



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Bruno Ricardo Fernandes Coelho

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ, JUNTO DE UMA TURMA DO 11º ANO NO ANO
LETIVO 2021/2022

ANÁLISE COMPARATIVA DA INTENSIDADE DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
BASQUETEBOL, ENTRE OS JOGOS REDUZIDOS E O JOGO FORMAL

Dissertação no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e
Secundário, orientada pela Professora Doutora Luísa Mesquita e apresentada à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra

Junho de 2022

BRUNO RICARDO FERNADES COELHO

2020202288

**Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã,
junto de uma turma do 11º ano no ano letivo 2021/2022**

Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física no Basquetebol, entre os Jogos Reduzidos e o Jogo Formal: Estudo desenvolvido na Escola Secundária da Lousã

Relatório de Estágio Pedagógico apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Prof. Dra. Luísa Mesquita

Coorientador: Professor João Moreira

Junho de 2022

Coelho, B. (2022). *Relatório de Estágio desenvolvido na Escola Secundária da Lousã junto da turma B do 11º ano no ano letivo 2021/2022*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

BRUNO RICARDO FERNANDES COELHO, estudante nº2020202288 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

AGRADECIMENTOS

Findada que está esta caminhada, é o momento de agradecer aqueles que de uma forma direta ou indireta contribuíram para a sua concretização.

Aos meus pais, pelo apoio e esforço demonstrado ao longo do meu percurso académico.

Aos meus amigos, pela amizade e paciência que tiveram para comigo, prestando-me um apoio incondicional.

Aos meus colegas de Núcleo de Estágio, pela partilha de conhecimentos, pelas reflexões realizadas em conjunto e pela amizade criada.

À Professora orientadora da faculdade, Professora Doutora Luísa Mesquita e ao professor João Moreira, orientador da Escola Secundária da Lousã que me transmitiram conhecimentos e experiências enriquecedoras, pelas reflexões conjuntas, pelas apreciações e pela disponibilidade demonstrada.

Aos professores com quem tive contato, em especial ao grupo disciplinar de Educação Física e à diretora de turma do 11ºB.

Aos funcionários da Escola Secundária da Lousã, em particular aos que trabalham nas instalações desportivas, pelo trato e disponibilidade demonstrada para o que fosse necessário.

Por fim, obrigado especial à minha turma, o 11ºB, que para além do seu empenhamento o seu saber ser e saber estar facilitou e muito a minha intervenção. Aprendi muito com eles, cresci como Ser Humano e vou levá-los no meu coração.

A TODOS UM GRANDE OBRIGADO!

RESUMO

A realização do presente relatório, surge no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio, inserida no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico decorreu ao longo do ano letivo de 2021/2022, na Escola Secundária da Lousã e junto da turma do 11º B.

Este documento reflete a experiência vivenciada neste ano letivo como estudante-estagiário, assim como as principais dificuldades sentidas e as opções tomadas.

Neste sentido, pretende-se com o presente documento organizado em quatro capítulos, descrever todo o processo do Estágio Pedagógico, identificando as várias etapas do percurso de formação: O Capítulo I, contém uma Análise Reflexiva relativamente à Contextualização da Prática Desenvolvida, através da apresentação das história/narrativa de vida, complementadas com uma breve caracterização da escola, do grupo disciplinar, do núcleo de estágio e da turma; O Capítulo II está dividido em três áreas com o intuito de realizar uma Análise Reflexiva à Prática Pedagógica: Área 1) Atividades de Ensino Aprendizagem, contendo uma Análise Reflexiva no que concerne ao planeamento, realização e à sua avaliação, culminando com uma reflexão da minha atitude Ético-Profissional; Área 2) Atividades de Organização escolar que foi virada para o apoio ao cargo de gestão intermédia; Área 3) Projetos e Parcerias Educativas, onde estão relatadas as atividades desenvolvidas na escola das quais fiz parte; No Capítulo III, com o aprofundamento do tema problema, em “Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física no Basquetebol, entre o Jogos Reduzidos e o Jogo Formal”, com a apresentação dos procedimentos e resultados obtidos; Por último, no Capítulo IV a Conclusão do Estágio Pedagógico, com uma análise crítica e retrospectiva com retorno aos objetivos inicialmente propostos e ao seu término.

Palavras-chave: Relatório de Estágio; Prática Pedagógica, Estudantes Estagiários; Intensidade das Aulas de Educação Física.

ABSTRACT

The realization of the present report, arises in the ambit of the internship report curricular unit, entered in the 2nd year of the master`s degree physical education in elementary and secondary education from the Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

The pedagogical internship took place throughout the school year of 2021/2022, at Escola Secundária da Lousã and with the class of 11ºB.

This document reflects the experience lived in this academic year as a student-intern, as well as the main difficulties felt and the options taken.

In this sense, it is intended with this document, organized in four chapters, to describe the entire process of the Pedagogical Internship, identifying the various stages of the training path: Chapter I contains a Reflective Analysis regarding the Context of the Developed Practice, through the presentation of life history/narrative, complemented with a brief characterization of the school, the disciplinary group, the internship nucleus and the class; Chapter II is divided into three areas in order to carry out a Reflective Analysis of Pedagogical Practice: Area 1) Teaching and Learning Activities, containing a Reflective Analysis regarding the planning, implementation and its evaluation, culminating with a reflection of my Ethical-Professional attitude; Area 2) School Organization Activities aimed at supporting the middle management position; Area 3) Educational Projects and Partnerships, where the activities developed at the school I was part of are reported; In Chapter III, with the deepening of the problem theme, in “Comparative analysis of the intensity of Physical Education classes in Basketball, between the Reduced Games and the Formal Game”, with the presentation of the procedures and results obtained; Finally, in the final chapter IV, the Conclusion of the Pedagogical Internship, with a critical and retrospective analysis with objectives initially proposed and at its end.

Key-words: internship report; pedagogical practice; internship-students; physical education classes intensity.

SUMÁRIO

Introdução	15
CAPÍTULO 1 – Contextualização da prática desenvolvida	17
1. História/Narrativa de vida	17
2. Caracterização do contexto	22
2.1. A Escola	22
2.2. O Grupo de Educação Física/Núcleo de Estágio	23
2.3. A Turma	24
CAPÍTULO II - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica	25
Área 1 – Atividades de ensino - aprendizagem	25
1. Planejamento	25
1.1. Plano Anual	26
1.2. Unidades Didáticas	29
1.3. Plano de aula	30
2. Realização	33
2.1. Intervenção Pedagógica	33
2.1.1. Dimensão Instrução	33
2.1.2. Dimensão Gestão	35
2.1.3. Dimensão Clima	36
2.1.4. Dimensão Disciplina	36
3. Justificação das opções tomadas	37
4. Questões Dilemáticas	37
5. Avaliação	38
5.1. Avaliação Formativa Inicial	39
5.2. Avaliação Formativa	40
5.3. Avaliação Sumativa	41
5.4. Autoavaliação	42
6. Lecionação noutra Ciclo de Ensino	43
Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar	43
Área 3 – Projetos e parcerias educativas	45

Área 4 – Atitude Ético-Profissional	48
CAPÍTULO III – Aprofundamento do Tema Problema: “Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física no Basquetebol, entre os Jogos Reduzidos e o Jogo Formal. Estudo desenvolvido na Escola Secundária da Lousã”	52
Resumo	52
Abstract	53
1. Introdução	54
2. Enquadramento Teórico	55
3. Metodologia	56
3.1. Procedimentos	56
3.2. Instrumentos	57
3.3. Amostra	58
3.4. Análise dos dados	58
4. Apresentação de Resultados	58
5. Discussão dos resultados	61
5.1. Limitações do estudo.....	61
5.2. Conclusão	62
CAPÍTULO IV – Conclusão do Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã	63
6. Conclusão	63
7. Bibliografia	66
8. Anexos	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Base de dados do estudo Tema/Problema	57
Tabela 2: Estatística descritiva da Amostra.....	59
Tabela 3: Relação entre os valores da FC (bpm) registados em diferentes momentos/aulas, em situação de Jogo Reduzido e Jogo Formal.....	59
Tabela 4: Comparação da intensidade entre o JR e o JF nos 5 Jogos.....	60
Tabela 5: Comparação entre a FC média do JR e o JF.....	60

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EP – Estágio Pedagógico

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

FCDEF - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

UC - Universidade de Coimbra

ESL - Escola Secundária da Lousã

NE - Núcleo de Estágio

EF - Educação Física

JR - Jogo Reduzido

JF - Jogo Formal

CAG - Clube Académico das Gândaras

AEL - Agrupamento de Escolas da Lousã

UD - Unidade Didática

DT - Diretora de Turma

NEE - Necessidades Educativas Especiais

LISTA DE ANEXOS

Anexos I – Exemplo de Extensão e Sequência de Conteúdos	72
Anexos II – Exemplo de Plano de Aula	73
Anexos III – Exemplo de Tabela de Avaliação Formativa Inicial	77
Anexos IV – Exemplo de Tabela de Avaliação Sumativa.....	78
Anexos V – Projeto Olimpíada Sustentada	79
Anexos VI – Corta Mato Escolar	80
Anexos VII – Trilhos Serranos - Da Serra ao Mar, Os Oceanos Vamos Preservar	81
Anexo VIII – Certificado de Participação no II Congresso Internacional – Granada.....	82
Anexo IX – Certificado de Participação no Programa de Educação Olímpica	83
Anexo X – Correlações de Amostras Emparelhadas do tema-problema.....	84
Anexo XI – Certificado de Participação no FICEF	85

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio está inserido no âmbito do Estágio Pedagógico (EP) que consta no plano de estudos do segundo ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) – Universidade de Coimbra (UC).

Neste documento, está patente o EP, realizado na Escola Secundária da Lousã (ESL) no ano letivo 2021/2022, supervisionado pelo Professor Orientador da ESL João Moreira, Responsável pela Orientação da Prática e Pedagógica e pela Professora Orientadora da FCDEF Professora Doutora Luísa Mesquita, onde a intervenção pedagógica do Núcleo de Estágio (NE) consistiu na lecionação de aulas de Educação Física (EF), como Professores Estagiários ao 3º Ciclo e Secundário, no meu caso com uma turma do 11º Ano, mais concretamente o 11ºB.

