nível do seio familiar, questões de caráter mais pessoal são também importantes, pois, por vezes, o desempenho do aluno pode estar a ser influenciado por fatores extra cognitivos ou físicos. Um processo destes, mais detalhado, permite que o processo de ensino-aprendizagem seja mais individualizado ajudando a adaptar a intervenção do professor para com a turma. Assim sendo, todos os aspetos inerentes à vida do aluno são importantes e não devem ser descurados, pois é sempre necessário ajustar as nossas intervenções as individualidades dos alunos.

Apesar de já ter alguma experiência no treino desportivo, o contexto escolar era, era completamente desconhecido. Por essa mesma razão, sentimos que necessitava de desenvolver competências pedagógicas que permitissem estar preparado para enfrentar o máximo de realidades. Conhecer a turma com a qual iriamos trabalhar constituiu-se como uma importante tarefa de suporte para o planeamento e intervenção pedagógica.

Para aceder e recolher todas as informações acerca da turma, utilizei várias ferramentas, como questionários e testes inerentes ao EFERAM-CIT, as quais me permitiram ter garantias de que a mesma era fidedigna e fiável. Recorri ainda às informações dos professores que já tinham tido contacto com a turma.

3.1.-Caraterização da turma – 11º12

3.1.1.-Objetivos Gerais

- Identificar as características dos alunos nas diversas áreas, seja a nível físico, cognitivo e social;
- Recolher informações da turma de modo a realizar uma caracterização individual de cada aluno;
- Apresentar ao conselho de turma as características dos alunos e informações recolhidas nas diversas áreas de modo a rentabilizar as metodologias de ensino.

3.1.2-Objetivos Específicos

- Caraterizar a turma a nível biográfico e demográfico;
- Conhecer o seio familiar e a situação socioeconómica do agregado familiar;
- Conhecer o estilo de vida de cada aluno e os seus níveis de saúde;
- Aferir a prática regular de atividade física, bem como algumas dependências ou vícios;
- Perceber através dos dados do FitEscolas o nível da aptidão física dos alunos em capacidades como a força, a flexibilidade, a agilidade, a velocidade, a aptidão aeróbia e a composição corporal;
- Verificar as relações interpessoais dos alunos através do teste de sociometria.

3.1.3-Metodologia e Instrumentos utilizados

A amostra desta caracterização é baseada na turma 'x' do 11º ano de escolaridade na Escola Secundária de Francisco Franco. Inicialmente a turma era composta por 20 alunos, 19 do género feminino e 1 do género masculino, mas com algumas mudanças de turma e a entrada de novos elementos, a turma durante o 1º período foi composta por 18 alunos, 17 do género feminino e 1 do género masculino, sendo que a partir do 2º período foi acrescido 1 elemento do género masculino, ficando a turma com 19 elementos. As idades variam entre os 15 e os 18 anos, sendo a média de idades exatamente de 16,00 anos.

Com o intuito de atingir os objetivos definidos, a recolha de dados foi baseada essencialmente numa metodologia desenvolvida pela Universidade da Madeira, mais concretamente pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira, através do projeto EFERAM-CIT –

"Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar". Este projeto está inerente a todos os núcleos de estágio.

Neste projeto existem vários questionários e testes associados que servirão de auxílio a caracterização da nossa turma, como (1) questionário online sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos Adolescentes, (2) testes de Aptidão Física, (3) teste de avaliação da função cognitiva (COGTEL), (4) questionário das competências pessoais e sociais, (5) questionário sobre a perceção sobre a Educação Física e do professor e teste sociométrico e (6) questionário da perceção e da motivação.

Relativamente ao (1), está dividido em 11 secções que mais a frente passarei a detalhar:

- Secção 1 – Dados Pessoais
- Secção 2 – Dados Socioeconómicos
- Secção 3 – Atividade Física
- Secção 4 – Autopercepção
- Secção 5 – Perceção e conhecimento sobre a atividade física
- Secção 6 – Escola, Rendimento Académico e Educação Física
- Secção 7 – Motivação para a Educação Física
- Secção 8 – Deslocação Casa-Escola
- Secção 9 – Atividades Sedentárias
- Secção 10 – Horas de Sono
- Secção 11 – Vivências Desportivas

Quanto ao (2), para além da avaliação no início do ano letivo e no final do ano letivo, referentes ao EFERAM-CIT, eu decidi realizar mais duas avaliações, uma no final do 1º período e uma no final do 2º período (desta forma tinha mais marcadores de possível evolução da turma), sendo que para analisar estes dados os testes eram os seguintes:

- Medidas antropométricas (altura, massa corporal, perímetro abdominal, prega bicipital, prega tricipital, prega abdominal e prega geminal);
- Teste do equilíbrio;
- Testes de aptidão aeróbia (teste do vaivém, capacidade funcional máxima);
- Testes de aptidão muscular (salto em comprimento sem corrida preparatória, abdominais, flexões, impulsão vertical e dinamometria manual);

- Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);
- Velocidade (20m) e agilidade (4x10m).

(3) Questionário de Avaliação da função cognitiva. Neste questionário pretende-se avaliar os seguintes domínios:

- Memória prospetiva;
- Memória verbal a curto-prazo;
- Memória de trabalho;
- Avaliar a fluência verbal e raciocínio indutivo;
- Memória verbal a longo prazo.

Relativamente ao (4), este refere-se a um conjunto de pontos que se iniciam sempre com a pergunta "para mim é fácil", o objetivo passa por aferir qual o grau de concordância de cada aluno com a afirmação que for indicada, numa escala de 1 a 5, onde o 1 representa discordo completamente e o 5 concordo completamente.

Quanto ao (5) o questionário de perceção sobre a EF e do Professor, bem como o teste sociométrico visam analisar a motivação dos alunos para com a EF, no caso do primeiro, e a relações interpessoais dentro da turma, onde através de 8 perguntas os alunos tem que escolher 3 colegas como preferência e 3 colegas como rejeição, relativamente ao segundo. Estes testes são realizados 4 a 6 semanas após o começo das aulas, no final do 1º período e um terceiro momento no final do 3º período.

Por fim, o (6) que é relativo a um questionário de motivação e perceção visa verificar a motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física, bem como perceber a Autopercepção das suas competências na disciplina. Outra característica deste questionário é verificar a perceção dos alunos quanto ao professor estagiário responsável pela turma.

Abordando agora o momento da aplicação destes testes, o primeiro momento ocorreu logo na primeira aula, onde metade da turma realiza o teste de COGTEL e outra metade da turma realizava os questionários online dos dados pessoais. Pedimos ainda na aula os contactos para poder criar um grupo de WhatsApp para haver uma troca de informação mais rápida entre todos. Na aula seguinte, passamos aos testes de aptidão física, onde foi possível realizar a totalidade dos testes em 90 minutos, quer os testes da antropometria e os testes da aptidão física, tendo como base a bateria de testes FitEscolas. Em todos estes momentos é necessário referir que tivemos sempre a ajuda dos nossos colegas estagiários de outras escolas, bem como de alguns voluntários da Universidade da Madeira, pertencentes a licenciatura em Educação Física e Desporto e ao 1º ano do

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Finalizando, para a realização de todos estes testes, é necessário referir que frequentamos uma formação de 20 horas entre os dias 7 e 12 de setembro na Faculdade de Ciências Socias, onde ainda foi feito um estudo-piloto para que fosse aferido o grau de fiabilidade.

3.2-Resultados

3.2.1-Dados Demográficos

3.2.1.1-Género

A turma 12 do 11º ano da ESFF é constituída por alunos, inscritos na disciplina de Educação Física, onde existem 2 alunos do género masculino (11%) e 16 do género feminino (89%). Como podemos verificar pela figura, a turma é predominantemente composta por elementos do género feminino.

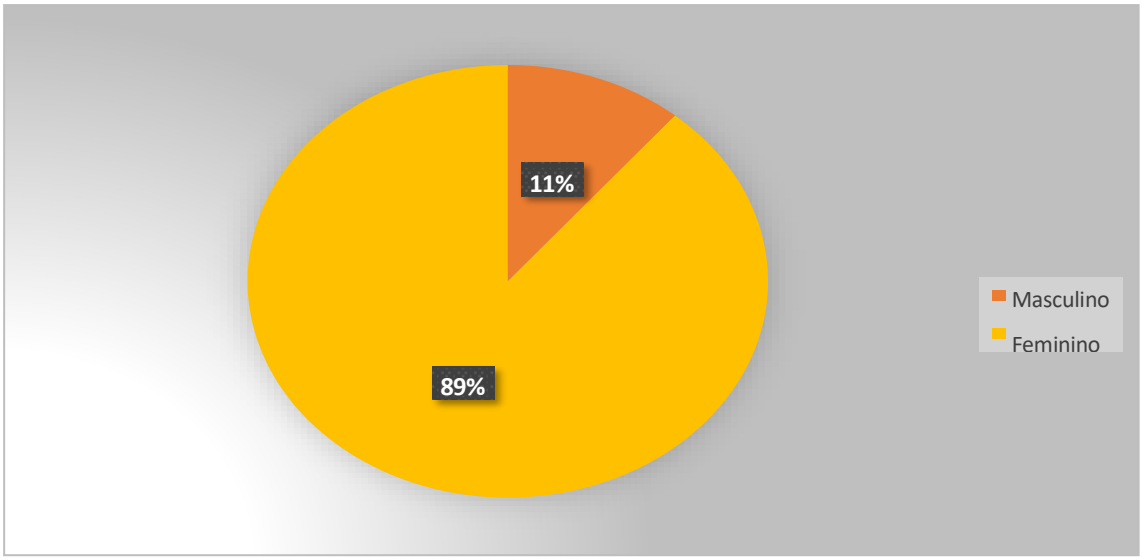


Gráfico 1 - Géneros na turma

3.2.1.2) Idade

No que concerne à idade, a maioria dos alunos estão entre os 15 e os 16 anos, sendo que só um aluno se encontra já na maioridade, com 18. 10 alunos têm 15 anos e outros 8 tem já 16 anos, sendo que 95% da turma nasceu em 2005.

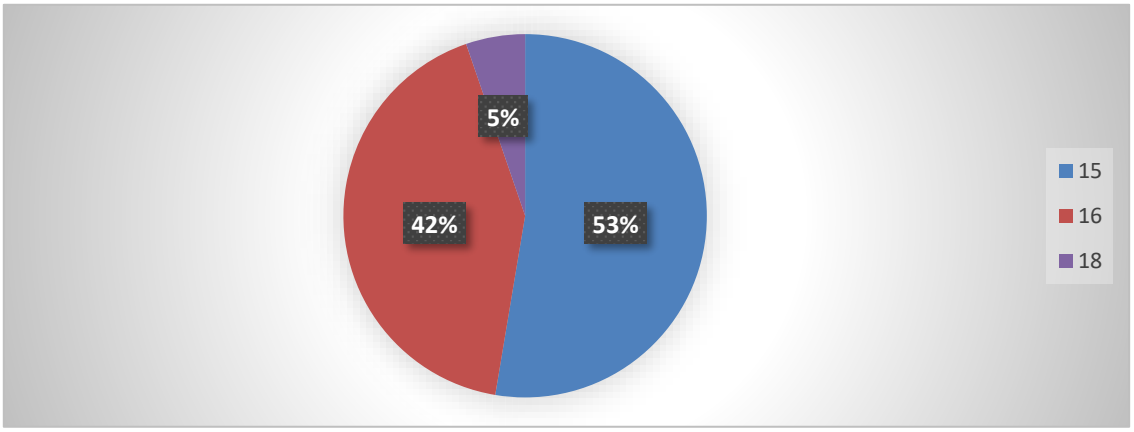


Gráfico 2- Faixa Etária da turma

3.2.1.3) Concelho de Residência

Analisando o gráfico relativo aos concelhos de residência, a turma está distribuída por 5 concelhos da RAM, mas quase metade da turma (9) vive no Funchal. Por sua vez, os outros 10 alunos estão distribuídos por Santa Cruz (4) e Calheta, Ponta do Sol e Câmara de Lobos (2).

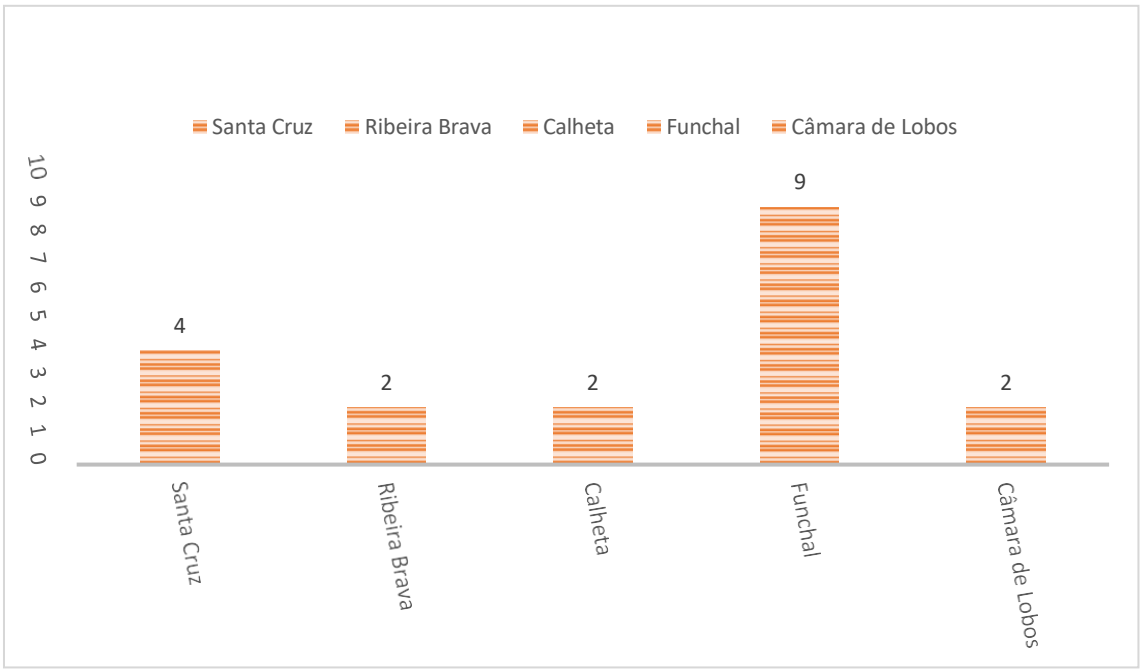


Gráfico 3 - Distribuição do Concelho de Residência pela turma

3.2.1.4-Meios de transporte no trajeto Casa-Escola

Relativamente à maneira como os alunos se deslocam para a escola, existe várias diferenças, contudo 10 elementos usam o carro para vir para a escola (Só de carro (4) e Carro + Autocarro (5) e A pé + carro + mota (1)). Por outro lado, 8 alunos as vezes tem que se deslocar a pé para vir para a escola. Podemos afirmar que não existe um meio de

transporte maioritariamente usado pela turma, sendo que o carro, o autocarro e a pé são os mais usados.

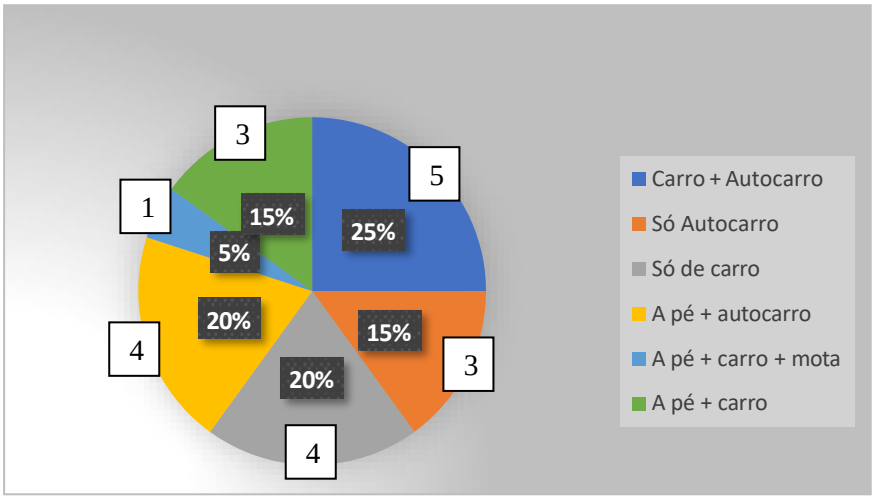


Gráfico 4 - Meios de Transporte (Trajeto Casa-Escola)

3.2.2-Dados Socioeconómicos

3.2.2.1-Agregado Familiar

No agregado familiar podemos verificar que o número mais evidente de pessoas que vivem na mesma habitação para além do aluno são 3 (9 alunos). Se tivermos em conta viver com 3 ou mais pessoas em casa, o valor aí sobe para os 13 alunos. Por outro lado, uma minoria de alunos vive com 2 ou menos pessoas, 6 alunos no total, sendo que 3 deles estão numa situação de monoparentalidade.

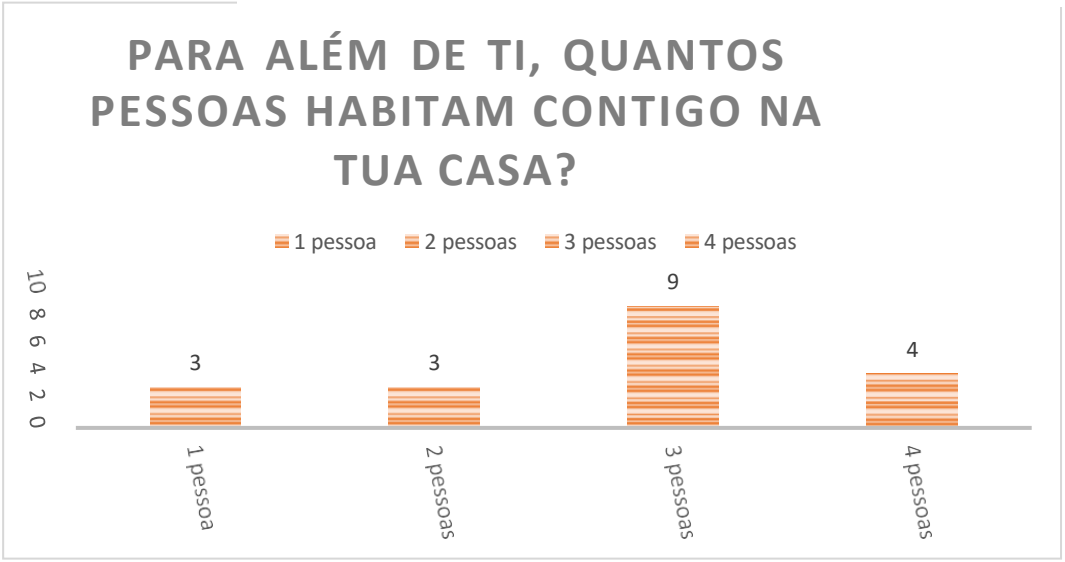
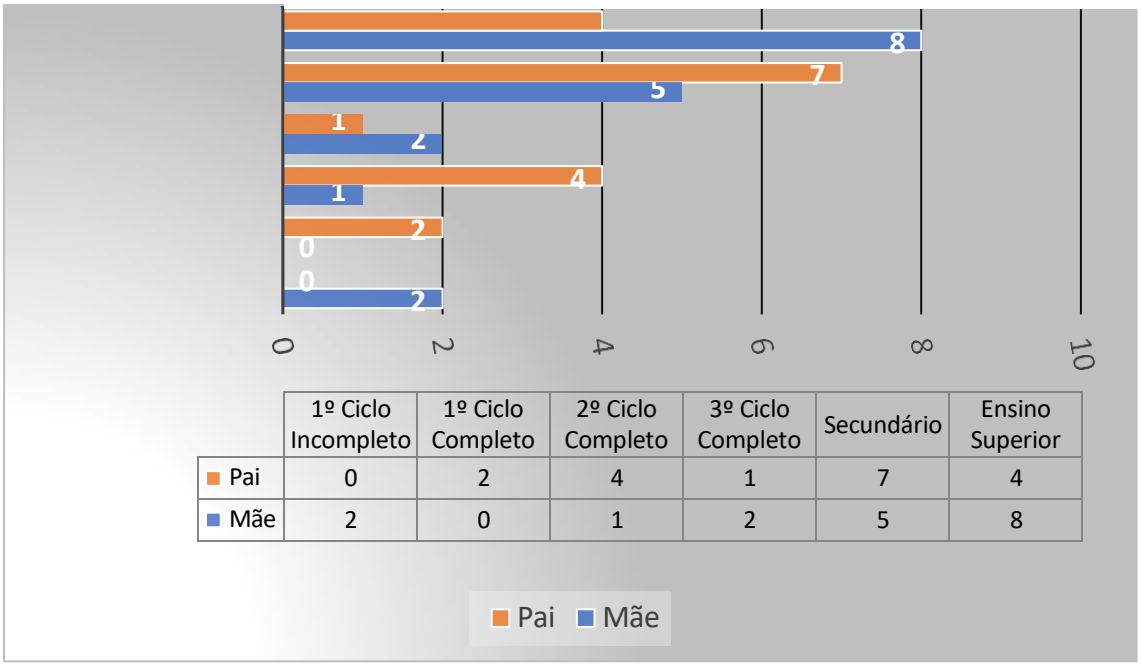


Gráfico 5 - Situação do Agregado Familiar

3.2.2.2-Habilitações literárias dos Pais



	1º Ciclo Incompleto	1º Ciclo Completo	2º Ciclo Completo	3º Ciclo Completo	Secundário	Ensino Superior
Pai	0	2	4	1	7	4
Mãe	2	0	1	2	5	8

Gráfico 6 - Habilitações Literárias dos EE

Relativamente a escolaridade dos pais, 66,6% dos encarregados de educação dos alunos tem estudos iguais ou superiores ao ensino secundário, 8,33% dos pais tem o 3ºciclo completo e 13,88% o 2º ciclo. Apenas 10,10% contem no máximo como habilitações literárias o 1º ciclo. Olhando com mais cuidado sobre estes dados, é possível afirmar que a maioria dos pais dos alunos desta turma possuem elevadas habilitações literárias.

3.2.2.3-Situação Laboral dos Encarregados de Educação

Gráfico 6 - Habilitações Literárias dos EE

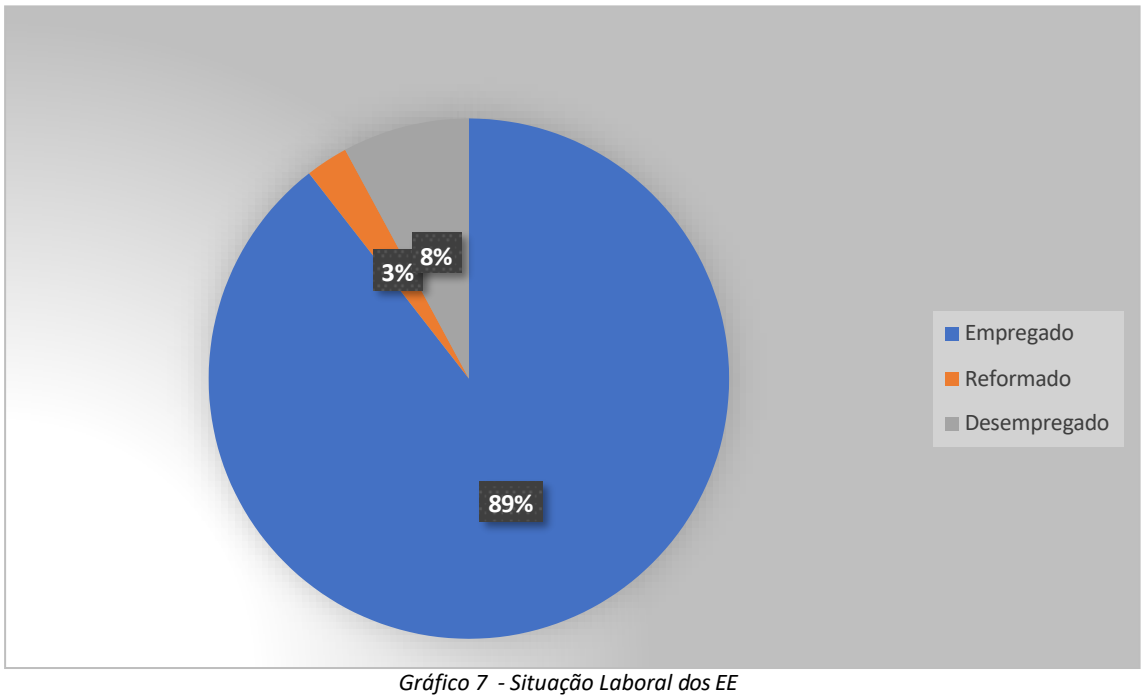


Gráfico 7 - Situação Laboral dos EE

Dos 38 encarregados de educação, apenas uma percentagem minúscula não se encontra empregada, sendo que apenas 1 elemento (3%) encontra-se reformado e 3 elementos (8%) encontram-se desempregados. A maioria é esmagadora, com 89% dos pais a terem um emprego efetivo.

3.2.2.4-Apoio Social Escolar

Em relação aos apoios sociais que os elementos da turma 12 do 11ºano da ESFF têm, podemos verificar que 11 elemento não tem qualquer apoio escolar, enquanto 4 possuem o escalão 3 e 3 elementos o escalão 3. Isto pode ser explicado também pelo facto de os encarregados de educação na sua maioria terem habilitações literárias elevadas e quase todos serem empregados.

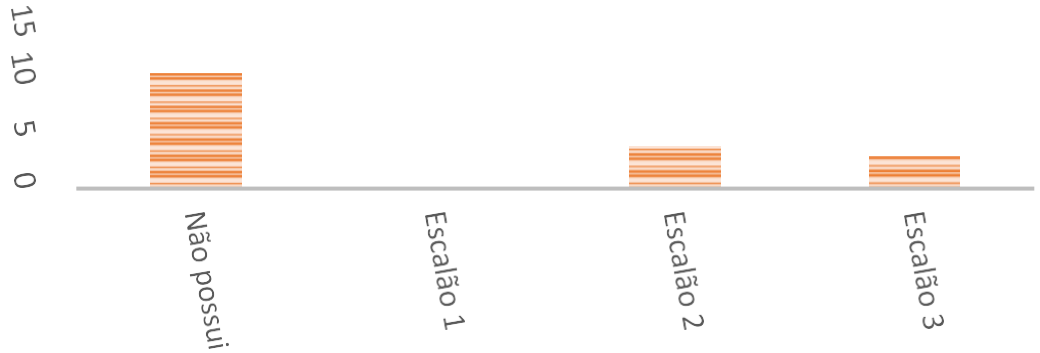
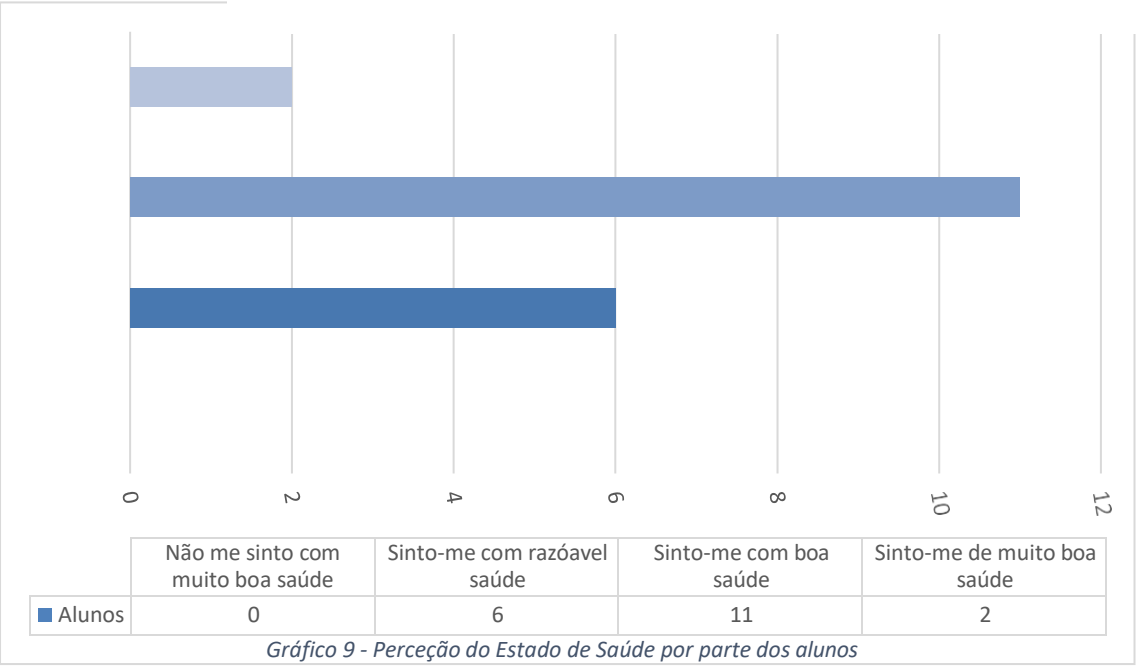


Gráfico 8 - Situação do Apoio Escolar da turma

3.2.3- Dados relacionados com a saúde e a prática de atividade desportiva

3.2.3.1-Perceção sobre o seu estado de saúde

Quanto a perceção sobre a sua saúde, apenas 2 alunos sentem-se com muita boa saúde, no entanto, a maioria dos alunos, neste caso 11 alunos, sente-se com boa saúde. Os restantes 6 alunos consideram ter uma saúde razoável. Nenhum aluno indicou "não se sentir com muito boa saúde". Os dados apresentam assim algumas indicações que os alunos sentem-se bem com o seu estado de saúde e não existe inseguranças em relação a esse ponto.

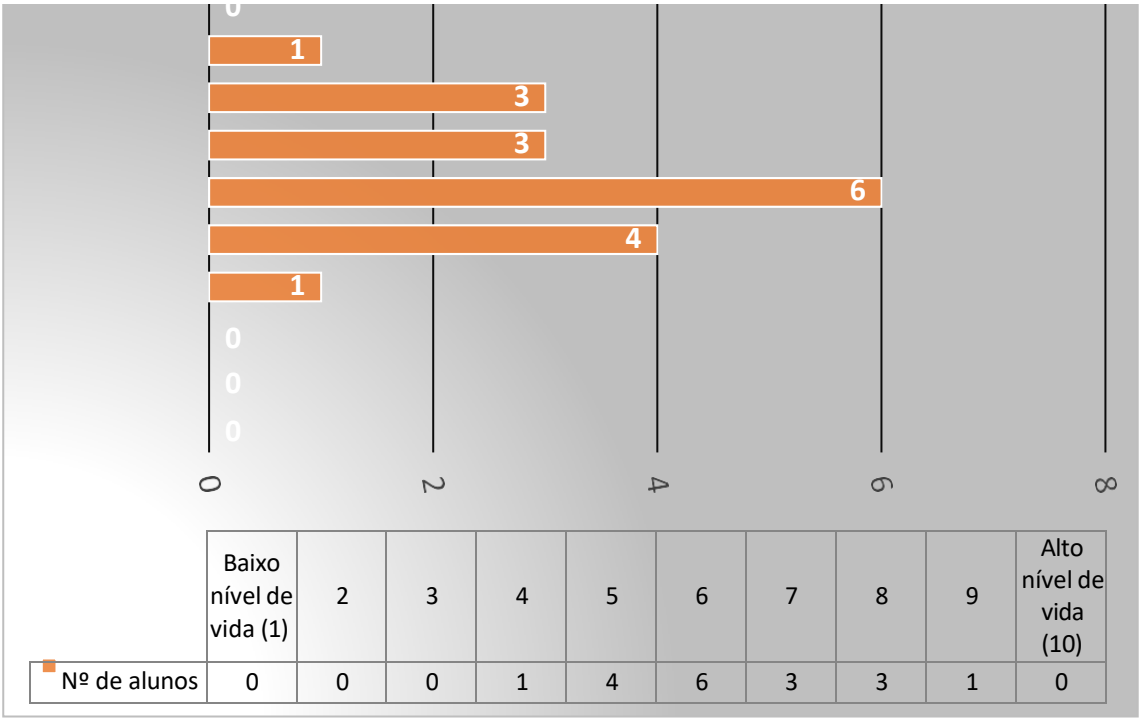


	Não me sinto com muito boa saúde	Sinto-me com razóavel saúde	Sinto-me com boa saúde	Sinto-me de muito boa saúde
Alunos	0	6	11	2

Gráfico 9 - Perceção do Estado de Saúde por parte dos alunos

3.2.3.2-Autopercepção da Saúde e da Vida

No que diz respeito à perceção dos alunos sobre o nível da qualidade de vida que levam, verifica-se que, numa escala de 1 a 10 onde 1 corresponde a "pior vida possível" e 10 a "melhor nível de vida possível", nenhum aluno considerou ter uma vida perfeita, e apenas um classificou o seu nível de vida com um 9. A maioria considera ter um nível de vida mediano, com 6 alunos a classificarem o seu nível de vida com um "6" e 4 alunos com um "5". Identificamos ainda um aluno que considera o seu nível de vida abaixo da média, com uma classificação de "4". Os restantes alunos encontram-se distribuídos pelos valores de "7" e "8", com 3 alunos em cada um. Com estes dados é necessário ter em atenção os alunos que consideram ter um nível de vida mais baixo, pois a sua motivação e relação com os elementos na aula poderá não ser a melhor.



	Baixo nível de vida (1)	2	3	4	5	6	7	8	9	Alto nível de vida (10)
Nº de alunos	0	0	0	1	4	6	3	3	1	0

Gráfico 10 - Autopercepção da Qualidade de Vida pelos alunos

3.2.3.3-Perceção sobre a escola

A maioria dos alunos admite que "não gosta lá muito da escola" (7) e outros seis demonstram indiferença pela escola. Por outro lado, 5 alunos gostam bastante da escola. Esta informação é importante pois permite saber quais os alunos que estão motivados para as aulas, e permitir ter uma intervenção mais detalhada no processo de ensino-aprendizagem.

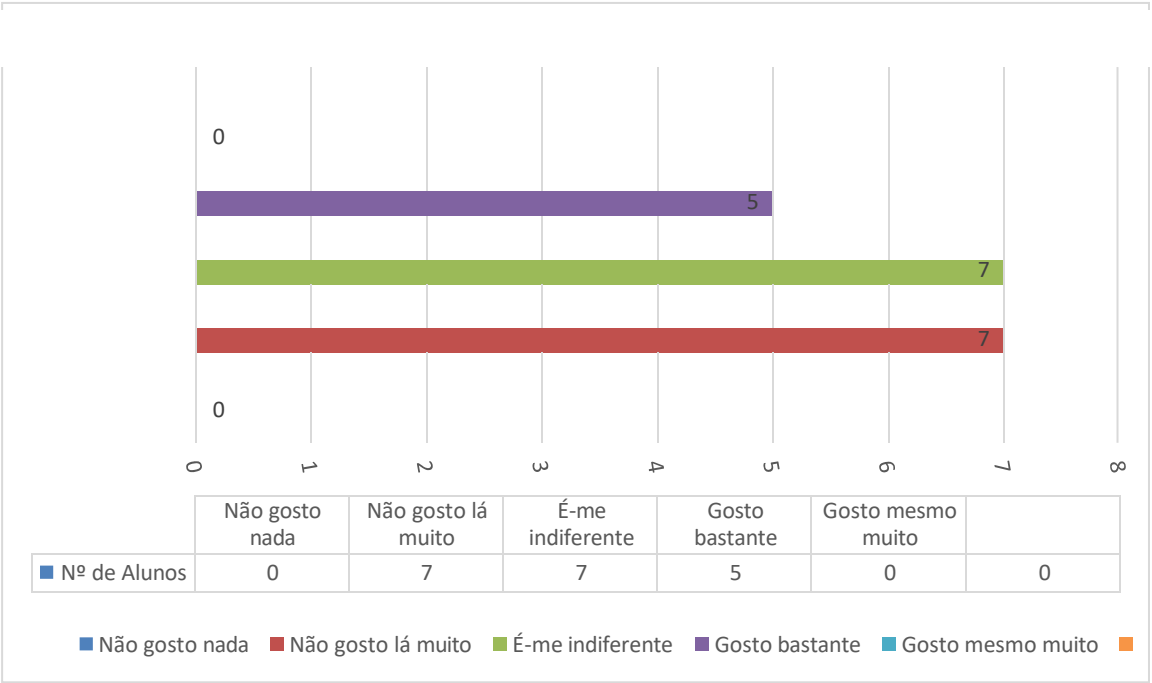


Gráfico 11 - Perceção sobre a escola por parte dos alunos

3.2.3.4-Perceção sobre a disciplina de Educação Física

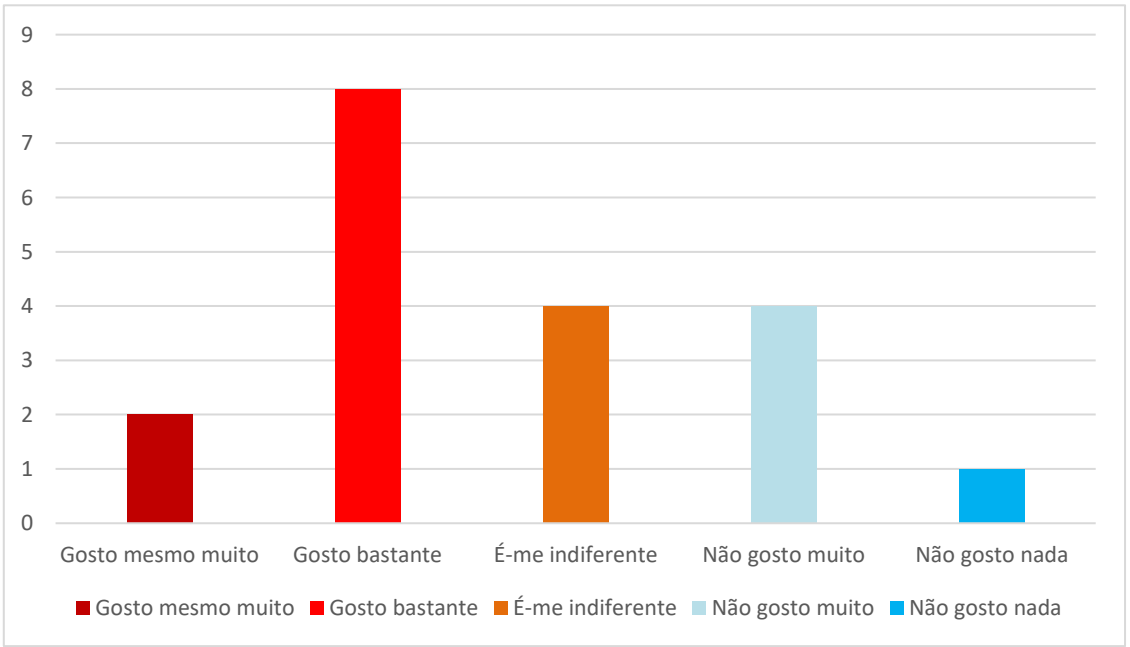


Gráfico 12- Perceção sobre a disciplina de Educação Física

Desta vez abordando o gosto dos alunos pela disciplina de Educação Física, podemos verificar que não varia muito do gosto dos alunos pela escola, contudo, podemos verificar que existe mais pessoas a não gostar nada ou lá muito e também mais a "gostar bastante". Podemos dizer que é quase 50/50 nos gosto pela disciplina, sendo que 10 alunos gostam pelo menos "bastante" da disciplina e 9 alunos é no máximo "indiferente".

3.2.3.5-Perceção como alunos

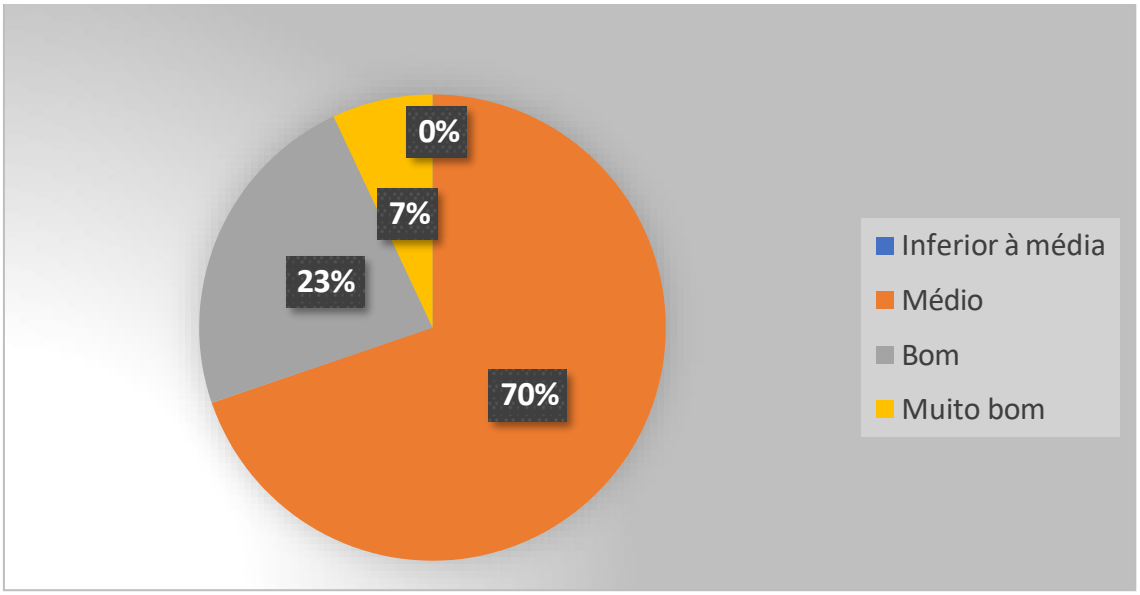


Gráfico 13- Perceção dos alunos sobre o seu desempenho escolar

Na questão "qual era a perceção que tinham com o seu desempenho como aluno", a turma respondeu maioritariamente que se considera um aluno mediano, sendo que os outros 30% acredita nas suas capacidades como aluno (23% considera ser bom aluno e 7% considera muito bom). Um dado curioso e interessante, é que ninguém se considera um aluno inferior à média.

3.2.4-Dados do Teste Sociométrico

Este teste é realizado com o intuito de averiguar as relações existentes na turma, ao nível interpessoal. É um dos testes referentes ao EFERAM-CIT, onde esta turma participa pela primeira vez. Após uma conversa com o antigo professor desta turma, foi possível aferir que existe alguns pequenos desentendimentos entre alunos desta turma, e existe alguns pequenos grupinhos dentro da turma. Ao realizar este teste, será possível verificar se isso realmente se verifica. Através da plataforma SocioMaker, foi possível realizar uns gráficos específicos para os testes deste género.

Os seguintes gráficos são referentes a apenas 16 alunos da turma, visto que duas alunas se recusaram a realizar o teste e 1 aluno ainda não se encontrava na turma. As

formas maiores representam os alunos mais escolhidos e as linhas que ligam uma figura a outra representam uma escolha por parte de um aluno. No meio da seta encontra-se um número referente a posição que foi escolhida, sendo os possíveis o 1º,2º e 3º lugar

.

3.2.4.1-Se tivesses que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que escolherias para trabalharem contigo?

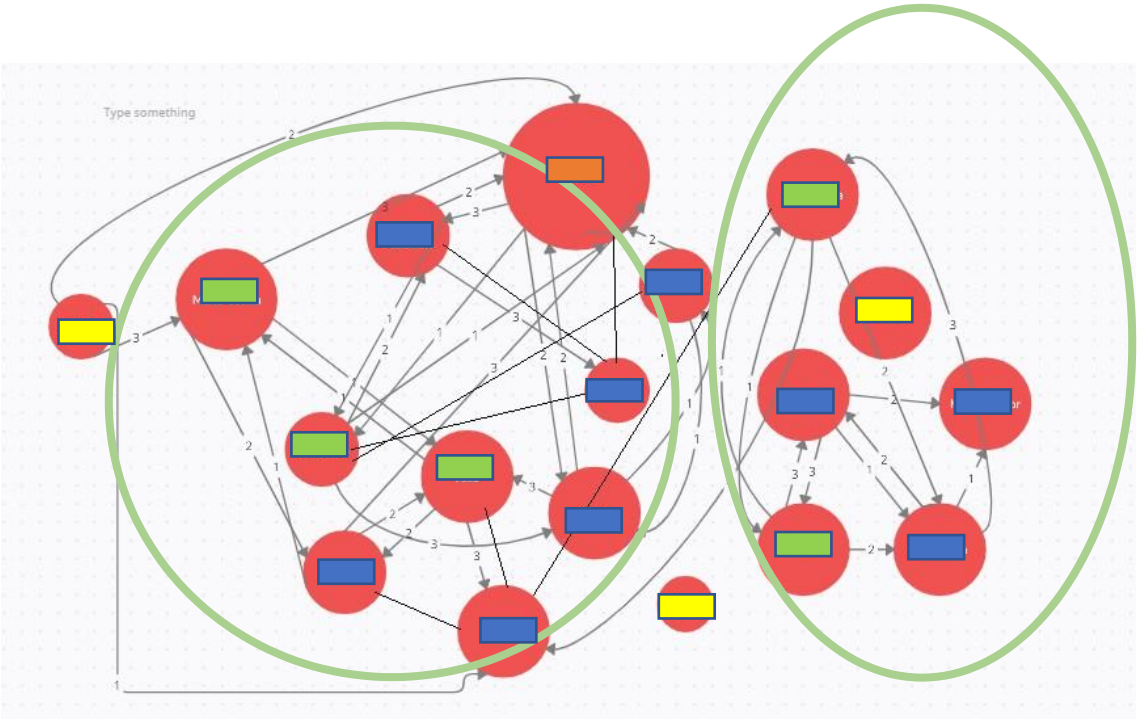


Gráfico 14- Sociograma 1

Analisando os dados mais especificamente, podemos afirmar que:

- 38,9 % escolheu a aluna "retângulo laranja" como uma opção para o seu grupo;
- Os alunos "retângulo amarelo" não foram escolhidos por ninguém;
- Existiram alguns "pares perfeitos" com ambos a serem escolha mútua logo na 1º opção, sendo identificados com um "retângulo verde" e o "retângulo laranja".

3.2.4.2-Se tivesses que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que nunca escolherias para trabalharem contigo?

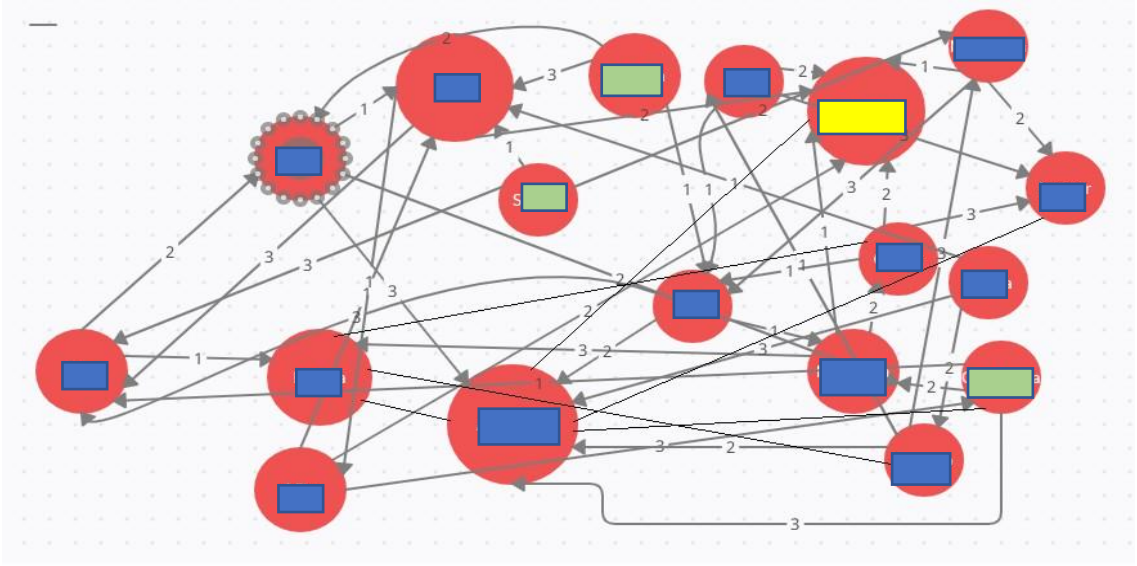


Gráfico 15- Sociograma 2

Analisando os dados mais especificamente, podemos afirmar que:

- 33,3 % da turma não queria o "retângulo amarelo" como uma das suas colegas num trabalho de grupo, nas suas 3 primeiras opções;
- As alunas com um "retângulo verde" foram as únicas que não obtiveram qualquer votação.

3.2.4.3. Foste convidado para uma festa de anos e podes levar três colegas da tua turma. Quem gostarias que fosse?

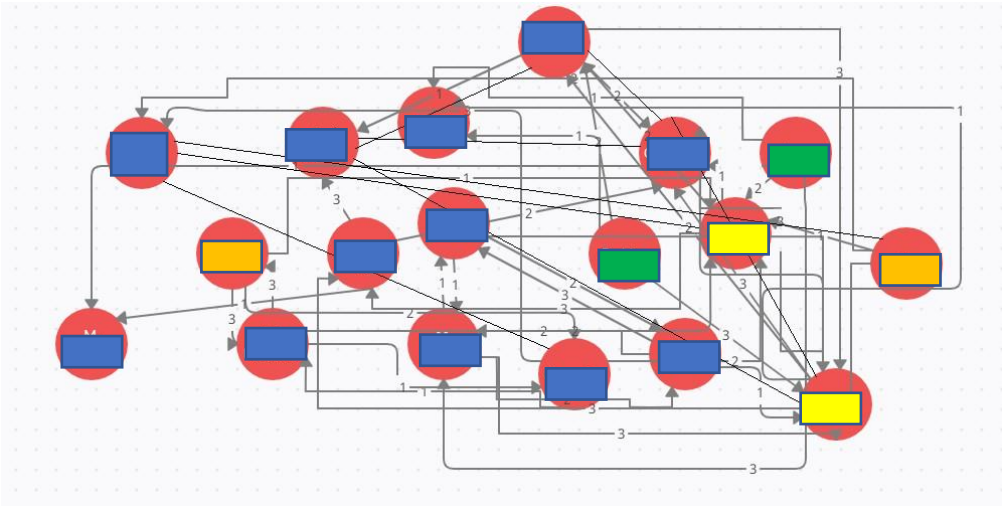


Gráfico 16- Sociograma 3

Analisando os dados mais especificamente, podemos afirmar que:

- As alunas com mais eleições foram os “retângulos amarelos”, que obtiveram o voto de 5 colegas da sua turma, perfazendo um total de 27,7 % da totalidade da turma;
- Os alunos “retângulo verde” não foram escolhidos por nenhum dos seus colegas, nem como 1º, 2º ou 3º opção;
- A turma apresenta um equilíbrio nos restantes elementos, com quase todos a serem escolhidos por pelo 2 ou 3 elementos (Com a exceção dos “retângulos laranja” que só foram selecionadas uma vez).

3.2.4.4.-Foste convidado para uma festa de anos e podes levar três colegas da tua turma. Quem não gostarias que fosse?

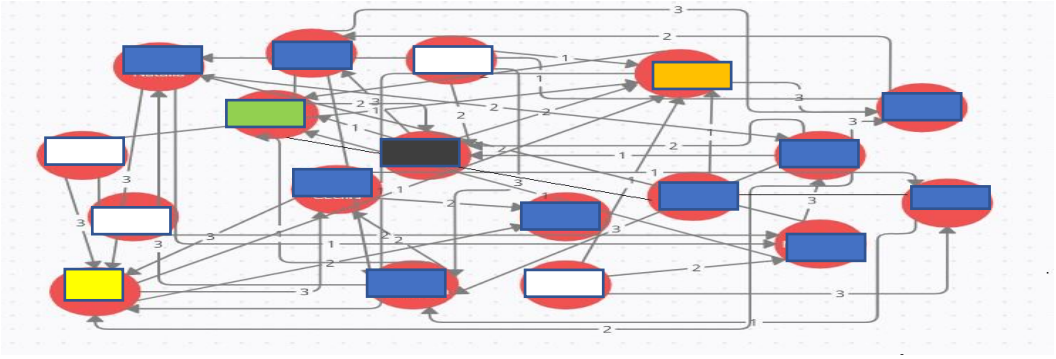


Gráfico 17 - Sociograma 4

Analisando os dados mais especificamente, podemos afirmar que:
As 4 alunas que obtiveram o maior número de nomeações foram

- “Retângulo laranja” – 6 nomeações
- “Retângulo amarelo” – 5 nomeações
- “Retângulo verde” – 5 nomeações
- “Retângulo preto” – 4 nomeações

Os “retângulos brancos” não obtiveram qualquer nomeação por parte de algum colega.

Em suma, o teste sociométrico serviu claramente para verificar os níveis de relações interpessoais da turma, onde prontamente deu para entender que existe alguns alunos que estão no seio da popularidade da turma e outros alunos encontram-se um pouco à parte da restante turma, havendo uma sensação de rejeição da turma para com esses colegas. Como professor, é necessário ter em conta estes aspetos, devido ao facto de poder haver atritos entre a turma nas aulas.

Baseando-nos nestes dados, poderíamos ter assumido duas atitudes na planificação das aulas, a primeira seria na formação de grupos ou equipas evitar que alunos que demonstrassem não se dar bem um com ou outro ficarem em equipas opostas, ou por outro lado, juntar de forma que fossem ultrapassadas estas divergências.

O facto deste processo de caracterização ter sido realizado 4 semana após o início das aulas, deu para além dos alunos que já transitavam do ano passado na mesma turma terem uma ideia mais aprofundada sobre os colegas como deu também para conhecerem os novos colegas, e dessa forma já terem uma ideia formada sobre estes. Este teste foi determinante para adquirir um conhecimento mais aprofundado sobre a turma, conseguindo assim perceber mais detalhadamente a influência que um determinado aluno pode ter dentro da sua turma e tentando assim perceber as razões para isso acontecer.

3.3-Considerações finais sobre a Caracterização da turma

Este processo deu-nos a possibilidade de ter uma ideia geral sobre a turma, e assim, não começar o ano letivo às escuras em relação aos alunos. Por ser professor estagiário e ainda não estar ambientado ao contexto escolar, este instrumento foi um importante catalisador do processo de aprendizagem, contudo, consideramos a caracterização da turma através destes processos imprescindíveis para qualquer professor. Tendo acesso a dados deste género é possível individualizar ainda mais as metodologias de ensino, adequando assim o processo as características individuais de cada aluno.

A turma ao realizar algo deste género pela primeira vez demostrou desde cedo um compromisso tremendo, estando sempre disponível para a realização de qualquer processo demonstrando sempre cooperação entre a turma. No entanto, mais próximo do final do ano letivo, quando estávamos a fazer os testes pela segunda vez, os alunos já demostravam alguma desmotivação, principalmente para os testes em que tinham de preencher muita coisa através de papelada.

Relativamente a aptidão física, tal como aconteceu com os testes mais teóricos, passei por um processo de formação de 20 horas que me permitiu lapidar algumas arestas que poderiam estar por limar. O facto de termos tido um estudo-piloto onde aplicamos os testes uns aos outros permitiu ter uma breve experiência em contexto real antes de aplicar os testes nas nossas turmas, sendo que esta formação foi organizada por especialistas na área. Esta formação só foi possível com uma grande mobilização de um conjunto de recursos (humanos, materiais, financeiros e temporais).

Finalizando, todos os resultados obtidos nos testes de aptidão física foram disponibilizados individualmente a todos os alunos através de um relatório individual com os resultados obtidos em cada teste, o qual continha os resultados bem como em que zona se encontravam (perfil atlético, zona saudável e precisa de melhorar), tendo assim indicações do que precisavam de melhorar. Para além disso, foi marcada uma reunião com o conselho de turma para dar a conhecer os resultados obtidos a todos os professores, aproveitando o momento para falar sobre a flexibilidade curricular e permitir aos outros professores um conhecimento mais aprofundado em relação à turma.

3.4-Gestão do Processo ensino-aprendizagem

Enquanto futuros profissionais do ramo da Educação Física, em contexto escolar, é de extrema importância adotar um processo de ensino-aprendizagem atual e adequado ao estilo de população (alunos) que iremos ter ao nosso encargo. Neste preciso ano, o ano de estágio, ainda mais importância deverá ter a nossa gestão do processo de ensino-aprendizagem, pois começamos a construir a nossa identidade profissional, sendo que segundo Batista, Cardoso e Graça (2016) citando Dinkelman, Margolis e Sikkenga (2006) "tornar-se professor é um processo longo e complexo, de natureza multidimensional, idiossincrásica e contextual" (p.524) e por esta mesma razão será sempre moldado o nosso processo e metodologia ao longo da nossa carreira.

Deste modo, se partirmos do pressuposto que o Desporto é um meio de transformação do homem e que o papel do professor é ser um catalisador do processo de aprendizagem do aluno (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008) é fundamental promover didáticas que sejam coerentes com os objetivos que se pretendem alcançar, permitindo aos alunos o domínio de uma metodologia que fornece as bases necessárias à compreensão dos problemas que vão surgindo e à procura das soluções mais rentáveis em determinados contextos (Fernando, Vicente, Prudente & Lopes, 2018). Por outras palavras, o professor deve guiar os alunos por linhas orientadoras que os permita no futuro viver dentro de uma sociedade que os respeite e que os coloque desafios que sejam encarados com vontade de vencer e ultrapassá-los.

Para que isto aconteça, é importante que a gestão do processo de ensino-aprendizagem coloque o aluno no centro do processo, existindo atualmente uma forte evidência que os modelos de ensino que o fazem proporcionam experiências ricas e marcantes que, seguramente, têm um impacto positivo no desenvolvimento integral do

aluno (Bunker & Thorpe, 1982; Siedentop, Hastie &Van de Mars, 2004). O professor, sendo um catalisador do processo ensino-aprendizagem, deverá rentabilizar os recursos disponíveis, quer sejam humanos, espaciais, temporais e/ou materiais, contribuindo, assim, para a eficácia deste processo, ou seja, para a formação integral dos alunos. Corroborando com este ponto, devemos assim rentabilizar os recursos, de modo a possibilitar um conjunto de experiências e de oportunidades significativas aos alunos.

É neste contexto que a escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde os alunos adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, tem que se ir reconfigurando para responder ás exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas, deste modo, o processo de ensino-aprendizagem deve estar em consonância com o contexto da escola, de modo a que os alunos atinjam valores como a responsabilidade, integridade, excelência, exigência, curiosidade, reflexão, inovação, entre outros.

O PE-A deverá assim procurar a eficácia, permitindo o trabalhar de algumas características inerentes a que o nível inicial do aluno seja incrementado ao longo do ano letivo, assumindo como principal objetivo o êxito pedagógico. Na lógica de Lopes (2002) o ensino eficaz "é aquele que contempla as características próprias de cada aluno, promovendo as suas principais qualidades e atenuando as suas maiores dificuldades". Para Martins (2004) o que define um professor eficaz é assente em três pontos, sendo estes o domínio de conteúdo, a comunicação e o relacionamento. Procuramos assim ao longo do nosso EP ter nestes três pontos uma simbiose, e através das nossas ações nunca descurar nenhum, potenciando assim a nossa gestão no PE-A.

Finalizando, e com a perspetiva de seguirmos os pontos definidos pelos autores citados anteriormente, é essencial colocar o nosso foco nas características de cada aluno, colocando-o como a principal preocupação do processo de ensino-aprendizagem. Ao longo do ano letivo recorremos a inúmeras metodologias que permitiam que os alunos, através da sua criatividade e reflexão, desenvolvem-se todas as competências exigidas a saída da escolaridade obrigatória.

3.5-Planeamento Anual

3.5.1-Enquadramento teórico

Na conceção de Matos (2010), o processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina. Desta forma, é com base num bom planeamento

anual que vamos estabelecer que metodologias e estratégias vamos adotar ao longo do ano letivo. É de extrema importância não assentar o processo de ensino-aprendizagem na base do inesperado, mas sim na base de um processo estruturado.

O Planeamento funciona como o meio de racionalização do processo de ensino, de identificação das relações regulares e reguláveis entre ensino e aprendizagem, sendo assente num processo de decisões intencionais que devem ser tomadas em função da análise da situação concreta (Bento, 2003).

Desta forma, o planeamento anual deve partir de um conjunto de fatores concretos que irão servir de base fidedigna, dos quais se expedem: os objetivos, o diagnóstico dos alunos, conteúdos, estratégias (incluindo os recursos, materiais e tempo) e a avaliação (Januário, 2009). A definição dos objetivos é a decisão mais importante e o ponto de entrada da planificação. O PA deve ser um documento possível e realista, didaticamente exato e preciso, de modo que oriente para o fundamental do processo de ensino-aprendizagem, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

Concordamos com Castro, Tucunduva e Arns (2008), indicando que o planeamento inicia-se com um pequeno esboço, sem conhecer os seus alunos, organizando algumas informações iniciais como os objetivos gerais do ano de escolaridade que vamos lecionar, a caracterização geral da turma, entre outros aspetos e só depois, após o conhecimento mais aprofundado dos alunos, passado algum tempo, "finalizamos" o planeamento, sempre com a possibilidade de sofrer alterações ao longo do ano. Um dos princípios que deve ser considerado na elaboração de um planeamento é a flexibilização do mesmo, tendo em vista a dinâmica escolar e do processo de ensino e aprendizagem que sugere a todo o momento modificações do ponto de vista didático-pedagógico (Moreira, 2008), corroborando com esta perspetiva, Gouveia (2017) citando Metzler (2017) indica que o planeamento anual não pode ser "rígido, estanque e imutável", ou seja, que esteja preparado para condições e eventos imprevistos.

Finalizando, o planeamento pressupõe uma ação intencional que visa orientar o processo de ensino, dado que sem um processo de planeamento estruturado, a intervenção pedagógica pode tornar-se mais casuística, mais acidental e não orientada por metas e princípios prévios (Januário, 2009).

3.5.2-Calendário Escolar Anual

Relativamente ao calendário das aulas, o Despacho nº 6726-A/2021, do dia 8 de julho, aprovou os calendários para o ano letivo 2021/2022, dos estabelecimentos públicos

de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, dos estabelecimentos particulares de ensino especial, bem como o calendário de provas e exames dos ensinos básico e secundário.

Foi definido então pela Direção Geral da Educação que o ano letivo teria início entre os dias 14 e 17 de setembro de 2021 e teria término no dia 7 de junho de 2022 (para o 11º ano de escolaridade). Relativamente as interrupções letivas, a do Natal sugeria entre os dias 20 de dezembro e 31 de dezembro de 2021, a do Carnaval entre os dias 28 de fevereiro e 2 de março de 2022 e a da Páscoa entre os dias 6 de abril e 18 de abril de 2022.

3.5.3-Horário da turma

No que concerne ao horário da turma do Curso Científico- Humanístico de Artes Visuais da ESFF, conteve dois blocos de 90 minutos de aula de EF semanais, que decorriam às terças-feiras e às quartas-feiras. A aula de terça-feira era das 09h45 às 11h15 e a aula de quarta-feira era das 11h30 às 13h00.

Na quarta-feira, a aula de Educação Física era a última aula do dia para a turma, facilitando assim o término da aula, que não tinha de ser antecipado por questões logísticas, enquanto a aula de terça-feira funcionava entre dois blocos de outras disciplinas, fator que por vezes prejudicou no iniciar ou terminar da aula ao longo do ano. Por esta mesma razão, os 5 minutos finais da aula estavam sempre destinados a arrumação de material e a posterior saída dos alunos para troca de roupa.

3.5.4-Concretização

Relativamente a este ponto, de modo a iniciar o ano letivo de forma sustentada foi realizado o planeamento anual com o principal objetivo de me dar uma credibilidade e segurança relativamente a todo o processo de estágio que iria enfrentar, englobando diversos pontos que achei imprescindíveis para um ensino eficaz. Inicialmente, foram lidos os objetivos gerais que se encontram nas aprendizagens essenciais, documento fornecido pelo ministério da educação, sendo que está definido para o 11º ano de escolaridade os seguintes pontos: (i) participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo, (ii) analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras, (iii) interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, (iv) identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva,

da aptidão física e da saúde das populações, (v) conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança, (vi) conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar e (vii) elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, de força resistente, de força rápida, de flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

De seguida, foi lido com atenção o restante documento das aprendizagens essenciais para este ano de escolaridade, este exige que o aluno desenvolva as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível de Introdução em 4 matérias e de nível Elementar em 2 matérias, sendo de caráter obrigatório na área das atividades físicas a abordagem as seguintes subáreas:

1. Duas matérias da Subárea de Jogos Desportivos Coletivos;
2. Uma matéria da Subárea de Ginástica e Atletismo;
3. Uma matéria da Subárea de Atividades Rítmicas Expressivas;
4. Duas matérias dos Subdomínios de opção.

Relativamente a Área da aptidão física, segundo o documento das Aprendizagens Essenciais, o aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física.

Posto isto, o próximo passo foi verificar o Planograma (Anexo 1) elaborado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), fornecido no antes do ano letivo começar pelo Professor Cooperante Miguel Ângelo, sendo este documento de grande importância, pois através deste foi possível verificar quais eram as exigências e possibilidades fornecidas pelo grupo disciplinar, pois a escola tem sempre de adaptar-se a todos os espaços envolventes, distribuindo as turmas de forma mais justa possível.

Apesar disto, não foi apenas tido em conta estes documentos na conceção do planeamento anual, sendo primordial a leitura e análise de documentos oficiais da escola, como o regulamento interno (RI), o projeto educativo (PE) e o Plano Anual de Atividades (PAA), documentos estes que permitiram-me estar dentro das linhas orientadoras da ESFF.

Após analisar os documentos supracitados, o passo seguinte foi verificar o horário da turma e as instalações distribuídas pelo grupo disciplinar de Educação Física da ESFF. Quanto ao horário da turma, as aulas de Educação Física estavam marcadas para as terças-feiras, das 09h45 às 11h15, e para as quartas-feiras, das 11h30 às 13h00. Relativamente as instalações, é preciso ter em conta que até dezembro a ESFF tinha o pavilhão em obras, e dois campos exteriores (o 3 e o 5) condicionados pela mesma razão.

Após a análise mais documental, foi realizada uma reunião com o orientador cooperante com o intuito de fornecer mais informações acerca da ESFF, informações essa que seriam importantes para a constituição do planeamento, reunião essa que abordou os seguintes pontos: (i) indicação de recursos materiais, espaciais e humanos fornecidos pela escola para a lecionação das aulas de EF, (ii) esclarecimentos de dúvidas acerca do plano de contingência da escola relativo ao combate da Covid-19, (iii) algumas informações de carater geral fornecidas pelo anterior professor da turma e (iv) indicações gerais do grupo disciplinar de EF.

Antes de iniciar o ano letivo, os passos possíveis tinham sido dados, sendo que tinha sido definido de maneira geral as unidades didáticas que seriam abordadas, ficando por limar um aspeto ou outro dependente da avaliação inicial (AI) dos alunos. Após a AI, o plano anual ganhou ainda outra dimensão, pois será constituído com maior coerência caso seja esboçado após as AI (Carvalho, 1994). No decorrer das primeiras aulas foi ainda realizado um questionário (Apêndice 1) com a turma, de modo a aferir as suas preferências, fator que também foi tido em conta na realização do planeamento anual, pois como informa as AEEF, passando a citar o ministério da educação (2018) "no 11º ano, tal como posteriormente no 12º ano, permite-se a opção dos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se/desenvolver-se."

Passaremos agora a fazer uma análise e demonstração do planeamento anual e respetivas matérias de ensino, de forma sucinta e concreta, sendo que para consulta geral do plano, ver o Apêndice 2. Como mencionado anteriormente, para a elaboração do plano anual foram tidos em conta diversos documentos oficiais e não oficiais da ESFF supracitados nos parágrafos e tópicos anteriores.

Para o 11º ano de escolaridade, desenvolvemos as seguintes matérias ao longo do ano letivo: subárea dos jogos desportivos coletivos (2 matérias), subárea da ginástica e atletismo (1 matéria), subárea atividades rítmicas expressivas (1 matéria) e o subdomínio de opção (2 matérias) e ainda situações pontuais de outros subdomínios.

A informação dita no parágrafo anterior vai de encontro ao exigido pelas AEEF, pelo planograma do grupo disciplinar de Educação Física da ESFF e por outros documentos fornecidos pela escola, mas também foi tido em conta as AI realizadas aos alunos, os questionários do EFERAM-CIT e informações fornecidas pelo nosso orientador cooperante. Segundo a lógica dos pontos anteriores, realizamos a distribuição das matérias de ensino pelos períodos escolares. No 1º Período, e por ter como já dito anteriormente o pavilhão condicionado, foi abordado a matéria de Atletismo, a matéria de Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais e Danças Tradicionais) e a matéria de Aptidão Física, sendo elaborado para cada uma dessas matérias uma unidade didática.

Ao longo do 1º Período, que iniciou-se a 16 de setembro e terminou a 17 de dezembro de 2021, tivemos 23 blocos de 90 minutos, sendo que 12 decorreram na terça-feira e 11 na quarta-feira. Para este período foram de forma regular as seguintes matérias:

- Atividades Rítmicas Expressivas
- Atletismo
- Aptidão Física

A escolha destas temáticas prendeu-se essencialmente pelo facto de o pavilhão gimnodesportivo da escola ter estado em obras, e por esta mesma razão os campos 3 e 5 encontravam-se "semi-disponíveis" por servirem de armazém ao material das obras. Ao serem atribuídos o Ginásio e o Campo 5 da escola para a turma, as hipóteses reduziram drasticamente, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos, por existir pouca área para a abordagem destas matérias de forma mais adequada, fazendo assim com que estas ficassem para os períodos seguintes.

No 1º Período, foram realizados ainda os Questionários, Teste de COGTEL e Aptidão Física inerentes ao EFEREM-CIT, sendo que estes dados foram utilizados posteriormente por mim como auxiliar da avaliação inicial dos alunos. As avaliações iniciais de Atletismo, ARE, Aptidão Física, JDC, Desporto de Raquete e Orientação foram realizadas nas duas primeiras semanas. As aulas foram distribuídas da seguinte maneira:

- EFERAM-CIT (90´ - 2 aulas) – **3 horas totais**
- Atletismo (45´ - 6 aulas + 90´ - 3 aulas) – **9 horas totais**
- ARE (45´ - 6 aulas + 90´ - 1 aula) - **6 horas e 45 minutos totais**

- Aptidão Física (45´ - 14 aulas + 90´ - 3 aulas) – **13 horas e 45 minutos totais**

As principais razões para a maioria do tempo destinado a prática de Educação Física deste período ter sido para a componente da Aptidão Físicas foi o facto de ainda ter existido restrições devido a pandemia Covid-19 para as aulas, bem como as instalações disponíveis. Aguardei ainda os resultados dos testes de Aptidão Física do EFERAM-CIT, para confirmar ou não se a pandemia e a respetiva quarentena tiveram ou não influência nas capacidades condicionais e coordenativas dos alunos.

As estratégias utilizadas ficaram organizadas da seguinte forma: nos primeiros 45 minutos de cada aula será abordado a Aptidão Física, sendo os segundos 45 minutos da aula de terça-feira destinados para o Atletismo e os segundos 45 minutos da aula de quarta-feira para as Atividades Rítmicas Expressivas. Pontualmente, os 90 minutos da aula serão destinados somente a Atletismo ou Aptidão Física, principalmente no final do período.

Quanto ao 2º Período, que ocorreu entre o dia 3 de janeiro de 2022 e 31 de março de 2022, foram reservadas 24 aulas divididas por 12 na terça-feira e 12 na quarta-feira, todas de 90 minutos. Ficou assim definido que iria abordar as matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol e Voleibol), matérias exigidas pelo grupo disciplinar de EF da ESFF no seu planograma e uma opcional, os Jogos Tradicionais. Esta opção recaiu também pelo facto de neste período escolar realizarmos a parte prática da ACPC, que envolveria muitas aulas destinadas a aplicação do TGfU na modalidade de futebol.

Relativamente ao 3º Período, que ocorreu de 19 de abril de 2022 a 7 de junho de 2022, o foco das aulas esteve essencialmente nos desportos de raquete e na orientação. Foram abordados o Ténis de Mesa, o Badminton e Orientação. Visto ser um período curto, o objetivo passou por dinamizar ao máximo as aulas através do Modelo Desenvolvimental. As aulas serão maioritariamente politemáticas, principalmente em relação aos desportos de raquete, na quarta-feira, e a orientação será lecionada na terça-feira, juntamente com períodos pontuais de Geocaching.

O Objetivo passou ainda por abordar em duas aulas o Padel (atividade que ia ser realizada fora da escola), o Ténis de Campo (1 aula de 90´) e ainda o Geocaching (atividade fora da escola).

Por fim, relativamente a outros aspetos inerentes ao plano anual, foram considerados outros dois parâmetros de avaliação do estágio pedagógico, a atividade

extracurricular (AEC) e a ação científico-pedagógico coletiva (ACPC). No âmbito da AEC, no início do ano letivo foi questionado à turma que tipo de atividade pretendiam fazer e em que condições poderiam fazer. Esta questão foi sendo debatida ao longo dos períodos, e a decisão final foi tomada a meio do 2º período, com a decisão a recair sobre uma atividade que englobasse canoagem, geocaching e orientação. Quanto a ACPC, essa foi englobada no planeamento anual pois seriam realizadas 6 aulas de futebol no 2º período, com o intuito de realizar situações de desigualdade numérica em jogos reduzidos para posterior analise e apresentação na ACPC organizada pelos estagiários.

Sucintamente, a realização deste planeamento anual foi baseada e sustentada nos seguintes pontos: (i) documento das aprendizagens essenciais, (ii) planograma do grupo disciplinar de educação física da ESFF, (iii) distribuição e rotação do mapa de instalações da escola, (iv) preferências dos alunos, (v) avaliações iniciais e (vi) realização da ACPC.

3.6-Plano de Unidade Didática

Bossle (2002) indica que a planificação de uma unidade didática corresponde ao segundo nível de planeamento e consiste numa construção orientadora da ação docente que, como processo, organiza e oferece direção e coerência aos objetivos a que se propõe.

As unidades didáticas podem ser consideradas como um verdadeiro curso em miniatura, condensado ou abreviado sobre determinado conteúdo (Junior, 2014), visando assim a orientação do nosso processo de ensino-aprendizagem para um determinado conteúdo ou blocos de conteúdo. No seguimento da ideia anterior, Junior (2014) citando Faria Junior (1977) defende que Unidade Didática é "um conjunto organizado de conteúdos, experiências e atividades, relacionado com um tema (…) objetivando modificações de determinados comportamentos.".

Para o desenvolvimento do PE-A é de extrema importância que o professor prepare as respetivas unidades didáticas com cuidado e atenção, não se dirigindo somente para a matéria, mas também integrando o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos, explicitando as funções principais assumidas naquele sentido por cada aula.

Em termos de estruturação de uma unidade didática, segui a proposta Pais (2013), do ponto de vista estrutural, assume que uma unidade didática deve incluir na sua estrutura longitudinal e de transversalidade os seguintes elementos técnico-didáticos base: (i) fundamentação didatológica, (ii) caracterização do contexto de ensino e aprendizagem, (iii) definição dos objetivos didáticos, (iv) seleção e sequenciação do

conteúdo programático, (v) desenho dos percursos de ensino-aprendizagem e (vi) avaliação. Desta forma, e com uma boa sustentação bibliográfica, procurei realizar unidades didáticas que fossem de encontro a todos os pressupostos ditos anteriormente, adotando sempre metodologias e estratégias que fossem de encontro ao desenvolvimento integral do aluno.

É importante referir que ao longo do ano letivo, as unidades didáticas foram sofrendo alterações de modo que tivesse sempre dentro do contexto de evolução dos alunos. Estas alterações foram extremamente importantes, pois permitiram que processo de ensino-aprendizagem tivesse sempre dentro do nível dos alunos, pois a resposta aos estímulos por parte dos alunos vai variando ao longo das aulas. Por exemplo, no 2º Período, os Jogos Desportivos Coletivos foram abordados segundo o TGfU e não segundo o Modelo de Competências, como estava previsto, pois senti que a turma estava desgastada com o Modelo de Competências, que tinha sido utilizado no 1º Período, na parte da aptidão física. Relativamente ao terceiro período, optei por dar mais predominância ao badminton e ao ténis de mesa, ao invés do ténis de campo, porque os alunos vão ter a oportunidade de vivenciar o ténis de campo no 12º ano.

Relativamente às dificuldades com que nos deparei ao construir as unidades didáticas, essas foram maioritariamente referentes a matérias que não me sentia tão à vontade ou a metodologias que identificava com potencialidade para o PE-A, mas que após a sua aplicação tiveram que sofrer alguns ajustes. As dificuldades foram sendo ultrapassadas através da pesquisa e conversa com os nossos orientadores, em dança por exemplo, ao não me sentir confortável a exemplificar, optei pela partilha de vídeos com os alunos, considerando que esta estratégia foi um sucesso

3.7-Plano de Aula

Para Quina (2009) a aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor, ou seja, é o momento em que ocorre a junção das ideias e intenções do professor com a ação propriamente dita, sistematizando os conhecimentos e processos organizativos através de um momento anterior de estruturação.

O Plano de Aula apresenta-se como o documento mais "micro" de todo o processo de planeamento de um professor de Educação Física, onde nele se encontra um conjunto de recursos, orientados para atingir objetivos num curto período. Segundo Lima (2017) o plano de aula é específico, preciso e concreto e, por isso, as suas indicações devem ser pormenorizadas e não globais, ao contrário dos outros níveis de planeamento.

Definimos assim plano de aula como "a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem." (Piletti, 2001, p.73)

Relativamente à importância da existência de um planeamento para cada aula, Gonçalves (2013, p.27) citando Bento (2003) refere que "antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais."

Moretto (2007) acredita que o professor, ao elaborar o plano de aula, deve considerar alguns componentes fundamentais, tais como: (i) conhecer a sua personalidade enquanto professor, (ii) conhecer os alunos (características psicossociais e cognitivas), (iii) adequar a sua metodologia e epistemologia as características da matéria e (iv) conhecer o contexto social dos alunos. Schmitz (2000) apesar de afirmar que o plano de aula é importante, ele não precisa de ser descrito minuciosamente, mas sim deverá ser estruturado, escrito ou mentalmente realizado. O mesmo autor indica que "trata-se de fazer uma organização mental e uma tomada de consciência do que o professor de fato pretende fazer e alcançar. Se tiver esse planeamento presente, evitará ser colhido de surpresa por acontecimentos imprevistos." (p.104)

Existem vários modelos sobre a forma de estruturar um plano de aula e a respetiva aula de Educação Física, mas após várias pesquisas e reflexões, decidimos utilizar o modelo tripartido, que considera uma aula composta por três partes: (i) parte inicial, (ii) parte intermédia e (iii) parte final. (Quina, 2009).

A parte inicial da aula (10% a 25% do tempo da aula) visa essencialmente dois objetivos: a criação de um clima pedagógico favorável e a preparação funcional do organismo, podendo ainda se dividida numa parte verbal e numa parte ativa. No que respeita a esta parte da aula, podemos dizer que relativamente a parte verbal, geralmente eram apresentados os objetivos da aula e o que se iria passar durante o respetivo tempo de aula. Quanto a parte ativa, eram realizados essencialmente exercícios de mobilidade/deslocamento, jogos lúdicos e exercícios de flexibilidade.

Quanto a 2º parte da aula, a parte intermédia, e para nós, a parte mais fundamental da aula (50% a 70% do tempo da aula), refere-se "por norma" a parte em que são ensinadas ou consolidadas as matérias e onde são trabalhadas as capacidades motoras coordenativas e condicionais, sendo que a sua estrutura varia em função dos objetivos didáticos da aula. Por fim, relativamente ao modelo adotado no plano de aula, a parte final

(10% a 15% do tempo da aula) envolve situações do retorno do organismo à calma e a uma análise mais geral do que ocorreu na aula.

Pelo facto da ESFF adotar para a disciplina de EF dois blocos semanais de 90 minutos, achamos este o modelo o mais apropriado, pois caso as aulas fossem mais curtas, o tempo da parte inicial e o tempo da parte final teria de ser quase nulo para permitir que a parte intermédia fosse grande o suficiente para desenvolver as aprendizagens dos alunos.

De forma sucinta, e em alguns pontos, apresentaremos os pontos em que se baseava o plano de aula adotado nas aulas de EF: (i) objetivos gerais e específicos, (ii) descrição e esquema do exercício, (iii) comportamentos solicitados, (iv) duração e número de repetições, (v) recursos necessários. Em anexo, e de forma a salientar o registo do empenho dos alunos e respetiva avaliação formativa, era preenchida uma tabela com o objetivo de aferir o domínio das atitudes e valores (pontualidade, responsabilidade e comportamento), o domínio psico-motor (desempenho e cooperação) e o domínio cognitivo (conhecimento). Estas componentes eram avaliadas numa escala de 1 a 20, sendo que 1 corresponde a "não satisfaz" e 20 a "Excelente". Por fim, é de ressalvar um espaço no plano de aula para a reflexão do que ocorreu, que era assente sempre em reuniões efetuadas com o orientador cooperante. Esta tabela pode ser consultada no apêndice 1.

Finalizando, com a pesquisa feita e reuniões efetuadas, rapidamente apercebemo-nos que o plano de aula não tem de ser feito para os outros, mas sim para ser útil e de fácil compreensão para quem o realiza. Deve ser também um documento flexível, e que permita aos professores efetuar rápidas alterações em contexto prático de aula, pois através da sua análise pode achar que deve ser modificado. Deste modo, o plano de aula sofreu inúmeras alterações ao longo do ano, onde inicialmente dávamos por exemplo prioridade as competências exigidas no perfil do aluno a saída escolaridade obrigatória, contudo, por acharmos que pretendemos atingir todas ao longo do ano letivo, achamos desnecessário estar no plano de aula. Outra alteração foi passar dos comportamentos solicitados em cada exercício, para os objetivos pretendidos, pois por vezes a metodologia utilizada podia não solicitar comportamentos, mas sim induzi-los, por exemplo. De modo a ser sempre um documento que fosse ao encontro das nossas metodologias e adaptado à nossa capacidade de compreensão. Pode ser consultado um plano de aula relativo a uma do 1º Período no Apêndice 3.

3.7.1-Plano de Aula Base

A seguinte figura demonstra o plano de aula utilizado ao longo do ano letivo, sendo esta versão a última utilizada, já com todas as alterações feitas e descritas no ponto anterior.

Na parte superior do plano, estava a descrição da aula e algumas informações gerais, como os nomes dos professores. Por baixo, na 3º e 4º linha, eram colocadas as informações relativas ao material que seria necessário para a aula, e também, as matérias de ensino que iriam ser abordadas. Na coluna mais do lado esquerdo, a divisão da aula em três partes (parte inicial, parte principal e parte final). Na 2º coluna, as horas em que decorrem o exercício, estando na 3º coluna a totalidade do tempo gasto no exercício. Quanto a 4º coluna, está destinada à descrição do exercício, como por exemplo as regras e as variantes. Por fim, nas últimas duas colunas, colocamos os objetivos pretendidos com o exercício e ainda um esquema da tarefa. Segue um exemplo de um plano de aula.

Escola Secundária de Francisco Franco	**Professor Cooperante:** Miguel Ângelo Nóbrega	**Professor Estagiário:** Pedro da Silva	**Ano/Turma:** 11º12	**Nº Alunos:**
	Data:	**Hora:**	**Duração:** 90´	**Instalação:**
Recursos Materiais:	**Matéria de Ensino:**			
Objetivos Gerais:				

Parte	Hora	TP	Exercício	Objetivos Específicos	Representação Gráfica ou Esquemas
Parte Inicial					
Parte Principal					
			Organização das equipas + Explicação das estações		
Parte Final					

Observações:

Figura 6- Plano de Aula Base

3.8-Concretização do Processo de Ensino-Aprendizagem

3.8.1-Conteúdos de Ensino

Para iniciar este tópico sobre os conteúdos de ensino é importante definir um conceito, uma vez que este termo é de formal geral entendido como "compreendido", mas não deixa de ser um aspeto que merece uma reflexão.

Coll, Pozo, Sarabia e Valls (2000) entendem conteúdos de ensino como um conjunto de conhecimentos e habilidades organizados pedagógica e didaticamente, tendo em conta a assimilação ativa e aplicação pelos alunos na sua prática de vida. Darido (2000) por seu lado considera que a assimilação dos conteúdos de ensino "são essenciais para que se produza um desenvolvimento e uma socialização adequada ao aluno." (p.1).

No desenvolvimento dos conteúdos de ensino está inerente o desenvolvimento das respetivas unidades didáticas, que tem como principal objetivo atingir as metas e objetivos estabelecidos no início da respetiva UD, seguindo um conjunto de metodologias e estratégias definidas pelo professor. De forma geral, as nossas unidades didáticas foram assentes em quatro pontos: (i) objetivos gerais e específicos que pretendia atingir, (ii) calendarização e estruturação dos conteúdos, (iii) distribuição dos recursos existentes (materiais, espaciais e temporais), (iv) estratégias e metodologias didático-pedagógicas a utilizar e (v) forma de avaliação.

Posteriormente a discriminação destes tópicos, passaremos a explanar os procedimentos efetuados ao longo do ano letivo bem como uma reflexão em torno das UD´s realizadas. Começando pelas Unidades Didáticas desenvolvidas no 1º Período, antes da realização das mesmas, foi necessária uma revisão do documento das aprendizagens essenciais, do plano de contingência da escola (ainda vigorava no 1º Período) e do planograma do grupo disciplinar de EF da ESFF. Desta forma, a escolha de que matérias iria abordar recaiu sobre as Atividades Rítmicas Expressivas, o Atletismo e Aptidão Física.