A realização do EP é última etapa para alcançar o grau de Mestre em Ensino da EF nos Ensinos Básicos e Secundário.

A prática e o presente relatório regem-se pelas normas da instituição universitária e pela legislação específica referente à habilitação profissional para a docência, segundo o Decreto-lei N.º 79/2014 de 14 de maio e o Decreto-Lei N.º 74/2006 de 24 de março na versão revista e modificada pelo Decreto-Lei N.º 63/2016 de 13 de agosto.

Com este documento, pretendemos descrever a nossa experiência durante este ano letivo e refletir acerca do mesmo, relatar o processo delineado e atividades realizadas enquanto professores de EF na ESL, desde o planeamento do ensino, passando pela condução da aprendizagem até à avaliação, assim como a coadjuvação nas atividades escolares.

Desta forma, a construção deste documento determina a análise da nossa prática profissional, a participação na escola e a relação estabelecida com a comunidade escolar e, em suma, o nosso desenvolvimento profissional.

Neste trabalho, irá constar igualmente o aprofundamento do Tema-Problema, “Análise comparativa da intensidade das aulas de EF no Basquetebol, entre o Jogo Reduzido (JR) 3x3 e o jogo Formal (JF)”.

De forma mais detalhada, damos início à temática com uma abordagem de enquadramento pessoal e profissional, onde apresentamos as razões que nos levaram a seguir a área de ensino da EF, bem como as expectativas iniciais em torno do EP e a importância do mesmo, para num futuro próximo sermos Professores de EF.

O contexto escolar em que fomos inseridos teve uma grande preponderância neste trajeto, dessa forma será realizada também uma breve caracterização da ESL, da turma onde desempenhámos funções e do Núcleo Estágio (NE) correspondente.

Por último, efetuamos uma reflexão referente ao EP com base numa análise generalizada do nosso desempenho ao longo do ano letivo, tendo em consideração todos os temas e trabalhos referidos anteriormente.

Temos a profunda convicção, que de acordo com o solicitado e exigido neste EP, ampliámos a nossa área de conhecimentos teórico-práticos, que naturalmente é o que se pretende. A teoria demonstra-se na prática e como futuros Professores de EF, temos sempre a possibilidade de dar o nosso cunho à nossa profissão, reconhecendo-lhe o valor que merece.

CAPÍTULO I – Contextualização da prática desenvolvida

1. Historia/Narrativa de vida

A Vida é feita de momentos e acontecimentos que nos deixam inevitavelmente marcas, ao longo do nosso percurso. Desde cedo, sempre existiu na minha vida, uma forte ligação ao desporto e à atividade física, sendo que o meu Pai foi o grande impulsionador do meu gosto pelo desporto, na medida em que esteve sempre ligado ao Associativismo em geral e ao Futebol em particular.

Com 5 anos de idade apenas, comecei a percorrer o País, durante os finais de semana, para assistir aos jogos de futebol da equipa da minha terra, acompanhando o meu pai nas suas funções como Diretor da Equipa, nascendo desta forma a minha paixão pelo futebol.

Ingressei na formação do Clube Desportivo Lousanense, na modalidade de Futebol aos 9 anos de idade, no entanto, na altura ainda não existiam escalões de competição para a minha idade no Futebol e dessa forma tinha de treinar e jogar com jogadores mais velhos e sem estar inscrito, não podia jogar oficialmente.

Uma vez que não podia competir no Futebol, inscrevi-me nos Basquetebol do clube e dei os meus primeiros passos na modalidade até aos 12 anos, onde alguns dos meus treinadores também eram professores de EF, conseguiram-me cativar na realidade e fazer com que gostasse da modalidade, transmitindo-me valores que guardei para a vida.

Ao mesmo tempo, também pratiquei Karaté e Futsal no Desporto Escolar.

A ideia de iniciar a prática das Artes Marciais como o Karaté, começou com a visualização de filmes, em grande voga na altura, mas acabou por ser de curta duração pois não conseguia ter tempo para praticar todos os desportos e cumprir o meu percurso escolar e social.

Quanto ao Futsal no Desporto Escolar, a oportunidade surgiu devido às aulas de EF, o meu Professor, na altura, incentivou-me muito, pois considerava que estava muito enquadrado neste âmbito, aliado a uma empatia que nasceu e cresceu entre ambos, fui praticante durante 1 ano.

Em suma, reforço a minha paixão pelo Desporto e pelo Futebol, como referi anteriormente, desde “berço” destacando o papel do meu pai, amigos, colegas da escola, e muitas outras situações que edificaram este gosto.

Importa referir, pelo sentimento de recordação, que um pouco antes de completar os meus 13 anos, participei com o meu grupo de amigos, num Torneio de Futebol de Verão, onde a minha equipa conseguiu um 3.º lugar e onde fui o Melhor Marcador do torneio. Desta brincadeira de Verão, surge um convite, de um treinador de futebol que assistiu aos jogos e devido à minha performance convidou-me para os iniciados do Clube Desportivo Lousanense, convite que aceitei de imediato e permaneci no clube nos 5 anos seguintes, terminando lá a minha restante etapa formativa.

Como é evidente, na Escola, a minha disciplina preferida sempre foi a EF, e assim como houve a possibilidade de integrar o Desporto Escolar, sempre que existia a possibilidade de participar em provas, iniciativas ou eventos desportivos, tais como o Corta Mato, *Rugby* entre outros, de tudo fazia para estar sempre presente.

Foi talvez a partir do 5.º ano de escolaridade, aquando questionado sobre o que queria ser, que a resposta foi: ser Professor de EF!

Foi com maior rigor e consciência que a partir de então, o meu percurso académico foi indiscutivelmente direcionado para a área do Desporto, com o objetivo de um dia poder vir a exercer.

Após terminar o 3.º ciclo do Ensino Básico, enveredei no Curso Profissional Animador Sociocultural/Desporto, na Escola Profissional da Lousã. Este curso estava dividido em 3 Eixos Formativos:

- ✓ Formação Sociocultural;
- ✓ Formação Científica;
- ✓ Formação Técnica.

Estes conteúdos programáticos continham a sua parte Tecnológica e Prática, com disciplinas direcionadas para a área da Atividade Física e do Desporto, permitindo assim, aprofundar os meus conhecimentos.

No que diz respeito à disciplina Formação em Contexto de Trabalho - Estágio Curricular, informo que ao longo do curso profissional estagiávamos e colaborávamos em diversas Entidades, Associações e Instituições.

Exemplos:

- ✓ Câmara Municipal da Lousã, que decorria durante o período de férias letivas;
- ✓ Câmara Municipal de Coimbra onde fiz parte integrante da Equipa do Projeto denominado Férias Ativas – 2001. Este projeto proporcionou-me atividades, onde rapidamente fiquei a gostar muito e com especial interesse pelo Desporto Aventura, as minhas tarefas passaram pela organização e participação no seu vasto Plano de Atividades, entre elas: Canoagem, Escalada, *Rapel* e *Slide*, entre outros, fornecendo-me bases ao nível de gestão de recursos financeiros, materiais e humanos (manutenção das instalações desportivas, gestão de equipamentos e espaços desportivos e trabalho administrativo).

Após a conclusão do Ensino Secundário, iniciei o meu processo de candidatura ao Ensino Superior, mas acabei por não lhe dar seguimento uma vez que ingressei no mercado de trabalho, tendo sempre presente que mais tarde ou mais cedo seria esse o caminho a seguir para cumprir o sonho de ser professor de EF.

Durante um período ainda joguei Futebol, mas fui desafiado por um antigo treinador para ser seu adjunto, para além de gostar da experiência senti que tinha jeito para ensinar e decidi entrar no curso UEFA C, no ano de 2007.

Pouco tempo depois, encontrei um trabalho que me deu alguma estabilidade financeira e me estimulou bastante, atendendo ao público-alvo e Missão da Instituição: um Lar de Infância e Juventude, de crianças em abandono e institucionalizadas, local onde consegui colocar em prática o aprendido até então, nomeadamente através do no curso profissional e aprendizagem de Vida.

As minhas funções pautaram-se por *multitasking*, conforme o tempo ia passando, de Planeamento Multidisciplinar, ao nível de organização e dinamização de atividades lúdicas e desportivas com a população do Lar em geral, e em particular com o Grupo sobre o qual fui responsável com a faixa etária compreendida entre os 7 e os 14 anos.

Foi por estar neste projeto, que tanto prazer me deu que adiei o sonho de me licenciar até aos 35 anos. A Educação para os Afetos e esta prática profissional, como esta tipologia de público-alvo, engrandece-nos como profissionais, mas de igual forma como Seres Humanos – Empatia.

Em 2017 decidi ir atrás do sonho estacionado, e atingir os objetivos a que me tinha proposto, candidatando-me ao Ensino Superior, ingressando com sucesso na Escola Superior de Educação de Coimbra, no curso Desporto e Lazer em Outubro do mesmo ano.

A entrada e frequência no Ensino Superior, permitiu-me aprofundar os meus conhecimentos de forma profícua, como me proporcionou excelentes momentos e experiências enriquecedoras para a minha formação pessoal, social e profissional. Refiro-me por exemplo, às semanas de campo de inverno, às semanas de campo de verão em particular a do Centro Náutico de Faro em Setembro de 2019 (Desportos Náuticos), a expedição às Buracas do Casmilo em Junho de 2017 (Desportos da Natureza), à Produção de um Artigo Científico em contexto de Seminário, com o objetivo de Analisar e Comparar os Efeitos do Treino Pliométrico nos Indicadores de Composição Corporal e Potência em Atletas de Futebol Semiprofissionais, num Mesociclo de 6 Semanas, apresentado a 9 de Janeiro de 2020 e ao Estágio Curricular.