A escolha recaiu sobre essas modalidades, principalmente pelo facto dos espaços que estavam destinados a turma serem o Ginásio e um campo exterior, que por vezes estaria interdito devido a umas obras que ocorreram no pavilhão da escola entre os meses de outubro e novembro. Para além dos espaços, houve outras situações que influenciaram a aplicação destas Unidades Didáticas no 1º Período. Em relação as ARE, por ser um conteúdo obrigatório para o 11º de escolaridade, segundo o ministério da educação, e por não ter mais o ginásio central ao longo do ano letivo. Quanto a Aptidão Física, apesar de

ter sido lecionada ao longo de todo o ano letivo, pois está inerente a quase todas as outras matérias, quis aplicar de forma mais aprofundada no 1º período devido aos resultados apresentados nas avaliações iniciais realizadas no âmbito do projeto EFERAM-CIT.

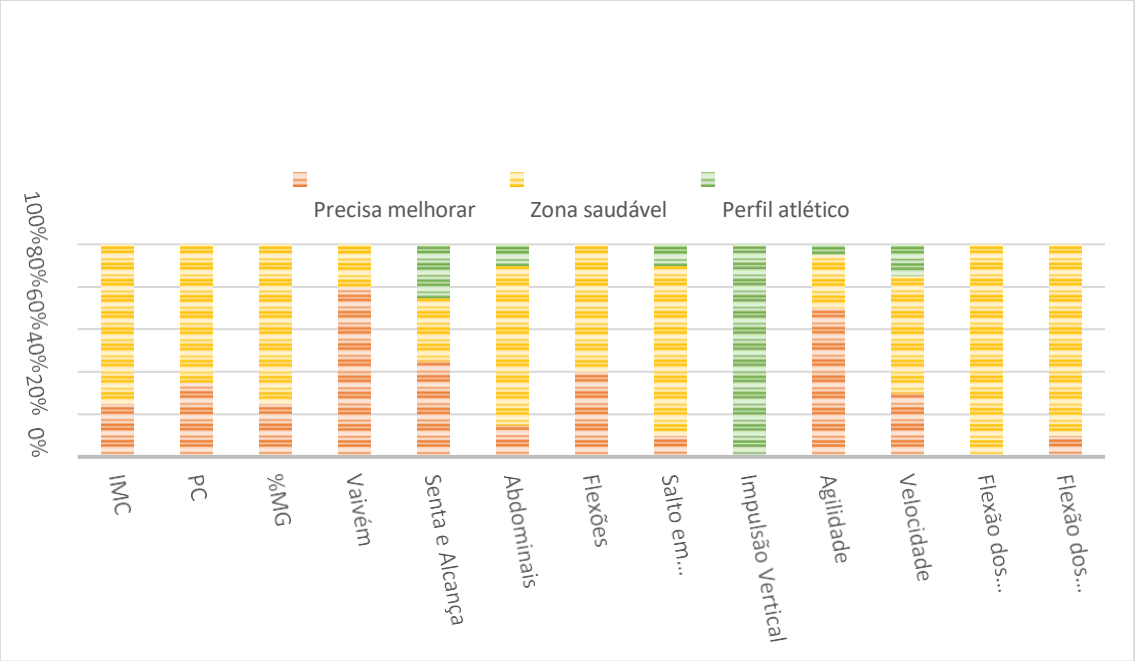


Gráfico 18- Visão Geral da Aptidão Física e Composição Corporal- Avaliação Inicial

No gráfico acima representado, verificam-se de forma geral os resultados que foram obtidos na aptidão física, com o laranja a representar a parte da turma que precisa de melhorar, o amarelo a parte da turma que se encontra na zona saudável e a verde os elementos da turma que tem um perfil atlético.

Através da avaliação diagnóstica, verificou-se principalmente que os alunos apresentavam valores abaixo da zona saudável na aptidão aeróbia, com cerca de 75% da turma a apresentar valores que necessitam de ser melhorados. Na agilidade mais de metade da turma também apresentava valores abaixo da zona saudável (69% precisa de melhorar). Por fim, nas flexões e respetiva força nos membros superiores, uma considerável percentagem da turma apresentava valores abaixo da zona saudável (39% precisa de melhorar).

Destacando agora os aspetos positivos, a turma apresentou bons resultados na parte da impulsão vertical, com a totalidade da turma a atingir um perfil atlético neste parâmetro, nos abdominais e no senta alcança, com apenas 3 e 2 alunos a precisarem de melhorar, respetivamente. Através destes dados pode-se partir para a construção da

unidade didática, visto isto ser uma excelente visão geral do nível da turma a nível das suas capacidades físicas.

Por fim, relativamente ao atletismo, e em consonância com as preferências da turma, a decisão recaiu sobre esta modalidade em detrimento de ginástica. Após a realização do questionário das preferências da turma, o atletismo obteve um grau superior de satisfação, o que foi de encontro às nossas preferências também, pois sentiamos mais dificuldade na abordagem da ginástica do que do atletismo. Devido aos espaços disponibilizados pela escola neste período letivo, a lecionação será pertinente destas UD´s, pelo facto de na quarta-feira termos disponíveis o ginásio (não voltará a acontecer no restante ano letivo) e do pavilhão só estar disponível até o dia 8 de novembro.

Desta forma, e após a escolha das matérias, o 1º período funcionou da seguinte maneira em relação a estruturação e organização dos conteúdos nos respetivos dias de aula:

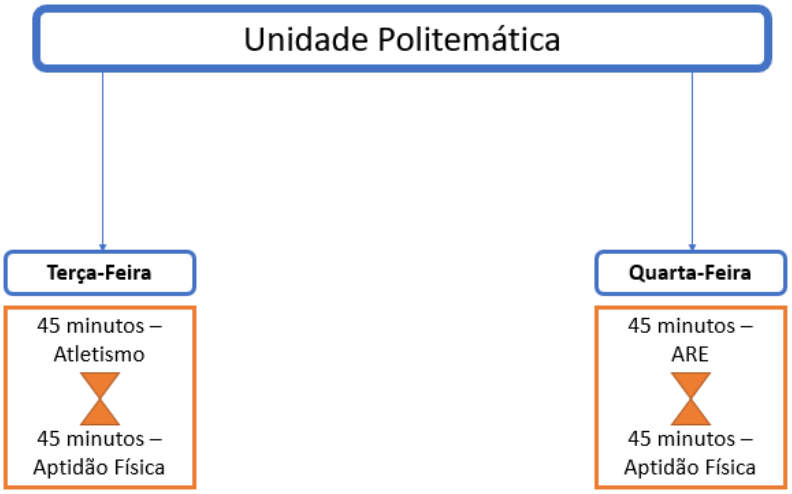


Figura 6- Esquema de Aulas - 1º Período Aulas

A presente unidade didática agrupou 3 diferentes matérias, sendo que uma das temáticas é de certo modo a base de toda a prática desportiva. Sendo assim, a aptidão física será abordada ao longo de todo o período nos segundos 45 minutos das aulas de modo a colmatar as fragilidades que a turma apresenta, nomeadamente na força dos membros superiores bem como na resistência, com os resultados apresentados na avaliação inicial serem indicadores de 90% da turma estar abaixo do exigido para a respetiva idade e género.

Nos restantes valores, a turma mesmo com dados dentro da zona saudável apresenta resultados próximos do limite exigido. Por estas mesmas razões a temática da aptidão física será uma prioridade neste primeiro período.

Assim sendo, as capacidades condicionais e coordenativas foram desenvolvidas através do Modelo de Educação Desportiva, permitindo que para além do desenvolvimento destas mesmas capacidades também exista o desenvolvimento da autonomia e responsabilidade nos alunos. Aproveitando o sucesso e a base de dados criada pelos nossos colegas estagiários da Escola Secundária de Francisco Franco do ano letivo passado, os alunos passaram pelas três fases exigidas pelo Modelo, sendo que na primeira fase (pré-época) estive no centro do processo para guiar os alunos por algumas linhas orientadoras que foram necessárias e exigidas pelo Modelo, passando a responsabilidade para os alunos a partir da fase denominada de "época". Na primeira fase das aulas de aptidão física, os alunos trabalharam em duas metodologias diferentes: A metodologia TABATA e a metodologia por estações, acreditando assim que ambas foram uma mais-valia para o desenvolvimento das capacidades condicionais dos alunos, potenciando o empenhamento motor dos alunos.

Relativamente a UD de ARE, a principal preocupação passou por permitir aos alunos uma experiência enriquecedora nesta matéria, visto não ser uma matéria muito cativante para a maioria dos alunos. Esta iniciou-se no dia 18 de setembro de 2021 numa abordagem ligeira que serviu também para uma caracterização da turma quer na matéria quer a nível geral, por tratar-se da segunda aula do ano letivo. Após esta aula, e com a consulta do documento das aprendizagens essenciais, foi decidido que ao longo do período os alunos iriam passar essencialmente por duas experiências a nível das ARE, as danças sociais e as danças tradicionais, através do Modelo Desenvolvimental (MD) e do Modelo de Instrução Direta (MID), sem descurar um trabalho de flexibilidade, força e coordenação no início das aulas, fatores extremamente pertinentes para o desenvolvimento desta unidade didática.

Visto ser uma matéria que não me sentia confortável para exemplificar e demonstrar passos ou situações mais complexas aos alunos, e após uma conversa com o nosso orientador cooperante, a solução recaiu sobre a visualização de vídeos, enviados previamente aos alunos antes das aulas. É evidente que com o passar do tempo, iria começar a ficar mais confiante e naturalmente iria começar a conseguir exemplificar algumas situações, mas para iniciar as aulas, estas foram as estratégias adotadas, onde a seguir limitava-me a corrigir o desempenho dos alunos através de feedbacks descritivos.

Passando as matérias abordadas dentro da UD de ARE, como já dito anteriormente, o ensino centrou-se nas danças tradicionais e nas danças socias. Nas danças sociais, o processo centrou-se no Chá-Chá-Chá, quanto as danças tradicionais, a opção recaiu sobre uma dança tradicional portuguesa, "O Enleio". No final do período, os alunos tiveram de apresentar uma coreografia criada por eles (aos pares) com uma duração de pelo menos um minuto e trinta segundos, com a obrigatoriedade de ter presente 3 passos do chá-chá-chá aprendidos ao longo das aulas, o "New York", o "Spot turn" e o "Passe base".

Por fim, relativamente ao 1º período, o atletismo tem de começar a ganhar a relevância que merece, por ser uma modalidade que bem desenvolvida permite aos alunos adquirir destreza em várias áreas, como a velocidade, a força, a agilidade, entre outras. Se o problema for os materiais e espaços, o professor pode estimular a sua capacidade criatividade e arranjar soluções para a prática desta modalidade.

Segundo Filho (2001) a prática pedagógica de atletismo não deverá ter os seus objetivos direcionados para o desenvolvimento do rendimento atlético, mas como um meio direcionado para a educação plural, onde se deve despertar a criatividade, a sociabilidade e a participação dos alunos através de situações lúdicas e racionais. Por esta mesma razão, e respeitando todos os objetivos programáticos das aprendizagens essenciais, as aulas desta matéria foram abordadas segundo o modelo Desenvolvimental (MD), abordando os três núcleos do atletismo: saltos, lançamentos e corridas. As aulas também eram assentes sempre em competição, para os alunos perceberem que o atletismo tem sempre inerente a competição, direta ou indireta com os adversários, onde o objetivo passa sempre por alcançar uma "marca" superior aos concorrentes.

Resumidamente, o atletismo não deve ser descurado do processo de ensino-aprendizagem do Professor, visto ser uma modalidade extremamente benéfica para o crescimento dos alunos.

Passando agora ao 2º Período, a unidade didática incidiu nas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Futebol) e nos Jogos Tradicionais Portugueses. Esta estava organizada da seguinte forma:

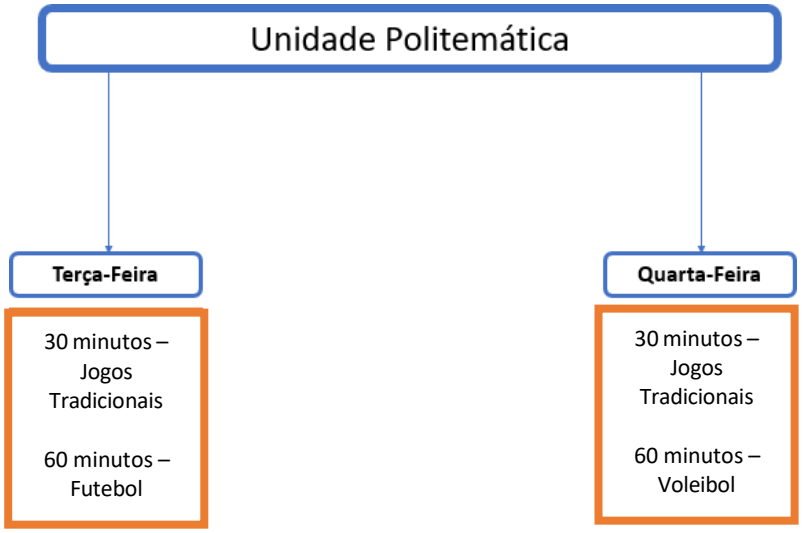


Figura 7 - Esquema de Aulas - 2º Período

Na maioria das aulas do 2º período, as aulas funcionaram nestes moldes, contudo, em algumas situações pontuais foram abordadas também matérias como a aptidão física e outras situações relativas a jogos adaptados. Em algumas situações, devido a permutas de espaço, o voleibol foi lecionado na terça-feira e o futebol na quarta-feira.

Quanto ao Futebol, estando presente no plano de atividades do grupo disciplinar de Educação Física da ESFF, esta modalidade tem de ser abordada no 11º ano. No que concerne a aplicação desta temática neste período escolar, a principal justificação prende-se com os espaços que foram disponibilizados pela escola para a turma neste período temporal. Na terça-feira estava destinado o campo sintético para a turma e na quarta-feira o pavilhão, dois espaços que perfeitamente acolhem a prática desta modalidade.

Em segundo lugar, o facto de ter sido feito uma avaliação diagnóstica no início do ano letivo em relação ao Futebol, foi possível aferir que a turma apresenta diversas debilidades na prática desta modalidade. A aglomeração em torno da bola e por consequência a má ocupação racional do espaço foram claras, por esta mesma razão o principal método de ensino utilizado ao longo do período será o TGfU, que mais a frente será explicada.

Contudo, o plano de contingência da escola é limitador, proibindo situações de jogo que englobem muitos alunos. Situações de jogos reduzidos devem ser assim

aplicadas, com um máximo de 8 alunos por grupo, bem como situações que impliquem o desenvolvimento da técnica individual. Deve ser ainda evitado a partilha de material entre alunos e a desinfeção constante destes mesmos.

A metodologia utilizada será maioritariamente o Teaching Games for Understanding, como já dito anteriormente, por ser uma metodologia que se adapta a vários objetivos traçados para este período. Primeiramente, por ser um método de ensino que privilegia a tomada de decisão, em segundo lugar, por se adequar a ação individual que irei apresentar em meados de fevereiro. Por fim, é um método inovador e motivador para os alunos, permitindo uma experiência o mais próxima possível da realidade do jogo. O facto de os alunos lidarem com problemas o mais próximo da realidade do jogo em junção com as habilidades exigidas pela modalidade permitem um maior desenvolvimento da capacidade da tomada de decisão, pois este modelo tem como grande virtude o criar de condições para que os alunos percebam quais as informações relevantes no ambiente e as considerem no seu plano de comportamento (Renshaw, 2016).

Quanto ao voleibol, a presente unidade didática foi elaborada tendo em conta vários fatores, sendo que a principal justificação advém de ser umas das modalidades de caráter obrigatório para o 11º ano de escolaridade da Escola Secundária de Francisco Franco, segundo o grupo disciplinar de Educação Física da escola.

No início do ano letivo a escola informou todos os professores que o pavilhão estaria em obras durante o 1º período, ou seja, restaria o 2º e 3º Período para abordar modalidades de pavilhão. De seguida foram distribuídas as turmas pelos espaços disponíveis para as aulas de Educação Física, onde a turma pela qual sou responsável ficou com o pavilhão no 2º e 3º Período, mas pelo último período ser mais pequeno optei por lecionar no 2º a modalidade de Voleibol.

Outro dos fatores que pesou na escolha do Voleibol foi a pandemia mundial que atravessamos e todas as orientações da DGS para as aulas. Por ser uma modalidade que não permite invasão de uma equipa em relação a outra, os contactos entre alunos são mais reduzidos e por consequência existe mais segurança para a saúde dos alunos. Pelo que me foi possível aferir também, a turma demonstra interesse na prática desta modalidade, modalidade esta que não foi abordada no ano passado pela turma, quer por motivos de saúde publica bem como por não ser uma das modalidades obrigatórias.

Em terceiro lugar, esta escolha é baseada numa consulta e análise do documento orientador das aprendizagens essenciais para o 11º ano. Assim sendo, as ACPA (Áreas de competências do perfil dos alunos) só poderão ser desenvolvidas através de uma

metodologia cuidadosa e pertinente, para que todas as finalidades sejam concretizadas, selecionando de forma mais correta e ciente todas as tarefas e metodologias a executar.

Por fim, e como último fator que pesou na escolha da modalidade, o facto de no primeiro período terem sido abordados conteúdos que se situam mais em comportamentos individuais fez com que os alunos já apresentassem algum desgaste mental, sendo assim optei por lecionar modalidades coletivas, como elementos nucleares, neste período, permitindo aos alunos novas experiências.

Passando agora a outra matéria desta unidade didática, os jogos tradicionais portugueses, Almeida (2014) conclui que maior parte dos professores lecionam estes jogos de modo a aperfeiçoar as habilidades, assim como de transmitir uma cultura lúdica, sendo que os Jogos Tradicionais trazem grandes benefícios ao desenvolvimento dos alunos.

Existem alguns estudos (e.g., Dias, 2010) que têm comprovado a importância dos jogos tradicionais no desenvolvimento infantil, principalmente no que concerne ao contexto escolar. Assim sendo, o desenvolvimento desta temática ao longo deste período será extremamente benéfica por os fatores já inumerados. Este tipo de jogos pretende assim capacitar os alunos de diversas características, sendo considerado uma matéria nova e enriquecedora, capaz de motivar os alunos. Dessa forma, esta unidade didática baseou-se na estimulação de criatividade e pesquisa dos alunos, onde aos pares teriam de apresentar um jogo tradicional português, de preferência que tivesse alguma ligação emocional ou histórica a si ou aos membros da sua família.

Por fim, no que concerne ao 3º período, por ser mais curto que o 1º e 2º Período terá a última semana do 2º período já com a rotação das instalações, para permitir aos professores que queiram abordar outras matérias tenham instalações para avançar na matéria. Na turma, utilizei este fator para começar com os Desportos de Raquete, que será uma das duas unidades didáticas abordadas este período, sendo a outra matéria foi orientação, principalmente porque o espaço que temos a terça-feira apresentar alguns condicionalismos, decidi reservar esta matéria para o 3º período, sendo também uma das favoritas por parte da turma no questionário de motivação. Este período será composto essencialmente por estas duas unidades didáticas, havendo espaço para situações pontuais de Geocahing.

Primeiramente, o grupo disciplinar de EF da ESFF tem como matéria obrigatória para o 11º ano escolaridade um desporto de raquetes, sendo que é recomendado pelo grupo o ténis de mesa. Por esta mesma razão, e pela rotação de instalações ficou definido

abordar o ténis de mesa no 3º período, apesar disto, para permitir uma experiência mais enriquecedora aos alunos decidi juntar ao ténis de mesa mais um desporto de raquetes. O facto de as aulas serem no pavilhão fez com que a opção badminton fosse a mais pertinente, para além do mais os alunos já se encontram familiarizados com conteúdos dados por aulas politemáticas, sendo que estas aulas surgem com o objetivo de tornar as aulas mais interessantes, devido a diversidades de estímulos que irão ser proporcionados.

Em segundo lugar, e de acordo com as Aprendizagens Essenciais definidas para o 11º ano, documento que tem como objetivo para os alunos na subárea de Raquetes uma realização "com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.". O facto disto ser exigido fez com que a matéria de ténis de mesa não fosse suficiente na nossa opinião para atingir a globalidade destes objetivos, por esta mesma razão, e pelo facto do pavilhão da escola apresentar 9 campos de badminton regulamentados, a abordagem desta matéria seria então essencial para o enriquecimento da cultura desportiva dos alunos.

Por fim, e em terceiro lugar, o facto de no 12º ser uma matéria exigida pela escola, achei de extrema pertinência abordar já algumas situações para permitir a turma chegar ao próximo ano já com alguns skills inerentes à modalidade. Relativamente as metodologias utilizadas, essas passaram essencialmente pelo Modelo Desenvolvimental (MD).

Quanto a Orientação, aparece nos documentos que regem os moldes com que funcionam as aulas de Educação Física no ensino secundário, como uma matéria alternativa que pode ser selecionada para a respetiva lecionação, e uma vez que a ESFF apresenta bons materiais e boas estruturas para o desenvolvimento desta matéria, optei por lecionar esta matéria neste período. Outra das razões para a escolha desta matéria, foi o facto de na terça-feira estar disponível para as aulas o campo nº5, um campo que apresenta sempre inúmeras dificuldades para lecionar matérias que envolvam uma estrutura física mais disponível (campo nº5 é um campo que também serve de intervalo para os alunos de 12º ano da escola e é uma zona de passagem entre edifícios da escola, complicando o uso do espaço durante os primeiros 20 minutos da aula e os últimos 20 minutos).

Serão usadas três estratégias para a prática de orientação na turma, para permitir que as aulas sejam sempre exigentes, diferentes e cativantes. Numa primeira fase serão usados os mapas e balizas tradicionais, com a escola a possuir já 4 percursos distintos.

Numa segunda fase será realizado um percurso fora da escola (extensão curricular) mais precisamente no Parque de Santa Catarina, próximo da escola. Por fim, e numa terceira fase, utilizaremos uma aplicação chamada "IOrienteering", ferramenta implementada na ESFF desde o ano passado, com mapas distribuídos pela escola através de QR Codes. A aplicação funciona com um sistema de pontuação instantâneo, realizando um ranking quer da turma quer da escola.

3.8.2-Metodologias de Ensino

Para um processo de ensino-aprendizagem mais coerente e eficiente, é extremamente importante que o professor adeque as suas metodologias ao grupo de trabalho que tem a sua frente e que procure solicitar nos seus alunos o mais diverso conjunto de características para formação de um bom cidadão. Neira (2005) defende "que orientem a seleção de conteúdos para temas relevantes social e culturalmente e que, por fim, se utilizem metodologias comprometidas com a formação dos sujeitos conhecedores e críticos" (p.2).

As metodologias de ensino, auxiliando-me em documentação de apoio fornecida pelo docente responsável pela lecionação de uma das cadeiras do MEEFEBS (Didática do Desporto II), devem cumprir um conjunto de pressupostos, sendo esses: (i) fundamentação teórica, (ii) declaração das intenções dos outcomes de aprendizagem, (iii) conhecimentos que o professor deve dominar para conduzir as atividades, (iv) desenvolvimento e sequências apropriadas de atividades de aprendizagem, (v) expetativas do professor e comportamentos do aluno, (vi) avaliação dos outcomes de aprendizagem e (vii) mecanismos de avaliação fiáveis sobre a implementação do próprio modelo.

Para Metzler (2000), um modelo de ensino fornece uma estrutura formal e coerente para o ensino, salientando que o modelo é um plano que o professor pode adotar para ajudar os alunos a aprender de forma mais eficaz, indicando que os melhores professores não são necessariamente os que um maior número de metodologias, mas sim aquele que consegue adequar a metodologia mais adequada.

Cada vez que se ensina um conteúdo/matéria, é necessário adequar um modelo de ensino que ajude os alunos a aprenderem de forma efetiva e aprazível, ambicionando atingir diferentes outcomes de aprendizagem. Neira (2005) indica que a "Educação Física como componente curricular e inserida no projeto escolar implica em compreender uma nova forma de desenvolver seus conteúdos, não basta apresentar uma quantidade enorme de atividades motoras, mesmo que lúdicas, para os alunos executarem" (p.11).

Segundo Rink (2001), não existe um modelo instrucional que seja capaz de responder a todos os envolvimentos de aprendizagem, porque os pressupostos que resultam num determinado contexto não significa por si só que terão os mesmos resultados em outro contexto, havendo dessa forma "modelos de instrução mais centrados na direção do professor e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos" (Lima, 2017, p.59). Indo de acordo às ideias dos autores supramencionados, ao longo do ano letivo, e nas diferentes matérias de ensino, foram utilizados diversos modelos de ensino que na nossa ótica iam de encontro as ideologias defendidas anteriormente.

3.8.2.1-Modelo de Educação Desportiva – (MED)

Este modelo foi utilizado durante a unidade didática de Aptidão Física, realizada no 1º período escolar, com o intuito de para além de dar enfâse ao desempenho motor, desenvolver características como a competência, autonomia, responsabilidade, entre outras nos alunos.

Daryl Siedentop, nos anos 80, propôs o MED baseado nos valores do desporto, invocando a necessidade de as aulas de Educação Física serem revestidas de um ambiente de ensino e aprendizagem com características do desporto federado (Pereira, Mesquita, Araújo & Rolim, 2015). Este modelo, que já tinha sido aplicado no ano letivo transato pelos nossos colegas na unidade didática de Aptidão Física, demonstrou ser um sucesso entre os alunos, onde para além de incrementar a motivação dos alunos para a prática de desporto, aumentou os resultados dos testes de aptidão física após uma intervenção deste género.

Passando a explanar mais detalhadamente algumas características do modelo, Siedentop (1987) inclui seis características do desporto institucionalizado no MED: (i) a época desportiva, a filiação, a competição formal, os registos estatísticos, a festividade e os eventos culminantes. Metzler (2017) fornece um conjuntos de pressupostos inerentes a uma metodologia como o MED, indicando os seguintes 4 pontos: (i) alunos compreendem e valorizam as regras, os rituais, a história e as tradições de cada um dos desportos, (ii) abordagem mais centrada no aluno é um processo de aprendizagem tanto para os professores como para os alunos, (iii) Os professores são responsáveis por criar um envolvimento onde os alunos possam aprender, além do jogo/atividade desportiva, também outros papeis, que não estão relacionados apenas com as habilidades para jogar e (iv) participação total de todos os alunos é central.

O Modelo de Educação Desportiva pretende desenvolver um ambiente inclusivo onde todos devem participar equitativamente, respeitando as suas individualidades (Soares & Antunes, 2016), promovendo uma experiência desportiva real e autêntica na Educação Física, tendo como objetivo central tornar o aluno mais proficiente/competente, e um desportista entusiasta. Assim sendo, e como objetivos estratégicos do MED, o aluno deverá: (i) participar e manter uma atmosfera desportiva positiva e saudável, (ii) envolver-se com funções específicas numa atividade, (iii) compreender e valorizar as regras, rituais, história e tradições, (iv) distinguir a diferença entre boas e más práticas desportivas, (v) desenvolver habilidades, (vi) participar nas atividades e (vii) compreender e utilizar estratégias apropriadas.

Relativamente as vantagens que este modelo poderia trazer, vários estudos já foram realizados, avaliando questões motivacionais, práticas, entre outras. Num dos estudos para avaliar o clima motivacional dos alunos ao longo da aplicação do MED, Sinelnikov e Hastie (2010) chegaram a conclusão que os alunos se tornaram mais participativos nas atividades e que o mesmo modelo favoreceu a motivação dos mesmos. Foi ainda verificado, que ao longo das aulas, o professor aumentou os comportamentos de observação e diminui as tarefas de instrução e organização do grupo.

Por ser a primeira experiência da turma neste tipo de modelo, os receios iniciais eram muitos, contudo, Coelho (2011) ao analisar a primeira experiência de aplicação do MED em contexto escolar, verificou que o modelo trouxe melhorias significativas no domínio motor, cognitivo e social, desenvolvendo nos alunos capacidades tais como a autonomia e a responsabilidade.

Após esta análise documental, decidimos então avançar com a aplicação deste modelo na unidade didática de aptidão física, e após reunir com os nossos orientadores, começamos a preparação das aulas, sustentadas na ferramenta didática digital criada pelos nossos colegas estagiários do ano letivo anterior, que ao aplicarem este modelo na parte da aptidão física, verificaram melhorias substanciais das suas turmas nesta temática. Foi realizado então o calendário desta unidade didática, presente no planeamento anual, cumprindo na integra as três fases inerentes ao MED: pré-época, época e pós-época.

Por ser a primeira vez que a turma iria trabalhar dentro desta metodologia, realizamos uma apresentação na 1º aula com o intuito de explicar mais detalhadamente em que consistia este tipo de aulas, pois "o planeamento e execução do MED requer uma clarificação dos papéis de cada um dos atores. Só assim o professor poderá desenvolver uma função de ensino e de apoio efetivo junto dos alunos que mais precisam." (Soares &

Antunes, 2016, p.138). Depois da clarificação do modelo, passamos a ação com a realização da primeira fase, a pré-época, onde através "de um ensino e controlo efetivo e ativo do professor…" (Soares & Antunes, 2016, p.139), as aulas passam por tarefas como a organização dos papéis e definição das atividades. Numa segunda fase, a época, os alunos passam a ter um papel mais autónomo nas atividades, desenrolando os papéis definidos dentro da respetiva equipa, passando o professor a ter um papel mais de observador e gestor das aulas, controlando o cumprimento das atividades e estando disponível para qualquer tipo de esclarecimento. Por fim, na 3º fase, o pós-época, esta caracterizada por representar o culminar de todo o processo, sendo realizada uma sessão com caráter festivo para apurar vencedores e outras situações.

3.8.2.2-Teaching Games for Understanding

Em relação as características do TGfU, surge pela primeira vez em 1982 pelas mãos de Thorpe e Bunker, modelo este que foi ficando na retina de muitos profissionais de Educação Física e que se foca essencialmente no contexto do jogo em si e numa abordagem focada no aluno, explorando acima de tudo o ensino da tática e da técnica em contexto de jogo.

Bunker e Thorpe (1982) alvitram que o foco didático incida: (i) sobre a apreciação dos aspetos constituintes do jogo, (ii) sobre a tomada de consciência tática, (iii) sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer, (iv) sobre a exercitação das habilidades necessárias à realização motora e, finalmente, (v) sobre o desempenho tático e técnico no jogo.

O TGfU exclui claramente a abordagem centrada no professor para uma abordagem centrada no aluno, este pormenor pode influenciar claramente na motivação dos alunos, pois o aluno é parte importante do processo de aprendizagem.

Este método cria ainda a possibilidade de oferecer aos alunos a introdução de habilidades básicas do jogo subordinadas ao contexto real do jogo sempre em consonância à compreensão do aspeto tático do jogo e a tomada de decisão. Indo de acordo com Metzler (2017) e retirando algumas conclusões referidas por este, a maioria dos alunos acha a participação nos jogos mais interessante, motivadora e autêntica do que em relação a outros exercícios. Os principais propósitos ainda do TGfU passam por proporcionar oportunidades de aprendizagem do jogo, que consequentemente levem à motivação intrínseca para sessões futuras.

Segundo Teoldo, Greco, Mesquita, Graça e Garganta (2010) o TGfU "rompe com a ideia do ensino das técnicas de forma isolada e convoca os conhecimentos táticos, declarativo e processual" (p.3)

Finalizando:

> O TGfU é um modelo de ensino que valoriza os jogos condicionados, a contextualização das situações de jogo e as competências dos praticantes para o seu domínio, principalmente no que se refere à componente tática. O modelo indica um maior envolvimento cognitivo e formal dos praticantes nas atividades, de forma a garantir a ocorrência de experiências de sucesso conducentes ao incremento de competências na prática do jogo e da motivação pela prática desportiva (Teoldo et al., 2010, p.7)

Relativamente a este modelo de ensino, foi usado em duas unidades didáticas, realizadas no 2º período, a UD de Futebol e a UD de Voleibol. No Futebol, a avaliação inicial indicou um problema com a maioria da turma, a aglomeração em torno da bola, e na nossa opinião, baseando-nos em toda a literacia já explicada anteriormente, este seria o melhor modelo para combater este problema, para além de ser benéfico em outros fatores. Quanto ao voleibol, e após a avaliação diagnóstica, foi possível verificar que dificilmente a turma conseguiria manter a bola "no jogo", e por essa mesma razão, decidimos partir o jogo numericamente, utilizando os jogos reduzidos. No Voleibol, o TGfU não foi usado com tanta incidência, pois ao longo do processo verificamos que os alunos continuavam com dificuldade, optando então por outra metodologia, o Modelo Desenvolvimental.

3.8.2.3-Modelo de Instrução Direta

Arends (2008) refere que o modelo de instrução direta foi concebido essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, que possam ser ensinados de forma gradual. Desta forma, e não sendo os maiores defensores deste modelo, achamos que a resposta da nossa turma as avaliações iniciais indicavam que este modelo poderia ser útil. A turma apresentava lacunas ao nível das habilidades motoras mais básicas, e por exemplo, ao nível do Futebol, poderia ser necessário um trabalho mais fragmentado e com menos autonomia dos alunos na parte inicial das unidades didáticas, e segundo Light, Harvey e Mouchet (2014), o MID apresenta-se como uma estratégia de ensino das habilidades técnico-táticas de forma isolada das situações reais de jogo, de forma descontextualizada.

Com o MID, pretende-se preparar os alunos para tarefas de grande complexidade envolvendo, frequentemente, situações de grande precisão e de coordenação com os outros, respondendo as características exigidas pelos Jogos Desportivos Coletivos. O MID tem "como principais objetivos desenvolver nos alunos a aprendizagem do conhecimento fatual bem estruturado, que possa ser ensinado de forma gradual…" (Lopes, 2012, p.29). O Professor, neste modelo, dirige e controla as aulas, onde o processo de ensino e aprendizagem desenvolvem-se num clima onde se desprezam componentes afetivas por interferirem na aprendizagem (Gaspar, Pereira, Teixeira e Oliveira, 2008), fator este que foi difícil para nós no decorrer das aulas, pois consideramos que somos uma pessoa e professor de afetos, tendo por vezes dificuldades em demonstrar a frieza necessária.

Durante o 2º Período, este modelo foi utilizado com predominância nas primeiras aulas de futebol, bem como no 1º período na matéria de Atletismo. Na nossa opinião, o MID, foi a estratégia mais adequada a tomar, pois os alunos tinham muita dificuldade em compreender os jogos e em aplicá-los. No futebol, foi utilizado com mais predominância o TGfU, devido a ação cientifico-pedagógica coletiva que estava a realizar nesta matéria, sendo os momentos de instrução direta destinado ao início das aulas. No atletismo, foi usado o modelo de instrução direta em alguns momentos, devido a abrangência da matéria, contudo, por vezes era utilizado um género de descoberta guiada, onde os alunos conforme iam desenvolvendo as suas capacidades nas diferentes matérias, iam explorando diferentes fatores que envolvem a força e a velocidade, capacidades primordiais no desenvolvimento do atletismo.

3.8.2.4-Modelo Desenvolvimental

O modelo desenvolvimental é outro dos modelos de ensino que utilizamos durante este ano letivo, em algumas unidades didáticas, como os desportos de raquete as ARE. Este modelo é assente em três princípios fundamentais: (i) progressão, (ii) refinamento e (iii) aplicação. O princípio da progressão é definido pela estruturação dos conteúdos conferindo-lhe determinada lógica e sequência, o do refinamento refere-se ao aperfeiçoamento através da exercitação e consolidação e o da aplicação define que devemos proporcionar oportunidades de prática em condições próximas da sua aplicação, isto é, da competição (Mesquita, Pereira e Graça, 2009).

Gouveia (2019) citando Rink (2001) indica que "o modelo desenvolvimental assenta nos desígnios do Modelo de Instrução Direta" e que o professor assume um papel

chave na estruturação das tarefas de aprendizagem. Desta forma, o modelo enfatiza a necessidade de considerar o aluno, enquanto sujeito individual, com uma história vivida, e com necessidades particulares que interessa equacionar antes de serem tomadas decisões acerca do processo de instrução.

Este modelo foi utilizado essencialmente pelo facto de permitir trabalhar as respetivas matérias adequadas ao nível de proficiência dos alunos, bem como tendo em atenção as suas características.

3.8.3- Balanço Geral Unidades Didáticas

3.8.3.1- Balanço Aptidão Física

Inicialmente, o facto de a turma não demostrar muita vontade para a prática de exercício físico, principalmente relativamente exercícios de aptidão aeróbia, deixava-nos reticentes em aplicar uma unidade didática deste género, contudo, os resultados do FITescola exigiam uma cuidadosa metodologia neste aspeto. Após termos terminado a unidade didática, consideramos que o facto de ter aplicado o Modelo de Educação Desportiva facilitou o processo, motivando claramente os alunos para a prática de exercício físico de forma regular.

O facto de formarmos equipas e incutir algumas responsabilidades aos alunos, inerentes ao modelo, facilitaram o processo de ensino-aprendizagem na turma, onde até a primeira competição os níveis de empenho eram elevados. Infelizmente, após o primeiro momento competitivo sentimos a turma a perder um pouco a motivação para este tipo de metodologia, por já demonstrar estar cansada de aulas deste género. Tentamos dar a volta por cima, arranjando novos exercícios, mas a turma não dava sinal de melhorias, a nível motivacional. Se voltássemos a fazer esta unidade didática com um modelo deste género, talvez reduziríamos o número de treinos e aumentaríamos o número de competições, contudo, existe um protocolo a cumprir e as horas tem que ser respeitadas.

Quanto ao resto, consideramos esta metodologia um sucesso, quer a nível dos resultados obtidos (como já indicamos na avaliação sumativa) que quanto ao desenrolar das aulas. Esta metodologia permitiu também perceber os níveis de autonomia e responsabilidade na turma, e por ser no 1º período, fazer uma caracterização de características deste género, que seriam difíceis de fazer em outros moldes.

A decisão de realizar a Unidade Didática durante os primeiros 45 minutos de cada aula foi alterada a meio do processo, passando a ser realizada nos segundos 45 minutos, pois reparamos que a turma ia para a fase seguinte da aula já com alguma fadiga, devido ao

esforço despendido na primeira parte da aula. Esta decisão veio a confirmasse com uma boa decisão, pois quando foi feita a alteração os alunos começaram a ter mais disponibilidade física para as matérias de ARE e de Atletismo.

Em relação ao planeamento, o facto dos nossos colegas estagiários do ano passado terem aplicado este modelo nas suas turmas veio facilitar um pouco esta parte do processo, contudo, por ser uma turma que nunca passou por um processo de estágio, o ponto de partida foi quase o 0. Algo que também prendeu muita dedicação da nossa parte, foi algumas alterações no dossier apresentado aos alunos, com alguns exercícios novos e outras regras também criadas, para ir de encontro a avaliação inicialmente feita. Algo que facilitou o processo foi alguns dos vídeos e exercícios escolhidos para o dossier já terem uma validação por parte dos nossos orientadores, o que diminui o espaço temporal do planeamento. O Dossier foi desenvolvido no PowerPoint (Apêndice 4), ferramenta de fácil acesso por parte dos alunos e de manuseamento acessível.

Passando a realização das aulas, a pré-época foi feita de modo a usar várias metodologias, para também permitir aos alunos que quando chegasse a época tivessem várias hipóteses de escolha para a realização dos seus exercícios, pormenor que achamos que foi benéfico, pois foram usadas pelos alunos várias metodologias.

Refletindo agora acerca da nossa intervenção, consideramos que conforme foram decorrendo as aulas mais à vontade fiquei e fui-me soltando cada vez mais, pois este foi o primeiro período que tive contacto com a nossa turma, e as unidades didáticas que iriamos abordar não eram propriamente matérias que me sentia totalmente à vontade. As reuniões com o orientador nesta fase foram muito de encontro com a intervenção, pois neste momento era o mais importante. Por vezes, sentíamos que intervim demasiado, indo de encontra ao que o modelo pretende, que é a partir de determinada altura o processo passar para o aluno a ser o centro, contudo, sentíamos por vezes que algumas equipas estavam um pouco baralhadas, e então decidíamos dar um "empurrão".

Finalizando, e segundo o feedback dos alunos, apesar desta matéria ter dado muito trabalho na fase inicial, as propostas sugeridas foram cativantes e os alunos gostaram de vivenciar a aptidão física desta forma.

3.8.3.2- Balanço ARE

Olhamos para esta unidade didática com um brilho e orgulhoso do percurso que foi percorrido. Claramente uma das matérias que nos sentíamos menos à vontade, mas a matéria

que mais prazer me deu no final de contas, neste período. Os primeiros tempos de planeamento não foram fáceis, era muitas as dúvidas e incertezas quanto ao que poderiam ser as aulas sobre ARE, contudo, as reuniões que fomos tendo, com o nosso orientador cooperante, outras com os nossos orientadores científicos foram esclarecendo as dúvidas.

As aulas de ARE passaram então essencialmente por 3 fases, a primeira com a introdução dos movimentos não locomotores e dos movimentos locomotores, com a ajuda de alguns alunos que se sentiam à vontade na demonstração, passando o foco para a observação e correção de alguns movimentos através de feedbacks sobre ações dos alunos. Outra estratégia em relação a esta fase foi deixar os alunos encarregues de realizar os movimentos conforme a música, tendo sempre em conta alguns fatores como o espaço, tempo e relação música-corpo.

A segunda fase passou pela observação através de vídeos de três passos do estilo Chá-Chá-Chá, onde cada grupo de alunos ficou responsável por praticar o passo e algumas aulas depois ensinar a turma, dando assim alguma autonomia e responsabilidade a turma nesta tarefa. Nesta fase, depois de terem partilhado os passos com a turma, foi hora de fazer duplas e criar uma coreografia para apresentar a turma na última aula, com os três passos obrigatórios e os restantes passos ao critério da criatividade dos alunos.

A terceira e última fase correspondeu a parte das danças tradicionais, onde aqui, já mais confortáveis com a turma, assumimos as rédeas do processo e todos aprendemos uma dança tradicional portuguesa.

Consideramos que estas estratégias foram uma boa decisão, pois permitiram ganhar tempo para nos prepararmos melhor para processos de demonstração, bem como permitiu oferecer a turma uma responsabilidade sobre as tarefas nas primeiras duas fases.

Em relação a intervenção, tentamos sempre intervir com certezas, mas por vezes por não ser uma matéria que não dominávamos, deixava-nos receosos. Com o tempo, e por conselho do orientador cooperante, esse disse para continuar a pesquisar e a aprofundar o conhecimento sobre esta matéria, de maneira a ter uns feedbacks mais consistentes sobre o assunto.

Em relação ao desempenho dos alunos, consideramos positivo, responderam sempre afirmativamente a qualquer tarefa, e acabaram a unidade didática com um conhecimento mais aprofundado em relação as ARE.

Finalizando, e em jeito de reflexão, achamos que poderiam, numa primeira fase ter dado mais foco nos movimentos locomotores e não locomotores, contudo, a

abordagem foi feita de modo a sairmos rapidamente para a parte das danças sociais e das danças tradicionais, e visto só ter 45/60 minutos por semana para esta unidade didática, não ficamos com muitas mais hipóteses.

3.8.3.3- Balanço Atletismo

A abordagem do atletismo nesta turma iniciou com alguns entraves por parte dos alunos, onde a maioria da turma afirmava não gostar muito deste tipo de modalidade. Isto também se justificava por grande parte da turma não ter quase nenhuma experiência nesta modalidade ao longo da sua vida escolar.