É agora altura, de falar e engrandecer o meu Estágio Curricular, realizado neste ciclo de estudos, em contexto de Erasmus - na Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Granada) no 1º Trimestre de 2020. Este foi sem sombra de dúvida, o projeto mais exigente e trabalhoso do meu percurso académico, no entanto de um sentido de gratidão e reconhecimento valioso e inesquecível.

Desempenhei várias funções, trabalho de tutoria com o Orientador da faculdade, desde o planeamento, à lecionação das aulas de futebol, um estudo científico relativo à Influência da Fadiga na Tomada de Decisões de Árbitros Semiprofissionais de Futebol e outro estudo relativo À Pressão Defensiva na La Liga, o que me permitiu, mais uma vez, aprofundar os meus conhecimentos, principalmente na modalidade de Futebol, mas acima de tudo pelo primeiro contato com a docência.

Quando finalizei a Licenciatura em 24 de Julho de 2020, optei, sem dúvidas, por continuar os estudos, pois reconhecia que tinha capacidade e necessidade de saber mais e absorver ainda mais conhecimentos, experienciando novas situações.

Assim em 13 de Outubro de 2020 iniciei o Mestrado, dando empoderamento ao meu sonho de ser professor de EF e trabalhar na área, de facto.

Nesta altura, necessitei como sempre, de obter alguma estabilidade financeira, optando por realizar um Estágio Profissional no Clube Académico da Gândaras (CAG), em Novembro de 2020 conseguindo aliar o Futebol e a Vida Académica, e desta forma ganhar mais experiência profissional na área, conseguindo colocar em prática as aprendizagens da Licenciatura.

Durante o período de Estágio no CAG desempenhei as seguintes funções: Treinador Principal dos Sub 11 e Treinador Adjunto dos Séniores, onde todo o planeamento dos treinos ficou ao meu encargo e onde fui responsável pelo processo de certificação de Entidades Formadoras.

O facto de ter trabalhado com populações diferenciadas, proporcionou-me uma “bagagem” e experiência muito rica, permitindo verificar que a paixão pelo futebol permanece e que posso fazer dele um *hobbie*, visto que o meu foco, neste momento, está no MEEFEBS, da FCDEF, da UC, que é o último passo que me permite a lecionação de aulas nos Ensinos Básico e Secundário.

Posso afirmar que no 1º ano de Mestrado, apesar do COVID-19, foi um ano de inúmeras aprendizagens, de muito trabalho e de muita partilha de conhecimentos, através da lecionação de aulas (aos colegas de turma), da produção de unidades didáticas e da observação e *transfer* de conhecimentos das aulas teóricas.

No 2º ano – **Ano Letivo 2021/2022** com a realização do meu Estágio Pedagógico no Agrupamento de Escolas da Lousã, na ESL, com a turma do 11ºB, orientado pelo Professor João Moreira e pela Professora Luísa Mesquita, foi uma etapa fundamental no meu processo de evolução e formação enquanto aluno finalista. Este ano assumiu uma exigência e dedicação própria do grau académico, a que me proponho finalizar, mas privilegiado com o acompanhamento obtido por parte dos Professores, o que me permitiu corrigir os erros efetuados e dessa forma não colocar em causa a evolução dos meus alunos.

O EP contemplou um conjunto de tarefas de organização e estruturação do processo de ensino, servindo para tomar a consciência como o mesmo está estruturado, dos seus conteúdos, como são os processos de adaptação dos alunos e como poderei enquanto professor atuar em conformidade face a cada um deles.

O EP foi mais uma etapa marcante na minha formação, quer a nível académico, quer a nível pessoal, permitiu-me analisar a minha intervenção pedagógica, acreditando que dessa forma, se iniciará o caminho para o sucesso, ao idealizar, estruturar e planear as minhas aulas e a forma como devo atuar perante os meus alunos, conseguindo assim, transmitir os conhecimentos que adquiri durante toda a minha vida académica.

2. Caracterização do contexto

2.1. A Escola

A Escola Secundária da Lousã (ESL) é constituída por constituída por 746 alunos, 88 docentes, 25 assistentes operacionais e 12 assistentes técnicos e localiza-se na Rua Dr. Antonino Henriques, 3200-232 Lousã, sendo os ciclos lecionados o 3º ciclo do ensino básico, o ensino secundário e o ensino profissional.

Os docentes que integram a equipa educativa são suficientes para o cumprimento das matrizes curriculares-base dos vários níveis de escolaridade, contudo podem e devem ser melhorados e dessa forma o Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL) abriu concurso para contratar mais alguns docentes para o ano letivo de 2021-2022, para afetar a atividades de apoio educativo (o índice de prevalência de alunos com necessidades específicas no AEL é superior à maioria dos agrupamentos de escolas da região) e para garantir o funcionamento do centro de apoio à aprendizagem nas três maiores escolas durante todo o período de funcionamento destas.

O corpo não docente com vínculo ao Ministério da Educação, no ano letivo de 2020/2021, era constituído por 2 psicólogos, 1 coordenador técnico, 17 assistentes técnicos, 1 encarregado operacional e 69 assistentes operacionais.

Existem ainda 35 assistentes operacionais vinculados à Câmara Municipal da Lousã, perfazendo um total de 125 não docentes.

Para o ano escolar 2021-2022, o AEL abriu concurso para mais um psicólogo com o propósito do desenvolvimento de atividades, tendo em vista a melhoria dos resultados escolares dos alunos através do envolvimento das famílias na vida escolar dos seus filhos. A ESL é composta por um Bloco Principal, o Bloco A e o Bloco B, por um Pavilhão Gimnodesportivo e um Campo Exterior. A Piscina Municipal tem ligação à escola, sendo, durante o período de aulas parte integrante da mesma, no entanto, neste ano letivo

2021/2022, devido às restrições impostas pela pandemia não foi utilizada por parte da escola no leccionamento de aulas.

2.2.O Grupo de Educação Física

Para o desempenho do cargo de professor é fundamental conciliar o trabalho individual com o trabalho de grupo, de modo a atingir o sucesso escolar, tanto ao nível individual como, neste caso específico, a nível do grupo de EF e do NE, que consideramos serem fatores de extrema importância para o sucesso do EP enquanto aprendizagens realizadas e experiências vívidas.

Para o letivo 2021/2022 o Grupo de EF da ESL foi constituído por oito Professores da disciplina de Educação Física e por quatro Professores estagiários, pertencentes à FCDEF.

Os professores do grupo de EF do estabelecimento de ensino já lecionam na ESL há alguns anos a esta parte, o que faz com que haja um conhecimento global de todos relativamente a projetos a curto e médio prazo, permitindo uma estreita comunicação, fazendo com que dessa forma as atividades sejam devidamente e atempadamente organizadas.

A organização existente facultou a nossa rápida integração enquanto estagiários e o nosso desenvolvimento enquanto docentes, até porque o EP é uma etapa essencial no contexto dos programas de formação de professores (Fletcher & Kosnik, 2016) (Smit, Fritz & Valencia, 2010) e articuladora de diferentes conhecimentos (Iza & Neto, 2015), deve acontecer em grupo.

Toda essa organização está bem patente no Professor Orientador do EP em todo o seu trabalho desenvolvido junto dos Estagiários, não só pela sua experiência de ensino, mas também pelo seu acompanhamento, orientação, controlo e capacidade reflexiva.

O orientador deve ser capaz de verbalizar e auxiliar o estagiário nos fundamentos da ação pedagógica (Benites, 2012).

Para além disso, este é visto como alguém que ajuda a melhorar o ensino, mostrando ao estagiário como se pode desenvolver enquanto profissional através da

observação, questionamento e avaliação numa abordagem crítica da prática (Santos *et al.*, 2013).

2.3. A Turma

A turma do 11ºB, era constituída por 22 alunos, dos quais 3 eram do sexo masculino e 19 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos, sendo que a média de idades era de 16 anos.

Esta era uma turma do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias que continha 5 alunos que pertenceram ao Quadro de Mérito no 10º Ano, registrado no documento fornecido pela Diretora de Turma ainda antes do início das atividades letivas, referente à caracterização sumária da turma.

O mesmo documento refere que um aluno tinha adaptações no processo de avaliação às disciplinas de Física e Química e Biologia e outro com adaptações no processo de avaliação às disciplinas de Matemática e Biologia, assim como uma aluna de nacionalidade Russa que pratica ginástica de alta competição.

Relativamente à saúde, era necessário estar vigilante com a intensidade de alguns exercícios, devido ao fato de ter um aluno na turma com problemas cardíacos.

Durante a Avaliação Formativa Inicial, quer através de um questionário por escrito, ou com o desenrolar das aulas foi perceptível que a grande maioria da turma indicava gostar da disciplina de EF, dessa forma encontravam-se motivados e empenhados para a prática durante as aulas. A maior parte da turma indicava o Voleibol como uma das suas modalidades favoritas, seguida do Basquetebol e do Futebol/Futsal. Também percebi que entre os 22 alunos existiam 4 com alguma desmotivação para a prática desportiva.

Após o início das Unidades Didáticas (UD), confirmou-se que os alunos estavam num nível muito bom relativamente ao empenho e disciplina, apesar de ser um grupo heterogéneo no que a níveis de desempenho diz respeito, não existiu registo negativo em nenhuma UD. Isto deveu-se principalmente ao facto de metade da turma praticar exercício físico fora da Escola e de possuírem muitas competências, não só no domínio psicomotor como já foi referido, mas também no domínio social e desta forma, quando se revelava a

necessidade de prestar mais atenção a um aluno em específico, houve sempre um espírito de cooperação entre a turma.

CAPÍTULO II - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica

Área 1 – Atividades de ensino - aprendizagem

Planeamento

A ação de planejar é um processo de grande preponderância na vida profissional do docente, uma vez que a colocação de objetivos faz parte do processo de desenvolvimento do docente e dos seus alunos, na medida em que dessa forma proporciona aulas mais dinâmicas e significativas aos alunos.

Segundo Bento (2003), o ato de planejar é como uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.

O intuito do planeamento é o de permitir com antecipação reconhecer e regular o comportamento, com a função de motivar e estimular os alunos para as aulas, orientando e controlando toda a dinâmica inerente, transmitindo vivências e experiências racionalmente.