Inicialmente, a proposta para os orientadores científicos em relação a metodologia utilizar, para incrementar a motivação dos alunos para esta modalidade era utilizar o Modelo de Educação Desportiva. Esta ideia esbarrou em duas situações, uma foi o facto de o MED não ter ainda uma vertente no atletismo validada, o que traria uma enorme quantidade de trabalho, e o tempo que ia precisar para a realização desta metodologia já não existia. A segunda foi o facto de os alunos estarem já a realizar o MED na Aptidão Física, o que poderia sobrecarregar os alunos com este tipo de aulas, aplicando isto também no Atletismo. Ficou então decidido que a metodologia a utilizar seria o modelo de instrução direta, com o intuito de promover aulas com um estilo progressista, ou seja, tentar começar num patamar mais acessível e tentar no final do período chegar a um patamar mais elevado, sempre com o professor no centro do processo.

O balanço que fazemos em relação aos objetivos atingidos, é razoável, sinto que o tempo lecionado em atletismo não foi suficiente para atingir outros patamares a nível motor por parte dos alunos, pois o atletismo é uma matéria que engloba muitas vertentes. Em suma, tentamos chegar a todos as vertentes dos saltos e das corridas, com o objetivo principal de fazer a turma vivenciar a modalidade quase na sua globalidade nestas duas vertentes. Se olharmos para o desempenho motor, aí o balanço não é tão positivo, pois o tempo gasto em prática foi claramente insuficiente para provocar alterações neste aspeto.

Em relação a intervenção, baseou-se muito na organização da aula e pouco no desempenho dos alunos, pois a maioria das aulas foi realizada em estações, aspeto que consideramos que nos prejudicou em relação a observação do desempenho dos alunos, sendo que estávamos sempre muito mais preocupados em que os tempos fossem cumpridos e a aula fosse dinâmica, aspeto que tentamos melhorar no 2º período, tentando focar a atenção mais no desempenho dos alunos.

3.8.3.4- Balanço Futebol

Uma unidade didática que nos despertava-nos muita curiosidade, por ser a matéria que me sentia mais confortável fora do contexto escolar e com qual já levava alguma experiência no treino desportivo. A avaliação diagnóstica tratou logo de nos colocar os pés no chão, e através dos dados recolhidos, percebemos claramente que o contexto escolar é completamente diferente do contexto federado. O nível da turma nesta modalidade era fraco, com alguns elementos com lacunas ao nível das ações mais básicas do jogo.

Surgiu assim o primeiro grande problema, onde pretendíamos realizar uma metodologia com a turma dentro do TGfU, contudo, o nível era muito rudimentar, obrigando-nos inicialmente a ter uma intervenção mais analítica, olhando quase somente para os gestos técnicos de forma isolada. Apesar disso, e com o decorrer de um mês de aulas, surgia-nos outro problema, tínhamos na cabeça realizar a ACPC baseada nos Jogos Reduzidos no Futebol, em contexto escolar. A turma já apresentava algumas melhorias, e por essa mesma razão, decidimos arriscar e seguimos em frente com os Jogos Reduzidos. No estudo-piloto, as situações ainda encontravam-se de certa forma muito confusas, com os alunos a ter a aglomeração como o principal problema, mas nesta fase, ainda podiamos ter intervenção no exercício (no estudo exploratório o protocolo indicava que não podíamos ter qualquer intervenção durante o exercício) e por essa mesma razão, por vezes parávamos o exercício e tentavamos fazer entender aos alunos que aquele não era o caminho a seguir, por vezes até usando regras que proibiam a aglomeração, através de sinalizadores ou marcações individuais. Com o decorrer do estudo-piloto, o fator aglomeração foi desaparecendo aos poucos (não totalmente) e as ações dos alunos (tomadas de decisões e gestos técnicos) foram saindo de forma mais simples e clarificada.

Ao iniciar o estudo exploratório, a intervenção começou a ser mais ao nível da organização, por essa mesma razão, os alunos por vezes cometiam erros que me custava-nos não intervir e corrigir, contudo, com o tempo esses erros foram desaparecendo e a metodologia foi demonstrando ser eficaz. Olhando agora para a parte final da UD, sentimos que foi das modalidades que os alunos cresceram mais, principalmente a nível da compreensão do jogo, e no final de contas isto deixou-nos claramente satisfeitos.

A nível da intervenção, consideramos que por vezes o protocolo influenciou as aulas, estávamos muito preocupados com o cumprimento de todas as regras inerentes ao estudo, contudo, aproveitávamos os outros momentos da aula, para dar o máximo de informação pertinente aos alunos. Sentimos que, de acordo com as necessidades dos alunos, conseguimos dar resposta a esses problemas e achamos que os alunos corresponderam de forma

positiva, mostrando por vezes momentos de cansaço, pelo estudo ser feito em desigualdade numérica, algo que consideramos muito difícil de explicar a adolescentes que não estão dentro da modalidade, a real razão pelo qual uma equipa joga com mais elementos.

3.8.3.5- Balanço Voleibol

Por estímulos que tivemos na cadeira Didática II, na parte do Voleibol, o Smashball foi uma matéria que suscitou interesse, por esta mesma razão, e após termos observado as primeiras aulas, decidimos que esta modalidade seria a base das nossas aulas. Na nossa opinião, o Smashball permite uma maior sustentabilidade da bola em jogo, e em muitas situações, tendo gestos técnicos do voleibol como principais características, permite treinar o voleibol com mais sucesso. Com o decorrer das aulas, o entusiasmo que reinava no início para a prática desta vertente (Smashball) foi desaparecendo, com os alunos a pedirem para praticar Voleibol, normalmente. Decidimos então aceder aos pedidos dos alunos, e começamos a trazer jogos formais de voleibol para a aula, mas o desempenho dos alunos baixou, com o jogo a ser praticamente um jogo somente de serviços, onde raramente conseguiam responder.

Decidimos abordar este ponto, porque o Smashball e o Voleibol trouxeram duas situações distintas às aulas, a primeira trazia maior sucesso nas tarefas aos alunos, mas menos motivação na prática, e a segunda, trazia maior motivação na prática, mas menor sucesso do desempenho motor dos alunos. Estes dois pontos contraditórios foram algo que não estávamos à espera, pois calculamos que o Smashball fosse um desporto cativante, mas na nossa turma, não foi isso que sucedeu. Tivemos dessa forma que adaptar a estratégia de ensino, e ao longo das aulas, realizamos as duas vertentes de forma separada, onde a turma passava pelas duas situações, de modo a aumentar a motivação e também o sucesso na tarefa.

É de salientar, que tentamos sempre realizar as aulas com carater competitivo, pois sentia que na turma não havia essa pretensão quando jogavam, a vontade de ganhar. Tentamos de várias formas, desde o formato “sobe e desce” até mini-desafios e aos poucos fomos sentido que a turma começou a ganhar essa característica, o que nos deixou extremamente satisfeitos.

Por fim, consideramos que conseguimos responder a todas as necessidades dos alunos, moldando as aulas de acordo com as necessidades que os alunos iam apresentando ao longo do período, e como balanço final, a modalidade de voleibol foi uma matéria que

permitiu ver que nem sempre os alunos respondem de forma iguala determinados estímulos, como foi o caso do Smashball.

3.8.3.6- Balanço Jogos Tradicionais

Nesta matéria a principal preocupação passou por dar liberdade aos alunos na pesquisa e recolha de informação, para posterior apresentação a turma. Os alunos fizeram pares, com a exceção de um grupo de 3 elementos, e ao longo do período tiveram uma aula, 30 minutos destinados para os jogos tradicionais, para falar acerca dos jogos, apresentar a turma as características culturais e desportivas e de seguida aplicar com os colegas.

Foi uma unidade didática que nos surpreendeu pela positiva, pois os alunos aplicaram-se, e as propostas de trabalho que trouxeram foram dinâmicas. A maior dificuldade foi provavelmente na comunicação com a turma, com alguns alunos a mostrarem alguma timidez. O ambiente proporcionado por esta unidade didática foi positivo e trouxe diversão ao início das aulas, com os alunos no final do período a referirem que foi das melhores experiências que tiveram em aulas de educação física. A última aula desta temática foi fantástica, com os jogos tradicionais a virem resolver um problema que vinha do 1º Período, a competitividade, com os alunos aplicados em tentar vencer os jogos tradicionais que participavam.

3.8.3.7- Balanço Desportos de Raquete

No planograma do grupo disciplinar de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco, para o 11º ano de escolaridade, na matéria de desportos de raquetes estava definido o Ténis de Mesa como recomendado, contudo, e por acharmos que existe muitas compatibilidades entre o Ténis de Mesa e o Badminton (ambos são desportos de raquete) decidimos abordar as duas matérias em formato de aulas politemáticas.

Esta decisão também recaiu pelo facto da turma no questionário de motivação (apêndice 1) ter colocado badminton como umas das modalidades favoritas. As aulas decorreram de acordo com o Modelo Desenvolvimental, e funcionavam sempre em formato de aulas politemáticas, com metade da turma a realizar um exercício de badminton e outra metade da turma a realizar um exercício em ténis de mesa. Os exercícios tinham sempre uma estrutura similar, variando somente de acordo com as características do ténis de mesa e do badminton.

Na avaliação diagnóstica, estas foram as modalidades que mais surpreenderam pela positiva, com a turma a apresentar até um bom nível de proficiência nas duas

matérias, principalmente no aspeto da sustentação da bola/volante em jogo. Foi daqui que partiu as intervenções, pois apesar da turma apresentar as características, o objetivo destes jogos passa por tentar com que o adversário não consiga responder a um ataque/resposta, pois os alunos apresentavam muitas vezes um jogo de "cooperação" em vez da "oposição" real destes tipos de jogos.

Para contrariar este aspeto, as aulas continham sempre uma fase final de jogo, muitas vezes com regras que limitavam o jogo, mas sempre com o intuito de provocar incorretas respostas ao adversário, com a exceção de alguns gestos técnicos mais complicados, em que pedia que ambos cooperassem para o gesto técnico ser repetidos várias vezes.

Nesta Unidade Didática conseguimos chegar mais próximo de feedbacks prescritivos do que outras, pelo facto de ter a turma toda organizada e em ação, o que nos fazia ter mais tempo para realizar a observação e rapidamente tentar dar um feedback. Como as aulas funcionavam por estações, o foco numa parte inicial estava sempre numa das modalidades até todos passarem por lá, e então de seguida é que começamos a nos focar na outra modalidade, estratégia que consideramos ter sido um sucesso.

Por fim, quanto ao desempenho dos alunos, por ser matérias que já tinham um bom desempenho motor, e por o período ser curto, a evolução não foi notória, mas o objetivo passou por perceberem, como já dito anteriormente, que estes jogos se tratavam de "oposições" e não "cooperações" entre adversários. Nesse aspeto consideramos que os alunos mudaram o chip, e começamos a ver ao longo das aulas mais ações em que complicavam a vida ao adversário, através de uma melhor leitura do adversário e de uma melhor leitura da trajetória da bola/volante.

3.8.3.8- Balanço Orientação

Relativamente a esta Unidade Didática, o estilo utilizado numa fase inicial foi predominantemente o Modelo de Instrução Direta, onde definia as tarefas e os alunos executavam, pois sentíamos a necessidade de ter o controlo total sobre a tarefa. O facto de a escola ter diversos mapas e diversas balizas espalhadas pela escola permitiu que as aulas não fossem rotineiras e que os alunos tivessem sempre que ter uma leitura do mapa para chegar aos pontos pretendidos, resolvendo um dos problemas que por vezes a Orientação tem nas escolas, o facto de ser um espaço fechado e que os alunos conhecem torna as tarefas de orientação aborrecidas e rotineiras. Da nossa parte também houve o esforço para tornar as aulas mais interessantes, trazendo várias metodologias para a prática da

orientação, de modo que os alunos nunca ficassem massacrados de estar sempre a fazer a mesma coisa, receio que tínhamos inicialmente nas primeiras abordagens de Orientação.

Decidimos também adotar uma estratégia de progressão nos exercícios de Orientação, mas rapidamente percebemos que quando os alunos vão em pares ou grupos, um dos elementos do grupo por vezes relaxa e não acompanha os colegas nas deslocações, algo que não conseguíamos controlar porque a aula decorria em todo o espaço escolar. Por essa razão, rapidamente optámos por realizar as restantes aulas sempre com os alunos a fazer os mapas de forma individual, e com mapas sempre diferentes. Ao longo das aulas os alunos realizaram 7 mapas diferentes, não repetindo em nenhuma situação um dos mapas.

Pelo lado negativo, tivemos sempre a ideia de aplicar a Orientação Funcional, mas por falta de tempo e organização, estes fatores levaram-me a não aplicar durante as aulas este tipo de Orientação. Destaco ainda o projeto do Geocaching, que ficou a meio caminho e as caches foram usadas somente para a atividade de extensão curricular. A ideia inicial era depois deixar as caches fixas na escola para outras turmas poderem também usufruir do trabalho feito, mas infelizmente não conseguimos concluir.

Relativamente a instrução, como já dissemos anteriormente, era baseada no MID, onde na parte inicial da tarefa indicava aos alunos o trajeto e os objetivos, aguardando de seguida a chegada dos alunos com o sucesso na tarefa, ou também, o insucesso.

3.9-Avaliação

O Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho, artigo nº22 define que a avaliação, sustentada por uma dimensão formativa, é parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referências, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação. Enquanto processo regulador do ensino e da aprendizagem, a avaliação orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e a atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

A avaliação constitui um processo regulador do ensino e é um certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelos alunos, a qual tem por objetivo o cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis do ensino secundário. Na avaliação o professor assume uma particular responsabilidade no

processo, sendo o principal agente na verificação e identificação de valores e ações que fomentam a apreciação.

Olhando agora para o artigo nº23 do Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho, adotado pela ESFF, o ponto 1 indica que a avaliação interna das aprendizagens (classificação final quantitativa) deve compreender dois pontos, a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS). Relativamente a estas modalidades de avaliação, a AF assume um caráter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.

Quanto a AS, esta traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. Esta é a que dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão, retenção ou reorientação do aluno. Desta forma, a AS permite avaliar a retenção dos objetivos mais importantes e verificar a capacidade de transferência de conhecimentos para situações novas.

Para além das duas referidas anteriormente, acrescentamos uma terceira, a avaliação diagnóstica, e segundo o Decreto-Lei nº6/2011, de 18 de janeiro, a avaliação refere-se: "aos seguintes princípios: consistência entre os processos de avaliação e as aprendizagens e competências pretendidas; primazia da avaliação formativa; valorização da evolução do aluno; clarificação e explicitação dos critérios adaptados; e, diversificação dos intervenientes no processo de avaliação".

3.9.1-Avaliação Diagnóstica

É imperial para o crescimento do professor que a sua competência na avaliação dos alunos possa servir como meio de controlo da qualidade para assegurar que cada ciclo de ensino-aprendizagem alcance resultados tão bons ou melhores que os ensinos anteriores. Sendo assim a avaliação na escola é um instrumento que deve acompanhar o aluno e o professor "passo a passo" no processo de ensino-aprendizagem. A avaliação deve ser assim uma ferramenta extremamente útil ao professor e neste caso a avaliação diagnóstica deve ser um meio que permita ao professor perceber em que nível se situam os seus alunos e para que nível pretende que eles vão delineando de seguida objetivos que

permitam aos alunos atingir um patamar de proficiência superior ao que diagnosticaram na avaliação diagnóstica.

O Despacho Normativo nº4/2011 de 2011, no seu ponto 18 refere que "A avaliação diagnóstica conduz à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica e contribui para elaborar, adequar e reformular o projeto curricular da turma, facilitando a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional. Pode ocorrer em qualquer momento do ano letivo quando articulada com a avaliação formativa".

Sendo assim o processo de ensino-aprendizagem sem a avaliação diagnóstica fica restringido ao vácuo pensamento de realizar aulas sem ter noção do nível em que se encontram os alunos, atribuindo simplesmente tarefas que podem não estar adequadas ao nível dos alunos. A avaliação diagnóstica também não se deve restringir somente ao começo das aulas, mas deve ser realizada em pontos específicos do ano letivo para acompanhar o processo de amadurecimento dos alunos e assim adaptar a metodologia de ensino do professor ao nível dos alunos.

A avaliação diagnóstica segundo Luckesi (1990) deve ser compreendida "como um instrumento de compreensão do estado de aprendizagem em que se encontra o aluno, tendo em vista tomar decisões suficientes e satisfatórias para que ele possa avançar em termos de conhecimentos necessários". Carvalho (2016) avança com a ideia de que a avaliação diagnóstica é um grande contributo, para o desenvolvimento dos alunos, pois permite adequar o nível do ensino as capacidades dos alunos, assumindo um papel fundamental, "não só porque ajuda-me num melhor conhecimento global da turma, mas também verifico o estado inicial em que o aluno se encontra ao nível dos pré-requisitos" (p.98).

Relativamente as avaliações diagnósticas realizadas ao longo do ano letivo, a primeira situação ocorreu na 2º semana de aulas, onde em 90 minutos tentamos realizar a avaliação diagnóstica de todas as unidades didáticas, usando uma metodologia inovadora onde através de 4 estações foram realizadas as avaliações iniciais de Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo, Desportos de Raquete. Na parte inicial da aula foi realizada a avaliação de ARE e na parte final a AI de Orientação. Consideramos essa abordagem um sucesso, pois com uma aula de 90 minutos foi possível retirar algumas ilações da turma, do seu nível prático, contudo, 15 minutos de ação em cada estação pode não ter sido o suficiente para retirar as melhores ilações, e por essa mesma razão, no início de cada unidade didática foi realizada uma nova avaliação diagnóstica.

Para finalizar, a avaliação dos alunos não deverá ser levada de animo leve, pois é o primeiro passo para que o professor possa acompanhar os seus alunos com alguma precisão e consciência durante todo o processo pedagógico, para que o professor também possa organizar todo o processo de ensino-aprendizagem que deve ser realizado com antecedência.

3.9.2-Avaliação Formativa

O Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho descreve o caráter contínuo e sistemático da avaliação formativa ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens e desenvolvimento dos alunos.

A avaliação formativa é um dos parâmetros fundamentais para a verificação da evolução dos alunos. Carvalho (1994) indica que "a avaliação formativa é definida como o processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano letivo, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos – a aprendizagem." (p.144). Desta forma, o professor está sempre mais próximo da real evolução dos alunos, podendo acompanhar o processo de aprendizagem de forma mais detalhada e profunda, adaptando o seu processo de ensino-aprendizagem ao desenrolar dos acontecimentos.

A AF baseia-se fundamentalmente na observação informal dos alunos. Esta observação poderá, em caso de necessidade, ser precisada e completada com a aplicação de provas específicas de periocidade variável (Quina, 2009, p.129). Assim sendo, o professor deve estar permanentemente a acompanhar, a observa e a apreciar: (i) a forma como os alunos estão a executar ou a aplicar dos princípios e as habilidades objeto de aprendizagem ou de aperfeiçoamento para, em tempo oportuno, poder introduzir correções e fornecer incentivos ou elogios; (ii) os níveis de dificuldade dos exercícios propostos para os manter, aumentar ou diminuir em função dos níveis de sucesso obtido pelos alunos e (iii) os níveis de motivação e empenhamento manifestados pelos alunos durante a realização das atividades para os procurar manter ou relançar.

A avaliação formativa é, de certo modo, uma forma que permite ao professor aferir se a aplicação dos conteúdos, as estratégias e metodologias adotadas são as ideais e se a aquisição de conhecimentos está a ser assimilada pelos alunos.

Esta vertente do processo de avaliação foi efetuada ao longo de todo o ano letivo, incidindo nos três domínios: Psicomotor, Cognitivo e Sócio Afetivo, assentes nos pontos presentes na tabela em baixo:

Tabela 1 - Componentes Avaliação Formativa

Domínio	**Componentes**
Cognitivo	Compreensão, aquisição e aplicação dos conhecimentos; Leitura e comunicação; Capacidade para montar estratégias ajustadas à situação;
Psicomotor	Realização e competências na ação; Otimização dos gestos técnicos;
Afetivo	Responsabilidades (assiduidade, pontualidade, organização e cumprimento de tarefas); Respeito pelos outros; Autonomia, Cooperação e Iniciativa;

Na avaliação formativa procurámos então registar constantemente todos os parâmetros definidos na tabela anterior, através da observação direta do desempenho dos alunos, com o registo numa tabela com uma escala de 1 a 20 (Apêndice 5), sendo também realizada uma pequena reflexão de todos os acontecimentos. Esta prática foi assumida em todas as aulas, mas com o registo a ser feito a posteriori, para não colocar os alunos em constante pressão de avaliação e estar atento a outros fatores inerentes a uma aula de educação física.

Por fim, e com o auxílio do orientador cooperante, foram realizadas diversas vezes conversas informais após o término da aula, que serviam para tirar algumas ilações que não tinham sido verificadas no decorrer, contudo, durante a carreira de docência não teremos esta possibilidade, por isso desta forma tentávamos ao máximo não usufruir destas conversas para a avaliação dos alunos.

3.9.3-Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo globalizante sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação, e inclui: (i) a avaliação sumativa interna que se realiza no final de cada período e é da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão pedagógica da escola (ii) a avaliação sumativa externa, da responsabilidade dos serviços ou entidades do Ministério da Educação e compreende a realização de provas finais nos termos a definir anualmente.

A AS é a que dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão, retenção ou reorientação do aluno. Desta forma, a AS permite avaliar a retenção dos objetivos mais importantes e verificar a capacidade de transferência de conhecimentos para situações novas.

Neste caso, e referente às nossas tarefas, cabia-nos a responsabilidade da avaliação sumativa interna, referente aos três períodos escolares, sendo definido pela Escola Secundária de Francisco Franco alguns critérios obrigatórios, ditados também pelo Grupo Disciplinar de Educação Física.

Critérios de Avaliação da Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º Ano

CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

Áreas de competência das aprendizagens essenciais (Domínios)	**Conhecimentos, capacidades e atitudes**	**Instrumentos/ estratégias de avaliação**	**Percentagem**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	- Desenvolver as competências essenciais, **no nível INTRODUÇÃO** em **4 matérias** e de **nível ELEMENTAR** em **2 matérias**, de diferentes subáreas. **(1)** **SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS - 4 MATÉRIAS** <u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</u> – **Duas matérias** <u>GINÁSTICA E ATLETISMO</u> – **Uma matéria** <u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u> **Uma matéria** **SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 MATÉRIAS (2)** <u>NA SUBÁREA PATINAGEM</u> <u>NA SUBÁREA RAQUETAS</u> <u>OUTRAS</u> - Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade: Introdução, Elementar e Avançado. Esta especificação integra **competências motoras, de participação e**	Grelhas de observação e registo Testes escritos e/ou Trabalhos individuais/grupo e/ou Relatórios e/ou Questões aula e/ou Arbitragem	**70%**

	conhecimentos relacionados a cada uma das matérias, numa lógica integrada da aprendizagem. **(3)**		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e sexo. Conjuntamente, é apreciada a correção na realização dos exercícios, o trabalho e a autonomia do aluno nas tarefas propostas ao longo do ano.	Tabela de valores de referência (*FITescola*®) Grelhas de observação e registo	**20%**
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Testes escritos e/ou Trabalhos individuais/grupo e/ou Questões aula	**10%**

Tabela 2- Critérios de Avaliação dos CCH - 11º ano

(1) Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.

(2) Tendo em conta (1), no 11º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de os alunos/turma escolherem duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).

(3) - Competências motoras: Avaliar sobre a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos.

De forma mais detalhada, a avaliação sumativa da turma 'x' do 11º ano foi realizada dentro dos seguintes moldes:

No 1º Período, a UD de Aptidão Física foi avaliada através da bateria de testes do FitEscolas usada na ESFF, comparando os valores atingidos pelos alunos com os valores de referência, tendo em conta o género e a idade. Devido a aplicação do MED, as questões relativas ao domínio socio-afetivo foram avaliadas segundo o desempenho dos alunos dentro das suas equipas. Relativamente a UD de ARE, foi preenchida uma tabela com parâmetros relativos a matéria, avaliando as danças sociais e as danças tradicionais, sendo aspetos como o enquadramento musical, a postura, o empenho, a criatividade, entre outras. A tabela pode ser consulta no apêndice 6.

Ainda relativo ao 1º Período, o Atletismo foi avaliado segundo uma tabela de registo de desempenho nas categorias de saltos (triplo salto, salto em comprimento e salto em altura) e nas corridas (velocidade, estafetas e barreiras). Quanto aos lançamentos, pela pouca aplicação nas aulas, achei que os alunos não tinham tido vivências suficientes para serem avaliados.

Passando ao 2º Período, e as modalidades de Futebol e Voleibol, foram avaliados segundo uma ficha de registo, cientificamente comprovadas. No caso do futebol, a AS foi feita de acordo com um referencial elaborado por Garganta (1998), referencial este que divide o nível dos alunos em 4 fases, sendo essas o Jogo Espontâneo, o Jogo Intencional, o Jogo Estruturado e o Jogo Elaborado. Estes quatro níveis são baseados em determinados aspetos que caracterizam os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão, desde a comunicação verbal até a relação com bola. Achei pertinente este referencial para a AS pelo facto de se adequar a nossa metodologia e não se focar apenas nos aspetos técnicos da modalidade.

No que toca ao Voleibol, o instrumento utilizado para chegar a AS foi uma tabela contruída com base num documento de Mesquita (1998). Este autor permite enquadrar os praticantes em quatro níveis, níveis estes relacionados com fatores importantes em Desportos Coletivos de Rede. Quanto aos Jogos Tradicionais, foi pedido para o grupo de trabalho fazer uma ficha de trabalho acerca do jogo tradicional que apresentou com os seguintes pontos: (i) breve explicação do jogo abordado (ii) breve resenha histórica do jogo, (iii) regras e aplicação do jogo, (iv) reflexão do ocorrido.

Finalizando, o 3º período foi diferente dos 2º períodos anteriores, pois para além de termos de realizar a avaliação sumativa deste período, tivemos de realizar a avaliação final do ano de escolaridade, somando de igual modo os 3º períodos, sendo que cada um correspondeu a 33,33% da nota final. Relativamente as modalidades de Desportos de Raquete e de Orientação, a avaliação sumativa foi realizada segundo uma ficha de registo de ocorrências relativas as modalidades, que pode ser consultada no apêndice 7.

3.10-Gestão do Processo ensino-aprendizagem no 2º Ciclo: a turma do 5º ano

Para além do nosso estágio pedagógico ter como tarefa primordial a gestão de um processo de ensino-aprendizagem de uma turma do 3º Ciclo ou Secundário, este permite também a envolvência e participação ativa no processo de ensino-aprendizagem de uma turma do 2º ciclo, neste caso uma turma de 5º ano da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva. Esta particularidade do estágio pedagógico permite aos estagiários vivenciar uma realidade diferente da que vivenciam com a sua turma regular, pois enfrentam uma faixa etária que exige diferentes estratégias e metodologias.

Neste sentido, no processo de planeamento e gestão do processo de ensino-aprendizagem foi preciso ter em conta outros fatores do que os inerentes a um habitual planeamento, também pelo facto de ser lecionadas apenas seis aulas. Estas seis aulas ocorrem pelo facto de a turma ser dividida ao longo do ano letivo por todos os estagiários deste ano letivo, sendo ainda exigido pelo regulamento do curso a observação de duas aulas.

Através desta experiência com a turma de 2º ciclo, será possível ganhar outras habilidades e características na pedagogia, passando por uma experiência totalmente diferente do ensino regular da turma de 11º ano que temos ao nosso encargo, onde as estratégias que iremos utilizar tem de ser totalmente diferentes, porque os alunos que teremos na turma estão numa fase da vida completamente diferente.

O primeiro passo dado no início do ano letivo foi estruturar um cronograma anual de modo a dividir todos os períodos de aulas que caberia a cada um, sendo que cada aula tinha a totalidade de 50 minutos, perfazendo um total de 300 minutos de intervenção direta e 100 minutos de observação. Depois do cronograma estar feito, foi partilhado com os nossos orientadores científicos de modo que tivessem a par do que iria ocorrer, documento este que continha o planeamento anual da turma, os domínios e conteúdos programáticos a serem abordados exigidos pela escola e os diferentes espaços destinados a turma durante o ano letivo.

3.10.1-Planeamento das aulas e gestão do processo

O processo iniciou-se com a observação de duas aulas do professor estagiário que antecedeu a nossa intervenção na turma, o professor André Pontes. Optámos por observar duas aulas de Jogos Pré-desportivos, por ser uma matéria que aborda diversas capacidades dos alunos, e sendo uma turma que não tinha nenhuma informação acerca das suas características, quanto mais geral em termos de habilidades fosse as aulas que nós íamos observar, melhor seria para fazer uma caracterização que tocava em mais pontos. As observações incidiram no dia 8 de novembro e no dia 22 de novembro, duas segundas-feiras. De seguida, tivemos uma conversa com o professor titular da turma que referiu que a turma tinha alguns elementos que geralmente nas aulas estavam inquietos, bem como 3 ou 4 meninas que eram mais retraídas. Devido a estas informações, podíamos sentir que iria enfrentar vários tipos de crianças, o que faria ainda mais este processo ser de uma enorme riqueza, pois iria exigir de nós diferentes metodologias dentro da turma, pois os alunos não são iguais.

O passo seguinte foi escolher as matérias que iriámos abordar nas seis aulas que iriam ficar ao nosso encargo, sendo que tivemos que pesar várias situações para então chegar a uma proposta final. O primeiro fator foi as instalações destinadas para as aulas que iria lecionar, e infelizmente, tivemos somente espaços exteriores para as seis aulas, três no campo exterior nº4 e três no campo exterior nº6. Após isto, verificamos as matérias abordadas pelo anterior professor estagiário e decidimos não variar muito, por terem sido poucas as experiências dos alunos em algumas das matérias. Juntando estes dois fatores, optei por lecionar três matérias distintas, duas repetidas do anterior professor estagiário (de forma a dar continuidade ao trabalho do professor) e uma nova, sendo as três matérias escolhidas o Futebol, o Basquetebol e o Atletismo. Devido ao plano de contingência da escola, procuramos evitar várias aglomerações e a maioria das aulas iria passar por situações que envolvessem pouco contacto físico, dando prioridade a situações de no máximo 3x3 nos JDC.

3.10.2-Caracterização da turma do 2º Ciclo – 5º ano

A turma do 5º ’x’ da EBSAAS era constituída por 23 alunos, sendo 15 do género masculino e 8 do género feminino, com idades compreendias entre os 10 e os 11 anos.

O primeiro passo para procurar caraterizar esta turma assentou na observação das duas aulas do nossa colega estagiário, visto ser uma turma nova na escola (transitaram do 4º ano de outras escolas) não tinhamos muitas outras possibilidades, no que concerne a outra

estratégia, foi uma conversa informal com o professor responsável pela turma, que já estava há cerca de 2 meses com esta turma e por isso tinha já uma ideia das características da turma. Falando acerca desta segunda estratégia, numa das aulas que observamos do nosso colega estagiário, o professor Nuno Lourenço informou-nos que o nível de proficiência da turma no geral era elevado. Relativamente aos traços de personalidade, o professor mencionou que havia 5 alunos do género masculino que estavam constantemente na brincadeira e distraídos e que tinham um grau de influência sobre os colegas grande, por isso deveria estar atento a estes cinco alunos. Falou ainda que existe 2 alunos do género feminino e 1 aluno do género masculino que estão constantemente a parte em relação a restante turma, o que prejudica o desempenho desses alunos, pois são demasiado tímidos. Por fim, alertou para um aluno que tinha níveis de sobredotado, e que estava constantemente a realizar perguntas durante a aula, sendo que até esse aluno sabe o regulamento da escola de cor, facto que me deixou extremamente surpreendido por se tratar de uma criança de 10 anos. Quanto a restante turma, o professor falou que são crianças dentro da generalidade, com alguns comportamentos de desvio por vezes, mas nada que uma boa instrução e controlo sobre a aula resolva.

Através desta análise, já podemos observar as duas aulas com algum feedback e informação prévia, que me permitiu-nos focar-nos em alguns destes pontos, ter alguns como garantidos e observar também outros aspetos que o professor não tocou. No que se refere a capacidade motora da turma, o professor apenas falou de modo geral que a turma tinha um bom desempenho, por essa mesma razão o foco da nossa observação foi exatamente o desempenho motor. As aulas começavam com 95% dos alunos presentes e claramente entusiasmados com o que iria suceder, o que deu para perceber que os alunos gostam da aula e da Educação Física. Quanto a proficiência, em relações aos JDC que abordamos não deu para perceber muito bem, porque as aulas que observamos foram sobre Jogos Pré- Desportivos, por esta razão conseguimos tirar mais ilações da aptidão física dos alunos. De um modo geral, confirma-se o que o professor disse, nível bom no desempenho na aula, contudo, sentimos que tinha ali cinco alunos que passavam ao lado da aula e poucas vezes estavam predispostos para a prática.

Posto isto, focamo-nos no planeamento das aulas com estas características na mente, de modo que conseguissemos trazer para o contexto prático da aula os alunos que por vezes se colocavam a parte, e quanto aos 5 alunos desestabilizadores, tentar colocá-los sempre em equipas diferentes e em estações diferentes, pois deu para entender que facilmente perderia o controlo da aula. Conseguimos compreender também que não poderiamos

perder muito tempo na instrução inicial, pois a turma apresenta níveis e inquietação elevados, e ao fim de 5 minutos perdem totalmente o foco da instrução. Concluindo, a maioria da turma situa-se dentro das características normais de uma criança desta idade, e foi um enorme desafio trocar a realidade da turma de 11º ano, que são miúdas muito pacatas e calmas, para o rebuliço de uma turma de 5ºano.

3.10.3-Estratégias didático pedagógicas

Proporcionar aos alunos situações em que vão:

- Realizar tarefas inerentes á pratica desportiva e mobilização dos respetivos conhecimentos;
- Elaborar sequências de exercícios
- Resolver problemas em situação de jogos
- Realizar reflexões constantes após execuções
- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros
- Incutir na generalidade atitudes de fair-play
- Cooperar com os colegas em situações estratégicas
- Aceitar pontos de vista diferentes
- Cumprir regras solicitadas por regulamentos ou pessoas superiores
- Cooperar na montagem e arrumação do material
- Ser autónomo na realização das tarefas
- Proporcionar um clima saudável no núcleo da turma
- Incutir o gosto pela prática de desporto na vida pessoal
- Melhorar aspetos relacionais
- Melhorar características relacionadas com o desempenho desportivo

Metodologias de ensino

Futebol e Basquetebol – Teaching Games for Understanding

Atletismo – Modelo Desenvolvimental

3.10.4- Reflexão Crítica

Quanto à nossa intervenção pedagógica no 2º Ciclo, a uma turma de 5º ano da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto Silva (EBSDAAS), foi extremamente pertinente enfrentar uma outra realidade de docência, dando aulas perante crianças noutra faixa etária e com outra maturidade. A Universidade da Madeira proporcionou-nos a

oportunidade de lecionar seis aulas a turma do 5º ano da EBSDAAS, juntando ainda duas observações prévias a lecionação das aulas. As aulas tinham a totalidade de 50 minutos, sendo que desenvolvemos com esta turma três matérias distintas, Futebol, Basquetebol e Atletismo.

Quando iniciamos o planeamento das aulas, percebemos a importância das aulas observadas, pois permitiu ter noção do funcionamento da turma, bem como algumas características presentes nos alunos, dessa forma, sentimos uma maior preparação para a planificação. Refletindo acerca do planeamento, por ser duas modalidades de Jogos Desportivos Coletivos de Invasão, não sentimos grandes dificuldades, preparando as aulas através do TGfU. Quanto ao atletismo, sentimos maior dificuldades, mas aproveitamos alguns exercícios que já tínhamos aplicado na turma que lecionado na ESFF, e transitamos para esta turma, contudo, tive em atenção em alguns aspetos que não podem ser transferidos, pois a faixa etária varia.

Quando iniciamos a lecionação das aulas, encontrávamo-nos no 2º período escolar, por isso já nos sentíamos mais confortáveis a frente de alunos, o que permitiu concentrar um pouco mais nos alunos e não no desempenho pessoal. No que diz respeito às aulas propriamente ditas, consideramos que os alunos estiveram à altura, contudo, por serem crianças, apresentavam muitos momentos de inquietação, problema que não surgiu durante as aulas do 11ºano. Para resolver esse problema, após a primeira aula, que dificultou o processo de ensino-aprendizagem, colocamos algumas regras em forma de jogo que me permitiram ter um maior controlo da turma, como "os últimos três a parar de bater bolas perdem o jogo", "ao apito todos têm que estar com a bola debaixo do pé e vale um ponto, quem tiver mais pontos vence a competição".

Conforme as aulas foram decorrendo, os alunos começaram a interiorizar as regras, passando a cumprir com o estipulado, o que deu espaço de manobra para focar-nos nos conteúdos de ensino. Por serem crianças, o principal foco foi fazer com que gostassem de desporto e que achassem a atividade física engraçada, tentando dar um caráter lúdico a todos os exercícios. Uma das maiores dificuldades foi cumprir o tempo, pois estavamos habituados a ter 90 minutos para a aula e nas aulas de 2º Ciclo o disponível era 50 minutos, dificultando ainda mais o facto dos alunos chegaram 5 minutos depois. Posto isso decidimos, então dar ênfase aos exercícios que envolviam muito contacto com a bola nos JDC e exercícios de "atletismo jogado" no atletismo.

Quanto a estruturação das aulas, por dar as 6 aulas entre o fim do 1º período e o início do 2º período, optamos por dar as três matérias de forma alternada, também devido aos

espaços disponíveis para as aulas. A distribuição dos espaços foi realizada pelo coordenador das instalações desportivas.

A motivação dos alunos para as aulas foi positiva, contudo, claramente gostaram mais das aulas de JDC-I, sendo um desafio fazer com que a última aula de atletismo fosse entusiástica para estes, desafio que consideramos superado, pois os alunos demonstraram alegria e motivação, segundo os feedbacks dados.

Passando agora pelas metodologias de ensino, o TGfU foi aplicado no Basquetebol e no Futebol, privilegiando situações de 2x2 e 3x3, também devido as restrições do Covid-19. Nas primeiras aulas, e devido a observação feita em duas aulas anteriores, já foi possível dividir os alunos por níveis de proficiência. Em relação a matéria de atletismo, como já dito anteriormente, o foco foi no "atletismo jogado", onde acabavamos por privilegiar o trabalho em equipa, onde cada prestação era importante para atingir a vitória final. Os alunos apresentaram algumas dificuldades nas regras mais complexas, por isso optamos por permitir uma experiência mais básica a nível das matérias, sem nunca complicar muito os exercícios. A estrutura das aulas de atletismo foi sempre dentro do modelo de estações.

Por fim, fica a sensação que soube a pouco, pois seis aulas não foram suficientes para a experiência ter sido totalmente enriquecedora, não tendo o mesmo impacto que teve a lecionação a turma de 11º ano da ESFF, mas é compreensível que nem tudo seja possível. O facto de as aulas serem de 50 minutos permitiu vivenciar a docência doutra forma, e perceber que realmente o tempo e a organização prévia de exercícios, bem como as transições são essenciais, pois o tempo passava muito rápido e se a aula tivesse mal organizada ficariam conteúdos por dar.

3.11-Assistência às aulas: Enriquecimento do Processo Formativo enquanto Professor através da observação

3.11.1-Enquadramento teórico

As assistências às aulas são uns dos pontos fulcrais na parte da Prática Letiva, categoria inerente ao Estágio Pedagógico, pois apresenta um conjunto de mais valias ao ser realizada, permitindo ao estagiário um contacto com outras realidades de ensino. Estas observações não pretendem contribuir para uma crítica negativa sobre outros métodos ou pessoas, mas sim levar à reflexão crítica de ações ou metodologias de ensino assentes em critérios estruturados.

Devido a pouca experiência que um estagiário naturalmente contém, o papel ativo nas observações de aulas é extremamente importante na evolução do seu desempenho, pois devido à pouca experiência no contexto educativo todas as reflexões feitas serão sempre uma ajuda.

A observação de aulas desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação. A observação de práticas, nomeadamente de outros colegas visam promover o contacto do observador com uma diversidade de abordagens, metodologias, atividades e comportamentos específicos, dando a possibilidade de desenvolver as suas características profissionais através do foco numa determinada situação.

Reis (2011) indica que a observação de aulas e de outros contextos escolares constitui um elemento-chave de qualquer processo de avaliação do desempenho docente, permitindo reconhecer o mérito, constituindo um desafio para o desenvolvimento dos professores e apoiando a identificação e superação de fragilidades individuais.

Segundo Martins (2011), a observação é uma estratégia que se relaciona com o campo educativo, ou seja, é elaborada uma ação estruturada baseada no processo de ensino e aprendizagem, de forma a alcançar os objetivos de ensino, cabendo ao observador a responsabilidade de saber o que observar e como fazê-lo.

Por estas mesmas razões, a recolha de dados através da observação possibilita compreender melhor o ato de ensinar, permitindo aprender. Neste sentido, para uma profícua observação, foi criada uma ficha de observação, tendo por bases fichas de observação de anos anteriores, onde procurei juntar o que considerava ser mais importante na observação de uma aula e que me permitisse ir de encontro aos seguintes objetivos:

3.11.2- Operacionalização

Relativamente à operacionalização desta vertente de assistência às aulas, foram realizadas um total de 20 observações distribuídas por 5 professores diferentes. As observações foram realizadas ao longo do ano letivo, sendo essas maioritariamente realizadas no 2º período. No início do processo, por ser o único estagiário da Universidade da Madeira na ESFF, pensamos que sairíamos prejudicados, contudo, o facto de termos de procurar outros professores para observar as respetivas metodologias e estratégias, fez com que no fim do processo ainda retirasse mais informações deste processo, pois para além de aulas do secundário, ainda observamos aulas do 3ºciclo. A escolha destes 5 professores teve como principal objetivo observar pessoas na mesma situação que nós, ou seja, professores estagiários, para poder assim observar diferentes situações em situações idênticas, para poder refletir sobre as nossas ações e comparar posteriormente. Podíamos ter optado por observar professores mais experientes, mas achamos mais pertinente focar-nos numa população numa situação idêntica à nossa.

Fazendo agora um resumo geral das aulas observadas, assistimos a quatro aulas do 11º ano de escolaridade, oito aulas do 12º ano de escolaridade, quatro aulas do 10º ano de escolaridade e quatro aulas do 9º ano de escolaridade. Temporalmente, quatro aulas foram assistidas no 1º período e dezasseis aulas no 2º período.

Nas aulas observadas na ESFF, sempre com o orientador cooperante presente, este definia algumas tarefas momentâneas de observação, o que completava ainda mais a observação, pois para além da tabela de registo (apêndice 8) preenchida, ainda eram debatidas outras situações. Ao longo de todo o processo, a partilha de conhecimentos com o orientador e outros colegas que assistiam a aula foi essencial, pois permitiu estar sempre a refletir sobre situações que aconteciam em tempo real.

Abordando sucintamente a ficha de observação, procuramos através desta, juntar o que considerava mais pertinente na ação de um professor, tendo em conta as seguintes funções de ensino: (1) Apresentação de Conteúdo, (2) Organização. (3) Feedback, (4) Afetividade e (5) Observação Silenciosa.