O planeamento, foi definido pelo NE com a estreita colaboração do Professor Orientador e com o auxílio do Programa Nacional de EF, visto que é um documento orientador do processo de ensino-aprendizagem da EF que adaptámos e enquadrámos à nossa realidade, neste caso, à ESL, ao qual atribuímos uma importância vital na medida em que através dele é possível estruturar os conteúdos a lecionar, tendo obviamente em conta as características dos alunos pertencentes à turma em que lecionámos.

Para a elaboração do Planeamento Anual de Atividades, consultámos alguma documentação, como o Regulamento Interno da disciplina de EF e o Projeto Educativo da escola de forma a perceber a sua missão, valores e visão.

No que concerne ao planeamento ao longo do ano, elaborámos e desenvolvemos um conjunto de documentos tais como: o plano anual, planos de aula, as UD, grelhas de avaliação formativa inicial, formativa e sumativa.

O primeiro documento desenvolvido foi o plano anual, para o estruturar tivemos em linha de conta tanto o calendário letivo referente ao ano letivo 2021/2022, onde é possível observar a duração de cada período e as pausas letivas existentes, os recursos materiais disponíveis e também os recursos espaciais que nos foram fornecidos pelo Professor Orientador, que tinha como constituintes o mapa de rotação de espaços (denominado *Roulement*), construído no início de cada período letivo e com o intuito de procurar adequar o espaço da aula às necessidades de cada modalidade que os vários professores estão a lecionar no mesmo horário (exemplo: Dança – interior; Futsal – exterior).

De seguida na distribuição das UD por período, estabelecemos metas e objetivos a cumprir em cada uma delas, onde constava a data das aulas, das avaliações e conteúdos a abordar em cada uma delas.

Ao contabilizar o número de aulas, construímos a extensão e sequência de conteúdos com os objetivos e critérios previamente delineados para cada uma delas.

Assim, considerando Bento (2003), o planeamento pedagógico ocorreu a três níveis: o plano anual, o planeamento por UD e os planos de aula, sendo o Plano Anual, caracterizado por ser uma planificação a longo prazo, o planeamento das UD a médio prazo e por último os planos de aula caracterizado por ser a curto prazo.

Importa dizer que, todo este planeamento está sujeito a alterações ou adaptações, ou seja, quando analisarmos que não está adequado ao contexto, isso numa fase inicial suscitou-nos muitas dúvidas, pois, a nossa preocupação residia em não conseguir adequar e reajustar a planificação corretamente, colocando dessa forma em causa o correto desenvolvimento dos nossos alunos, dúvidas essas que foram sendo dissipadas ao longo deste percurso, através das várias reuniões que fomos tendo com o nosso orientador na ESL, o Professor João Moreira, que contribuiu bastante para o nosso desenvolvimento no processo de ensino aprendizagem em geral e do planeamento em particular.

1.1. Plano anual

Segundo Bento (2003), o Plano Anual caracteriza-se como uma perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas.

Consiste num documento sem pormenores da atuação ao longo do ano que requer, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo.

A elaboração do Plano Anual é claramente a primeira etapa do planeamento e de toda a preparação do ensino.

Este implica uma perceção e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos e atitudes), bem como as reflexões e noções sobre a respetiva estruturação do ensino no decurso do ano letivo (Bento, 2003).

O Plano Anual é um documento que nos permite organizar e estruturar o ensino, é um planeamento que se caracteriza por ser a longo prazo, em que a sua elaboração permite uma orientação de todo o processo de ensino-aprendizagem para a nossa turma em específico.

Numa fase inicial deste documento, realizámos uma caracterização do meio e da escola, onde foi possível verificar a sua localização geográfica, tal como uma descrição da Vila da Lousã, da sua população e do seu meio envolvente e uma descrição da ESL e da sua comunidade escolar. Essa pesquisa teve o intuito de recolher informações e referências mais pormenorizadas das características da escola e do meio onde os alunos se inserem.

De seguida, o NE realizou uma análise e caracterização da escola, com o intuito de adquirir conhecimento dos elementos do local de atuação, mais concretamente os recursos materiais e espaciais associados e disponíveis, onde exercemos as nossas funções de docente.

Relativamente aos espaços de atuação do professor, o mapa de rotação de espaços (denominado *Roulement*), é construído no início de cada período letivo com o intuito de procurar adequar o espaço da aula às necessidades de cada modalidade que os vários professores estão a lecionar no mesmo horário (exemplo: Dança – interior; Futsal – exterior).

Este método apresentado pela ESL é vantajoso na organização das modalidades a lecionar, apesar de nem sempre ser possível adequar o espaço à matéria, mas há uma tentativa de distribuir equitativamente as turmas pelos diferentes espaços e de os

professores poderem realizar antecipadamente o planeamento das suas modalidades ajustando ao número de aulas pré-definido.

A ESL tem ao seu dispor diversas instalações para a prática desportiva: um Pavilhão Gimnodesportivo, um Campo Polidesportivo exterior e a Piscina Municipal da Lousã, sendo esta localizada ao lado da ESL, sendo que também é possível usar o Campo de Futebol 7 da Escola Básica nº2 da Lousã que se encontra localizada também ao lado da ESL. A distribuição das matérias no AEL é efetuada por blocos/matérias, dessa forma é estabelecido para cada um deles um número pré-determinado de aulas.

A lecionação de uma UD inicia-se quando termina a anterior e a sua distribuição é definida pelo grupo de EF no início de cada ano letivo e tem em consideração os documentos referentes às Aprendizagens Essenciais que estavam presentes em cada plano de aula.

Assim, no primeiro período foram abordadas as modalidades de Futsal e Badminton. No segundo período deu-se a lecionação de Voleibol e Dança. Por último, no terceiro período as modalidades desenvolvidas foram o Atletismo e o Basquetebol.

Após a avaliação Formativa Inicial em cada UD foram criados objetivos específicos para cada modalidade respeitando uma progressão lógica dos conteúdos a abordar, para isso o NE realizou uma análise descritiva do Plano Nacional de Educação Física, as suas finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas, avaliações e referenciais curriculares homologados.

Uma das preocupações e objetivos do grupo de EF e por inerência do NE, foi assegurar a formação académica e social de todos os alunos relativamente ao respeito, cidadania e participação, promovendo o saber ser/saber estar, ou seja, educar o aluno enquanto cidadão dentro e fora da escola, tal como traçámos objetivos dentro de cada modalidade abordada, nas quais o foco foi para o conhecimento das regras da modalidade, da sua prática (taticamente e tecnicamente) e a cooperação em equipa.

No Plano Anual está plasmado o regulamento da disciplina de EF, a planificação dos conteúdos programáticos, a análise e caracterização da Turma relativamente à sua constituição e problemas associados à mesma, onde são referidas também as decisões conceptuais e metodológicas adotadas pelo grupo de EF da ESL e pelo NE, assim como

os momentos e procedimentos da avaliação, que neste caso foram a avaliação formativa inicial, a avaliação formativa, a avaliação sumativa e a autoavaliação.

No documento são enumeradas e descritas as atividades promovidas pelo grupo de EF e NE da ESL, mais concretamente o Corta Mato Escolar e, no âmbito do desenvolvimento para a Cidadania, indo ao encontro do tema aglutinador do AEL, a água, a atividade “Da Serra ao Mar, os Oceanos Vamos Preservar”.

Ao elaborar Plano Anual existiu sempre a consciência de que a planificação estaria sempre sujeita a alterações e reajustamentos devido às características da turma e do estado da pandemia (COVID 19).

1.2. Unidades Didáticas

As UD são ferramentas fundamentais e integrais do processo pedagógico, apresentando aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem (Bento, 2003).

A planificação das UD pelo professor no processo global da organização do seu ensino, serve de base para a preparação das diferentes aulas, sendo um planeamento que se caracteriza por ser a médio prazo, que deve ser entendido como um documento orientador para o docente no que diz respeito aos objetivos e conteúdos a lecionar em cada matéria abordada, assim como os conteúdos organizados de uma forma lógica e sequenciada de acordo com as características da turma.

Numa fase inicial, para a elaboração das UD tivemos como base e ponto de partida o referencial do Guia de Estágio e também as normas definidas pelo grupo de EF da ESL, que foram sustentadas pelas linhas orientadoras fornecidas pelo Programa Nacional de EF para o Ensino Secundário, no entanto, sem descurar os resultados obtidos da avaliação Formativa Inicial, sendo esta uma ferramenta que permite ao professor obter informações do nível de desempenho da turma e detetar as suas principais dificuldades nas respetivas matérias.

Após a Avaliação Formativa Inicial, foram estabelecidos objetivos específicos para a turma nas diferentes matérias, assim como os objetivos pretendidos a alcançar pelos alunos, definiu-se a extensão e sequência de conteúdos, estratégias adequadas e um conjunto de tarefas de progressão pedagógica possíveis de aplicar no decorrer das aulas da

UD, de forma a criar situações na aula tendo em vista a evolução da turma e do aluno, tendo em conta os recursos materiais e espaciais existentes, assim como os instrumentos e momentos de avaliação.

Foram construídas e lecionadas seis UD, repartidas nos três períodos letivos, ou seja, duas por período letivo. No primeiro período as UD lecionadas foram o Futsal e o Badminton, no segundo período, o Voleibol e a Dança e no terceiro período o Atletismo e uma Unidade Didática de Opção que a recaiu sobre o Basquetebol.

De uma forma geral e como referido anteriormente, os tópicos que são sustentados nas nossas UD são os seguintes: a caracterização dos recursos disponíveis, nomeadamente os recursos humanos, através da descrição da composição da turma incluindo a idade e o género, os recursos espaciais, onde estão descritos os espaços destinados à leção das UD, os recursos materiais existentes e disponíveis, os recursos temporais com o horário que contempla a disciplina de EF.

No que concerne à minha experiência na construção das UD, existiu a necessidade numa fase inicial de aprofundar o conhecimento em todas as modalidades que lecionámos, sendo que para o efeito realizámos um documento estruturante onde estavam presentes as regras e todos os conteúdos técnicos e táticos das mesmas, o que se tornou um suporte fundamental para a nossa prestação no terreno, na medida em que nos fez sentir mais confortáveis e confiantes durante a instrução das modalidades propostas.

Relativamente à seleção dos exercícios escolhidos para cada UD, optei por jogos lúdicos para iniciar e terminar a maioria das aulas, fator esse que permitiu que existisse um ambiente prazeroso nas mesmas, resultando num grande empenhamento motor por parte dos alunos.

Um fator que influenciou positivamente a planificação das UD, foi a obtenção de um rápido conhecimento das competências dos alunos, dos seus gostos e da sua personalidade, assim como da empatia que conseguimos criar com eles.

1.3. Plano de aula

A elaboração dos planos de aula foi sem dúvida uma tarefa fulcral e auxiliadora na realização das aulas.

Segundo Bento (2003), o Plano de Aula representa o elo final da cadeia de planejamento de ensino, tratando-se de um documento de nível micro ou de curta duração.

Podemos então afirmar que o plano de aula é uma planificação a curto prazo, podendo o mesmo sofrer alterações durante a lecionação da aula, relativas a um ajustamento ou eliminação dos exercícios propostos, tendo por base as progressões pedagógicas definidas na UD, com o intuito de atingir as metas anteriormente definidas, ou optando por a diferenciação pedagógica (ensino por níveis). Isto é, se o professor entender que um determinado aluno ainda não está preparado para avançar na matéria, este deve adaptar a construção do plano de aula para colmatar as dificuldades do mesmo.

Bento (2003), divide a aula em três momentos preponderantes para a sua prática: a parte preparatória ou aquecimento, onde são criadas situações que visam uma preparação das várias estruturas corporais para a parte principal da aula; a parte principal ou fundamental da aula, onde são aplicados exercícios que façam cumprir os objetivos propostos para a mesma; e a parte final ou retorno à calma onde são realizados exercícios que façam um retorno dos níveis normais do organismo.

A elaboração dos planos de aula durante o ano letivo, exigiu da nossa parte mais dispêndio de tempo, foi onde residiu o nosso foco e preocupação, uma vez que tínhamos a responsabilidade de construir e organizar uma aula bem estruturada, perspetivando o melhor desempenho e evolução dos alunos.

O Plano de Aula que foi utilizado ao longo do ano letivo, foi elaborado pelo NE da ESL, onde consta o nome do professor, ano e turma, a UD lecionada, o número da aula, o número de alunos previstos, a hora da aula, a data da aula, a duração da aula, o número da UD, o número de alunos dispensados, o local da aula, a função didática da aula, os recursos materiais, o objetivo da aula, as aprendizagens essenciais destinadas aos alunos, o tempo parcial e total destinado a cada exercício, o objetivo específico de cada exercício proposto, a descrição da tarefa e a sua organização, as componentes críticas e critérios de êxito referente a cada exercício planeado e as estratégias, estilos ou modelos de ensino utilizados em cada exercício.

O Plano de Aula foi dividido em três partes, a parte Inicial da Aula, a Parte Fundamental da Aula e a Parte Final da Aula.

A Parte Inicial da Aula, foi reservada para realização das preleções iniciais onde eram explicados aos alunos os objetivos da aula e as regras de segurança, para de seguida promovermos a ativação cardiovascular e muscular, quase sempre através de jogos lúdicos com o intuito de preparar os alunos para a realização dos exercícios da Parte Fundamental da Aula.

Na Parte Fundamental da Aula a especificidade dos exercícios iam ao encontro dos objetivos definimos para à mesma, na sua maioria através de jogos reduzidos, condicionados, com e sem apoios que promovessem a qualidade de ensino-aprendizagem a alcançar, a exemplo disso, na UD de Futsal no decorrer dos jogos reduzidos foram introduzidos apoios para facilitar a ação do portador da bola e dessa forma criar superioridade numérica.

Na Parte Final da Aula, a opção para o retorno à calma recaiu quase sempre para os jogos lúdicos, com o objetivo de os alunos terminarem as aulas de forma prazerosa e com vontade de realizar a aula seguinte, guardando sempre algum tempo para uma reflexão acerca dos objetivos propostos para cada aula e aos atingidos, na maioria das vezes através de questionamento aos alunos. Ainda para a Parte Final da Aula constava no Plano de aula a necessidade ou não de os alunos ajudarem na arrumação do material.

O Plano de Aula era devidamente fundamentado e justificado em anexo, ao nível das opções tomadas, no que aos exercícios propostos e à sua sequência diz respeito, terminando com uma reflexão, onde destacava os aspetos positivos mais salientes, oportunidades de melhoria e a avaliação formativa dos alunos, para além de toda a minha intervenção na aula.

No final de cada aula, o NE realizava-se uma reflexão conjunta, onde realçávamos os aspetos positivos e os que necessitam de ser melhorados, esta e reflexão individual que realizávamos à posterior contribuiu para a nossa evolução enquanto futuros professores de EF.

O objetivo passava por encontrar soluções e novas abordagens para retificar e melhorar os problemas encontrados, mostrando ser o momento mais importante para a reconstrução e transformação da prática (Fensterseifer & Silva, 2011).

Não temos dúvidas de que foi um documento chave no auxílio à nossa atuação enquanto professores, porque se por um lado contém as principais componentes críticas,

critério de êxito e as informações fundamentais a emitir aos alunos, por outro lado, permite-nos transmitir uma maior quantidade e qualidade de *feedbacks* pedagógicos, de forma a contribuir para uma melhor aprendizagem dos alunos.

2. Realização

Com a intervenção pedagógica nas aulas de EF, pretende-se colocar no terreno o trabalho planificado, desenvolvido e estudado na fase preparatória do ano letivo, que vai desde o Plano Anual, passando pelas UD até ao trabalho desenvolvido semanalmente com a construção dos Planos de Aula. Foi neste momento que o planeamento foi testado e onde se verificaram possibilidades de reestruturações ou adaptações pertinentes durante a sua implementação.

Aproveitamos neste ponto da Realização, para descrever e refletir acerca da nossa intervenção prática e das experiências vividas ao longo de todo o ano letivo, sendo que é relevante referir que as dimensões da intervenção pedagógica apresentadas estão intimamente relacionadas entre si, dessa forma a sua aplicabilidade influenciou a capacidade de aplicar a nossa metodologia.

2.1. Intervenção Pedagógica

2.1.1. Dimensão Instrução

A instrução mostrou ser uma ferramenta fundamental no decorrer das aulas, não só nas instruções iniciais e finais, como também nas intervenções no decorrer da aula, com enorme preponderância no processo ensino – aprendizagem.

A instrução consiste na comunicação e transmissão de informação que deve ser cuidada e pode ser dividida em vários tipos, tais como: exposição didática, explicação, demonstração e *feedbacks* pedagógico (Siedentop, 2008).

Relativamente ao discurso didático, este ocorre maioritariamente na Parte Inicial da aula, de forma a apresentar as tarefas e conteúdos a serem lecionados na mesma. Essa exposição didática foi um espaço curto e objetivo, de modo a que o tempo de prática fosse rentabilizado ao máximo. O NE definiu que no final das aulas, a turma saía de forma ordeira e não se encontrava com a turma seguinte nos balneários por forma a

evitar ajuntamentos, assim sendo, era importante sermos objetivos no discurso que geralmente foi realizado com as turmas, excetuando numa ou noutra situação como por exemplo na UD de Dança que era individualizado para cada grupo de trabalho. Outra das práticas que adotámos ao longo das aulas foi o questionamento, com o intuito de perceber o desenvolvimento dos alunos.

Quanto à explicação e demonstração, são realizadas numa fase inicial da aula e na transição entre exercícios, tendo como objetivo descrever um determinado exercício e a sua execução. A preocupação que tivemos para com estes momentos, foi na adoção uma linguagem adequada ao nível das turmas e à modalidade, através de termos apropriados e de fácil compreensão, sendo que enquanto demonstrávamos o exercício também o explicávamos, por vezes numa fase inicial de forma mais lenta e de seguida a uma maior velocidade. Com o decorrer das aulas e depois de percebermos o nível dos alunos, recorriámos aos que se encontravam num nível de desempenho superior nas diferentes modalidades para exemplificarem o exercício, aproveitando dessa forma para corrigir os erros mais frequentes.

Quanto ao posicionamento do docente é um aspeto fundamental na explicação e demonstração, dessa forma tivemos ao longo das aulas o cuidado em estabelecer o contacto visual com todos os alunos da turma, nomeadamente nesses dois momentos.

No que concerne à projeção de voz, consideramos que fomos mantendo um tom audível nos diferentes momentos das aulas, mais precisamente durante a instrução e nos *feedbacks* pedagógicos transmitidos durante a prática. Outras estratégias que utilizámos foi a contagem decrescente para reagrupar a turma e o sinal sonoro, nomeadamente um apito para captar a atenção de todos os alunos rapidamente.

O *feedback* pedagógico foi uma constante ao longo das aulas, na medida em que é uma estratégia instrucional, promovendo não só a interação entre o ensino e a aprendizagem, mas também entre o professor e o aluno. O *feedback* pedagógico não pode ser entendido exclusivamente pela transmissão do que está certo ou errado, na medida em que também direciona os meios que os alunos podem utilizar para melhorar as suas aprendizagens, assim como para verificar e esclarecer se a mensagem foi passada com sucesso, levando à retenção e compreensão dos alunos.

A nossa atuação, no que diz respeito aos *feedbacks* pedagógicos, foi positiva desde a primeira UD de Futsal, dirigidos de forma coletiva, por grupos e

individualizados, dependendo se a dúvida ou problema era mais geral ou particular, sem qualquer tipo de constrangimento em corrigir os alunos durante as práticas, assim como em certas e determinadas alturas em optar por não darmos *feedback* pedagógico, com o objetivo claro de deixar a tomada de decisão para os alunos.