3.11.2-Objetivos

- Diagnosticar os aspetos e dimensões do conhecimento e da prática profissional para tentar melhorar;
- Adequar o processo de supervisão às características e necessidades específicas pessoais;
- Estabelecer bases para a observação de ações assentes na tomada de decisão;
- Vivenciar diferentes dimensões do conhecimento e prática profissional de diversos professores;
- Analisar novas estratégias, metodologias e abordagens através da observação de outros docentes, de forma a melhor a nossa intervenção;
- Debater situações ocorridas em contexto real de aula com o nosso orientador cooperante ou colegas de profissão, de modo a potenciar o nosso espírito crítico e a capacidade de montagens de estratégia.

A ficha de observação criada era assente nos seguintes pontos:

Apresentação dos conteúdos

- Apresenta os objetivos gerais e as dinâmicas pretendidas no início da aula
- Realiza um discurso claro, conciso e simples na sua comunicação
- O seu discurso é capaz de captar a atenção dos alunos
- A sua colocação perante os alunos é correta
- Fornece informações pertinentes relativas as regras e funcionamento das aulas
- Efetua um balanço final da aula
- Fornece informações pertinentes aos alunos acerca dos critérios de êxito das tarefas

Organização

- Posicionamento correto de forma a ter uma visão global da turma
- Modifica os exercícios perante alguma dificuldade, demonstrando capacidade de adaptação
- Utiliza formas de organização que permitem tempos de empenhamento motor elevados
- Forma rapidamente os grupos de trabalho/exercícios

- Tempos de transição entre exercícios curtos
- Proporciona as melhores condições de segurança para a realização dos exercícios aos alunos
- Apresenta um plano de aula adequado ao nível de proficiência da turma e da matéria de ensino

Feedbacks

- Fornece informações globais/individuais com frequência
- Acompanha/observa os alunos após correções
- Privilegia os feedbacks positivos em detrimento dos negativos
- Fornece Feedbacks de caráter específico

Afetividade

- Procura desenvolver um clima positivo na aula bem como tratar os alunos pelo nome
- Elogia os alunos pelo seu esforço e pelos resultados obtidos, interagindo o mais possível com eles

Observação Silenciosa

- Procurar ao máximo observar a prestação dos alunos, sendo que quando necessário intervêm
- Reajusta às estratégias e dinâmicas da aula, se necessária.

Esta ficha de registo era preenchida no fim de cada aula, auxiliada por um bloco de notas com algumas informações anotadas ao longo da aula, de forma rápida e intuitiva, numa escala de 1 a 5. As anotações serviam para extrair mais algum tipo de informação que achássemos pertinente para a reflexão crítica. Juntando a estes dois métodos de observação, era extremamente proveitoso todas as conversas informais tidas com o orientador cooperante, que estabelecia metas de observação conforme o decorrer da aula, de modo a fazer-nos refletir se nós naquela situação agiríamos da mesma maneira que o professor observado estava a agir, sem prejuízo para qualquer ação do professor.

3.11.3-Balanço Geral da Assistência às aulas

Queríamos começar o balanço geral das assistências às aulas referindo que este ano foi um ano atípico no estágio pedagógico em vários núcleos de estágio, sendo o nosso um desses núcleos. Infelizmente, o nosso núcleo de estágio foi composto somente por um

estagiário, o que em certa parte prejudicou algumas tarefas inerentes ao estágio, apesar de acharmos que isto não pode nunca servir de desculpa.

Numa primeira fase, achamos que o facto de estar como único estagiário nesta escola poderia prejudicar este parâmetro, contudo, olhando agora no final de contas, achamos que até veio a beneficiar este parâmetro, pois obrigou-nos a sair da zona de conforto e a ir observar outros colegas. Desta experiência podemos tirar o máximo de informação, pois no total observamos 6 colegas diferentes, principalmente no 2º período, numa altura em que o processo de ensino-aprendizagem com as suas respetivas turmas já estava mais consolidado.

Por observarmos uma quantidade mínima de aulas de cada professor, 3 a 4 aulas de cada Professor, não podíamos retirar das observações características muito aprofundadas de cada docente, pois um período de 3\4 aulas é ligeiramente pouco para retirar uma informação fidedigna de alguém. Assim sendo, optamos pela tabela de registo, para depois comparar entre os anos de escolaridade que observamos. Outro fator que achamos importante e digno de ser das maiores vantagens da assistência às aulas, foi a constante conversa com o nosso orientador cooperante sobre ações que iam ocorrendo durante a aula, e que era feito sempre uma pergunta do género "e tu, nesta situação como agirias?". Situações relativas a comportamentos de desvio dos alunos, situações como um exercício em que poderia ser realizado de outra forma são alguns dos exemplos.

Nas aulas de EF observadas na ESFF, a observação passou essencialmente por situações de organização de espaço e interação com a turma, dos nossos colegas estagiários. Numa determinada situação, numa aula de ténis de campo, um dos nossos colegas apresentava um exercício de 1 contra 1, algo que agiríamos de forma diferente, pois não havia espaço para mudar a trajetória da bola, pois já se encontrava outro par ao lado a jogar. Para mudar esta situação, dividiríamos a turma em dois grupos, e colocávamos metade da turma a realizar outra atividade, como por exemplo trabalho físico ou uma atividade que permitisse os alunos estar noutro espaço, como orientação.

Em outras situações, também eram continuamente usadas comparações para com ações nossas na turma que estávamos responsáveis. Um desses exemplos, foi uma aula que abordaram Jogos Tradicionais, onde umas das nossas colegas abordou ao longo do período esta matéria em estações durante 90 minutos, num conjunto mais reduzido de aulas, ao contrário de nós, que abordávamos nos primeiros 30 minutos de cada aula, principalmente devido ao tempo de empenhamento motor, pois sentia que nas aulas da nossa colega, ao ser 90 minutos, os alunos tinham por vezes muitos tempos mortos.

Relativamente aos diferentes anos de escolaridade observados ao longo do ano letivo, foi possível aferir que conforme o ano de escolaridade era mais pequeno, maior

era o tempo inicial da aula em relação a instrução inicial, demonstrando provavelmente uma menor compreensão por parte dos alunos das matérias abordadas. Foi possível também verificar que os professores de anos de escolaridade superior, nas aulas observadas, agiam menos em termos de feedback e passavam mais tempo em observação silenciosa, o que nos pode fazer pensar que os graus de autonomia e responsabilidade dos alunos aumentam conforme a escolaridade vai passando.

No que concerne aos tempos de transição entre exercícios e a organização da aula, as turmas de 9º ano e 10º ano tinham mais tempo despendido neste setor, não permitindo que o tempo de empenhamento motor fosse mais elevado, fator que pode ter haver com os alunos, mas também com a capacidade dos professores. Quanto a afetividade, os alunos mais novos (9º e 10º) demonstravam maior grau de proximidade com os professores, e por consequência, um maior interesse nas matérias abordadas. Por fim, e comparando em termos de temporalidade, os professores observados apresentaram crescimento da primeira aula observada para as seguintes, demostrando uma evolução em termos gerais, quer a nível do processo ensino-aprendizagem como em termos de organização e planeamento.

4- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

4.1-Atividades Realizadas

4.1.1-Enquadramento Geral das Atividades

No que concerne a este tópico, serão abordadas as Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar que participamos. Este tipo de atividades faz parte de um dos pontos fulcrais do nosso estágio pedagógico, e serve essencialmente para promover a interação dom professor estagiário com a restante comunidade escolar (alunos de outras turmas, professores do conselho de turma e professores do grupo disciplinar, órgãos do conselho executivo, encarregados de educação, agentes da comunidade educativa não-docentes entre outros).

Este tipo de intervenções permite aos estagiários ter um conhecimento mais aprofundado acerca de outras áreas, bem como interagir com outras situações que também fazem parte do serviço escolar, não ficando restringidos totalmente a lecionação das aulas, interagindo assim em outros processos inerentes ao normal funcionamento de uma escola.

Passando agora pela nossa participação nestas atividades, optamos por participar em atividades que tivesse um papel ativo na organização e realização de atividades inerentes ao plano anual de atividades do grupo disciplinar, desta forma, juntamo-nos a um conjunto de professores que estavam a dinamizar algumas atividades , participando principalmente na parte da organização, mas tendo um papel menos fulcral em partes como o planeamento e organização, situação que consideramos que poderia ter tido mais preponderância, e por culpa própria, não o conseguimos fazer.

Na ESFF, o grupo disciplinar de Educação Física no início dos anos letivos apresenta sempre o seu plano anual de atividades, ficando de seguida disponível para consulta no site oficial. Deste Plano Anual, contemplado com diversas atividades de diferentes áreas, destacamos as três em que tivemos participação direta na organização:

- Atividades de Educação Inclusiva
- Torneio de Futsal/Futebol 5x5
- Atividade de Orientação

4.1.2-Atividade de "Educação Inclusiva"

Enquadramento da atividade

Esta atividade ocorreu no dia 16 de fevereiro de 2022, entre as 08h00 e às 13h00. A atividade desenrolou-se em dois espaços distintos da escola, o Ginásio Central e o Pavilhão Gimnodesportivo. Esta atividade doi dinamizada pela maioria dos professores do grupo disciplinar de Educação Física.

Professores Organizador: Pedro Pereira

Data e horas: 16 de fevereiro de 2022 / 08h00 – 13h00.

Local: Pavilhão Gimnodesportivo e Ginásio Central da Escola Secundária de Francisco Franco

Objetivos do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco

1. Adequar a população escolar aos espaços e instalações existentes;
2. Aumentar a implementação das pedagogias ativas e inovadoras;
3. Continuar a investir nos bons resultados escolares e na qualidade de ensino
4. Aumentar a participação em concursos, projetos e atividades de enriquecimento do currículo;
5. Aumentar o trabalho colaborativo entre os professores;
6. Incrementar práticas de sustentabilidade na escola.

Metas do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco

1. Atingir anualmente o mínimo de 80% de progressão/aprovação em todas as disciplinas dos CCH e CEF;
2. Atingir anualmente o mínimo de 70% de progressão/aprovação nos Cursos Profissionais;
3. Envolver, durante cada ano letivo, pelo menos 10% dos alunos em concursos e atividades de enriquecimento do currículo.

Informações da atividade - Destinatários:

10º ano – Turmas 6,10,16,17,19,21 e 23

11º ano – Turmas 3,12,14 e 21

12º ano – Turma 22

Estas foram as turmas selecionadas por serem as turmas que durante a parte da manhã do dia da realização da atividade tinham Educação Física no seu horário normal.

Formas de Divulgação: Apresentação da atividade em reunião do grupo disciplinar e por email;

Parcerias: Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE) pelo núcleo de atividade motora adaptada (AMA) e Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira (SESARAM)

Recursos Humanos:

Professores Participantes: Pedro Pereira, Miguel Ângelo Nóbrega, David Nunes, Osvaldo Ornelas, Soraia Cassaca, Miguel Costa, Fernando Rodrigues, David Ferreira e Pedro da Silva

Número de Participantes: 12 turmas (Cerca de 250 alunos)

Recursos Materiais: Instalações Desportivas (Ginásio Central e Pavilhão Gimnodesportivo), 3 Kits de Boccia, 1 Kit de Goalball, 4 cadeiras de rodas e 3 Bolas de Voleibol.

Mapa de distribuição das turmas pelas estações

	08:00 – 09:30 08:15 – 09:45	09:45– 11:15	11:30 – 13:00
Ginásio (Goalball)	12º22	11º03	10º21
P1 (Boccia)	10º19	11º21	11º12
P2 (Volei sentado)	10º10	10º17	10º16
P3 (Slalom)	11º14	10º06	10º23

Tabela 3- Distribuição das turmas pela Atividade de "Educação Inclusiva"

Funções Desempenhadas

Pré-atividade

Quanto as nossas funções antes da atividade começar, foram duas, uma foi a divulgação de documentos a explicar as regras e as características das modalidades que iriam ser abordadas. A segunda foi a montagem da estação no ginásio, com a marcação do campo de goalball.

Durante a atividade

No que concerne a nossa intervenção durante a atividade, até às 11h00 ficamos responsáveis pela dinamização da atividade de Goalball no ginásio, com a organização das turmas que iam passando pela estação e com uma breve explicação da modalidade no início de cada atividade. A partir das 11h00, tivemos de acompanhar a nossa turma na atividade, passando por todas as estações e assim também vivenciando e experienciando as outras modalidades (Boccia, Voleibol Sentado e Slalom de Cadeiras de Rodas).

Balanço Geral da Atividade de "Educação Inclusiva"

Relativamente ao balanço da atividade de Educação Inclusiva, foi uma atividade que desde cedo chamou à atenção, por ser uma atividade que iriamos abordar matérias fora do comum em relação aos programas nucleares de Educação Física. Após o Professor Pedro Pereira ter falado na reunião desta atividade, e ter convidado as turmas que tinham Educação Física no turno da manhã do dia 16 de fevereiro (a nossa turma tinha), decidimos para além de levar a turma atividade colaborar na organização e realização da atividade, por sentir que seria uma atividade enriquecedora, podendo juntar a atividade alguns conhecimentos que tínhamos adquirido na disciplina de Inclusão em Educação Física e no Desporto Escolar, sendo que foi nesta cadeira que tivemos o primeiro contacto com modalidades como o Goalball, por isso não poderia deixar de passar esta oportunidade de colaborar numa atividade deste género.

Em relação ao papel que desempenhamos, mais concretamente na operacionalização da atividade e na organização da estação do Goalball, acho que desempenhamos a função com sucesso, pois cumprimos com todos os tempos inerentes (várias turmas envolvidas podiam provocar atrasos) e ainda todos os alunos que passaram pela estação podiam vivenciar a modalidade em contexto real. Relativamente a segunda função que desempenhamos, foi a de guias da nossa turma pelas quatro estações, onde estava sempre atentos ao desempenho dos alunos e tentávamos sempre tirar as dúvidas de matérias diferentes mas especiais. Começamos pela estação do Boccia, onde dividimos a turma em quatro grupos

e explicamos as regras da modalidade, de seguida os alunos vivenciaram a modalidade. Depois passamos pelo Voleibol Sentado, modalidade que já tinhamos realizado nas aulas da turma, por isso tivemos mais um papel mais de observadores. O principal problema da atividade surgiu na terceira estação, com alguns alunos a recusarem-se a fazer o slalom de cadeira de rodas por acharem que era uma falta de respeito para com as pessoas que passam essas dificuldades. Após estas recusas tentamos explicar que o objetivo passava por fazer perceber se algum dia tiverem um colega nesta condição, podemos integrá-los de determinadas formas para não se sentirem a parte e ainda dissemos que esta experiência permitia fazê-los perceber as dificuldades que pessoas com este tipo de deficiência lidam. Alguns alunos perceberam, e já quiseram participar, outros não, mas não obrigamos ninguém a fazer, por ser uma atividade facultativa. Por fim, a última estação foi o goalball, os alunos já tinham informações que também tinha dado em aula e por isso a atividade decorreu normalmente. Na parte final, ajudámos na arrumação do material, das estações do goalball e do slalom de cadeira de rodas, com a desmontagem dos campo e transporte das cadeiras de rodas.

Finalmente, relativamente a nossa postura durante a atividade, tentamos sempre abordar os assuntos de forma tranquila pois são matérias que requerem alguma delicadeza a abordar, por falar de situações menos felizes que algumas pessoas passam. Dessa forma, tentamos sempre abordar os alunos de forma que percebessem que toda a atividade tinha o objetivo de integrar alunos come este tipo de deficiência, e que existe sempre possibilidades de os integrar.

Na estação do Goalball (a que passamos mais tempo) a nossa intervenção era sempre baseada nos documentos partilhados na drive do grupo disciplinar, e depois ficavamos com atenção a deslocação da bola, de modo que os alunos tivessem a bola sempre disponível quando saía, visto estarem vendados. Procurávamos estar sempre a falar, com feedbacks de reforço positivo, para que os alunos se sentissem confortáveis a cometer erros e a melhorar, para vivenciarem ao máximo a modalidade. No fim, a atividade foi considerada um sucesso pelo grupo disciplinar, e foram cumpridos todos os objetivos que foram propostos inicialmente para a atividade.

4.1.3-Atividade de Orientação

Passando a um enquadramento da segunda atividade que colaboramos na realização, essa decorreu no dia 7 de março de 2022 e consistia numa atividade de Orientação, iria funcionar durante todo o dia, com campo nº2 (relvado sintético) e no campo nº3

(adjacente ao relvado sintético). No campo nº3 estaria a base da atividade, no campo nº2 uma pequena atividade de orientação espacial e depois a atividade principal de orientação iria ocorrer por todo o recinto escolar, com exceção do interior dos edifícios principais.

Professores organizadores: Fernando Rodrigues, Rui Andrade, João Silva e Pedro Pereira

Datas e Horas: 7 de março de 2022 / 08h00 – 18h30

Local: Escola Secundária de Francisco Franco

Objetivos do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco

1. Adequar a população escolar aos espaços e instalações existentes;
2. Aumentar a implementação das pedagogias ativas e inovadoras;
3. Continuar a investir nos bons resultados escolares e na qualidade de ensino
4. Aumentar a participação em concursos, projetos e atividades de enriquecimento do currículo;
5. Aumentar o trabalho colaborativo entre os professores;
6. Incrementar práticas de sustentabilidade na escola.

Metas do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco

1. Atingir anualmente o mínimo de 80% de progressão/aprovação em todas as disciplinas dos CCH e CEF;
2. Atingir anualmente o mínimo de 70% de progressão/aprovação nos Cursos Profissionais;
3. Envolver, durante cada ano letivo, pelo menos 10% dos alunos em concursos e atividades de enriquecimento do currículo.

Informações da atividade

Em relação à atividade de Orientação definida no plano de atividades:

- A participação está aberta às turmas que estão a ter Educação Física, funcionando assim por blocos de aula, ao longo de todo o dia, com exceção do 1.º bloco da tarde;
- A atividade consistirá numa prova de orientação e em mais uma de iniciação a orientação;
- Para o desenvolvimento da atividade, será necessário pelo menos o campo 2 e o espaço circundante à escola, pelo que estes espaços estão indisponíveis para a realização da aula de Educação Física.

- A participação está limitada a 90 grupos/alunos (previsivelmente deverão participar aos pares);

Funções Desempenhadas

Pré-atividade

Relativamente a pré-atividade, o nosso principal papel foi o de montagem das estacas na estação da iniciação a orientação. Esta estação pretendia somente fazer os alunos vivenciar a marcação das balizas e uma orientação espacial

Atividade

No que concerne a atividade, colaboramos com o grupo na parte da manhã, e ficamos responsáveis por receber os alunos e orientá-los para a base, de modo que tivessem a instrução inicial por parte do responsável pela atividade. De seguida, após os anos alunos estarem orientados o nosso papel passava por na linha de partida orientar os alunos de modo que só entrassem em prova nos horários previstos, sendo que os alunos tinham que aguardar 3 minutos entre cada partida.

Balanço Geral da Atividade de Orientação

Visto ser uma matéria que iriamos abordar no 3º período na turma, achamos extremamente pertinente participar na organização desta atividade pois iria permitir retirar algumas primeiras impressões acerca de uma matéria que não estamos tão informados. O facto de a Associação de Orientação da Madeira participar também fez o interesse na atividade crescer, pois a atividade de extensão curricular iriamos realizar com a turma, posteriormente, iria ter uma parte de Orientação organizada pela Associação, desta forma, ficariamos a conhecer melhor o modo como a associação trabalha e organiza atividades deste género.

Relativamente a realização da atividade e a nossa colaboração, consideramos que tivemos ainda mais à vontade, do que em relação a atividade de "educação inclusiva" por estarmos cada vez mais integrados na comunidade escolar. Desta vez, apesar de termos dois papeis definidos na organização da atividade, houve bastantes permutas entre professores pelo facto de não haver um controlo durante as provas, pois os alunos andavam espalhados pela escola. Estas permutas permitiram incrementar as relações sociais com outros professores, tendo tempo para falar de aspetos da atividade e de como foi organizada uma atividade deste género.

Por fim, e passando ao papel propriamente dito, de forma tranquila recebíamos as turmas no início da atividade e encaminhávamos para a tenda que serviria de partida para a prova.

Em jeito de reflexão, achamos esta atividade extremamente pertinente, pois permitiu aos alunos da ESFF vivenciar a modalidade de Orientação numa realidade muito próxima de como funciona as provas oficiais. O facto de a associação ter trazido os chips para validar as balizas, bem como montar balizas em outros sítios da escola, fez com que a atividade fosse extremamente cativante.

4.1.4-Torneio de Futebol/Futsal 5x5

Enquadramento da atividade

No que concerne ao Torneio de Futebol/Futsal 5x5, este foi realizado no dia 1 de abril de 2022 (último dia de aulas do 2º período), e decorreu entre as 08h30 e às 12h30, no campo sintético da Escola Secundária de Francisco Franco. Esta atividade decorreu debaixo de um grande calor e foi organizada e dinamizada por alguns Professores do grupo disciplinar de Educação Física.

Professores organizadores: Dalila Trindade, Duarte Correia, José Miguel Nóbrega e Rui Andrade

Data e horas: 1 de abril de 2022 / entre as 08h30 e às 12h30.

Local: Escola Secundária de Francisco Franco

Objetivos do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco

1. Aumentar a implementação das pedagogias ativas e inovadoras;
2. Continuar a investir nos bons resultados escolares e na qualidade de ensino
3. Aumentar a participação em concursos, projetos e atividades de enriquecimento do currículo;
4. Aumentar o trabalho colaborativo entre os professores;

Metas do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco

1. Atingir anualmente o mínimo de 80% de progressão/aprovação em todas as disciplinas dos CCH e CEF;
2. Envolver, durante cada ano letivo, pelo menos 10% dos alunos em concursos e atividades de enriquecimento do currículo.

Informações da atividade e regulamento

A inscrição no torneio de futsal da Escola Secundária de Francisco Franco pressupõe a total aceitação das regras. Qualquer circunstância não contemplada nas mesmas será da exclusiva competência dos responsáveis da organização.

1. O torneio realizar-se-á no dia 01 de abril de 2022 (último dia de aulas do 2º período).
2. As inscrições realizam-se entre 14 e 25 de março através do preenchimento do documento do google enviado para os e-mails das turmas. Serão aceites as primeiras 32 equipas devidamente inscritas.
3. Os jogos terão lugar, no campo 2 (relvado sintético).
4. Podem participar equipas masculinas/mistas, constituídas, no máximo, por alunos de duas turmas.
5. As equipas serão compostas, no mínimo, por sete jogadores e no máximo, por dez jogadores (cinco suplentes).
6. Não serão permitidas alterações à constituição das equipas após o início do torneio.
7. A forma da constituição das equipas é da responsabilidade dos alunos.
8. Todas as equipas deverão apresentar-se devidamente equipadas. Não é permitido o uso de botas com pitões.
9. Nenhum aluno poderá jogar em mais do que uma equipa.
10. As equipas, em cada jogo, terão que apresentar um mínimo de quatro jogadores, sob a pena de lhe ser atribuída falta de comparência.
11. As equipas que tiverem duas faltas de comparência são eliminadas do torneio.
12. As equipas devem apresentar-se 5 minutos antes do início do jogo. Todos os elementos da equipa devem apresentar o cartão escolar.
13. O calendário dos jogos será afixado no campo 2 (relvado sintético) junto à organização. Após ultrapassar 5 minutos, à equipa que não se apresentar em campo, será marcada falta de comparência.
14. Durante o jogo, os alunos devem respeitar as regras, bem como as decisões tomadas pelos árbitros.
15. Qualquer ato de indisciplina grave será penalizado pela organização com a desclassificação imediata da equipa.

Funções Desempenhadas

Pré-atividade

Relativamente a esta fase da atividade, o nosso papel foi ligeiro, apenas funcionamos como angariadores de participantes para o torneio, e por ser uma área que me sinto a vontade, participei em algumas conversas sobre a organização e regulamentação do torneio.

Durante a atividade

No que respeita às nossas funções durante a atividade, o papel que desempenhamos foi de arbitro da fase de grupos e de um jogo dos ¼ final, onde tentamos sempre ser o máximo pedagógicos para com os alunos que participavam no torneio, tentando sempre explicar as decisões que tomávamos. No fim, ajudamos na desmontagem dos campos, bem como da tenda da organização.

Balanço Geral

Desde cedo que decidimos participar e ajudar na realização desta atividade, por ser uma matéria que nos cativava e que já tenho alguma experiência, quer como jogador quer como treinador. O facto de ser uma matéria que muitos alunos gostam, as inscrições acabaram rapidamente e os quadros competitivos ficaram cheios. Por esta razão foi preciso mobilizar uma grande quantidade de professores do grupo disciplinar para a realização da atividade. Consideramos que a atividade foi um sucesso, e para além do mais, o torneio ainda mobilizou uma grande quantidade de alunos para a bancada para assistirem ao torneio.

Quanto às nossas ações na atividade, ficamos responsáveis pela arbitragem do campo nº3, onde arbitrei 10 jogos, com um tempo corrido de 14 minutos cada jogo. Ao sentir-me a vontade na área, não tive grandes dificuldades na abordagem ao jogo e as regras, sendo que foi muitas vezes elogiado pelo nosso desempenho enquanto arbitro, por esta mesma razão fiquei sempre a desempenhar esta função durante todo o torneio.

Por fim, consideramos ações como esta na escola fundamentais para a interação entre alunos e professores, sendo que com este tipo de atividades os alunos podem fugir a rotina normal das aulas e é permitido terem uma experiência diferente em contexto escolar, para além da prática de atividade física. Outro dos aspetos que pretendemos destacar, foi o facto de muitas equipas apresentarem alunas no elenco, e apesar dos resultados não serem os desejados para essas equipas, a participação e a interação entre géneros já foi uma grande vitória da organização.

5-Atividade de Extensão Curricular

5.1-Enquadramento da atividade

No que concerne a este ponto do estágio pedagógico, a Atividade de Extensão Curricular (AEC) é um elemento programático que faz parte dos pontos a cumprir durante o plano de estudos inerente a componente do estágio curricular, no âmbito do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário. Esta atividade tem como principal objetivo proporcionar uma diferente experiência a turma pela qual o professore estagiário está responsável, onde deve ser incluída nos quadros da atividade a comunidade escolar, nomeadamente os professores do conselho de turma, os pais e/ou encarregados de educação e demais agentes educativos. Esta atividade visa então proporcionar um contacto mais próximo entre vários agentes da comunidade educativa, bem como proporcionar a turma uma atividade fora do hábito comum escolar. É procurado também que os alunos tenham um papel importante quer na fase do planeamento quer na fase da operacionalização da atividade.

Neste sentido, procuramos dar enfâse a esta atividade a partir do 2º período, onde várias hipóteses foram sugeridas a turma como possibilidade de realização. Umas das intenções também era juntar a nossa turma a outras duas turmas de colegas estagiários, juntando assim numa atividade três turmas, de três diferentes anos de escolaridade e de três diferentes estabelecimentos de ensino.

5.2-Fase de Planeamento

Numa fase inicial, em conversas com todos os alunos, e dando conta que iríamos realizar a atividade com outras duas turmas, as primeiras questões prenderam-se com que tipo de atividade pretendiam os alunos fazer. A primeira ideia foi realizar uma atividade de Paintball no Montado do Pereiro, onde sairíamos todos da escola através de um autocarro, realizávamos a atividade e voltaríamos ao ambiente escolar, a atividade iria se desenrolar durante uma tarde. Os alunos rapidamente responderam que pretendiam realizar uma atividade gratuita e que não ocupasse tempo livre do seu calendário escolar, ou seja, já alguns entraves se levantaram o que iria complicar o processo de planeamento e esta ideia acabou por cair por terra.

Poucas hipóteses ficaram disponíveis, mas rapidamente começamos todos a pensar em que tipos de atividades poderíamos participar que estivessem enquadradas nas exigências dos alunos. Na aula seguinte, e depois de uma conversa com as nossas outras duas colegas estagiárias, foi decidido realizar uma atividade que englobasse três

diferentes matérias, aumentando assim o grau de riqueza da atividade de extensão curricular. As escolhas recaíram sobre uma atividade que englobasse Orientação, Canoagem e Geocaching.

A ideia agradou aos alunos, que rapidamente começaram a fazer várias questões em relação ao dia em que a atividade ia se desenrolar, afirmando novamente que o horário era apertado e que o tempo livre deles fora do contexto escolar estava ocupado com atividades extracurriculares.

A solução arranjada por todos foi então realizar uma permuta com uma outra disciplina ou então convidar uma professora do núcleo do conselho de turma para participar na atividade e assim podermos usar o tempo dessa aula na realização dessa atividade. No final desta aula, decidimos dar como tarefa aos alunos fazer uma primeira abordagem a professora de Desenho A, para saber qual era a disponibilidade de usar uma aula desta matéria para a realização desta atividade. A professora de Desenho rapidamente respondeu ao nosso pedido, e respondeu afirmativamente a realização da atividade, que deste modo ficou marcada para o dia 2 de maio, no horário da aula de Desenho A, faltando somente agora a confirmação por parte das nossas duas colegas estagiárias para a realização da atividade nessa data.

A confirmação da data por parte das nossas colegas chegou, e a resposta foi positiva, deste modo podemos passar a segunda parte do planeamento, o local onde se iria realizar atividade. Por ter um desporto náutico e dois desportos terrestres, teríamos de realizar as atividades num sítio onde rapidamente pudéssemos chegar de um sítio naval a um sítio terrestre rapidamente. A primeira ideia foi realizar a atividade na Baía do Funchal (parte da canoagem) e na Praça do Povo (Geocaching e Orientação), mas o facto da Praça do Povo ser um lugar "aberto" e de grau de perigo mais elevado fez-nos recuar nesse sítio.

Após pensarmos em outras soluções, decidimos que a Canoagem seria na Baía do Funchal, mas que teríamos de arranjar outro sítio para as outras duas atividades. Felizmente surgiu-nos a ideia de usar o Parque de Santa Catarina, espaço fechado e que rapidamente tinha acesso a Baía do Funchal. Com o local, data e horário definido, passamos a outra fase, a da organização da atividade e em que que ia consistir em a atividade.

No que concerne aos objetivos definidos para a atividade, os mesmo passaram por: (i) promover a adoção de hábitos de vida saudáveis, (ii) promover situações de prática de atividades num contexto for do meio escolar, (iii) promover o desenvolvimento de competências sociais e consolidar a relação de proximidade com os professores estagiários e com os restantes professores da turma; (iv) envolver os encarregados de

educação na atividade; (v) desenvolver capacidades de autonomia, responsabilidade e respeito.

Para facilitar na organização, decidimos contactar a Associação de Canoagem da Madeira (ACM) e a Associação de Orientação da Região Autónoma da Madeira (AORAM), para agendar uma reunião e em conversa verificar em que aspetos podiam-nos ajudar na atividade, ficando o Geocaching ao encargo dos professores estagiários. Foram divididas tarefas, a professora estagiária da EBSGZ tratou dos contactos com a AORAM, eu tratei dos contactos com a ACM e a professora estagiária da EBSEBC tratou de procurar informações acerca do Geocaching. Após respostas aos emails enviados, as primeiras reuniões ficaram agendadas para os seguintes dias:

- Reunião com a ACM – 6 de abril de 2022 – 14h15 – Hangar da Associação de Canoagem da Madeira
- Reunião com a AORAM – 30 de março de 2022 – 15h00 – Universidade da Madeira

Estas reuniões iniciais serviram para verificar a disponibilidade das duas associações na ajuda na atividade, sendo que ambas responderam assertivamente aos nossos pedidos, facilitando desde já o processo de planeamento. Com as reuniões terminadas, decidimos criar um planograma com os horários e respetivas estações:

Informações gerais

1. Data da Realização: 02 de maio (Segunda-feira)
2. Local de Concentração: Escola Secundária de Francisco Franco (Campo nº5 (junto ao pavilhão)
3. Hora de Concentração: 13h45

Com a orientação da atividade de canoagem ao encargo da ACM e a atividade de orientação ao encargo da AORAM, teríamos de definir em que moldes iria ocorrer a atividade, sendo que tínhamos como ideia primordial deixar o planeamento desta atividade ao encargo dos alunos.

Foi definido então para a atividade de Geocaching, que os alunos em conjunto com os pais, teriam de criar as caches em casa, para usar na atividade, sendo que a seguir iriam ser colocadas nos locais por mim, pois os alunos não poderiam saber onde estavam, para poderem participar na prova. Decidimos ainda juntar os professores do conselho de turma, que para além do convite para participar na atividade, tiveram que no âmbito das suas

aulas criar perguntas que iriam ser usadas no dia da atividade, nas caches, onde o aluno após encontrar a cache teria de responder a pergunta para ganhar bonificações.

5.3-Fase de Realização

No dia da atividade, a primeira situação foi definir regras imediatas de controlo e segurança da atividade. Dessa forma, foi pedido aos alunos que no trajeto entre a escola e o Parque de Santa Catarina, fossem cumpridas todas as regras rodoviárias que vigoram, sendo que a abrir o grupo iria o Professor Estagiário e a fechar o grupo iria a delegada de turma. Todos reunimos às 13h45 no campo nº5 da escola, com o intuito de começar a ir em direção ao local da atividade, com hora prevista de chegada às 14h10. O início da atividade estava previsto para as 14h30, com a nossa turma a ficar na estação do Geocaching em primeiro lugar.

De seguida, segue uma tabela com o cronograma da atividade, com as respetivas estações:

Hora	Programa
14h10	Concentração Parque Santa Catarina
14h30-15h15	**1º momento atividades** Geocaching (11º12 – ESFF) Orientação (9º1 – EBSEBC) Canoagem (10º1 – EBSGZ)
15h15-15h30	Transição
15h30-16h15	**2ºmomento atividades** Geocaching (10º1 – EBSGZ) Orientação (11º12 – ESFF) Canoagem (9º1 – EBSEBC)
16h15-16h30	Transição
16h30-17h15	**3º momento atividades** Geocaching (9º1 – EBSEBC) Orientação (10º1 – EBSGZ) Canoagem (11º12 – ESFF)
17h15-17h30	Arrumação Material

Tabela 4- Cronograma da Atividade de Extensão Curricular

5.3.1-Estação de Canoagem

Na estação de canoagem, a atividade começava com uma breve explicação por parte do Professor David Fernandes, que colaborou na atividade, acerca de como manejar o caiaque, algumas regras de segurança e outros aspetos teóricos em relação a modalidade. O professor mostrou ainda os diferentes tipos de caiaque existentes, referindo que iríamos usar um K2 de instrução, de modo a ter mais estabilidade e dar para duas pessoas, visto ninguém ter experiência a fazer canoagem.

Passados os 10 minutos de instrução, os pares caminharam até o caiaque que iriam usar, colocaram-no no mar, e seguiram viagem rumo ao outro lado do porto do Funchal, sempre acompanhados pelo Professor David Fernandes. Eu fiquei junto a baía, com os 4 alunos que não podiam realizar esta parte da atividade, que ficaram encarregues de tirar fotos da atividade. Após cerca de 30 minutos, os alunos regressaram ao hangar, onde procedemos a arrumação do material. Durante o percurso, quando os alunos chegaram ao outro lado do porto, quem quisesse podia mergulhar, sendo que alguns elementos da turma aceitaram o desafio com prontidão.

5.3.2-Estação de Orientação

A atividade iniciou com uma palestra por parte do Professor Nuno Figueira, que abordou alguns aspetos inerentes a uma competição de orientação, como os mapas usados, as sinaléticas presentes no terreno e no mapa e situações de segurança, entre outras. Após isso, e visto os alunos ainda se encontram na fase inicial da Unidade Didática de Orientação, o percurso foi feito a pares, mas com a condicionante que ambos os elementos do par terem que picar o ponto em cada baliza, através do chip que levavam com eles. Os alunos saíam com 2 minutos de diferença entre eles, e realizavam um percurso ABBA, para evitar aglomerações entre balizas (este sistema funciona de forma inversas entre duplas seguidas, por exemplo, a dupla 1 fazia um percurso da baliza 1 a baliza 13 e a dupla que saía a seguir, a dupla 2, fazia o percurso da baliza 13 a baliza 1. O mapa que foi realizado, com os pontos, pode ser consultado em anexo 2.

5.3.3-Estação de Geocaching

No que respeita a estação de Geocaching, esta era composta por 8 caches criadas pela turma, que foram colocadas previamente a atividade por mim. Os alunos fizeram 8 duplas, e realizaram as 8 caches alternadamente, com cada dupla a ir a um cache diferente de 4 em 4 minutos. Quando chegavam a base, tinham que dizer a pergunta que estava dentro da cache e responder, caso falhassem a resposta eram penalizados em 30 segundos. As perguntas eram relativas a outras disciplinas referentes ao curso e ano de escolaridade que frequentam, e foram fornecidas pelos professores dos conselhos de turma.

5.4-Balanço da Extensão Curricular

Queriamos começar por salientar, que a nível de organização e planeamento da atividade, os três núcleos de estágio estiverem irrepreensíveis, ao juntar em apenas 3 horas disponíveis, três atividades diferentes que trouxeram uma enorme riqueza a este processo.

A ideia inicial seria permitir que as três turmas tivessem misturadas pelas três estações, mas por diversos fatores decidimos manter as turmas juntas em cada estação. O primeiro fator deveu-se ao período de pandemia que ainda atravessamos, que apesar da situação estar mais controlada e pacífica, ainda existem regulamentos a cumprir e o plano de contingência ainda deve estar presente nas nossas atividades, por essa mesma razão tentamos ao máximo evitar uma grande quantidade de contactos que não fosses as habituais dentro do núcleo de cada turma.

Outro dos fatores, foi o facto de uma das atividades incluir a prática de um desporto num contexto que não é habitual e confortável para adolescentes, o mar. Ao mencionar numa das aulas que havia essa possibilidade, muitos alunos mostraram algumas inseguranças quanto ao ter que realizar uma atividade no mar, sem a presença de um dos professores (Professor Estagiário e Orientador Cooperante), mencionando ainda que não se sentiam confortáveis ao estar com roupas de verão a frente de pessoas que não conheciam.

Por estas determinadas razões, optamos por manter as turmas juntas e sempre ao alcance do professor estagiário, compreendo obviamente, que os relacionamentos interpessoais não iam ser tão benéficos, mas a opção teve de ser esta, assumindo esta opção como a mais segura e confiável.

Quanto a atividade, o feedback dos alunos foi positivo, sendo que a atividade que mais gostaram foi a de canoagem, chegando a indicar mesmo que foi uma das melhores experiências que já tiveram em contexto das aulas de Educação Física. A atividade de orientação também já serviu para avaliar alguns conteúdos abordados ao longo das aulas, pois neste 3º período, uma das unidades didáticas é referente a matéria de Orientação. Os alunos demostraram satisfação por estarem a realizar um mapa diferente do que o habitual, pois o espaço escolar é pequeno para realizar muitas aulas de Orientação.

6- Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

6.1-Ação Científico-Pedagógica Individual: "Ferramenta didática de apoio ao ensino dos Jogos Desportivos Coletivos nas aulas de Educação Física"

6.1.1-Enquadramento

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) surge no âmbito do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária de Francisco Franco, com o intuito de fornecer ao grupo disciplinar de Educação Física da escola uma intervenção que permita a todos os professores uma reflexão acerca da disciplina. Por esta mesma razão, a ação é baseada em diversos momentos, sendo que todos estes momentos têm como principal objetivo o enriquecer da panóplia de conhecimentos de todos os docentes, apresentando ao grupo diferentes metodologias/estratégias, contribuindo assim para a renovação de conhecimento de todos os profissionais.

Como já dito anteriormente, a ACPI é assente em diversos momentos, sendo o primeiro a escolha de um tema que seja atual e pertinente, passando de seguida a recolha e análise de informação. Numa terceira fase é feita a apresentação a todo o grupo disciplinar e a posteriori é realizado um poster acerca da ação que será apresentado no Seminário Internacional de Desporto e Ciência, organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira, globalizando ainda mais o caráter da ACPI.

6.1.2-Organização da Ação Científico-Pedagógica Individual

Data da atividade:

24 de fevereiro de 2022 (Quinta-feira), realizada na Sala de Sessões e no Pavilhão, das 13h30 às 15h00.

Estrutura da Ação:

Parte 1: Receção dos docentes e entidades oficiais (13h30-13h45)

Parte 2: Apresentação da Ferramenta didática digital (13h45-14h15) – Parte Teórica

Parte 3: Manuseamento da Ferramenta didática digital (14h15-14h45) – Parte Prática

Parte 4: Reflexão Final (14h45-15h00)

6.1.3-Objetivos Gerais da Ação Científico-Pedagógica Individual

- Fornecer uma ferramenta didático-digital no planeamento das aulas de Educação Física

- Apresentar estratégias de operacionalização dos Jogos Desportivos Coletivos em contexto escolar
- Expor situações de aprendizagem utilizadas pelos docentes através dos seus anos de experiência

6.1.4-Fase de Planeamento

Quanto a esta fase, o processo começou com a definição do tema, algo que ficou desde cedo definido que teria de ser algo útil e pertinente relativamente a situação atual do ensino. Em segunda instância, e por capricho pessoal, queríamos trabalhar em algo relacionando com os JDC, um tema no qual me sinto mais a vontade para trabalhar e realizar uma pesquisa mais sustentada. Posto isto, o objetivo passou por definir um caminho e respetivas linhas orientadores, e aqui sim surgiu os primeiros problemas, com a quantidade de trabalhos já existentes relativos aos JDC, o que poderia ser interessante e inovador de transmitir aos nossos colegas da escola. Após alguma reflexão, e depois de diversas conversas com os docentes na escola, sentíamos que essas conversas enriqueciam o nosso conhecimento através da experiência dos professores, deste modo decidimos seguir o caminho de aproveitar a troca de conhecimentos, juntar e poder então partilhar com os restantes colegas, algo que achamos pertinente.

Finalizando, decidimos juntar a experiência dos professores à tecnologia, criando assim uma ferramenta didática-digital sobre a matéria dos JDC obrigatórios no plano curricular do grupo disciplinar da ESFF (Voleibol, Futebol e Basquetebol).

Passada a fase da definição do tema, começamos por estruturar um documento com os principais objetivos, a metodologia que iria ser usada e ainda os conteúdos que deviam ser analisados. Relativamente a metodologia, esta foi dividida em duas fases, uma primeira que pretendia a recolha de informação aos docentes da ESFF e uma segunda fase que tinha como pretensão a analise dessa informação.

Passando a abordar a primeira fase da metodologia, relativa a recolha de informação dos docentes, o primeiro passo foi enviar um email ao grupo disciplinar a dar conta das nossas intenções, onde nesse email era explicado o que seria feito, a realização de entrevistas aos professores para recolher informações, e era pedido ainda uma resposta por parte dos professores, com o horário disponível para a realização das entrevistas semiestruturadas. Como resposta a este email, obtivemos algumas que indicavam total disponibilidade e horários para a entrevista, contudo não era suficiente, e então passamos a uma abordagem mais direta, abordando os professores de forma pessoal e cara a cara.