2.1.2. Dimensão Gestão

De acordo com Siedentop (2008), o professor deve adotar comportamentos adequados relacionados com a dimensão da gestão para mais tarde esses comportamentos contribuíssem para um maior envolvimento dos alunos nas atividades e tarefas da aula, reduzindo o número de comportamentos inapropriados e utilizando eficazmente o tempo de aula.

O professor de EF deve ter a capacidade de gerir bem o tempo de que dispõe para a transmissão de conteúdos e atividades propostas, pois, na nossa perspetiva, os professores mais eficazes são aqueles que proporcionam ao aluno mais tempo de empenhamento motor, sendo que para esse efeito é necessário estabelecer regras e estratégias de funcionamento para as suas aulas.

No que concerne às estratégias, tivemos em consideração a disposição do espaço e do material, colocando o material distribuído pelo espaço destinado à aula antes da mesma, de modo a rentabilizar ao máximo o tempo, além disso e para que a transição entre exercício fosse feita no menor tempo possível, estava previamente organizado a distribuição dos alunos, rotações e a definição dos grupos de trabalho.

Relativamente às regras de funcionamento da aula, foram implementadas desde o início, tais como estarem equipados e prontos para a realização da aula cinco minutos após a entrada, e da não utilização de qualquer objeto como por exemplo o relógio, fios ou anéis.

A gestão, foi das primeiras preocupações que tivemos e mantivemos ao longo do ano letivo, na medida em que cedo nos apercebemos que facilitaria a organização e controlo das turmas, desse modo, sempre que havia alunos dispensados da aula prática, procurávamos atribuir-lhes uma tarefa, explicando-lhes como fazer por forma a também acompanharem a matéria enquanto nos auxiliavam.

2.1.3 Dimensão Clima

Segundo Siedentop (2008), para que exista um clima de aula saudável é necessário verificar aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambientais.

O entusiasmo do professor para com os alunos na aula é uma das formas de promover um clima positivo. Para além disto, a interação, o interesse, a inovação e o encorajamento do professor são características importantes para captar a atenção e interesse do aluno (Aranha, 2004).

Consideramos que um bom clima na aula significa, fundamentalmente, que se realizam um conjunto de situações coerentes, congruentes e eficazes para que os alunos se sintam confortáveis, elevando o nível das interações pessoais, relações humanas e ambiente, tanto para o exercício da função do professor, quanto para o acompanhamento da matéria por parte dos alunos.

A empatia que conseguimos criar com os alunos desde muito cedo, contribuiu imenso para o clima salutar que se vivenciou durante as aulas, tendo sido conseguido principalmente através de uma correta e ajustada planificação, na medida em que geralmente os exercícios eram dinâmicos com diferentes progressões, tornando-os dessa forma mais motivantes, gerando assim um aumento da intensidade das aulas, assim como devido à estimulação dos alunos através de feedbacks, que se traduziu no aumento do seu empenho e na realização correta das tarefas que estavam sempre adequadas ao nível das turmas e a cada UD, promovendo dessa forma o seu interesse e participação ao longo do ano.

2.1.4. Dimensão Disciplina

Segundo Siedentop (2008), de forma a prevenir distúrbios, é essencial o desenvolvimento de comportamentos adequados por parte dos alunos desde início, para que as chamadas de atenção por parte do professor sejam mínimas.

Procurámos desde o início do ano letivo, adotar comportamentos adequados para que não surgissem comportamentos desviantes, para esse efeito foram explicadas as regras de funcionamento na primeira aula, houve um respeito e cordialidade mútuo na

relação entre professores e alunos e felizmente não foram detetados comportamentos desviantes ou fora da tarefa durante as aulas.

3. Justificação das opções tomadas

A elaboração do Plano Anual contém toda a planificação do ano letivo, contemplando as UD, a extensão e sequência de conteúdos, as progressões pedagógicas, os momentos de avaliação, assim como a elaboração dos Planos de Aula, contudo está sempre sujeito a decisão de ajustamento relativamente ao que estava previamente definido.

Desta feita e após a realização das primeiras aulas da UD de Futsal, o NE realizou uma reflexão e tomou a primeira decisão de ajustamento relativamente à escolha dos exercícios, uma vez que identificámos uma opção exagerada pelos exercícios analíticos, podendo colocar em causa o empenhamento e a motivação dos alunos, optámos então por dar primazia aos jogos reduzidos, aumentando assim a prática motora dos alunos e consequentemente, mais oportunidades de aprendizagem.

Nas aulas do NE já existia o jogo lúdico na Parte Inicial como forma de ativação geral, no entanto tomámos outra decisão de ajustamento no que diz respeito à Parte Final, onde optámos por colocar também um jogo lúdico ao invés dos tradicionais alongamentos, tendo permitido que as aulas terminassem num ambiente prazeroso, motivando dessa forma os alunos para a realização da próxima aula.

No que concerne à Planificação das UD, não houve qualquer decisão de ajustamento tomada, na medida em que foi cumprido o que estava inicialmente previsto. De uma forma geral existiram ajustamentos pontuais, nomeadamente no que respeita a grupos ou equipas estabelecidas, alteração do espaço de aula e quando algum aluno faltava.

4. Questões dilemáticas

À partida, existiam dúvidas e receios para a prática da docência enquanto professores de EF, nomeadamente no que diz respeito à possível desmotivação dos alunos, felizmente o número desses alunos era reduzido e existiriam melhorias

significativas ao longo do ano, através de aulas dinâmicas e nada monótonas, criando empatia com os alunos e incentivando-os a terem um espírito cooperativo, e, dessa forma reduzir as diferenças, é claro que o incentivo através de *feedbacks* positivos foi uma constante para o sucesso alcançado.

Outra questão colocada, foi a desigualdade em habilidades motoras entre géneros que poderia ser um entrave à participação das raparigas nas aulas, o que não se veio a verificar, na medida em que houve um empenhamento generalizado por parte das mesmas.

Relativamente aos rapazes, por vezes existe uma certa resistência para participar em atividades que não sejam aquelas a que eles já estão habituados, mas para além de serem extremamente empenhados, também se tornaram prestáveis e colaboram no processo de ensino sempre que solicitados.

Para tudo isto, contribuiu uma formação contínua, nomeadamente nas UD que não estaríamos tão à vontade, onde foi necessário procurar outros saberes de forma a não colocar em causa a evolução dos alunos.

É necessário que o docente tenha uma prática com intencionalidade e coerência, por forma a despertar o interesse dos alunos e para que isso fosse possível foi necessário procurar novos conhecimentos e experiências enriquecedoras para interferir diretamente e positivamente na visão que os alunos têm sobre o professor.

5. Avaliação

A avaliação é uma ferramenta utilizada pelo professor de EF, com o intuito de regular o processo do ensino e da aprendizagem, orientando o percurso escolar dos alunos e certificando as suas aprendizagens, servindo para determinar o grau de progresso atingido, identificando o que já foi alcançado e com a pretensão de encontrar as melhores soluções para as dificuldades sentidas.

Avaliar é uma tarefa complexa, numa fase inicial sentimos algumas dificuldades, nomeadamente na escolha dos conteúdos a que deveríamos dar ênfase na leção de cada UD.

Para proceder à avaliação qualitativa de um aluno, o professor deverá dominar todas as matérias da modalidade, isto é, revelar conhecimento dos conteúdos das modalidades, dessa forma sentimos a necessidade de procurar mais conhecimento, em particular nas UD de Badminton, Dança e Atletismo.

Outro momento essencial, é a capacidade de instruir e transmitir os conteúdos e de seguida, observar o aluno criteriosamente, para isso é necessário maximizar o tempo, algo em que fomos evoluindo ao longo do ano letivo, através de uma escolha mais criteriosa dos exercícios e dos conteúdos técnicos a observar.

Uma vez que, existe sempre no processo de ensino-aprendizagem, um caminho a percorrer do início ao fim de cada UD, é necessário verificar se esse trajeto foi ao encontro dos objetivos propostos, identificando melhorias ou estagnação dos conhecimentos dos alunos, percebendo assim se a metodologia aplicada teve ou não interferência na sua evolução.

A avaliação não foi exclusiva dos objetivos definidos no PNEF para o ensino secundário, mas também objetivos específicos definidos para cada turma. Os critérios de avaliação foram definidos pelo grupo disciplinar de EF da escola, relativos aos domínios Psicomotor, Cognitivo e Sócio Afetivo, sendo que cada um dos domínios engloba parâmetros específicos de avaliação e percentagens diferentes na nota final.

Em suma, avaliar foi uma das dificuldades sentidas ao longo do ano, por ser efetivamente um processo complexo e pela responsabilidade de classificar o desempenho dos alunos e termos de ser justos na atribuição da sua classificação. No entanto, consideramos extremamente positivas as estratégias e soluções encontradas para contrariar essa dificuldade, individualmente e junto dos restantes membros do NE, nomeadamente através de uma observação constante, das reflexões individuais e dos debates em grupo.

5.1. Avaliação Formativa Inicial

Para Ribeiro (1999), a avaliação diagnóstica apresenta, essencialmente, dois objetivos: perceber o nível de aprendizagem dos conteúdos anteriores e entender a posição dos alunos face a aprendizagens futuras.

Desta feita, a sua aplicabilidade permite uma análise ao nível de desempenho motor da turma, com o intuito de identificar as dificuldades dos alunos e servindo posteriormente de suporte à planificação das UD.

No início das UD foi realizada a Avaliação Formativa Inicial, onde tivemos por base os conteúdos definidos para o ano de escolaridade correspondente, com o registo realizado de forma direta numa grelha, através da observação do comportamento dos alunos em sala de aula, mais precisamente em situações de jogo reduzido, tanto técnica como taticamente e através de exercícios-critério específicos de cada modalidade, obtendo uma classificação qualitativa de dominam o conteúdo ou não dominam o conteúdo.

Tomámos a opção de não descurar a aprendizagem dos alunos, na medida em que o *feedback* pedagógico foi também uma constante nestes momentos, com o sentido de “ganhar tempo” ao corrigir ou aconselhar os alunos para melhorar o seu desempenho.

Em suma, a articulação entre observar, avaliar e o *feedback* pedagógico foi numa fase inicial um pouco difícil, mas com o desenrolar das UD sentimos que a tarefa deixou de ser tão complexa.