Agendadas as reuniões, passamos às entrevistas, que duraram cerca de 3 semanas, onde a analise da informação era tratada ao mesmo tempo que eram recolhidos mais dados. Posto isto, entrou a parte da criação e manuseamento da ferramenta, que foi realizada no Microsoft PowerPoint. Relativamente as reuniões, entre os dias 31 de janeiro e 18 de fevereiro foram agendadas 16 reuniões com docentes da Escola Secundária de Francisco Franco, onde através de um guião feito previamente eram realizadas perguntas aos professores de modo a completar a base de dados que pretendia criar, baseada essencialmente em experiências prévias dos professores e nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Basquetebol e Voleibol).

Com a recolha de dados em progresso, o foco passou automaticamente para a criação da ferramenta didática-digital, que tinha como principal objetivo ser de fácil acesso, gratuita e pertinente para todos os professores. Para além disso, pretendia que a ferramenta fosse "semiaberta", ou seja, que permitisse que os professores que a utilizassem continuassem a fazê-la crescer, com mais exercícios e mais modalidades.

A ação ficou marcada para o dia 24 de fevereiro, esta data ficou definida por diversos fatores, teria de ser numa quinta-feira, devido a reunião do grupo disciplinar (de duas em duas semanas) da escola e teria de ser no mês de fevereiro. Sobraram assim duas possibilidades, o dia 10/02 e o dia 24/02, sendo que optamos pela segunda opção. Após a definição da data, foi enviado um email a dar conta do evento ao grupo disciplinar, aos nossos orientadores, a coordenadora do departamento de expressões e ao presidente do conselho executivo. Foram ainda convidados todos os nossos colegas estagiários que se encontram noutros núcleos de estágio.

Foi decidido realizar a ACPI de forma presencial, após conversa com os nossos orientadores e o coordenador do grupo disciplinar de EF, apesar disso, a ação teria de ocorrer com todas as condicionantes existente relativas ao covid-19, sendo que apenas as pessoas que tivessem em isolamento profilático tinham a hipótese de assistir de forma online.

Agora, passamos a mostrar toda esta fase de planeamento através de pontos mais resumidos:

- Definição do tema e objetivos gerais
- Definição das datas da ACPI
- Definição da metodologia
- Realização das entrevistas aos docentes da ESFF

- Analise das entrevistas
- Criação da Ferramenta didática-digital

Quando faltava uma semana para a realização da Ação, foi enviado novamente um email a relembrar a todos os envolvidos o que iria ocorrer, bem como era pedida uma resposta caso houvesse algum professor que não conseguisse estar presente. Por fim, foram realizadas três reuniões com os nossos orientadores após a escolha e definição do tema, destinadas somente a ACPI, onde na primeira foram tiradas algumas dúvidas relativas ao que iriamos realizar e nas últimas duas foi treinada a apresentação, preparando assim os últimos detalhes referentes a ação.

6.1.5-Fase de Realização

A ACPI realizou-se na data prevista, o dia 24 de fevereiro de 2022, na sala de conferências da escola, no piso 3, entre as 13h30 e as 15h00. A ação foi realizada de forma presencial, e contou com a presença de todos os docentes do grupo disciplinar de Educação Física da ESFF, com os nossos orientadores científicos e o nosso orientador cooperante, com a coordenadora do departamento de expressões da ESFF e com os nossos colegas estagiários dos restantes núcleos de estágio, sendo que no total estiveram presentes 32 pessoas.

A ação iniciou-se com um breve enquadramento realizado pelo coordenador do grupo disciplinar de EF, explicando o que iria suceder bem como agradecendo a presença de todos os participantes. Após este momento introdutório, o coordenador passou-nos a palavra, onde rapidamente agradecemos a presença e a oportunidade por partilhar com todos os docentes o trabalho que realizamos. A ação foi baseada em duas fases, uma com o Microsoft PowerPoint como suporte e outra com teor mais prático, realizada no pavilhão da escola. A ação foi baseada nos seguintes pontos:

Parte 1: Apresentação da Ferramenta didática-digital de apoio ao ensino dos Jogos Desportivos Coletivos – Banco de Exercícios – (Parte teórica)

Conteúdos:

- Enquadramento teórico dos JDC (Futebol, Voleibol e Basquetebol);
- Pertinência do tema escolhido;
- Explicação da metodologia;
- Enquadramento da amostra;
- Apresentação da Ferramenta;

- Manuseamento da Ferramenta;
- Pertinência da Ferramenta para o planeamento das aulas;
- Exemplificação da criação de exercícios.

Parte 2: Operacionalização da Ferramenta didática-digital em contexto prático

- Exploração das mais valias da ferramenta com o corpo docente da escola
- Realização de exercícios presentes na Ferramenta com o corpo docente da escola
- Debate sobre a pertinência da Ferramenta
- Resumo da ACPI e reflexões

Como já referido anteriormente, a ação foi dividida em duas partes, tendo a primeira um caráter mais teórico e a segunda um caráter mais prático. Relativamente a primeira parte, após o presidente do grupo disciplinar de Educação Física ter feito um breve enquadramento do que iria se passar, iniciei a nossa intervenção com um breve enquadramento teórico acerca da importância das trocas de conhecimentos entre docentes e uma revisão do exigido pelo documento das aprendizagens essenciais para os alunos do secundário. Após isto, começamos por explicar o manuseamento da ferramenta, onde o conteúdo era baseado em exercícios fornecidos pelo Professor, exercícios estes que tenham sido feitos ao longo das suas carreiras como docentes e que os considerem que tenham sido úteis no contexto em que aplicaram.

Na segunda parte, a parte prática, os docentes desceram da sala de sessões até o pavilhão, para a parte prática da ação. Esta parte tinha como principal objetivo, mostrar aos professores alguns exercícios presentes na ferramenta (um de cada modalidade) e como chegar até esses exercícios. Foi pedida a colaboração dos professores para a realização dos exercícios, onde em pequenos grupos de 6, vinham até ao computador, manuseavam a ferramenta, escolhiam um exercício e aplicavam entre todos. Após a realização dos três exercícios, foi feita uma ronda de perguntas e dúvidas com os professores, bem como foi dada a oportunidade de exprimirem a sua opinião em relação à nossa intervenção e a ferramenta didática-digital.

Para finalizar, agradecemos a ajuda dos professores, pois o conteúdo da ferramenta não seria possível sem a colaboração de todos, ou seja, a ferramenta também foi realizada pelos docentes da ESFF. Referimos também que a ferramenta não se encontrava fechada, e que era um dos nossos objetivos fazê-la continuar a crescer ao longo do ano letivo, bem como nos próximos anos letivos que os professores da ESFF aumentassem o leque de exercícios bem como o leque de modalidades da ferramenta. Foi passada ainda a palavra aos nossos orientadores científicos presentes, que agradeceram a presença e contribuição de todos os docentes, referindo ainda que esta colaboração entre

a UMa e a ESFF tem sido profícua ao longo dos anos, e que esta ferramenta é uma extensão de outros trabalhos que tem vindo a ser realizados pelos estagiários que tem passado pela escola, salientando que estas intervenções são extremamente beneficias para todos os envolvidos.

De salientar que a realização da ACPI resultou num poster que foi posteriormente apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2022, poster esse que pode ser consultado no Apêndice 9.

6.1.6-Balanço Geral da Ação Científico-Pedagógica Individual

Olhando sobre os objetivos propostos inicialmente para esta ACPI, consideramos que o balanço geral é extremamente positivo, pois conseguimos atingir todos os objetivos a que nos propusemos. Em primeiro lugar, e concentrando-nos mais na parte da pertinência da ferramenta, o feedback dos professores após a apresentação foi muito bom, sendo que alguns até referiram que este foi dos trabalhos mais pertinentes e interessantes apresentados por um estagiário na ESFF. O facto de a ferramenta abordar três matérias distintas e ainda o facto de não ser "fechada", poder estar sempre a crescer, faz com que esta ferramenta tenha uma potencialidade acrescida, para além de ser de fácil acesso e gratuita.

No entanto, o facto da ferramenta apresentar algumas características que requerem já alguma experiência no Microsoft PowerPoint, pode dificultar a sua aplicabilidade por alguns professores. Este pormenor fez-nos ficar reticente, pois não sabemos se conseguimos passar a mensagem a todos os professores da mesma forma, pois o nível em relação a tecnologia de uns pode não ser igual a outros. Contudo, tentamos minimizar essas diferenças com alguns slides a exemplificar como a ferramenta funciona e outros slides com funcionalidades do Microsoft PowerPoint.

Relativamente a aplicabilidade da ferramenta, essa ficou prontamente disponível para uso dos professores duas semanas após a sua apresentação, sendo que foi possível aferir que os professores mostraram interesse na realização dos exercícios presentes na ferramenta. Foi enviado por email, no final do ano letivo, através do Google Forms duas questões para verificar se a ferramenta tinha tido aplicabilidade nas turmas dos docentes da ESFF. A primeira pergunta era "Qual a pertinência de uma ferramenta deste género

para o planeamento das suas aulas" e a segunda era "Desde a apresentação até o momento, já utilizou a ferramenta para o planeamento das suas aulas?"

As respostas dadas pelos docentes foram de encontro ao esperado, 92,8% achou a ferramenta pertinente, classificando com "5" ou "4" a pertinência numa escala de 1 a 5, o que nos fez rejubilar com os resultados pelo facto de a ferramenta ser importante para todo o corpo docente do grupo disciplinar de EF, pois este era um dos principais objetivos, apresentar algo que fosse útil aos professores. Quanto a segunda questão, a maioria dos professores ainda não utilizou a ferramenta, apenas 25% já usou, mas pretendem usar num futuro próximo, já pensado no próximo ano letivo.

De um modo geral, podemos dizer que o feedback do grupo disciplinar foi positivo, e o facto de questionarem pela ferramenta nas semanas consequentes é sinónimo de interesse. Como já dito anteriormente, a ferramenta foi fornecida a todo o grupo disciplinar duas semanas após a sua apresentação, através do coordenador do grupo disciplinar que recebeu a ferramenta através do mecanismo WeTransfer, descarregando de seguida e colocando na Dropbox do grupo disciplinar.

Relativamente a apresentação e realização da ação, a parte teórica correu dentro do esperado, estar relativamente tranquilo para falar perante uma plateia considerável, e o facto de ter treinador várias vezes anteriormente a apresentação permitiu-me estar confortável. Apesar da responsabilidade ser grande, pois para além de estar a apresentar um trabalho feito por nós, esse trabalho continha conteúdo que tinha sido transmitido pelos docentes. Após começar a falar, o discurso começou a sair naturalmente, e o facto de estar a falar em algo que estava confiante e dentro do assunto permitiu-me de forma tranquila expor todas as potencialidades da ferramenta. Algo que também foi benéfico foi o facto de a ação ser realizada numa das reuniões do grupo disciplinar, e o tempo da reunião ser todo canalizado para a nossa intervenção.

Relativamente a parte prática, mudaríamos algumas coisas e acho que foi aqui que poderíamos ter optado por outras metodologias, mas decidimos não arriscar devido ao tempo já ser escasso. Optamos por já ter definido três exercícios, um de cada modalidade, para aplicar e focamo-nos mais na parte prática e no exercício em si, mas fazendo agora uma reflexão, a parte prática devia ter incidido mais sobre o manuseamento da ferramenta, onde deveríamos ter arranjado mais computadores e os professores exploravam a ferramenta e não necessitavam de aplicar os exercícios com os seus colegas, teria sido mais benéfico e mais proveitoso para todo o grupo disciplinar.

No que concerne as capacidades desenvolvidas ao realizar este trabalho, para além de uma ferramenta que podemos aplicar no planeamento e execução das aulas, foi a troca de conhecimentos com os professores. O facto de termos estado cerca de uma hora com cada professor a realizar a entrevista para retirar os exercícios permitiu-nos crescer enquanto profissionais ouvindo situações que os professores já passaram e que podem vir a acontecer comigo. Ao longo de todo este processo, e pelo facto de termos passado por várias situações de stress e pressão, as capacidades de superação e resiliência cresceram claramente, ainda mais pelo facto de inicialmente encontrarmo-nos um pouco perdidos em relação ao que queríamos realmente fazer. Felizmente, a meio do processo, tudo ficou mais claro após procurar ajuda com os nossos orientadores científicos, que nos guiaram para uma zona em que nos sentíamo-nos mais confortáveis, ao dizerem que devíamos fazer algo em que nos sentíssemo-nos a vontade e fosse, de certo modo, "a nossa praia".

Uma das outras vantagens que este trabalho trouxe foi a nossa adaptação e familiarização com todos os agentes pertencentes ao grupo disciplinar de Educação Física, ao realizar as entrevistas, para além de solicitarmos o pretendido para a ferramenta, o momento ainda era aproveitado para falar acerca de todas as experiências dos professores bem como de como estava a correr o estágio e quais eram os objetivos para o futuro, o que para nós foi o maior "sumo" deste trabalho, poder saber e conhecer as experiências vividas pelos docentes em contexto escolar, ao longo da sua carreira.

Finalizando, todo o trabalhado desenvolvido relativamente a ACPI só foi possível com a colaboração de todos os docentes, que mostraram prontamente vontade em colaborar e disponibilizaram por vezes o seu tempo livre para conversar comigo. Na nossa opinião, a ACPI realizada é um trabalho de excelência, contendo um leque enorme de exercícios que já foram realizados pelos professores em outras alturas e que eles consideraram um sucesso. Para além disso, a ferramenta encontra-se sempre "aberta" a crescer e pode vir a ser desenvolvida ao longo dos próximos anos letivos pelos professores do grupo disciplinar. A ACPI deu ainda origem a um Poster que foi apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2022, sendo visto como mais um momento para apresentar o trabalho e uma possível troca de conhecimentos.

6.2-Ação Científico-Pedagógica Coletiva: Jogos Reduzidos no Futebol: Estudo Exploratório em Contexto Escolar.

6.2.1-Enquadramento

Este evento, denominado Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC), é um dos momentos proporcionado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Socias, faculdade inerente à Universidade da Madeira ao público em geral, mas mais particularmente aos Professores de Educação Física dos grupos 160, 260 e 620, e ainda, direcionado aos treinadores desportivos, técnicos de exercício físico e diretores técnicos, sendo uma ação validade pela Secretaria Regional da Educação (SRE) para progressão na carreira docente.

A ACPC tem como principal objetivo ser um momento de reflexão e debate sobre a Educação Física e as suas metodologias, sendo um evento que ano após ano demonstra a sua enorme relevância no panorama da educação na região. A ação conta com a presença de diversas entidades de enorme gabarito, quer a nível nacional quer a nível regional, comparecendo por exemplo entidades da Secretaria Regional da Educação, Presidentes do Conselho Executivos, preletores de outras universidades como da Faculdade de Motricidade Humana, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra, para além da Universidade da Madeira.

Após dois anos onde a ACPC foi realizada em formato online, a edição deste ano marcou a retoma de atividades deste género, organizadas pela Departamento de Educação Física e Desporto, em formato presencial, sendo que este ano o tema foi o seguinte "O Ecletismo da Educação Física: Contributos Didáticos", tendo como objetivo mostrar o pensamento e respetivos argumentos de um conjunto de entidades, desde os núcleos de estágio a convidados externos, de modo a tornar a visão sobre a Educação Física um mundo multifacetado e pluralista.

As datas definidas para a realização da ACPC foram os dias 30 de abril de 2022 (sábado) e 7 de maio de 2022 (sábado). O programa foi composto por cinco módulos, cinco conferências e ainda uma mesa-redonda.

Informações Gerais sobre a Ação Científico-Pedagógica Coletiva:

Núcleo de Estágio da Escola Secundária Francisco Franco – Pedro da Silva.

Tema: Jogos Reduzidos no Futebol: Estudo Exploratório em Contexto Escolar.

6.2.2-Objetivos Gerais:

- Identificar as potencialidades dos jogos reduzidos em contexto escolar;

- Fornecer uma ferramenta didático-pedagógica para a operacionalização do Futebol nas aulas de Educação Física;
- Analisar o efeito da (des)igualdade numérica nas ações técnicas ocorridas em jogos reduzidos de futebol.

Objetivos Específicos:

- Comparar o número de ações técnicas ocorridas entre equipas em desigualdade numérica;
- Comparar o número de ações técnicas ocorridas entre equipas em igualdade numérica;
- Verificar a tomada de decisão dos alunos em situação odensiva.

6.2.3-Fase de Planeamento

Como é apanágio da ACPC, o planeamento passa pelas mãos de todos os núcleos de estágio do 2º Ano em Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sempre com a supervisão de todos os Orientadores Científicos e Professores do Departamento de EFD, da FCS.

Visto ser um evento que acarreta muitas responsabilidades, ainda mais por este ano ser marcado pela retoma da ação em regime presencial, são precisas imensas horas de dedicação por parte de todos para que tudo corra dentro das melhores expetativas. É necessário discutir aspetos gerais e específicos da Ação, como a data da sua realização, distribuição de tarefas, divulgação nas redes socias e outros órgãos de comunicação social, recolha/definição de patrocinadores, questões de logística e ainda o *coffe break*. Todas estas questões de organização e logística carecem de um envolvimento em massa por parte dos núcleos de estágio, onde é preciso abordar diversas entidades da UMa e de outros sítios para que no dia da ação tudo esteja pronto.

Passando a pôr em prática tudo o que era necessário, os núcleos de estágio decidiram dividir tarefas, que passaram pelo Núcleo de Estágio da ESFF e o Núcleo de Estágio do Galeão toda a sinalética inerente a ACPC, o núcleo de estágio da EBSAAS enviar os convites formais a todas as entidades oficiais, o núcleo de estágio da EBSGZ o quadro com os respetivos horários e funções a cumprir nos dias da ação e o núcleo de estágio da ESJM pelo recolhimento de patrocínios para o *coffe break.*

Os núcleos de estágio reuniam várias vezes conforme a data oficial ia se aproximando, sempre para definir novas tarefas e verificar como estavam as tarefas a que

tinham sido incumbidos de realizar, surgindo sempre novas dúvidas, mas também novas ideias. Em relação as sinaléticas, prontamente ficaram realizadas, quero o nome dos preletores, quer as indicações para chegar ao local da ACPC, bem como o local do coffe break.

Relativamente aos convites as entidades oficiais e preletores, o núcleo de estágio da EBSAAS prontamente realizaram as cartas, que após a assinatura do Diretor do MEEFEBS foram enviados, carimbadas e autenticadas pela UMa. Quanto ao coffe break, as expetativas dos núcleos de estágio foram claramente superadas, conseguimos arranjar uma quantidade extraordinária de patrocínios que garantiram a sustentabilidade do coffe break para os dois dias, sem gastarmos nenhuma quantia de dinheiro.

Outra das tarefas inerentes à organização da ACPC, foi a reserva do espaço e do material digital da sala do senado, bem como de uma sala para o coffe break e uma sala de apoio à organização. Após estar garantido todos estes espaços, bem como todo o material que seria necessário, o núcleo de estágio da EBSGZ criou a tabela com as distribuições das tarefas para os dois dias da ação, sendo que ainda contactou colegas nossos da licenciatura e da turma de 1º ano do mestrado para ajudar, sendo que 6 elementos destas turmas responderam afirmativamente.

Por fim, a ACPC ficou com o programa definido duas semanas antes da sua realização, foi partilhado de seguida nas redes sociais e órgãos de comunicação social, estando organizado da seguinte forma:

O primeiro dia foi composto por dois módulos, duas conferências e uma mesa-redonda:

Conferência I: O desenvolvimento da pessoa que mora em cada estudante… que papel para o Professor de Educação Física? – Nuno Corte Real (FADEUP);

Conferência II: Promoção da atividade física e aptidão física na Educação Física: tendências de investigação e intervenções de sucesso – Miguel Peralta (FMH);

Módulo 1: Abordagem dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão nas aulas de Educação Física segundo o Modelo de Competências: Reflexões Práticas – Romualdo Caldeira (EBHBG) | Desenvolvimento de Competências na Educação Física: O contributo do estágio pedagógico (UMa);

Módulo 2: Jogos Reduzidos no Futebol – Potencial em contexto escolar – Honorato Sousa (FDUC) | O GPAI como ferramenta pedagógica na avaliação dos JDC – Marcelo Pestana (ESFF) | Jogos Reduzidos no Futebol: Estudo Exploratório em Contexto Escolar – Pedro da Silva (UMa);

Mesa Redonda: Projetos em Educação Física – Margarida Magalhães (EBC), Ricardo Nunes (UMa), Francisco Santos (UMa)

Neste dia a ação decorreu das 09:00 às 18:30, começou com dois momentos de dança proporcionados por dois grupos distintos, um deles um grupo de alunos da UMa e outro um grupo profissional. O dia acabou com uma síntese do dia de trabalhos pelo Professor Doutor Ricardo Alves.

Relativamente ao segundo dia, que ocorreu no sábado seguinte, foi composto por três conferências e três módulos:

Conferência III: A psicometria na educação: não, sim, talvez? – Soraia Garcês (UMa)

Conferência IV: O ritmo na construção do sujeito – Desenvolvimento Psicológico, Expressão Simbólica e Competências Relacionais – Isabel Figueira (MA DMT)

Conferência V: Atividade Física: Benefícios em Crianças e Adolescentes – Rui Ornelas (UMa)

Módulo 3: Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física – Importância da motivação, auto perceção e relações sociométricas em unidades didáticas de Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) – Nádia Nunes e Paula Fernandes (UMa)

Módulo 4: Será que o nível de motivação para a aula de educação física contribui para o nível de atividade física semanal? – Mariana Oliveira (UMa)

Módulo 5: Teqball – Uma abordagem em contexto escolar – Telmo Santos e André Pontes (UMa) | Teqball – Abordagem prática – Anselmo Nóbrega (F.Teqball)

Quanto à nossa apresentação e respetivo trabalho, este passou por várias fases mas desde cedo que assumi que interessava-me realizar um trabalho que ligasse duas das nossas paixões, a escola e o futebol. Após reuniões com os nossos orientadores, ficou definido que iria abordar os Jogos Reduzidos em contexto escolar, e tentar através desta metodologia verificar se existia algum benefício na aplicação na escola.

Após este passo estar definido, a escolha do tema e os objetivos do trabalho, o próximo passo foi definir uma metodologia que permitisse atingir todos os objetivos a que me tinha proposto.

Metodologia:

Durante seis sessões, realizadas com um intervalo de 1 semana entre à segunda e a terceira sessão, um grupo de 18 alunos com nenhuma experiência federada na modalidade irá realizar as seguintes situações de jogos reduzidos, em contexto escolar e na modalidade de Futebol:

- 4x4 + GR
- 4x5 + GR
- 4x6 + GR

As três situações serão realizadas durante 5 minutos, com um intervalo de 2 minutos e 30 segundos entre cada, perfazendo um total de 22 minutos e 30 segundos de atividade, sendo o tempo de empenhamento motor de 15 minutos. O espaço para a execução dos exercícios será de 25x30 metros.

As equipas serão formadas de forma aleatória previamente a execução, sempre para permitir uma certa imprevisibilidade na formação das equipas. O estudo foi realizado no campo sintético da Escola Secundária de Francisco Franco, onde as condições climatéricas foram sempre amenas.

Instrumento de Recolha de Dados

As situações serão filmadas através de uma máquina fotográfica com a função de filmagem para posterior análise.

Tratamento de Dados

Relativamente ao tratamento dos dados, será feito o registo manual das ações pretendidas através da observação a posteriori do vídeo.

Pertinência do Estudo Exploratório

Será que é pertinente realizar um trabalho que incide na aplicabilidade dos Jogos Reduzidos em contexto escolar, tendo em conta as frequências de ações na relação com bola? Existem vários trabalhos realizados ao longo dos anos que demonstram a pertinência da aplicabilidade dos Jogos Reduzidos, contudo, e pelo que foi possível averiguar, não existem (através da nossa pesquisa) em contexto escolar.

Assim sendo, surge a urgência de verificar, se na escola, com populações mais heterogéneas, os resultados que se obtém em populações mais homogéneas (contexto federado) também se verifica da mesma forma. Desta forma, verificarei se o potencial que se vê nos JR em outros contextos também se verifica na escola, ao nível da quantificação das ações.

6.2.4-Fase de Realização:

A ACPC ocorreu nos dias 30 de Abril e 7 de Maio de 2022, ambos das 09:00 às 18:30. Durante a realização da ação formativa, foi possível contar com a presença de várias entidades relacionadas com a educação física e o desporto, exemplo dessas presenças foram o Diretor da Secretaria Regional da Educação, presidentes dos conselhos

executivos das escolas da RAM com núcleos de estágio, delegados de grupo e docentes da disciplina de Educação Física, treinadores de desporto, diretores desportivos e outros agentes ligados ao ramo. Ainda estiveram presentes vários docentes da UMa, e por fim, mas não mesmo importante, colegas da licenciatura e do mestrado do curso do Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais.

Posto iniciou-se a ACPC com o intuito de ser mais um momento reflexivo que permitisse a todos os presentes, através das intervenções que iriam se suceder ao longo dos dois dias, melhorar metodologias e estratégias, para além de pensar ecleticamente sobre este ramo.

Quanto a nossa prestação na ACPC, começando por falar dos papeis que desempenhamos, sentimos que estivemos à altura das nossas expetativas, na abertura ficamos responsáveis pelo discurso de boas-vindas e introdução a mesa das entidades oficiais, papel que desempenhamos tranquilamente, apesar do habitual nervosismo inicial. Depois ficamos o resto do dia na assistência a sala do senado juntamente com dois colegas nossos, onde cabia-nos o papel de passar microfones, mudar papeis, mudar águas e qualquer outra assistência que fosse necessária na sala. No segundo dia, ficamos na mesa das presenças, onde os professores tinham que marcar a sua presença e recebiam um brinde, onde não surgiu grandes dificuldades e as coisas aconteceram naturalmente.

Relativamente a nossa apresentação, que ocorreu na tarde do primeiro dia, o moderador iniciou o nosso módulo com as apresentações habituais sobre o painel, sendo que eu era o último a falar dos três elementos que estavam previstos. O facto de termos sido os últimos permitiu-nos ganhar tempo para respirar fundo e concentrarmo-nos mais no que iriamos falar, e quando chegou realmente a ocasião de intervir, já nos sentíamo-nos mais confortáveis e tranquilo, sendo que o discurso saiu com mais naturalidade. Após terminar a apresentação, surgiu o debate onde algumas pessoas colocaram questões, algumas relativas a nossa apresentação, sendo que respondemos calmamente e de forma assertiva.

6.2.5-Balanço Geral da Ação Científico-Pedagógica Coletiva

Primeiramente, queríamos destacar a capacidade de entreajuda e cooperação de todos os núcleos de estágio na organização e planeamento da ACPC. O facto de este ano sermos somente sete estagiários, e ainda mais o pormenor deste ser um ano de retoma da ação de forma presencial podia dificultar o processo, mas sinto que todos nós, em equipa fomos crescendo ao longo do tempo, e no fim saímos claramente orgulhosos do que fizemos,

ficando somente com o arrependimento da adesão não ter sido muito forte, contudo, consideramos que isto não é totalmente responsabilidade dos organizadores, mas sim, a altura do ano e a preferência do público em continuar a realizar ações deste género em formato online. Através destes comportamentos melhoramos aspetos como a responsabilidade, a autonomia, a criação de estratégias, capacidade de adaptação às dificuldades e outros fatores que certamente farão nos crescer enquanto homens e enquanto futuros professores. Consideramos ainda positivo na ACPC, o facto de não ter havido atrasos e tudo ter funcionado dentro das horas previstas. Para mim, o aspeto negativo desta ação, foi o facto de não ser mista, ou seja, mesmo quem não fosse presencialmente assistir, poderia assistir em formato online, e através disto, pensamos que teríamos mais do que os 92 participantes. Apesar disto, e por ser um retomar da normalidade, consideramos que em ambos os dias da formação, a adesão foi razoável, sendo que numa próxima, a divulgação tem que ser feita

mais cedo.

Em relação ao tema escolhido para a nossa intervenção, inicialmente tínhamos como principal intenção realizar o estudo em contexto de 3x3, 3x4 e 3x5, contudo, o facto de termos que abordar a matéria (Futebol) com toda a turma não nos deixou outra alternativa se não aumentar os elementos para situações de 4x4,4x5 e 4x6. Podemos dizer que apesar de alterar, o estudo ficou mais consistente em termos de aprendizagens para os alunos, pois ao ter mais elementos dentro de campo, deu mais minutos de prática nesta modalidade à turma, pois em vez de ter no máximo 10 elementos em ação, o número crescia até 12, tendo ainda presente todos os princípios específicos de jogo.

De seguida, algo que também nos fez recuar num objetivo que tínhamos inicialmente, a análise da tomada de decisão, foi a turma apresentar um nível de proficiência em relação a modalidade relativamente baixo, com a exceção de três alunos, provocando muita aglomeração em torno da bola, o que não permitia verificar com precisão ações sobre a bola e ações de suporte.

O facto, também, de inicialmente realizarmos a filmagem de um angulo de difícil análise, fez-nos duvidar se seria possível analisar o que pretendíamos. Felizmente, com a ajuda de um professor do grupo, estagiário da Universidade de Coimbra, que filmou as situações, essas dúvidas desaparecerem, ao filmar com mais qualidade e de um ângulo mais visível. A partir deste momento, a análise era feita com mais qualidade e os resultados também já eram mais precisos.

Em jeito de reflexão, este trabalho fez-nos perceber o quão complicado é realizar uma análise detalhada de uma modalidade que envolva alguns elementos em contexto escolar, contudo, e com esforço, conseguimos retirar os dados para posterior análise. Em relação

a análise, alguns dados retirados foram surpreendentes e não eram os esperados, principalmente em relação a análise das bolas perdidas, indicando que apesar de uma equipa jogar em inferioridade numérica, não significa que exista mais percas de bola.

Deixamos aqui algumas das conclusões retiradas, e respetivas reflexões acerca de trabalhos deste género:

- Os Jogos Reduzidos apresentam assim uma potencialidade para o aumento da frequência das ações tático-técnicas ofensivas ou defensivas de uma ou outra forma de jogos reduzidos, permitindo aos alunos um vivenciar das ações com mais constância, permitindo assim uma evolução, podendo ou não carecer de uma análise da correta tomada de decisão.
- Este tipo de estudos exploratórios permite ao docente verificar se o que pretende solicitar aos seus alunos pode ser mais estimulado numa determinada situação, contudo, é importante ter em conta que as turmas e os alunos são heterogéneos, e o facto de uma turma apresentar determinados resultados não indica que outra turma ou outro ano de escolaridade apresente os mesmos resultados. Por isso, cabe ao Professor analisar, para depois então poder atuar de forma mais especializada e detalhada.
- Acima de tudo, este tipo de ferramenta permite ao professor analisar se o que está a estimular realmente acontece, para depois poder atuar com uma alteração ou manutenção da forma de jogo reduzido.

Em relação a uma perspetiva futura, podermos ir mais longe, e verificar através de ferramentas já existentes, como o GPAI, se os alunos para além de serem estimulados de determinada maneira em diferentes situações reduzidas de jogo, se algumas delas são propícias a uma correta ou não tomada de decisão.

O facto de não querermos nunca ficar por aqui, leva a uma melhoria significativa da nossa metodologia, onde o aluno deverá ser alvo de uma cuidadosa reflexão, para que o ensino seja cada vez mais individualizado e especializado. Várias situações podiam ter sido acrescentadas e alvo de uma cuidadosa análise, como a motivação, a perceção subjetiva de esforço, o tempo de empenhamento motor e as tomadas de decisão, que devem e podem ser analisadas.

7- Considerações finais

O relatório de estágio é um documento fundamental para reflexão do nosso desempenho, pois engloba todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo do ano letivo durante o EP, onde de forma organizada se pode encontrar todas as atividades que foram desenvolvidas ao longo de nove árduos meses de trabalho. O principal intuito deste relatório passa então por poder ser consultado de forma rápida e eficaz e com o objetivo de quem ler perceber o que foi feito, sendo a leitura deste relatório disponibilizada a qualquer cidadão.

Este relatório de estágio é o culminar de um processo que se iniciou com muitas dúvidas e incertezas e termina com um orgulho por termos tentando sempre fazer o melhor, marcando o fim da vida académica antes de ingressarmos como Professores de Educação Física de forma profissional. Com o relatório e respetivo estágio pedagógico, desenvolvemos capacidades que pensamos não existirem, estando sempre a prova, semana após semana.

Para além do contacto com os alunos, este estágio foi extremamente benéfico pelo contacto com outras pessoas, desde pessoas com mais experiências até professores que estavam a iniciar agora a sua vida profissional, é destas interações que tirámos o maior "sumo" do estágio, pois todas esta conversas, formais e informais, permitiram ter constantemente uma atitude reflexiva sobre tudo o que um contexto escolar engloba nas aulas de Educação Física. Não podíamos deixar de salientar todas as reuniões que tivemos com o orientador cooperante, que semana após semana nos colocava a pensar no trajeto efetuado até o momento, sem nunca deixar de desistir nem ter a resposta "de mão beijada". Os nossos orientadores científicos foram também sempre uma enorme ajuda, e o seu conhecimento científico obrigava-nos a estar constantemente a procurar ser e estar melhor.

No que concerne a globalidade do estágio, começaremos a realçar alguns pontos que achamos pertinentes, e outros que consideramos terem sido pontos fracos. Começando pelo 1º período, e pela fase inicial do estágio, nessa fase o foco foi conhecer a turma e preparar o processo de ensino-aprendizagem e as metodologias, tentando perceber o contexto da escola e outras informações. Nessa fase sentimos que nos isolamos um pouco e não aproveitamos o estágio da melhor forma, por ainda estarmos com outros afazeres profissionais pendentes, e por essa mesma razão o foco ainda não estava totalmente na escola e no estágio pedagógico. Quando percebemos a importância do estágio e que precisávamos mesmo de tempo disponível para a realização das tarefas, as coisas começaram a correr melhor e as metodologias e processos

utilizados começaram a melhorar, depois o 1º Período acabou e o foco foi essencialmente na parte da prática letiva.

Quando demos início ao 2º período, e começamos a tocar em outros assuntos que também englobam o estágio pedagógico, o trabalho aumentou, mas também achamos que o empenho cresceu, considerando que os meses de janeiro e fevereiro foram os meses que tivemos melhor desempenho, quer na prática letiva quer na ACPI. Inicialmente tivemos alguma dificuldade em juntar a ACPI à prática letiva, mas com a ajuda da turma e dos orientadores, as aulas decorreram bem e a ACPI foi considerada um sucesso por todos os membros do grupo disciplinar de Educação Física. Por fim, e relativamente ao 3º período, achamos que foi um período muito curto para ter um balanço final sustentado, contudo, neste período sentimos que as aulas com a turma já decorriam tranquilamente e nesta fase tratamos de aproveitar ao máximo as últimas experiências como professor estagiário.

Quanto ao desempenho como professor, quer no planeamento como na realização das aulas, achamos que a nossa maior dificuldade foi traçar um rumo e focar-nos neste trajeto, pois sentimos que o estágio foi muito de altos e baixos, onde constantemente surgia um rebuliço de ideias e algumas delas ficavam pelo caminho. Outra das dificuldades que tivemos foi nos planos de aula e em cumprir rigorosamente o que estava lá, pois durante as aulas sentíamos muita coisa a mudar instantaneamente, quer exercícios como tempos. Ainda falando em dificuldades, outra foi o facto de por vezes sermos muito brincalhões com os alunos, tendo por vezes comentários sem intenção de magoar ou gozar com alguém, mas que em contexto escolar e dependendo da pessoa a quem o comentário é dirigido pode ferir suscetibilidades.

Em suma, neste processo consideramos que as aprendizagens foram adquiridas ao longo do ano letivo, e saímos deste estágio claramente melhores professores do que entramos, pois foram surgindo diversos desafios, que com maior ou menor dificuldade foram sendo ultrapassados. A imagem que deixamos acho que tem de ser considerada positiva, pois para além de ser o único estagiário da Universidade da Madeira na ESFF, o trabalho foi meritório. As ações científico-pedagógicas, individual e coletiva, têm sempre algum peso no desempenho do estagiário, foram realizadas com o sucesso e ainda abordando duas temáticas distintas, resultando em dois diferentes trabalhos. Se tivermos que escolher aspetos que potenciamos ao longo deste processo, refiro essencialmente a capacidade de resolução de problemas e a pragmatização do nosso processo de ensino como principais características.

Concluindo, o processo de estágio terá daqui para a frente uma importância no desenrolar das futuras atividades como professor, pois é neste ponto de situação que nos encontramos e o objetivo de melhorar estará sempre presente, onde gostávamos de terminar com uma frase que marcou o percurso académico, a educação física é um excelente meio de transformação do homem e o professor o mais importante catalisador do processo de ensino.

8- Referências bibliográficas

Albuquerque, C. (2010). Processo ensino-aprendizagem: Características do professor eficaz. *Millenium*, 39, 55-71.

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A rotura: Estratégias de operacionalização.* Torres Novas: Edições VML.

Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar. Madrid: McGraw-Hill (7ª ed.)*

Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. *Livros Horizonte*.

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física: uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento Revista de Educação Física da UFRGS*, 8 (1), 31-39.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 9(1), 5-8.

Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de educação física: Um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento* (Porto Alegre), 22(2), 523-538.

Carvalho, J. (2016). A Avaliação diagnóstica em educação física. Em H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, & J. Simões (Ed.), *Problemáticas da Educação Física I*. Funchal: Universidade da Madeira.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim sociedade portuguesa de educação física*, 135-151

Castro, P., Tucunduva, C., & Arns, E. (2008). A importância do planejamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. ATHENA *Revista Científica de Educação*, 10(10), 49-62

Coelho, I. (2011). A Aplicação do modelo de educação esportiva no ensino do atletismo. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/57168/2/TESE%20FINAL%20IRENE%20V3.pdf

Coll, C., Pozo, J., Sarabia, B., & Valls, E. (2000). Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. In *Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. 182*

Darido, S. (2005). *Os conteúdos da educação física na escola. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Dias, G. (2010). Jogos tradicionais portugueses-retrospectiva e tendências futuras. Exedra: *Revista Científica,* (3), 51-58.

Dinkelman, T., Margolis, J., & Sikkengal, K. (2006). From teacher to teacher educator: experiences, expectations, and expatriation. *Studying Teacher Education,*Philadelphia. 5-23

Fernando, C., Lopes, H., Prudente, J., & Ornelas, R. (2018). Livro de atas seminário Internacional Desporto e Ciência 2018. *Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018.*

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. *O ensino dos jogos desportivos, 3, 11-26.*

Gaspar, M., Pereira, A., Teixeira, A. & Oliveira, I. (2008). *Paradigmas no ensino e aprendizagem*. Universidade Aberta: Lisboa

Gonçalves, P. (2013). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido no colégio da imaculada conceição junto da turma B do 12º ano no ano letivo de 2012/2013.* [Dissertação de mestrado, Universidade Coimbra]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra. https://eg.uc.pt/handle/10316/24056

Gouveia, É. R., Rodrigues, A., Correia, A. L., Alves, R., & Lopes, H. (2018). Perspetivas de investigação no ensino da educação física: o exemplo do estágio pedagógico do curso de mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Em H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves (Ed.), *Didática da Educação Física - Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp. 212-227). Funchal: Universidade da Madeira

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.

Junior, A. (2014). Os currículos de educação física e o ensino por unidades didáticas. *Corpus et Scientia,* 10(2), 16-32.

Lima, F. (2017). Relatório de estágio profissional " a confirmação do há muito expectável".

Lopes, H., Correia, A., Rodrigues, A., Gouveia, É., & Alves, R. (2018). Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar. Obtido de EFERAM-CIT: https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit

Lopes, H., Correia, A., Rodrigues, A., Gouveia, É., & Alves, R. (2018). Projeto de Investigação "Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir e Transformar" (EFERAMCIT). Obtido de EFERAM-CIT: https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit

Lopes, J. (2002). *Gestão da sala de aula: como prevenir e lidar com problemas de indisciplina* (4ªed.). Vila Real: UTAD

Lopes, M. (2012). A aprendizagem em educação física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol: instrução direta e educação desportiva. [Dissertação de mestrado, Universidade Aberta]. Repositório Aberto da Universidade Aberta. https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/2174

Luckesi, C. (1990). Prática Docente e Avaliação. Rio de Janeiro: ABT.

Mesquita, I., Pereira, F., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. Motriz. *Journal of Physical Education.* UNESP, 944-954.

Moreira, E. (2008). Pensando e planejando a educação física escolar. In *III Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte.*

Moretto, V. (2007). *Planejamento: planejando a educação para o desenvolvimento de competências*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.

Neira, M. (2005). *Educação Física na escola na escola democrática: uma proposta construtivista para a metodologia de ensino*. CEP.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. Em F. Azevedo, Didática e práticas*: a língua e a educação literária* (pp. 66-86). Guimarães: Ópera Omni

Pereira, J., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 13(2), 29-43

Piletti, C. (2001*). Didática Geral. 23ª edição.* São Paulo: Editora Ática.

Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* (Vol. 91). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rink, J. (2001). Investiganting the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education.* 112-128.

Schmitz, E. (2000). *Fundamentos da didática.* 7º edição. São Leopoldo, RS: Editora Unisinos. 101-110

Sinelnikov, O., & Hastie, P. (2010). A motivational analysis of a season of sport education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15 (1), 55-69

Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de educação desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas da Educação Física II*, 136-147

Da Costa, I., Greco, P., Mesquita, I., & Garganta, J. (2010). Teaching games for understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.

9- Referências Legislativas

Decreto-Lei nº6/2011, 18 de janeiro. Diário da República nº15, Série I-A. Em https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/6-2001-338986

Decreto-Lei nº55/2018, 6 de julho. Diário da República, 1ª série – Nº 129. Em Em https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962

Despacho Normativo nº4/2011, 11 de março. Secretaria Regional da Educação. Em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EInfancia/documentos/circular_avaliacao_ep e.pdf

Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (2021), Universidade da Madeira. https://www.uma.pt/regulamentos/

Anexo 1 - Planograma Anual do Grupo Disciplinar de Educação Física da ESFF

Região Autónoma da Madeira | Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia

Grupo Disciplinar de Educação Física

Escola Secundária Francisco Franco

PLANOGRAMA

10º ANO	11º ANO	12º ANO
JDC - Basquetebol	JDC - Voleibol	JDC - Basquetebol
JDC - Voleibol	JDC - Futebol	JDC - Futebol
ARE - Danças	ARE - Danças	ARE - Danças
PAT/RAQ/OUTRAS *1 (proposta base Badminton)	PAT/RAQ/OUTRAS *2 (proposta base Ténis de Mesa)	PAT/RAQ/OUTRAS *2 (proposta base Ténis de Campo)
ATL/PAT/RAQ/OUTRAS *1	PAT/RAQ/OUTRAS *2	PAT/RAQ/OUTRAS *2
OUTRAS *1	OUTRAS *1	OUTRAS *1

Modalidades Alternativas (respeitando o enquadramento nas subáreas específicas): Corfebol e outras (PNEF)

*1 - Definição da matéria de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.
*2 - Definição das matérias de acordo com o regime de opções para cada ano assim como a disponibilidade de instalações e material desportivo.

Anexo 2- Mapa de Orientação da Escola Secundária de Francisco Franco

Apêndice 1- Questionário de motivação para abordagem a determinada modalidade

	Professor Cooperante: Miguel Angelo Nóbrega							Professor Estagiário: Pedro da Silva	
	Nome:								
Qual é o teu nível de motivação para a prática da seguinte temática (de 1 a 10): (Coloca um "X" onde enquadras-te)									
Escala	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Voleibol										
Futebol										
Basquetebol										
Atletismo										
Dança (ARE)										
Aptidão Física										
Ténis de Mesa										
Ténis de Campo										
Badminton										
Orientação										
Jogos Tradicionais										
Conheces outra modalidade que queiras ver ser abordada:										

Apêndice 2- Planeamento Anual da turma 12 do 11º ano

PLANEAMENTO ANUAL 2021/2022

11º ANO TURMA 12

EDUCAÇÃO FÍSICA

Professor Orientador: Miguel Ângelo Nóbrega

Professor Estagiário: Pedro da Silva

Para o ano letivo 2021/2022 foi definido um planeamento que fosse de encontro a várias diretrizes. Em primeiro lugar foi tido em conta o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), sendo que este apresenta como competências gerais a atingir pelos alunos (1) Desenvolver uma atividade física eclética e focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno; (2) Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida; (3) Enfatizar a importância da Educação Física como fator de saúde e como fator cultural; (4) Promover a formação de valores e atitudes, como a responsabilidade, cooperação, solidariedade, ética, higiene, segurança, entre outros; (5) Valorizar a autonomia e criatividade na resolução dos problemas emergentes; (6) Solicitar a capacidade crítica, reflexiva e de adaptabilidade dos alunos.

De seguida, foi lido com atenção o documento das aprendizagens essenciais para este ano de escolaridade, este exige que o aluno desenvolva as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível de Introdução em 4 matérias e de nível Elementar em 2 matérias, sendo de caráter obrigatório na área das atividades físicas a abordagem as seguintes subáreas:

5. Duas matérias da Subárea de Jogos Desportivos Coletivos;
6. Uma matéria da Subárea de Ginástica e Atletismo;
7. Uma matéria da Subárea de Atividades Rítmicas Expressivas;
8. Duas matérias dos Subdomínios de opção.

Relativamente a Área da aptidão física, segundo o documento das Aprendizagens Essenciais, o aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física.

Posto isto, o próximo passo foi verificar o Planograma elaborado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), fornecido no antes do ano letivo começar pelo Professor Cooperante Miguel Ângelo:

Região Autónoma da Madeira | Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia

Grupo Disciplinar de Educação Física

Escola Secundária Francisco Franco

PLANOGRAMA

10º ANO	11º ANO	12º ANO
JDC - Basquetebol	JDC - Voleibol	JDC - Basquetebol
JDC - Voleibol	JDC - Futebol	JDC - Futebol
ARE - Danças	ARE - Danças	ARE - Danças
PAT/RAQ/OUTRAS *1 (proposta base Badminton)	PAT/RAQ/OUTRAS *2 (proposta base Ténis de Mesa)	PAT/RAQ/OUTRAS *2 (proposta base Ténis de Campo)
ATL/PAT/RAQ/OUTRAS *1	PAT/RAQ/OUTRAS *2	PAT/RAQ/OUTRAS *2
OUTRAS *1	OUTRAS *1	OUTRAS *1

Modalidades Alternativas (respeitando o enquadramento nas subáreas específicas): Corfebol e outras (PNEF)

*1 - Definição da matéria de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.
*2 - Definição das matérias de acordo com o regime de opções para cada ano assim como a disponibilidade de instalações e material desportivo.

Fig 1. – Planograma do Grupo Disciplinar de Educação Física da ESFF para 2021/2022

Após analisar o PNEF e o AEEF, o passo seguinte foi relacionar estes dois documentos com o horário da turma e as instalações distribuídas pelo grupo disciplinar de Educação Física da ESFF. Quanto ao horário da turma, as aulas de Educação Física estão marcadas para as terças-feiras, das 09h45 às 11h15, e para as quartas-feiras, das 11h30 às 13h00. Relativamente as instalações, é preciso ter em conta que até dezembro a ESFF irá ter o pavilhão em obras, e dois campos exteriores (o 3 e o 5) condicionados pela mesma razão. Este fator é importante pelo facto de ter sido atribuído o campo 5 à nossa turma, nas aulas de terça-feira. De forma resumida, as instalações distribuídas para a turma na qual eu irei lecionar são as seguintes:

1º Período – Terça-Feira (Campo 5) | Quarta-Feira (Ginásio)

2º Período – Terça-Feira (1/3 Campo 2 – Sintético) | Quarta-Feira (1\2 Pavilhão)

3º Período – Terça-Feira (Campo 5) | Quarta-Feira (1\2 Pavilhão)

Finalmente, e após a leitura dos documentos em cima descritos, bem como a análise das instalações distribuídas para a turma, chegamos a seguinte distribuição de matérias ao longo do ano letivo.

Ao longo do 1º Período, que iniciou a 16 de setembro e termina a 17 de dezembro de 2021, irei ter 23 blocos de 90 minutos, sendo que 12 decorrerão na terça-feira e 11 na quarta-feira. Para este período irão ser abordadas de forma regular as seguintes matérias:

- Atividades Rítmicas Expressivas
- Atletismo
- Aptidão Física

A escolha destas temáticas prende-se essencialmente pelo facto do pavilhão gimnodesportivo da escola se encontrar em obras, e por esta mesma razão o campo 3 e 5 encontram-se "semi-disponíveis" por servirem de armazém ao material das obras. Ao ser atribuído o Ginásio e o Campo 5 da escola para a nossa turma, as hipóteses reduzem drasticamente, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos, por existir pouca área para a abordagem destas matérias de forma mais adequada, fazendo assim com que estas fiquem para os períodos seguintes.

Neste 1º Período, serão realizados ainda os Questionários, Teste de COGTEL e Aptidão Física inerentes ao EFEREM-CIT, sendo que estes dados serão utilizados posteriormente por mim como auxiliar da avaliação inicial dos alunos. As avaliações iniciais de Atletismo, ARE, Aptidão Física, JDC, Desporto de Raquete e Orientação serão realizadas nas duas primeiras semanas. As aulas serão distribuídas da seguinte maneira:

- EFERAM-CIT (90´ - 2 aulas) – **3 horas totais**
- Atletismo (45´ - 6 aulas + 90´ - 3 aulas) – **9 horas totais**
- ARE (45´ - 6 aulas + 90´ - 1 aula) - **6 horas e 45 minutos totais**
- Aptidão Física (45´ - 14 aulas + 90´ - 3 aulas) – **13 horas e 45 minutos totais**

As principais razões para a maioria do tempo destinado a prática de Educação Física deste período ser para a componente da Aptidão Físicas são o facto de ainda existir restrições devido a pandemia Covid-19 para as aulas, bem como as instalações disponíveis. Aguardarei ainda os resultados dos testes de Aptidão Física do EFERAM-

CIT, para confirmar ou não se a pandemia e a respetiva quarentena tiveram ou não influência nas capacidades condicionais e coordenativas dos alunos.

As estratégias utilizadas serão as seguintes e ficaram organizadas da seguinte forma: nos primeiros 45 minutos de cada aula será abordado a Aptidão Física, sendo os segundos 45 minutos da aula de terça-feira destinados para o Atletismo e os segundos 45 minutos da aula de quarta-feira para as Atividades Rítmicas Expressivas. Pontualmente, os 90 minutos da aula serão destinados somente a Atletismo ou Aptidão Física, principalmente no final do período.

Na componente de Aptidão Física as aulas serão abordadas através do MED (Modelo de Educação Desportiva). Nesta vertente serão usados exercícios baseados no FitEscolas, seguindo também algumas linhas orientadoras de antigos colegas estagiários da escola, que usaram esta metodologia com sucesso. Quanto ao Atletismo e as Atividades Rítmicas Expressivas, serão abordadas essencialmente numa fase inicial através do Modelo de Instrução Direta (MID) e numa fase seguinte através do Modelo Desenvolvimental (MD).

Estruturação das aulas 1º Período (16 de setembro de 2021 – 17 de dezembro de 2021)

Dia	Terça-feira	Dia	Quarta-Feira
21/09	Questionários (EFERAM-CIT) Teste de COGTEL (EFERAM-CIT)	22/09	Avaliação Inicial - ARE
28/09	Avaliação Inicial – Atletismo| Futebol| Voleibol| Desportos de Raquete| Orientação| ARE	29/09	Aptidão Física (EFERAM-CIT)
5/10	Feriado	6/10	Explicação MED Pré-época Aptidão Física
12/10	Pré-época Aptidão Física Atletismo – Corridas	13/10	Pré-época Aptidão Física ARE – Danças Sociais
19/10	Pré-época Aptidão Física Atletismo – Saltos	20/10	Pré-época Aptidão Física ARE – Danças Sociais
26/10	Época Aptidão Física (1º Treino) Atletismo – Lançamentos	27/10	Época Aptidão Física (2º Treino) ARE – Danças Tradicionais
2/11	Época Aptidão Física (3º Treino) Atletismo – Corridas	3/11	Época Aptidão Física (4º Treino) ARE – Danças Tradicionais
9/11	Época Aptidão Física (5º Treino) Atletismo – Saltos	10/11	Época Aptidão Física (6º Treino) ARE – Criação de Coreografia
16/11	1º Competição – Aptidão Física	17/11	Época Aptidão Física (7º Treino)

			ARE – Criação de Coreografia
23/11	Época Aptidão Física (8º Treino)	24/11	Época Aptidão Física (9º Treino)
	Atletismo – Lançamentos		Avaliação Final - Dança
30/11	Época Aptidão Física (10º Treino)	1/12	Feriado
	Teste Teórico		
7/12	2º Competição – Aptidão Física	8/12	Feriado
14/12	Avaliação Final - Atletismo	15/12	Evento Culminante – Aptidão Física

Relativamente ao 2º Período, que irá ocorrer entre o dia 3 de janeiro de 2022 e 31 de março de 2022, estão reservadas 24 aulas divididas por 12 na terça-feira e 12 na quarta-feira, todas de 90 minutos. Quanto as instalações, essas já permitem uma abordagem mais adequada dos Jogos Desportivos Coletivos, sendo que neste período serão abordadas as seguintes matérias:

- Futebol (60´ - 10 aulas) + (90´ - 6 aulas)
- Jogos Tradicionais (30´ - 10 aulas)
- Voleibol (90´ - 5 aulas) + (60´ - 3 aulas)

As aulas serão dividas em duas categorias, sendo que o Futebol (JDC-I) será lecionado segundo o Teaching Games for Understanding, sendo que o Voleibol irá ser lecionado segundo o MID + Teaching Games for Understanding.

Neste período queria ainda organizar uma caminhada seguida de snorkeling, contudo, esta atividade fica em stand-by, sendo que a abordagem para ser realizada irá ser feita a todas as entidades que este assunto exige. Se a resposta for positiva, serão usadas duas aulas de 90´ de terça-feira para a realização desta atividade.

Estruturação das aulas 2º Período (3 de janeiro de 2022 – 31 de março de 2022)

Dia	Terça-feira	Dia	Quarta-Feira
4/01	AD – Futebol + Voleibol	5/01	Voleibol
11/01	Futebol	12/01	Voleibol

18/01	Futebol	19/01	Futebol
25/01	Futebol	26/01	Voleibol
01/02	Futebol	02/02	Futebol
08/02	Futebol + JT	09/02	Voleibol + JT
15/02	Voleibol + JT	16/02	Futebol + JT
22/02	Futebol + JT	23/02	Futebol + JT
01/03	CARNAVAL	02/03	CARNAVAL
08/03	Futebol + JT Teste Teórico	09/03	Futebol + JT
15/03	Futebol + JT	16/03	Voleibol
22/03	Futebol + JT	23/03	Futebol + JT + Voleibol
29/03	Voleibol	30/03	Avaliação Final Voleibol

Relativamente ao 3º Período, que irá ocorre de 19 de abril de 2022 a 7 de junho de 2022, o foco das aulas estará essencialmente nos desportos de raquete e na Orientação. Serão abordados o Ténis de Mesa, o Badmiton e será realizada Orientação. Visto ser um período curto, o objetivo passa por dinamizar ao máximo as aulas através do MID. As aulas serão maioritariamente politemáticas, principalmente em relação aos desportos de raquete, na terça-feira, e a orientação será lecionada na quarta-feira, O Objetivo passa

ainda por abordar em duas aulas o Padel (atividade que ia ser realizada fora da escola), o Ténis de Campo (1 aula de 90´) e ainda o Geocaching (atividade fora da escola).

Estruturação das aulas 3º Período (19 de abril de 2022 – 7 de junho de 2022)

Dia	Terça-feira	Dia	Quarta-Feira
19/04	Orientação	20/04	Ténis de Mesa + Badmiton
26/04	Orientação	27/04	Ténis de Mesa + Badmiton
03/05	Orientação	04/05	Ténis de Mesa + Badmiton
10/05	Orientação Teste Teórico	11/05	Ténis de Mesa + Badmiton
17/05	Ténis de Mesa + Badmiton	18/05	Ténis de Mesa + Badmiton
24/05	Ténis de Campo + Orientação	25/05	Ténis de Mesa + Badmiton
31/05	Avaliação Desportos de Raquete	01/06	Avaliação Orientação
07/06	Geocaching		

Apêndice 3– Exemplo de Plano de Aula

Escola Secundária de Francisco Franco	**Professor Cooperante:** Miguel Ângelo Nóbrega	**Professor Estagiário:** Pedro da Silva	**Ano/Turma:** 11°12	**N° Alunos:** 23
	Data: 13/10/2021	**Hora:** 11:30 – 13:00	**Duração:** 90´	**Instalação:** Ginásio

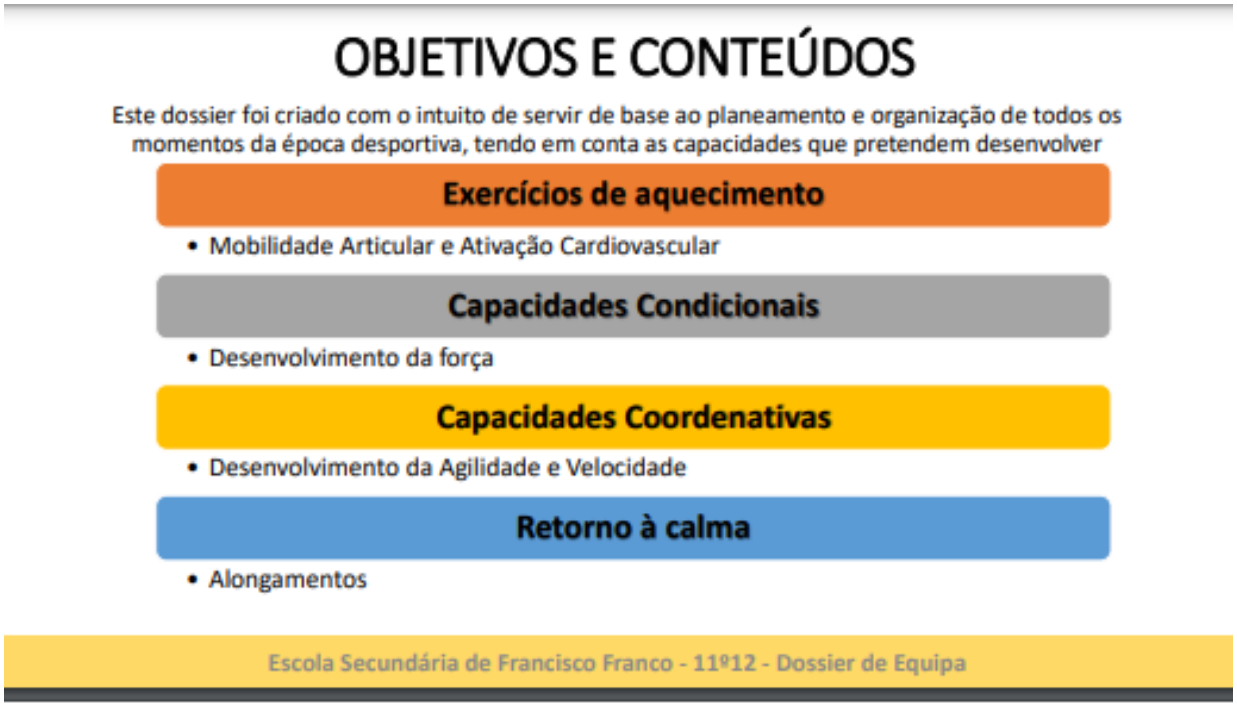
Recursos Materiais: - Coluna - Telemóvel - Corda	**Áreas de competências do Perfil dos alunos:** C: Raciocínio e Resolução de problemas; D: Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; E: Relacionamento interpessoal; F: Desenvolvimento pessoal e autonomia; J: Consciência e domínio do corpo.	**Matéria de Ensino:** ARE – Dança Aptidão Física

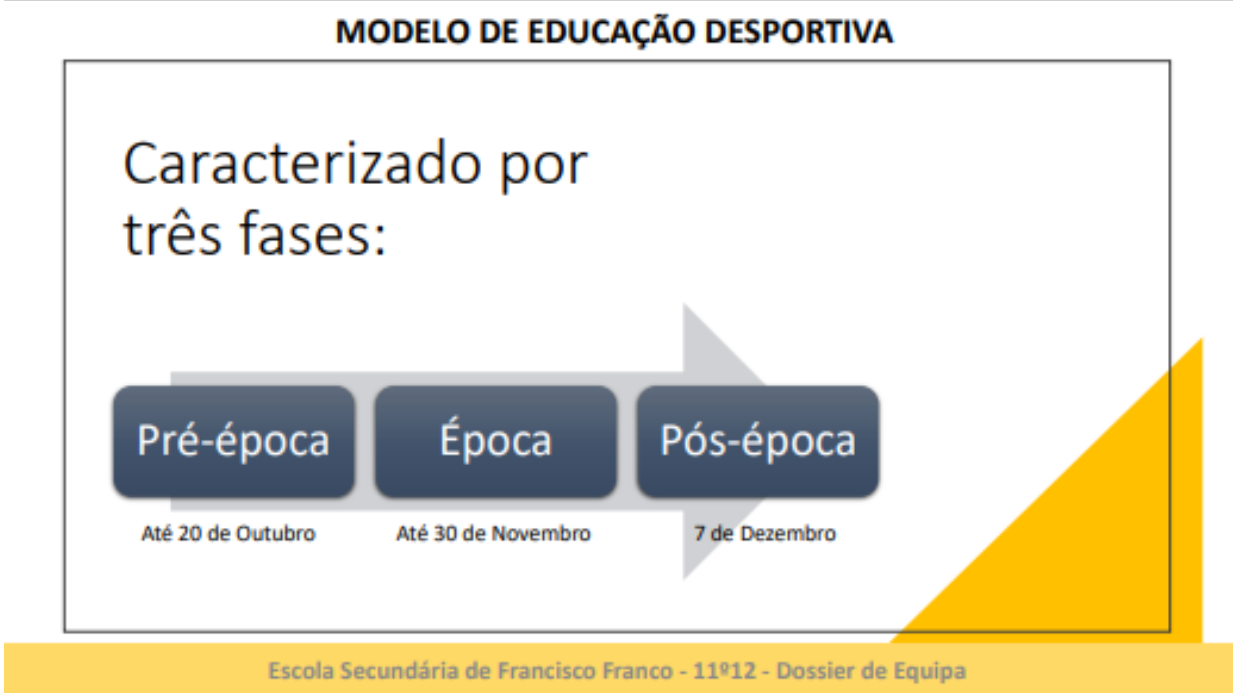
Objetivos Gerais:
Adquirir hábitos de prática regular desportiva
Melhorar índices de aptidão física
Ganhar competências básicas nas danças sociais
Melhorar relação entre colegas

Parte	Hora	TP	Exercício	Comportamentos Solicitados	Representação Gráfica
Parte Inicial	11:30-11:40	10´	Receção dos alunos com um briefing inicial em relação ao que irá ser a constituição da aula; Anotação das Presenças	Sentido de autonomia e responsabilidade dos alunos	
Parte Principal	11:40-11:55	15´	Andar pelo espaço livremente e explorar diferentes formas de locomoção com diferentes intensidades e sequências de apoios Explorar o andar, correr, saltitar, deslizar (5´) Jogo da Corda – Um aluno encontra-se no centro e faz girar a corda pelo chão, os alunos que se encontram à volta de quem faz girar a corda tem que ir saltando conforme a corda vai passando por si. Se tocar na corda perde e troca com quem está no meio (10´)	Relação Interpessoal Noção Espacial Noção Rítmica Compreensão do espaço e movimentação neste -Exploração de movimentos locomotores (Walk, Jump, Hop, Run e Leap)	
	11:55-12:25	30´	Introdução as Danças Sociais (Chá-chá-chá) em posições abertas e fechadas respeitando a estrutura rítmica Serão pedidos para formar três grupos na turma e cada grupo durante 10 minutos assiste a um vídeo e pratica um dos três passos que vou indicar. Passado este tempo é pedido que o grupo exemplifique aos restantes colegas o passo. Passos: 1. Passo Base (https://www.youtube.com/watch?v=d6tQBdCJcDY) 2. New Yorker (https://www.youtube.com/watch?v=uYggcfpl1t0) 3. Spot Turn (https://www.youtube.com/watch?v=-VZ-C4Lo4PY)	Capacidade de interpretação Capacidade de repetição dos movimentos realizados; Relacionar a figura com o ritmo da música Cooperar com os colegas	
	12:25-12:45	20´	Pré-época – Sessão n°3 Aptidão Física Metodologia TABATA (30´ em exercício + 20´ descanso – 3 séries (tempo de descanso entre cada ronda será de 2 minutos) 1. Flexões com joelhos no chão 2. Trabalho dos Tríceps – (Agachamento com apoio no Banco Sueco) 3. Agachamento 4. Afundos 5. Prancha com alteração do nível 6. Abdominais com toque no tornozelo 7. Abdominais com toque do cotovelo no joelho	Desenvolvimento das capacidades condicionais Desenvolvimento das capacidades coordenativas Adquirir hábitos de prática regular desportiva Melhorar índices de aptidão física	
Parte Final	12:50-13:00	10´	- Reflexão acerca do ocorrido na aula - Esclarecimento acerca da próxima aula - Retorno à calma	- Capacidade de auto-crítica e reflexão.	

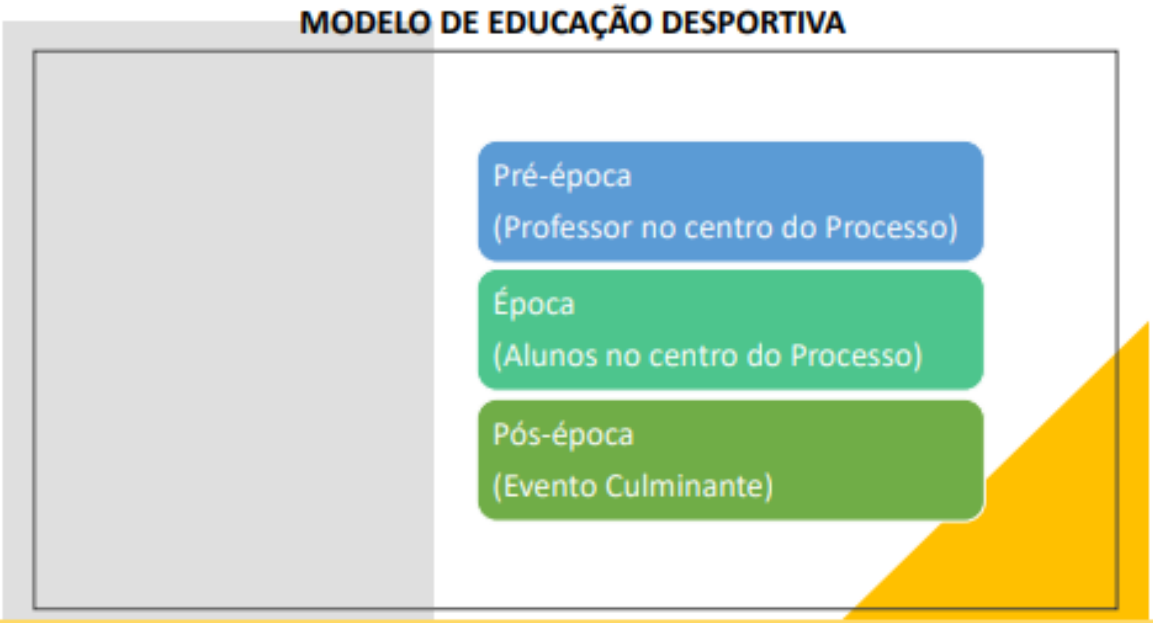
Observações:

Apêndice 4– Dossier de Equipa – Modelo de Educação Desportiva – Aptidão Física





MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

Dentro de cada equipa:

Contrato dos atletas

Contrato dos atletas

Contrato do capitão

Contrato do capitão

Contrato do fotógrafo

Contrato do juíz

Contrato do treinador adjunto

Dados da equipa

- Nome da equipa: _____

Elementos
(Fotografia)

Nome					
Função (até 1ºJ)					
Função (até 2ºJ)					
Função (até 3ºJ)					

* As funções encontram-se no diapositivo nº6

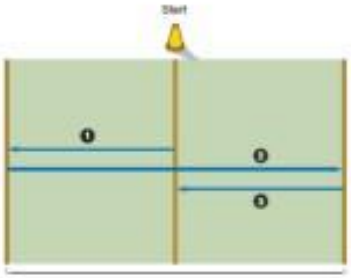
CAPACIDADES CONDICIONAIS

Agilidade e Velocidade

Séries: 3
Repetições: 45´

Exercício 1

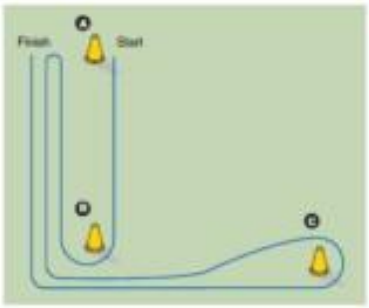
Agilidade e Velocidade



- O aluno inicia o exercício na linha central;
- Começa por realizar o percurso 1, quando atingir a linha, realiza o percurso 2.
- Por fim, realiza o percurso 3 de costas.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45''

Exercício 2

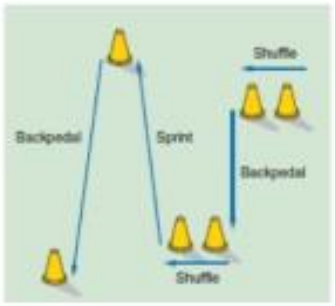
Agilidade e Velocidade



- O aluno inicia o exercício no ponto A, desloca-se rapidamente até ao ponto B, contornando o cone, voltando ao ponto inicial. Posteriormente tem que contornar o ponto C, e por fim, regressa ao ponto A.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45''

Exercício 3

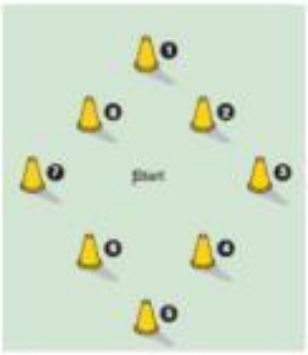
- **Agilidade e Velocidade**



- O aluno inicia o exercício com deslocamento lateral passando os obstáculos, depois desloca-se de costas até ao ponto seguinte, realiza novamente um deslocamento lateral seguido de um sprint até ao obstáculo seguinte e termina o percurso de costas.
- Séries: 3
- Descanso: 45''

Exercício 4

- **Agilidade e Velocidade**

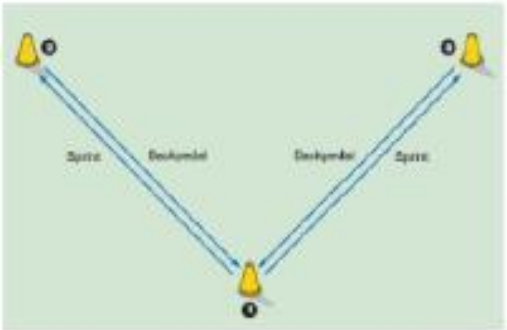


- O aluno encontra-se no centro dos cones;
- Os cones podem estar numerados de 1 a 8 ou com diferentes cores;
- À ordem do colega, deverá cumprir uma sequência de pelo menos 4 cones, numa fase posterior este número aumenta gradualmente;
- O aluno deverá regressar sempre ao ponto inicial após tocar no cone;
- O tipo de deslocamento pode ser ajustado tendo em conta a distância dos cones.

- Séries: 3
- Descanso: 45''

Exercício 5

- **Agilidade e Velocidade**

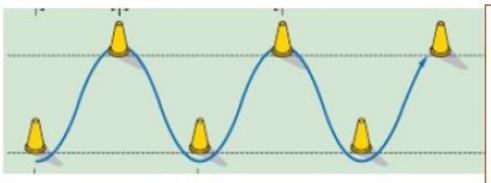


- O aluno encontra-se no ponto 1;
- Deve deslocar-se até ao ponto 2 de frente e regressar de costas;
- Realiza o mesmo processo no ponto;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.

- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45''

Exercício 6

- **Agilidade e Velocidade**

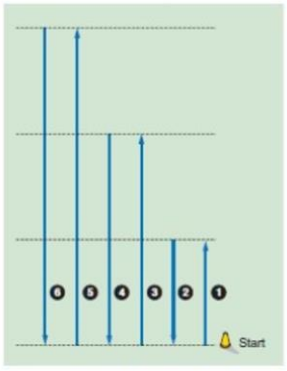


- O aluno tem que contornar todos os cones pelo exterior;
- O tipo de deslocamento pode ser lateral ou de frente;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.

- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45''

Exercício 7

- **Agilidade e Velocidade**

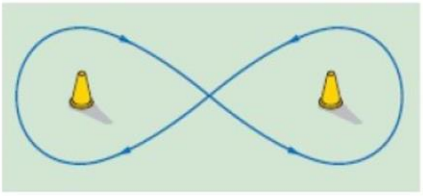


- São definidas 3 linhas com diferentes distâncias;
- O aluno estão junto a uma linha lateral;
- O aluno tem que percorrer as três distâncias, regressando sempre ao ponto inicial;
- Termina o exercício quando realizar todos os percursos;
- O deslocamento é sempre feito de frente.

- Séries: 3
- Descanso: 45''

Exercício 8

- **Agilidade e Velocidade**

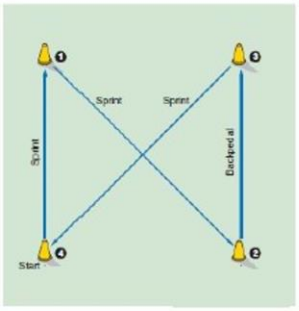


- Estão dispostos no espaço de aula 2 cones com uma distância de pelo menos 10 metros;
- O aluno deve contornar os cones realizando 3 vezes percurso num formato de "8";
- Deve realizar o mais rápido possível;
- O percurso é realizado sempre de frente;

- Séries: 3
- Descanso: 45''

Exercício 9

- **Agilidade e Velocidade**



- Os cones são dispostos com uma distância de 5 metros entre si;
- O aluno desloca-se entre do ponto 4 e ponto 2, do ponto 1 ao ponto 2 sempre de frente. Entre o ponto 2 e 3 o deslocamento é feito de costas. Termina o percurso entre o ponto 3 e 4 de frente.
- O percurso é realizado o mais rápido possível.

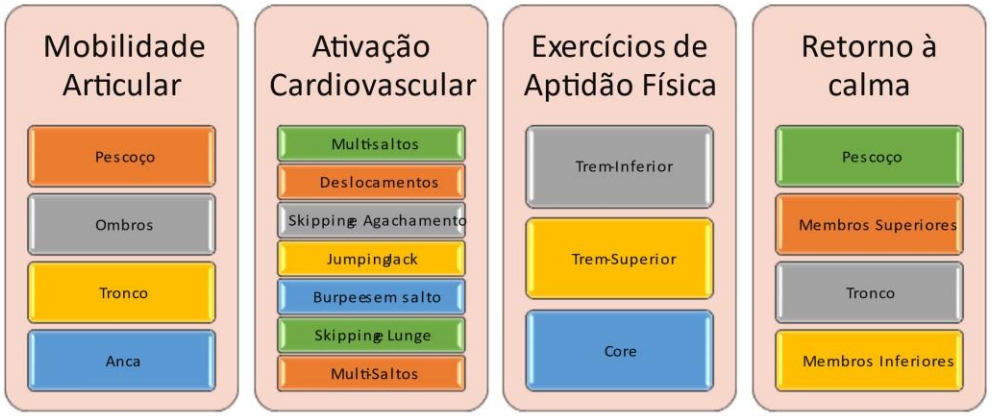
- Séries: 3
- Descanso: 45''

CAPACIDADES CONDICIONAIS

FORÇA

Repetições: 10 a 12
Séries: 1 a 2

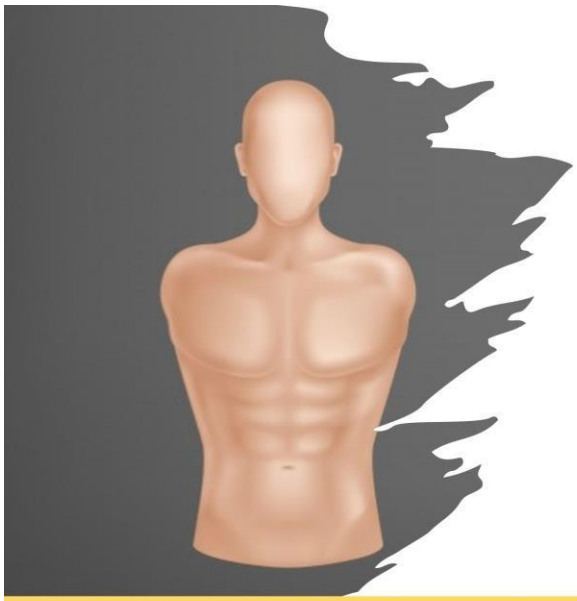
BASE DE EXERCÍCIOS



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

Mobilidade Articular

- Exercícios de mobilidade articular devem ser realizados entre 1 a 2 séries de 5 a 10 movimentos (2 a 3 segundos cada movimento);
- Devem ser realizados 3 a 4 exercícios que englobem pelo menos 2-4 grupos musculares.

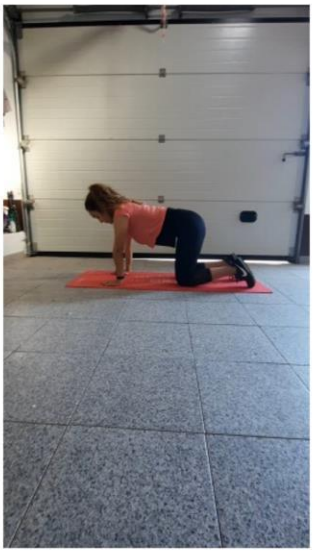


TRONCO

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

Rotação do Tronco em 3 apoios

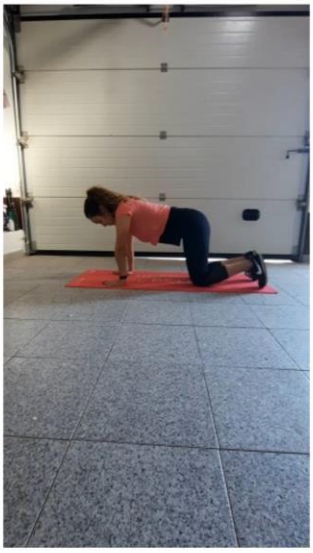
- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo do ombros e joelhos por baixo das ancas.
- Um dos membro inferior, avança até ficar na mesma linha que as mãos, mas lateralmente.
- O movimento passa por levar o cotovelo até ao chão, do lado da perna que está à frente. De seguida deverá subir o tronco e rodando o mesmo para o lado da perna.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

GATO

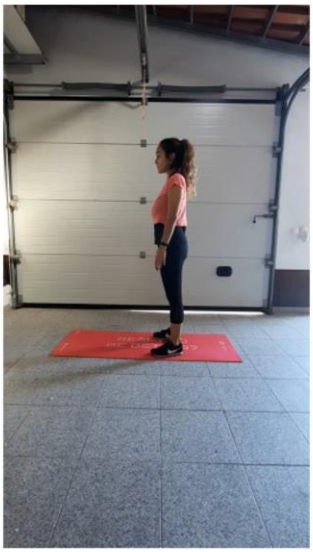
- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo do ombros e joelhos por baixo das ancas.
- O movimento passa por numa fase levar o queixo ao peito, colocar a coluna em flexão (redonda), subindo o máximo que conseguir. Numa segunda fase, inverter o movimento, procurando realizar a extensão da coluna, olhando em frente.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

MOBILIDADE DE TRONCO EM PÉ

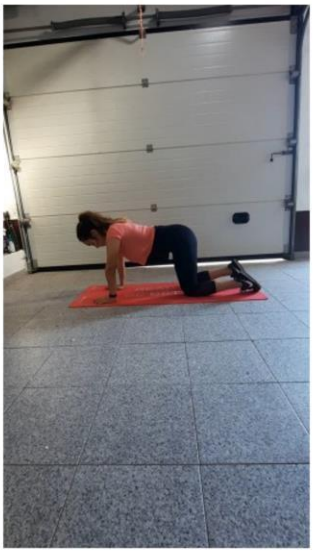
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
-Durante a realização dos movimentos, os membros inferiores deverão estar fixos, e a bacia estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do tronco em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do tronco.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

FLEXÃO DO TRONCO EM 3 APOIOS

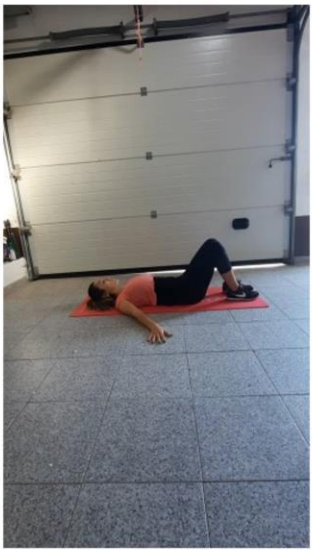
- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo do ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos um dos pés do chão. De seguida deverá realizar flexão do tronco para o lado direito e esquerdo .
- Deverá manter a parte superior do tronco sempre fixa, e direcionada para o chão enquanto há movimento do trem-inferior.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

POSIÇÃO DORSAL, ROTAÇÃO DO TRONCO COM PERNAS EM FLEXÃO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 90 graus apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- De seguida, retiramos os pés do chão, estes devem estar sempre em contacto um com o outro, tal como os joelhos;
- Para a realização do exercício, os joelhos devem estar por cima das ancas, e iniciar o movimento dos membros inferiores para o lado direito e de seguida para o lado esquerdo.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

AGACHAMENTO COM MOBILIDADE DO TRONCO EM DIFERENTES PLANOS

-Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
-Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
-Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus;
-Manter uma cadência controlada durante todo o movimento, combinado realização movimentos nos diferentes planos do tronco quando estiverem na posição bípede;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita.

AGACHAMENTO COM MOBILIDADE DO TRONCO EM DIFERENTES PLANOS

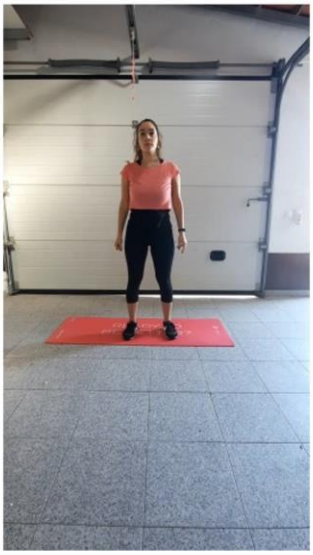
-Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
-Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
-Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus;
-Manter uma cadência controlada durante todo o movimento, combinado realização movimentos nos diferentes planos do tronco quando estiverem na posição bípede;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita.

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

MOBILIDADE DO PESCOÇO

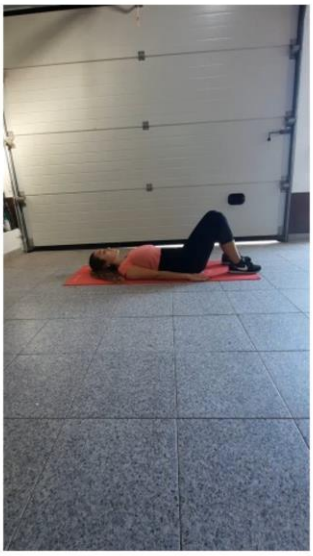
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
-Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do pescoço em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do pescoço.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

POSIÇÃO DORSAL, FLEXÃO E EXTENSÃO DO OMBRO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 80 graus, com os pés apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- Para a realização do exercício, a coluna deve estar fixa, iniciando o movimento com membros superiores junto ao corpo e levando-os acima da cabeça e terminando o movimento no ponto inicial;
- Durante o percurso, os membros superiores devem estar em extensão.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

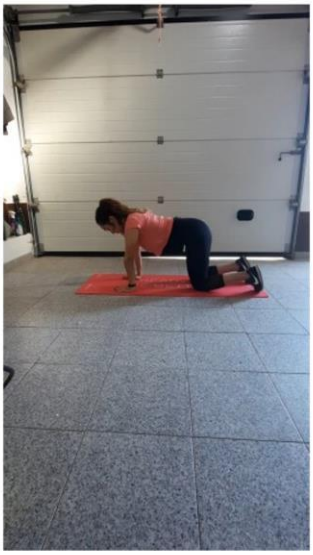
MOBILIDADE DOS OMBROS, DIFERENTES MOVIMENTOS

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
-Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos da articulação do ombro em todos os seus planos;

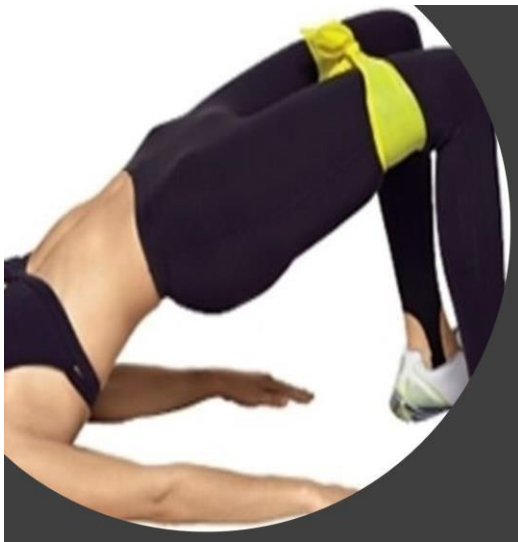
Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

FLEXÃO-EXTENSÃO DO OMBRO EM 3 APOIOS

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo do ombros e joelhos por baixo das ancas;
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão;
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retirando uma das mãos do chão, efetuar o movimento de flexão e extensão do ombro de forma unilateral.