5.2. Avaliação Formativa/Processual

Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas, “a normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio (...)” e a de “carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho”.

Uma vez que esta avaliação pode assumir dois modos: (1) formal, quando são elaborados documentos com critérios que auxiliam o professor na recolha de dados e (2) informal, quando são registados determinados acontecimentos, nomeadamente questões relacionadas com a prestação e comportamento do aluno, optámos por em algumas UD realizá-la informalmente, procurando recolher dados e registando algumas notas, e, para outras UD a escolha recaiu pelo modo formal, definindo o momento em que seria feita a

avaliação formativa processual e aferindo assim os conhecimentos adquiridos pelos alunos até esse momento, com o objetivo de informar o aluno e encarregados de educação do seu nível de conhecimento adquirido.

Em suma, admitindo que o mais importante no processo de avaliar era acompanhamento da evolução dos alunos, procurámos que tivessem presente que a avaliação era contínua, motivando-os para que se empenhassem nos vários domínios de avaliação (atividade física, aptidão física, conhecimentos, responsabilidade, cidadania e participação).

5.3. Avaliação Sumativa

Segundo Araújo & Diniz (2015), a avaliação sumativa é um processo no qual o professor recolhe evidências de uma maneira planeada e sistemática de forma a efetuar um resumo do resultado do processo de ensino e aprendizagem. Este tipo de avaliação tem como principais objetivos conferir a progressão dos alunos e avaliar as suas aprendizagens durante a UD, atribuindo-lhes uma classificação quantitativa. Esta classificação serve como balanço final de todo o processo de ensino e aprendizagem com o intuito de confirmar os dados recolhidos ao longo de todas as aulas de cada modalidade.

Assim sendo, o NE decidiu que no final de cada UD realizávamos a avaliação sumativa numa aula de cem minutos, com o propósito de avaliar as competências e as capacidades adquiridas por parte dos alunos de forma mais fidedigna, tendo em conta os critérios de avaliação definidos para o nível de ensino. Esta avaliação exprimiu-se de forma descritiva e através de uma nota quantitativa e qualitativa dos alunos, o que nos permitiu tomar decisões relativas aos apoios e complementos educativos implementados e a progressões ou retenções dos alunos, visto que o nível de desempenho do aluno relativamente a uma determinada modalidade nem sempre correspondia ao seu real valor na disciplina de EF, e, dessa forma existiu a necessidade de realizar alguns ajustes através da avaliação contínua.

Numa Fase inicial, sentimos algumas dificuldades no momento de avaliar os alunos, devido ao excesso de informação que tínhamos para registar, mas após alguma reflexão individual e em contexto de NE, decidimos dessa forma no que aos jogos desportivos coletivos diz respeito, privilegiar a observação das ações técnicas individuais em jogo reduzido na primeira metade da aula, sendo que na segunda metade, focávamos

a observação no comportamento tático da equipa dentro do terreno de jogo, relativamente às modalidades individuais privilegiámos a observação dos gestos técnicos de forma segmentada e em trabalho por estações. Por vezes, quando a dúvida permanecia encurtávamos os tempos dos exercícios da Parte Fundamental, por forma a que no final da aula conseguíssemos confirmar ou retificar alguma classificação de um aluno, nomeadamente se tivesse faltado às avaliações anteriores.

Em suma, levámos sempre em consideração as opiniões do NE, por forma a melhorar enquanto docentes e dessa forma não existir qualquer injustiça nas classificações dos alunos.

5.4. Autoavaliação

Para Casanova (1999), a autoavaliação encontra-se profundamente relacionada com a função formativa e formadora do aluno, colocando o aluno no centro da sua própria observação. A mesma, aponta para a necessidade da definição de pautas de avaliação, de forma a permitir o controlo da subjetividade do sujeito na avaliação.

A autoavaliação permite ao aluno perceber as suas próprias aprendizagens, reforçando a responsabilidade, consciencializando-o quanto ao próprio ato de avaliar.

Numa fase inicial, pensámos criar uma grelha que os alunos pudessem facilmente preencher para realizar a sua autoavaliação, mas após refletir com o professor orientador da ESL, pela empatia que gerámos com as turmas e sobretudo pela sua maturação, decidimos fazer não só as avaliações das UD, assim como também os balanços finais dos períodos através uma reflexão conjunta no final de cada avaliação sumativa, com o propósito educativo, de permitir aos alunos regular o seu próprio processo de aprendizagem.

Foi uma estratégia que se revelou positiva e dessa forma decidimos mantê-la ao longo do ano letivo, nas diversas UD.

6. Lecionação noutro Ciclo de Ensino

O NE, decidiu que a partir da segunda UD já poderíamos lecionar noutro ciclo de ensino, além disso a estratégia que definimos foi a de lecionar ao mesmo tempo a mesma modalidade, em dois blocos de cem minutos e as modalidades escolhidas foram o Badminton e o Voleibol.

Por se tratar da turma do colega Estudante Estagiário, não houve tempo nem forma de realizar uma caracterização específica dos alunos, contudo adotou-se uma estratégia que através de conversas formais com o professor estagiário e com o orientador que revelou ser de extrema importância, ao resultar numa perceção dos aspetos mais importantes da turma e aos casos particulares dos alunos.

Os dados recolhidos relativos à turma, mostraram que de uma forma geral existia um bom aproveitamento na EF na turma de 9º A, constituída por 23 elementos, com uma média de idade de 14 anos, sendo que as maior preocupações diziam respeito à alguma indisciplina, a duas alunas com Necessidades Educativas Especiais (NEE) com o espectro do autismo e à existência de um aluno com problemas oncológicos para o qual deveríamos ter cuidados redobrados, nomeadamente no que concerne aos tempos de descanso e à frequência das suas idas aos balneários.

Foi um desafio, mas de uma forma geral, esse conhecimento prévio da turma permitiu que o trabalho desenvolvido fosse o mais correto e eficaz possível, sendo mais uma experiência enriquecedora do EP.

Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar

Na presente área no âmbito do EP, teríamos que escolher um cargo de assessoria, dessa forma opámos por realizar um acompanhamento direto ao cargo de diretor de turma (DT), na medida que é um cargo de gestão intermédia que poderemos vir a desempenhar enquanto futuros profissionais de ensino.

Numa fase inicial elaborámos um Projeto de Assessoria ao cargo de DT, onde estavam patentes os objetivos e as práticas de trabalho a serem desenvolvidas, a compreensão das funções do cargo, as estratégias e os instrumentos que nos permitiriam realizar o acompanhamento do DT, e, dessa forma desempenhar as tarefas inerentes ao cargo.

O DT assessorado, desde logo se disponibilizou a nos prestar auxílio neste processo, mostrando-nos progressivamente o conhecimento das suas funções e das tarefas a cumprir na gestão do percurso escolar da turma, ajudando-nos a atingir os objetivos que estavam patentes no projeto assessoria. Posto isto, ficou assumido o compromisso e a responsabilidade da nossa parte de observar, acompanhar e apoiar a DT do 11.º B em qualquer tarefa que necessitasse da nossa colaboração, tendo em conta que isso iria contribuir bastante para a nossa formação.

Durante este processo de assessoria, desenvolve-mos uma série de tarefas, tais como, o acompanhamento do plano de trabalho da turma, a leitura da caracterização sumária da turma e posteriormente a sua complementação com alguma informação que nos pareceu útil, o acompanhamento da turma em algumas das suas atividades, a realização de um relatório acerca dos comportamentos da turma ao longo do ano letivo, a presença em algumas reuniões com o DT e os encarregados de educação e, por último tivemos uma participação ativa nas reuniões de turma, intercalares e de avaliação sumativa.

Ao participarmos ativamente neste processo adquirimos conhecimentos importantes para o nosso futuro enquanto docentes, consciencializou-nos da sua importância nomeadamente no que ao acompanhamento e formação dos alunos diz respeito, mas também na ligação da escola com os pais.

Sensivelmente ao meio do ano letivo, elaborámos o projeto de assessoria intermédia onde refletimos sobre as tarefas desenvolvidas e sobre os objetivos atingidos até esse momento.

Devido ao período pandémico, e, em virtude do horário de atendimento do DT coincidir com a lecionação das aulas, foi praticamente impossível reunir semanalmente às segundas-feiras (entre as 12h30 e as 13h30), apesar desse constrangimento, foram criadas estratégias para colmatar essa lacuna, como a troca de informação via email para abordar e tratar de assuntos relacionados com a direção de turma e assim conseguirmos acompanhar e desenvolver as tarefas propostas, melhorando dessa forma as nossas competências.

As estratégias implantadas, foram fundamentais para a compreensão da complexidade da escola, das situações educativas e da extensão atual do trabalho docente, para a existência de espírito de cooperação num clima de cordialidade e respeito, de

interajuda e sentido crítico, manifestando responsabilidade, iniciativa, criatividade e adaptabilidade.

Assessorar o cargo de DT, é um processo complexo e exigente, que necessita de ser realizado com rigor e organização, na medida em que é um cargo de vital importância, nomeadamente no que concerne à promoção do conhecimento e ao desempenho de tarefas de gestão administrativas, para além de dever ser um gestor de equipa e de ligação entre os professores que constituem a turma.

Em suma, ao realizar esta assessoria acreditamos que adquirimos ferramentas necessárias para a compreensão e desempenho do cargo.

Área 3 – Projetos e parcerias educativas

Na área correspondente a projetos e parcerias educativas, estão patentes os eventos desenvolvidos de forma autónoma pelo NE da ESL no âmbito do EP, com a finalidade de desenvolver e dinamizar duas atividades destinadas à população escolar. As atividades por nós selecionadas foram o Corta-Mato Escolar e os Trilhos Serranos – “Da serra ao mar, os oceanos vamos preservar”.