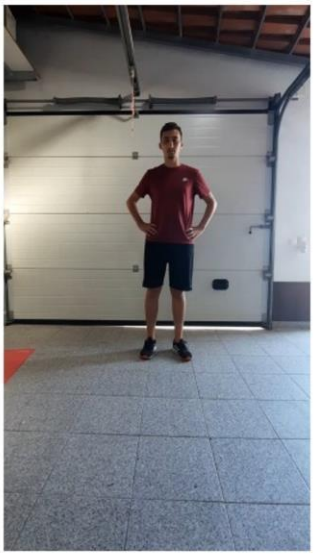
Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa



ANCA

SIDE LUNGE COM MOBILIDADE DO TRONCO

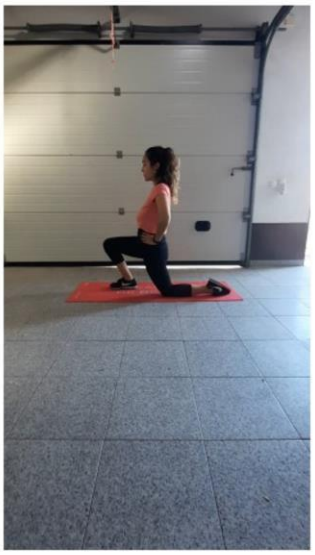
-Inicia o exercício em pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
-De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantem-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
-De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial e efetuando uma rotação do tronco para o lado contrário.
- Na variante apresentada, apenas alteramos o movimento do tronco, realizando uma flexão lateral.



MOBILIDADE DA ANCA DE JOELHOS

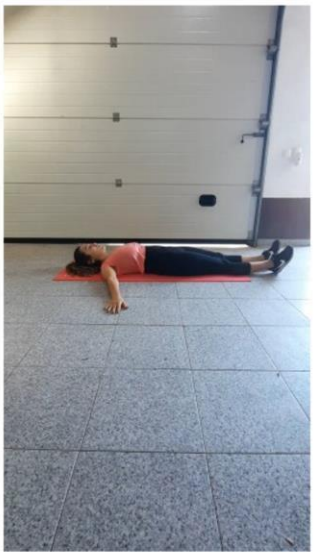
- Iniciar em posição de ajoelhado, de seguida, colocar uma das pernas em frente ao corpo sensivelmente com o joelho a 90 graus;
- Tronco deve estar com uma postura firme;
- Na realização do movimento, deve ser explorada a extensão da anca (movimento em frente), e terminando em abdução da mesma (joelho direcionado para fora).

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa



FLEXÃO DA ANCA COM ROTAÇÃO DO TRONCO

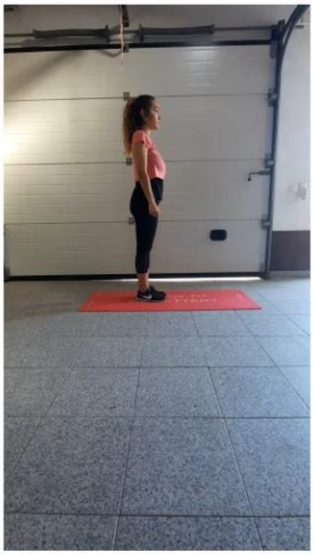
- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os membros inferiores em extensão, com os calcanhares apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- As mãos deverão estar afastadas do corpo, na linha do peito com a função de estabilizar o tronco durante a realização do movimento;
-Para a realização do exercício, numa primeira fase a coluna deve estar fixa, realizando flexão da anca com um dos membros inferiores;
- Numa segunda fase, realizar o movimento de rotação do tronco, levando o membro inferior para o lado contrário de forma alternada.



MOVIMENTO DINÂMICO ADUÇÃO E ABDUÇÃO; FLEXÃO E EXTENSÃO DA ANCA

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros;
- Permanecer com o corpo estável, e retirar um dos membros inferiores do chão;
- Num gesto balístico, realizar o movimento de flexão e extensão da anca, sempre com o joelho em extensão;
- Se possível realizar o movimento com algum apoio, exemplo: parede, colega, bastão, etc.

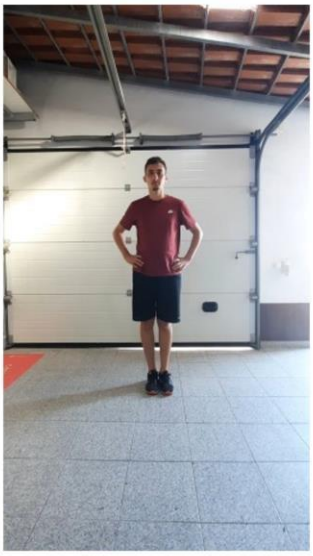
Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa



ATIVAÇÃO
CARDIOVASCULAR
Duração: 20 segundos
Descanso: 10 segundos
Séries: 2

MULTI-SALTOS

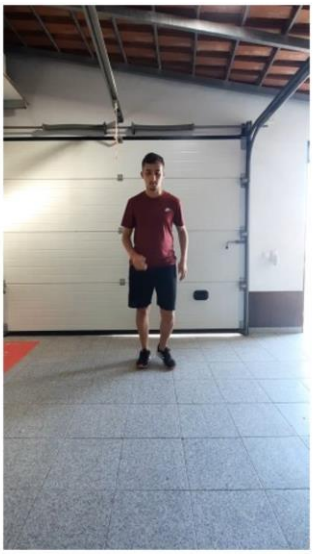
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés juntos;
- As mãos devem estar apoiadas na anca;
- O aluno deve realizar pequenos saltos contínuos em todas em direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
- Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada (saltos com maior amplitude e com maior frequência).



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

DESLOCAMENTOS DIFERENTES DIREÇÕES

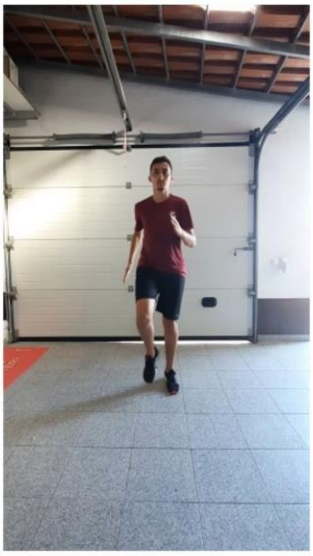
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve realizar deslocamentos em todas em direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
- Numa segunda fase, realiza deslocamentos em diferentes direções com *Skipping;*
- Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

SKIPPING E AGACHAMENTO

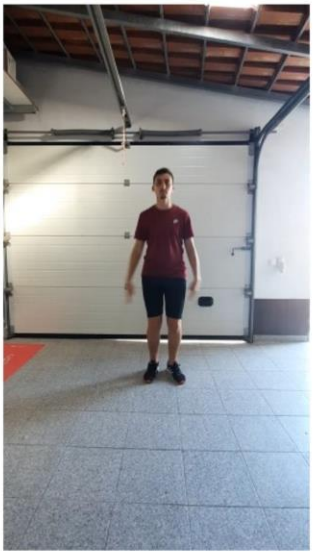
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um agachamento.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

JUMPING JACKS COM VARIAÇÕES

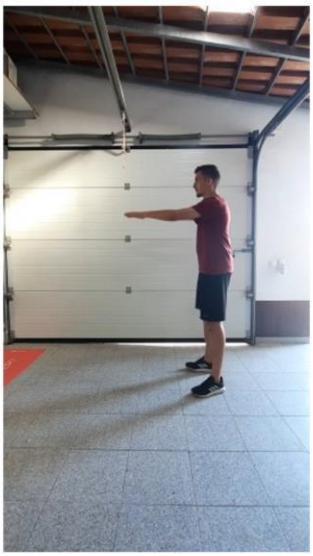
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve realizar movimentos alternados, combinando os membros superiores e inferiores em diferentes direções e combinações.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

BURPEE SEM SALTO

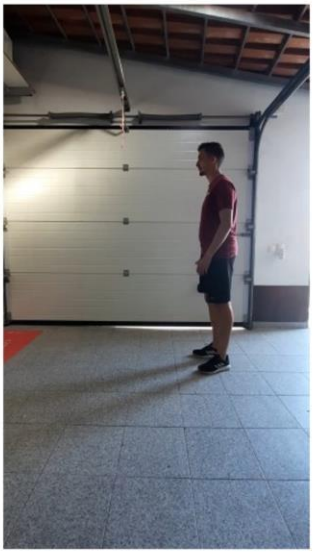
- O aluno inicia em posição bípede com os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com a realização de um agachamento, transitando para a posição de prancha, com as mãos apoiadas no chão e por baixo dos ombros;
- De seguida, o aluno deve trazer joelhos ao peito, colocando os pés próximos da posição das mãos, e elevando o tronco para regressar à posição inicial.



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

Skipping e Lunge

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um *Lunge* (Afundo).



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

MULTI-SALTOS

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *múltiplos saltos com diferentes intensidades* e ao desenrolar do exercício pode progredir para agachamento com saltos em diferentes intensidades.

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

EXERCÍCIOS DE APTIDÃO FÍSICA

TREM-INFERIOR

Duração: 30 segundos
Séries: 4
Descanso: 15 segundos
Pausa: 1 minuto

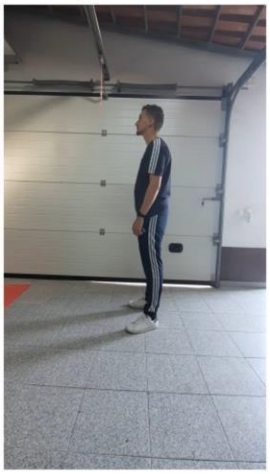
AGACHAMENTO

-Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
-Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
-Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus.
-Manter uma cadência controlada durante todo o movimento;

Progressão 1

Progressão 2

Progressão 3



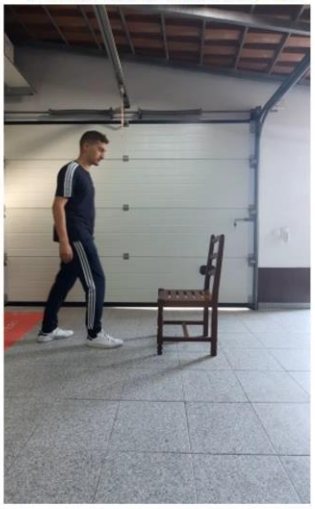
STEP UP

-Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mão nas ancas;
-Deves colocar o pé no banco enquanto realiza uma flexão do joelho num ângulo de aproximadamente 90 graus;
-Com a força realizada pela perna da frente deves subir para o banco efetuando uma extensão do joelho;
-O tronco deve permanecer direito e a perna da frente deve manter-se perpendicular ao chão;
-De forma lenta deves retomar a posição inicial, trocar de perna e reiniciar o movimento.
-O nível de complexidade da tarefa será ajustado à capacidade do aluno.

PROGRESSÃO 1

PROGRESSÃO 2

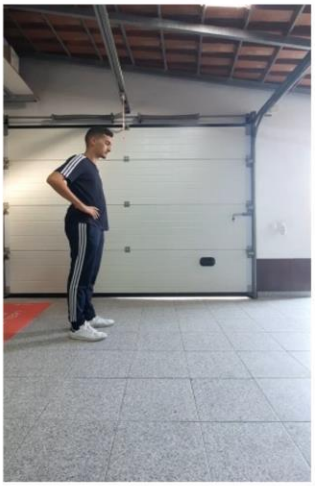
PROGRESSÃO 3



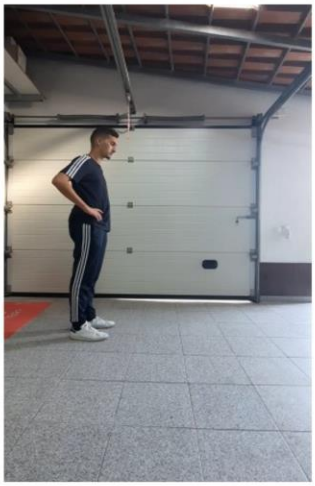
AFUNDOS (LUNGES)

-Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
-Dá um passo em frente afundando a bacia enquanto realizas a flexão dos joelhos, até que o ângulo seja aproximadamente de 90 graus;
-A perna de trás acompanha o movimento realizando também a flexão da coxa e da perna. De seguida deves elevar a bacia recorrendo à força da perna da frente, retomando a posição inicial.

PROGRESSÃO 1



PROGRESSÃO 2



PROGRESSÃO 3

SIDE LUNGE (AFUNDOS LATERAIS)

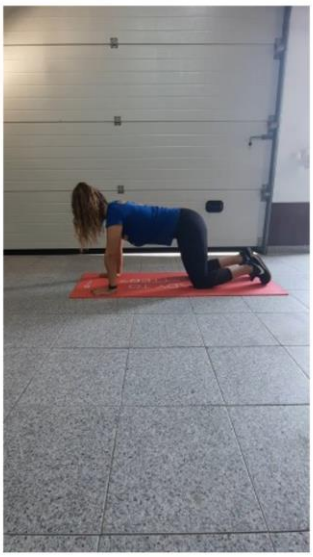
-Inicia o tronco de pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
-De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantem-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
-De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial;
-O grau de complexidade dever ser igualmente ajustado às capacidades dos alunos.

EXERCÍCIOS DE APTIDÃO FÍSICA

CORE

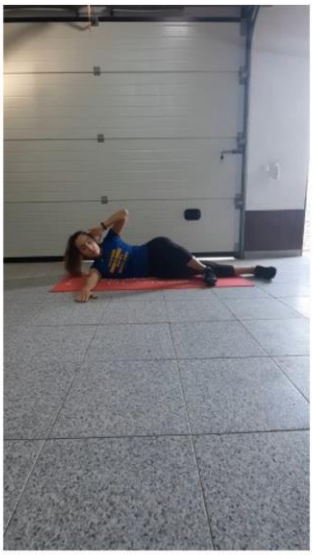
MOUTAIN CLIMBERS

-Iniciar o exercícios com as mãos e os joelhos no chão;
-As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
-O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
-Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
-Não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
-O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, levando os joelhos na direção do peito.



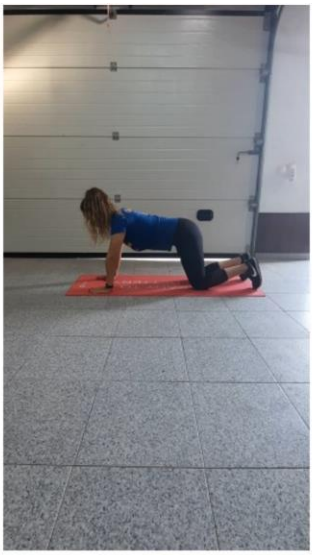
ABDOMINAL LATERAL

- Em decúbito lateral, o membro inferior que está por baixo em extensão e o aluno coloca o outro M.I. fletido com o pé apoiado no chão em frente ao joelho da outra perna;
- O membro inferior que se encontra junto ao chão, fica estendido em frente ao ombro. O outro membro superior, colocamos a mão junto à cabeça, auxiliando no movimento de flexão lateral do tronco.
- Objetivo do exercício passa por trabalhar os abdominais oblíquos.



PRANCHA FRONTAL

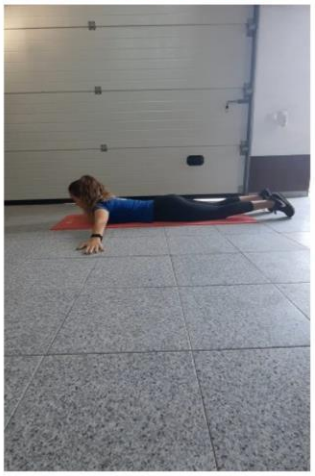
-Iniciar o exercício com os antebraços e os joelhos no chão;
-Os cotovelos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
-O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
-Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
-Não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
-O objetivo é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o tempo estipulado.



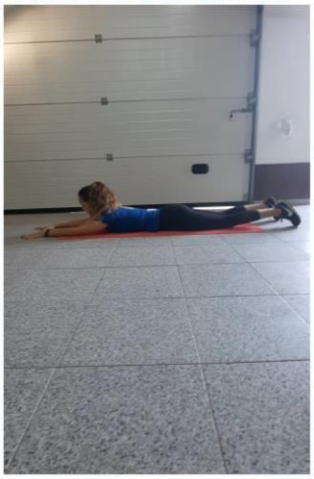
LOMBARES

-Iniciar o exercício com os membros inferiores e superiores no chão estendidos;
-O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
-Realizar a extensão da coluna de forma controlada, elevando o peito do chão contraindo os músculos da região lombar e glúteos;
- Manter uma contração isométrica dos membros inferiores de forma a estabilizar o movimento do tronco.
- De forma controlada realizar o movimento descendente até à posição inicial.

PROGRESSÃO 1

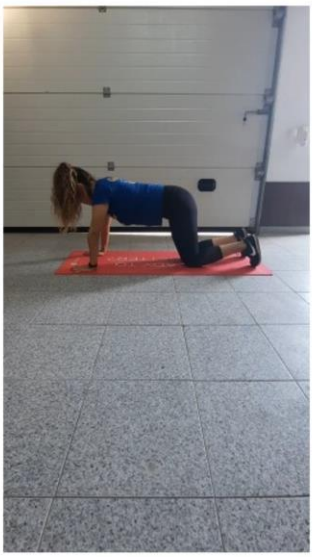


PROGRESSÃO 2



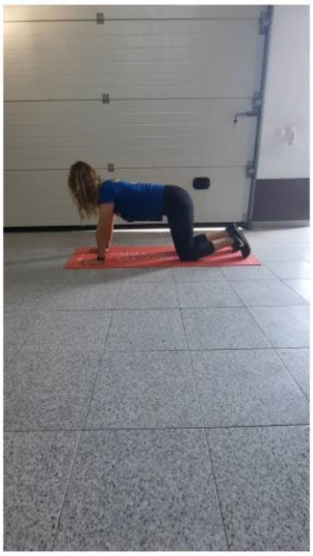
PRANCHA COM JACKS

-Iniciar o exercícios com as mãos e os joelhos no chão;
-As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
-O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
-Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
-Não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
-O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, afastando e juntando as pernas.



PRANCHA DE ELEVAR O CORPO

-Inicia o exercício com as mãos e os antebraços apoiados no chão, os cotovelos colocados debaixo dos ombros e apoiado na ponta dos pés;
-Pressiona as palmas das mãos firmemente contra o chão realizando uma extensão completa dos cotovelos e mantendo as coxas e o tronco alinhados;
-Deves realiza este movimento com um braço de cada vez, de forma alternada.

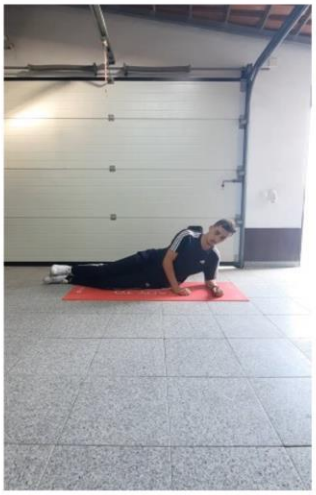


PRANCHA LATERAL

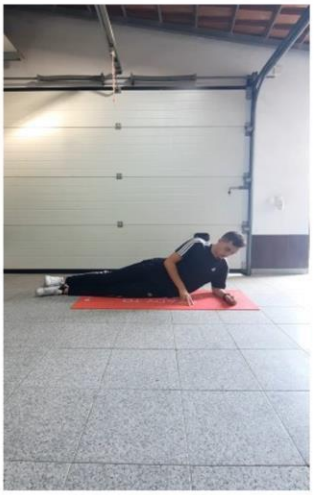
-Inicia o exercício em decúbito lateral, com a bacia e com as pernas no chão. O cotovelo deve estar posicionado debaixo do ombro e o antebraço apoiado no chão;
-Eleva a bacia e as pernas do chão assumindo uma posição de prancha, mantendo o tronco a bacia e o pescoço alinhados;
-O objetivo do exercício é manter uma contração isométrica do todos os segmentos corporais durante o máximo tempo possível.

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

PROGRESSÃO 1



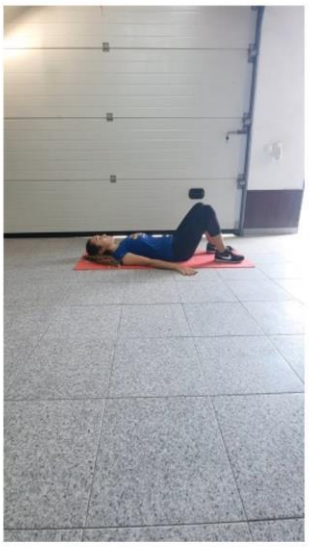
PROGRESSÃO 2



PONTE DE GLÚTEOS

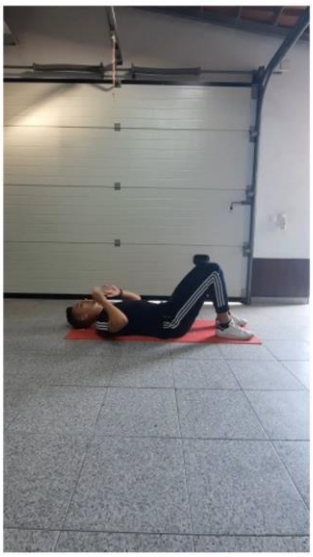
-Inicia o exercício de costas no chão, com os braços ao lado do corpo e com os joelhos fletidos;
-De forma lenta contrai os glúteos, elevando a bacia até que esta se encontre alinhada com o tronco.
-Permanece na posição final durante 2 segundos e volta à posição inicial.

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa



CROSS-CRAWL

- Inicia o exercício de costas no chão, com as mãos colocadas na cabeça e com os joelhos fletidos;
- O aluno retira os ombros e cabeça do chão, realizando uma contração isométrica dos abdominais para manter a posição, ao mesmo tempo que eleva os membros inferiores;
- O exercício realiza-se de forma alternada com a rotação do tronco em simultâneo que há a elevação do membro inferior do lado contrário;
- O movimento é realizado ciclicamente.



EXERCÍCIOS DE APTIDÃO FÍSICA

TREM-SUPERIOR

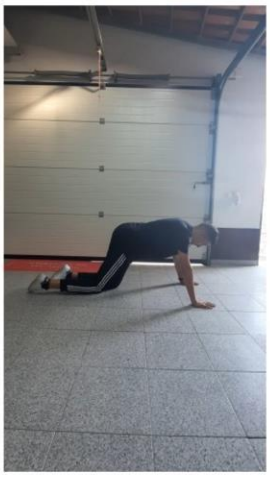
Duração: 30 segundos
Séries: 4
Descanso: 15 segundos
Pausa: 1 minuto

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

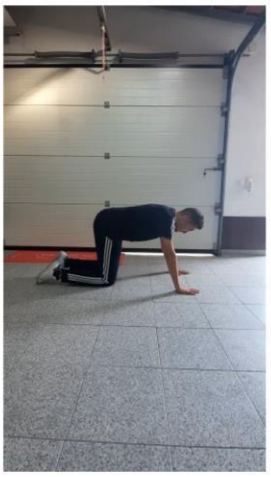
PUSH UP (FLEXÕES DE BRAÇOS)

-Inicia o movimento em posição de prancha com as mãos apoiadas no chão à largura dos ombros;
-Mantendo a posição de prancha inicia a flexão dos cotovelos até que o ângulo entre o braço e o antebraço se aproxime dos 90 graus.
-Durante a execução do exercício não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
-De forma lenta regressa à posição inicial;
-O grau de complexidade deve ser ajustado em função do nível de cada aluno.

PROGRESSÃO 1



PROGRESSÃO 2



Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

AFUNDOS DE TRICEPS

-O exercício tem início colocando-se junto a um banco ou a uma superfície ligeiramente elevada;
-De seguida deves colocar as mãos na ponta do banco com os dedos orientados para a frente, os cotovelos em extensão e os braços à largura dos ombros;
-Os joelhos devem estar em extensão e o tronco perpendicular ao chão;
-De forma lenta leva o corpo em direção ao chão, fletindo os cotovelos até aproximadamente 90 graus, entre o braço e o antebraço;
-Os antebraços devem ficar perpendiculares ao chão durante todo o movimento;
- De seguida, de forma lenta eleva a bacia regressando à posição inicial.

Flexibilidade

Duração: 15 segundos

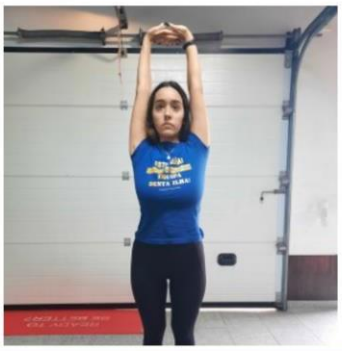
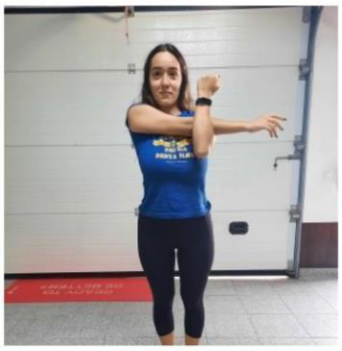
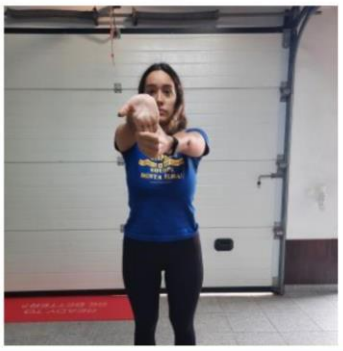
Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

Orientações para a Flexibilidade

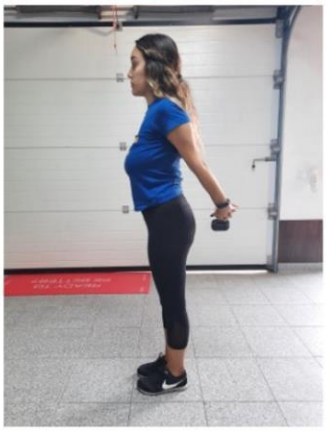
- Exercícios de alongamentos estáticos devem ser realizados 2séries, com manutenção da posição de 15 segundos
- Devem ser realizados 5 a 6 exercícios que englobem diferentes grupos musculares

PESCOÇO

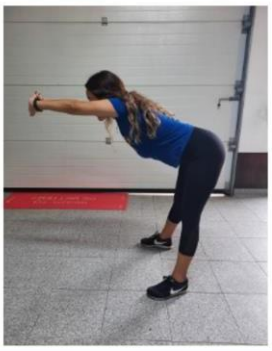
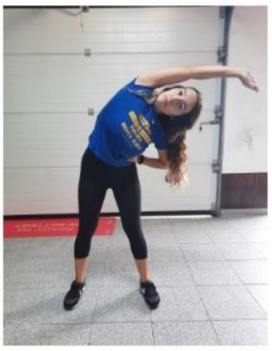
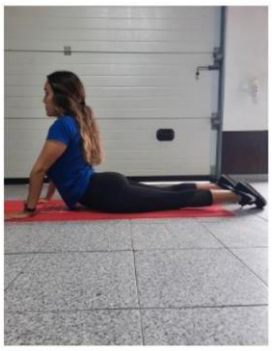
MEMBROS SUPERIORES

MEMBROS SUPERIORES

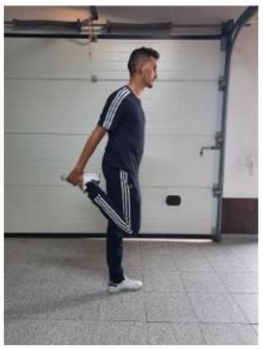


TRONCO

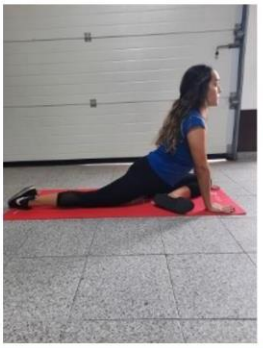
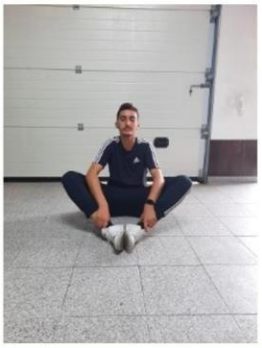




TRONCO

MEMBROS
INFERIORES

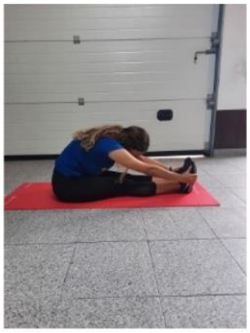


MEMBROS
INFERIORES

Escola Secundária de Francisco Franco- 11º12 - Dossier de Equipa

MEMBROS INFERIORES

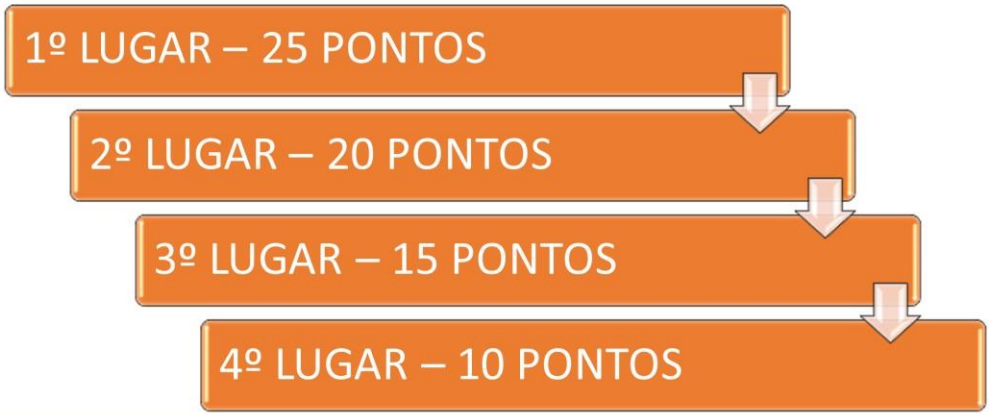


Regulamento

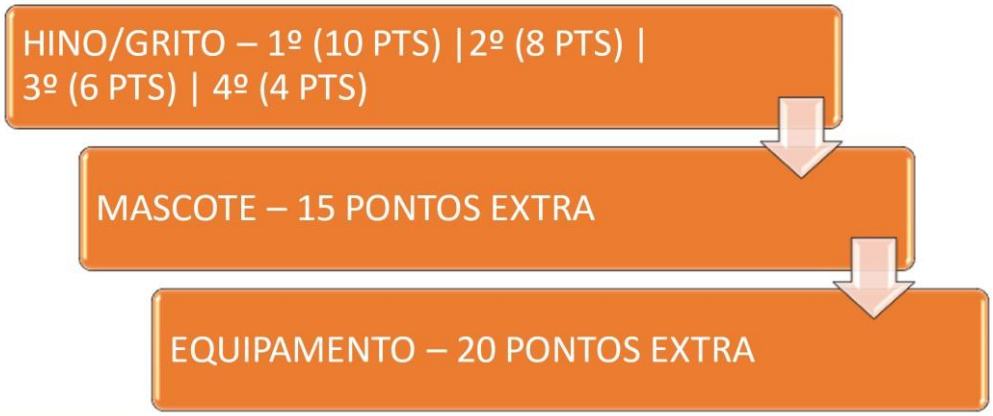
REGULAMENTO

- A época terá três momentos competitivos, estes são:

REGULAMENTO – PONTUAÇÃO NAS JORNADAS



REGULAMENTO – PONTUAÇÃO EXTRA



REGULAMENTO – PONTUAÇÃO TREINOS

CADA EQUIPA NO ÍNICIO DE UM TREINO OU JORNADA RECEBE 25 PONTOS, QUE PONDEM SER SUBTRAÍDOS NO DECORRER DE ALGUMAS SITUAÇÕES:	
Falta de empenho numa das funções contratualizadas	-5
Falta injustificada ao treino	-2,5
Descuido para com o material	-2,5
Não cumprir com o plano de treino	-5
Não trazer equipamento adequado para o treino	-2,5
Não respeitar as funções de outros elementos	-10
Alterar o plano sem consentimento do treinador	-5
Atitude antidesportiva leve (linguagem inapropriada)	-5
Atitude antidesportiva média (desrespeito para com outro)	-30
Atitude antidesportiva grave (agressão)	-200

REGULAMENTO – PONTUAÇÃO TREINOS

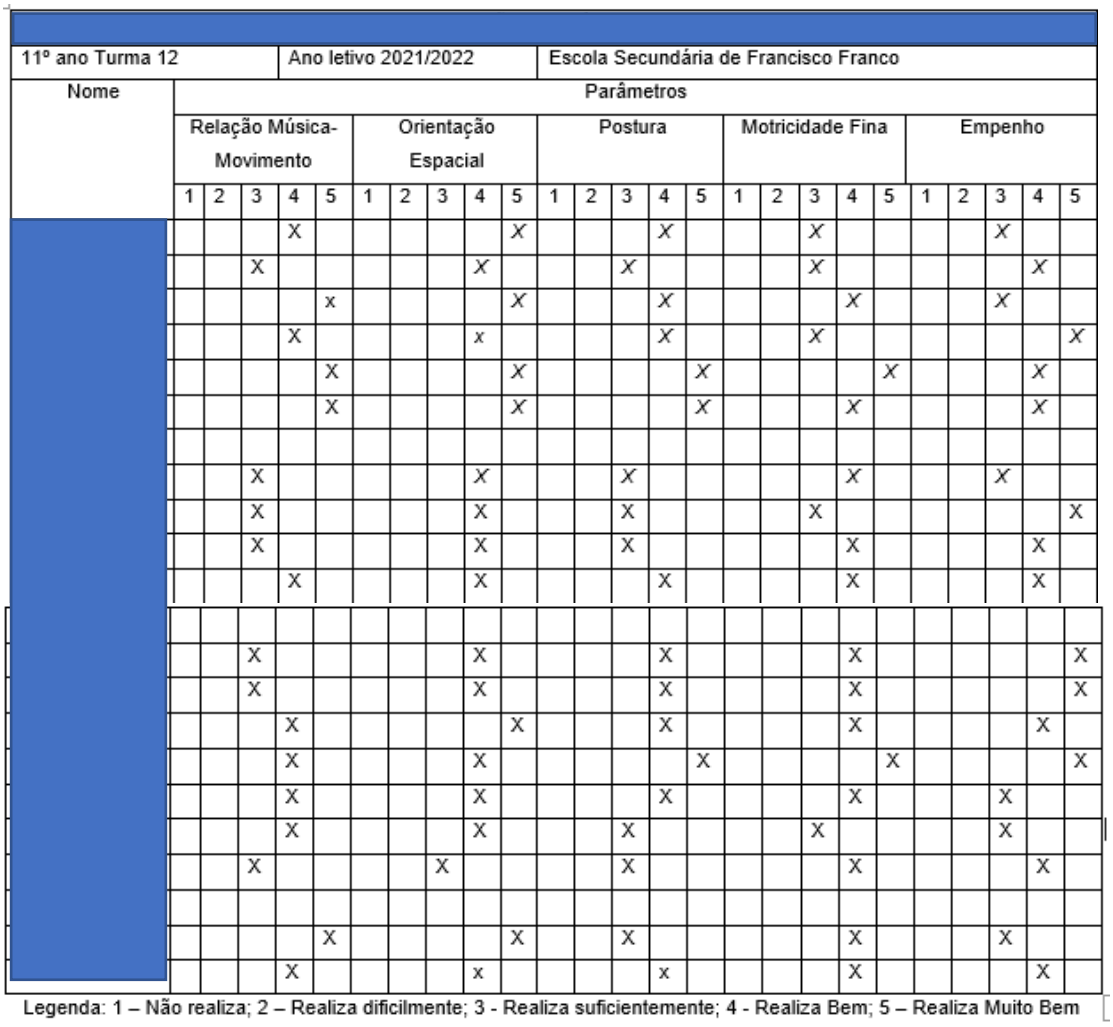
- O Treinador elege a equipa do treino diário com o critério de dedicação e empenho por parte dos elementos que mais se destacaram dando uma pontuação extra de:

•5 pontos

Apêndice 5– Ficha de Registo da Avaliação Formativa

FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA		Área das atividades físicas (70%)								
		Atletismo (17,5%)			Dança (17,5%)			A. Física (20%)		
		Conhecimento	Empenho	Cooperação	Conhecimento	Empenho	Cooperação	Conhecimento	Empenho	Cooperação
1	[redacted]	-	-	-	14	12	15	-	-	-
2		-	-	-	14	13	15	-	-	-
3		-	-	-	15	15	16	-	-	-
4		-	-	-	15	15	16	-	-	-
5		-	-	-	14	14	15	-	-	-
6		-	-	-	16	15	16	-	-	-
8		-	-	-	13	12	13	-	-	-
9		-	-	-	16	15	16	-	-	-
10		-	-	-	15	15	16	-	-	-
11		-	-	-	F.Material	F. Material	F. Material	-	-	-
14		-	-	-	13	14	15	-	-	-
15		-	-	-	15	16	16	-	-	-
16		-	-	-	15	14	15	-	-	-
17		-	-	-	15	14	15	-	-	-
18		-	-	-	15	15	16	-	-	-
19		-	-	-	14	14	15	-	-	-
20		-	-	-	13	13	14	-	-	-
21		-	-	-	16	16	16	-	-	-
23		-	-	-	14	13	15	-	-	-
24		-	-	-	15	15	15	-	-	-

Apêndice 6– Ficha de Avaliação Sumativa de ARE



11º ano Turma 12	Ano letivo 2021/2022	Escola Secundária de Francisco Franco

Nome	Parâmetros																								
	Relação Música-Movimento					Orientação Espacial					Postura					Motricidade Fina					Empenho				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				X						X				X				X					X		
			X						X				X					X						X	
					x					X				X					X				X		
				X					x					X				X							X
					X					X					X					X				X	
					X					X					X				X					X	
			X						X				X						X				X		
			X						X				X					X							X
			X						X				X						X					X	
				X					X					X					X					X	
			X							X				X						X					X
			X							X				X						X					X
				X						X				X						X				X	
				X						X					X						X					X
				X						X				X						X				X	
				X						X					X					X				X	
			X					X						X						X				X	
					X					X				X						X				X	
				X					x					x						X					X	

Legenda: 1 – Não realiza; 2 – Realiza dificilmente; 3 - Realiza suficientemente; 4 - Realiza Bem; 5 – Realiza Muito Bem

Apêndice 7– Ficha de Registo da Avaliação Sumativa de Desportos de Raquete

Nº	Nome	Adota uma posição dinâmica	Consegue ler o adversário	Sustentação do objeto de jogo	Realização do serviço
1		4	4	5	4
2		3	3	3	3
3		3	3	3	3
5		4	5	4	4
6		3	4	4	3
9		3	4	4	4
10		5	4	5	5
11		3	3	4	4
14		3	4	3	2
15		5	4	5	3
16		4	3	3	3
17		3	3	3	3
18		5	4	4	4
19		4	3	3	4
20		3	3	3	3
21		4	3	3	3
24		5	4	4	4

Apêndice 8– Ficha de Registo de Observação de Professores de Educação Física

INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO DE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA																	
Escola: Francisco Franco		Ano/Turma: 12º1						Data: 21 de janeiro 2022						Hora: 08h00 – 09h30			
Observador: Pedro da Silva								Observando: David Fernandes									
Funções de Ensino	Critérios	Avaliação					Observações	Funções de Ensino	Critérios	Avaliação						Observações	
Conteúdo: Desportos de Raquete																	
		1	2	3	4	5				1	2	3	4	5			
Apresentação dos Conteúdos	Apresenta os objetivos gerais e as dinâmicas pretendidas no início da aula				X			Feedbacks	Fornece informações globais/individuais com frequência				X				
	Realiza um discurso claro, conciso e simples na sua comunicação			X					Acompanha/observa os alunos após correções			X					
	O seu discurso é capaz de captar a atenção dos alunos			X					Privilegia os feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X				
	A sua colocação perante os alunos é correta					x			Fornece Feedbacks de caráter específico			X					
	Fornece informações pertinentes relativas as regras e funcionamento das aulas			x													
	Efetua um balanço final da aula			X				Afetividade	Procura desenvolver um clima positivo na aula bem como tratar os alunos pelo nome					x			
	Fornece informações pertinentes aos alunos acerca dos critérios de êxito das tarefas				X												
Organização	Posicionamento correto de forma a ter uma visão global da turma				X				Elogia os alunos pelo seu esforço e pelos resultados obtidos, interagindo o mais possível com eles					X			
	Modifica os exercícios perante alguma dificuldade, demonstrando capacidade de adaptação				x												
	Utiliza formas de organização que permitem tempos de empenhamento motor elevados				X			Observação Silenciosa	Procurar ao máximo observar a prestação dos alunos, sendo que quando necessário intervêm				X				
	Forma rapidamente os grupos de trabalho/exercícios			x													
	Tempos de transição entre exercícios curtos				X												
	Proporciona as melhores condições de segurança para a realização dos exercícios aos alunos					X			Reajusta às estratégias e dinâmicas da aula, se necessária.				X				
	Apresenta um plano de aula adequado ao nível de proficiência da turma.				X												

Apêndice 9– Poster da ACPI – Seminário de Desporto e Ciência 2022

Ferramenta didática de apoio ao ensino dos Jogos Desportivos Coletivos nas aulas de Educação Física

Silva, P .[1], Antunes, H [1], Nóbrega, M [3], Lopes, H [1 2]
[1] FCS -DEFD, Universidade da Madeira, Portugal
[2] Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo
[3] Escola Secundária de Francisco Franco, Portugal

Enquadramento

A utilização de métodos inovadores e de ferramentas didáticas digitais, nas aulas de Educação Física, potencia um processo de ensino-aprendizagem de qualidade. Sendo assim, as tecnologias digitais fazem renascer a perceção da construção coletiva do conhecimento, sendo fundamental que a escola consiga acompanhar esta evolução e as pessoas possam avidamente praticá-la (Gabriel, 2019). Segundo Migowski, Ribeiro e Libânio (2014), a transferência de conhecimentos entre indivíduos é um processo dentro das organizações que tem implicações diretas nas tarefas diárias de todos os envolvidos.

Objetivos

Desenvolver uma ferramenta didática para o planeamento e abordagem aos Jogos Desportivos Coletivos nas aulas de Educação Física;

Identificar situações problemáticas existentes na dinamização dos JDC (Voleibol, Basquetebol e Futebol) e conhecer as estratégias pedagógicas utilizadas pelos professores para as resolver.

Metodologia

Entrevistas semiestruturadas

Análise de conteúdo recolhido

Análise Documental:
1º Aprendizagens Essenciais
2º Dissertações de Mestrado
3º Manuais Oficiais do IPDJ

Resultados

Grupo

Funcionalidades da Ferramenta Didática

A ferramenta criada permite aos docentes a consulta das aprendizagens essenciais, a consulta de uma base de dados fornecida por profe-ssores creditados, bem como a otimização da base de dados através da criação de novos exercícios.

Aspetos Positivos

BASEADO EM EXERCÍCIOS EFETUADOS
TROCA DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA
GRATUITO NA CONCEÇÃO E DE FÁCIL ACESSO

Considerações Finais

Em síntese, a ferramenta didática digital proposta responde às competências essenciais da matéria dos Jogos Desportivos Coletivos, promove e otimiza a partilha de conhecimento e de experiências, em contexto real de ensino, de todos os docentes e está em permanente processo de atualização e de refutação pelos pares, como é apanágio dos processos com suporte científico .

Referências Bibliográficas

Gabriel, M. (2019). A revolução digital na educação. São Paulo: Saraiva, 33
Migowski, A., Ribeiro, B., & Libânio, C. (2014). A troca de conhecimentos e experiências entre docentes pode ser considerada uma comunidade de prática 3(5), 225241