O Corta-Mato Escolar foi organizado pelo nosso NE com a colaboração do Grupo de EF da ESL e com o apoio da Camara Municipal da Lousã. Foi realizado no dia 04 de Abril de 2022, com início às 09h30 e fim às 13h30 no Parque Urbano da Lousã, mas se porventura devido às condições atmosféricas não tivesse sido possível colocá-lo em prática nesse local, tínhamos projetado um plano B para o corta-mato escolar ser realizado na Escola Básica número 1 da Lousã para o mesmo dia.

A população alvo do Corta-Mato Escolar eram os alunos do 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário do AEL, contando com a participação de duzentos e sessenta e sete alunos, promovendo assim a prática de atividade física ao ar livre. Devido ao trabalho de inclusão que se faz na ESL, achámos por bem incluir no Corta-Mato Escolar uma “Caminhada Saudável”, sendo a mesma destinada a toda a população escolar em geral e aos alunos com NEE em particular.

O facto de o NE e o grupo de EF se terem reunido previamente para definir claramente as tarefas de cada um nos dias que antecederam a atividade, assim como a

entrelaçada que houve entre todos na delimitação do percurso com as baías e as fitas sinalizadoras horas antes das provas, foi um fator determinante para o sucesso da atividade.

Antes de entrarem para o autocarro e se deslocarem para o percurso, foram colocados os dorsais nos participantes e à chegada divididos pelos seus escalões, devidamente acompanhados os alunos dirigiam-se para o local de partida e no final das provas foram-lhes distribuídos as respetivas medalhas e os diplomas de participação.

Desde a realização do projeto ao planeamento da atividade, contámos com a ajuda do Professor João Moreira, dando-nos as indicações mais importantes e alertando para aquilo que seria possível melhorar relativamente aos anos anteriores.

Relativamente à organização, não existiram problemas de maior que pusessem em causa o normal decorrer da atividade, que teve como aspetos mais positivos a sua divulgação, utilizando cartazes alusivos ao Corta-Mato e em virtude disso que se inscrevessem 272 participantes, número muito considerável, tal como a inclusão de uma caminhada saudável ao longo do percurso com todos os participantes e professores, assim como os alunos com NEE.

Outro ponto a salientar é o ambiente de alegria e boa disposição criado em torno desta atividade.

Por fim, como aspeto negativo queremos salientar que o facto de os transportes decorrerem todos durante o decorrer das várias provas, fez com que algumas se atrasassem.

O projeto “Trilhos Serranos” também intitulado “Da Serra ao Mar, Os Oceanos Vamos Preservar” foi concebido pelo NE em parceria com o Projeto Ghandi, com o intuito de proporcionar às turmas do 11º ano escolar do AEL uma atividade ao ar livre na Serra da Lousã. A atividade foi realizada no dia 06 de Abril de 2022, com início às 09:00H e fim às 16:00H, onde os alunos tiveram a oportunidade de conhecer o espaço natural da Serra da Lousã e uma aldeia de Xisto, a aldeia Talasnal, situada no decorrer do percurso delineado para a atividade.

Além da caminhada esta atividade contemplava também a realização de jogos tradicionais em locais pré-definidos durante o percurso e, em parceria com o Projeto Ghandi, a promoção da causa ambiental através de um *Quiz* que foi elaborado na

disciplina de Biologia com questões sobre o meio ambiente, para serem respondidas durante a atividade. Paralelamente pretendeu-se realizar uma recolha do lixo ao longo do percurso, inculcando assim valores importantes para a vida em sociedade.

A educação ambiental busca a comunhão com os princípios fundamentais de participação, cidadania, autonomia e sustentabilidade almejando uma educação que priorize a formação de homens aptos a enfrentar os desafios sócio ambientais, que em muitos casos são produtos da sua própria ação.

São vários os caminhos para a promoção da educação ambiental na sociedade e, dentro da escola, não é diferente. De acordo com os parâmetros curriculares, a educação ambiental deve permear o currículo das disciplinas e, assim, a EF também tem como dever a exploração do tema e foi isso que procurámos fazer através deste projeto, um meio de lecionar a educação ambiental dentro da disciplina de EF.

Na aldeia do Talasnal, as turmas foram submetidas ao *Quizz* relacionado com o meio ambiente através de um *Peddy-Paper* e foi realizada uma comparação para percepção das questões ambientais entre as turmas, onde foi possível concluir que a caminhada na natureza é efetiva como meio instrutivo de educação ambiental, observando-se que as turmas tiveram visões semelhantes.

À saída da ESL foram distribuídos luvas e sacos para a recolha do lixo, felizmente os mesmos vieram quase vazios, visto a inexistência de lixo durante o percurso.

Consideramos que a atividade decorreu de forma bastante positiva, na medida em que a mesma foi realizada num ambiente prazeroso, resultante do facto do NE ter reunido previamente para delinear o trilho que melhor se adequaria à atividade e distribuído as tarefas pelos recursos humanos existentes, nomeadamente a elaboração do projeto e os jogos a realizar entre as pausas da caminhada, o que foi fundamental para o sucesso da mesma.

Ao projetarmos e operacionalizarmos estes projetos e parcerias educativas, percebemos claramente toda a logística que a escola tem em consideração para a realização destes e de outros eventos escolares. A organização destes eventos foi uma experiência a todos os níveis enriquecedora, nomeadamente no que ao trabalho de equipa diz respeito, visto que existiu uma grande entajuda e uma estreita colaboração entre

setores, desde NE, passando pelo grupo de EF até aos responsáveis da área do Desporto da Camara Municipal da Lousã.

Em suma, como futuros profissionais de EF entendemos que com a organização destes eventos desportivos para toda a população escolar, adquirimos competências tornando-nos mais aptos para desenvolver estas e outras atividades.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

A Ética Profissional é uma das dimensões mais importantes em qualquer profissão, neste caso, na figura de um Professor, o qual se deve reger por um conjunto de regras e normas invioláveis, por ser visto como um modelo a ter em conta, tanto para os alunos como para a sociedade.

É por isso, que desde o início do EP temos de assumir o papel de Educadores, transmitindo valores de respeito, igualdade, educação, cooperação, companheirismo e responsabilidade.

É estabelecido desde o primeiro contacto com os alunos, um compromisso ético - um compromisso de transmissão dos conhecimentos necessários para as suas aprendizagens se desenvolverem positivamente, tendo como base os conhecimentos apreendidos ao longo da nossa formação académica, que lhes foram sendo transmitidos ao longo do nosso período de interação.

Procurámos, assim, detetar as suas dificuldades e encontrar as soluções adequadas, promovendo a diferenciação da aprendizagem e procurando fazer prevalecer uma atitude inclusiva.

No decorrer do EP procurámos adotar valores de assiduidade, pontualidade, responsabilidade e respeito pela turma, pelos outros docentes, bem como em todas as reuniões: do NE, do Conselho de Turma e do Departamento com o Grupo de EF.

No decorrer do ano letivo 2021/2022, assumimos a nossa *performance* profissional, tendo como pilar os princípios associados à Ética, ao Profissionalismo e aos valores de uma Educação que se pretende, sempre, ser equitativa e inclusiva fundamentalmente. Destacando a figura do aluno como um Ser Humano, na sua maior

amplitude do Saber Ser, Saber Estar e Saber Fazer, foi dessa forma que decidimos coadjuvar o grupo de EF, auxiliando-os com os alunos com NEE.

Tal como nos foi inculcido desde a infância, cumprimos integralmente com os horários definidos e com o cumprimento das tarefas propostas, de forma rigorosa. Sempre assíduos e pontuais, cumprindo na íntegra com o que nos foi proposto, estando permanentemente presentes em todas as aulas que lecionávamos e na grande maioria do NE. Planeávamos o EP, de forma estruturada e segura, exemplo disso, passou pela nossa presença com alguma antecedência no espaço Escola, de forma a termos o material e o espaço organizado para iniciar a aula à hora estipulada, como se pretende – Disciplina.

No que diz respeito ao relacionamento com a Comunidade Educativa, fomos empáticos, criando diversos laços de proximidade e de afetos, considerando que transmitimos sentimentos de cooperação, simpatia, respeito, amizade, entreajuda e educação. Todos estes aspetos contribuíram, sem dúvida, para a construção da nossa identidade enquanto professores de EF.

No decorrer deste ano de EP, e enquanto Professores e membros da comunidade escolar, assumimos uma postura de respeito em relação a todos os elementos da ação educativa e encarámos com responsabilidade todo o trabalho desenvolvido durante a intervenção escolar.

Considero, termos sido um bom exemplo, para os alunos, através das premissas impostas e já acima mencionadas nomeadamente em itens como: pontualidade, assiduidade, disponibilidade, respeito e transmissão de valores e, sobretudo, confiança.

No que diz respeito à participação na vida escolar, fomos bastante proactivos, manifestando sempre interesse e preocupação pelo bem-estar dos diferentes elementos da esfera educativa e do bom funcionamento em todas as áreas de atuação.

A Ética e Conduta Profissional é, como sabemos, a estrutura que vem alicerçar a profissionalização de um professor estagiário enquanto agente de ensino. Está, portanto, associada a uma constante melhoria nos domínios da gestão e da construção das nossas competências como agentes/profissionais de ensino, bem como na formação dos nossos alunos.

Durante o ano letivo foi condição *sine qua non*, mantermos um compromisso ético-profissional com as diversas aprendizagens, de modo a promover a diferenciação

pedagógica sem descurar um conjunto de competências de conhecimento geral e específico que são relevantes no processo.

Sendo consciente de que as aprendizagens nos seguem ao longo da nossa vida, procurámos assegurar a autoformação e o desenvolvimento profissional, demonstrando disponibilidade para todos os alunos sem exceção, algo que nos fez crescer ao nível das decisões e autonomia, com natural melhoria dos pontos fracos e reforço dos pontos fortes (Análise Swot), dessa forma e para além das experiências fornecidas na escola, participámos em várias formações de relevância, tais como: No dia 22/09/2021 estivemos presentes na Ação de Formação FitEscola na ESL, dinamizada pelo seu grupo de EF, com a intenção de perceber os objetivos dos testes e a sua pertinência para cada núcleo de ensino; No dia 19/11/2021 estivemos presentes no Workshop Erasmus+ Projeto PUNTE, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra; No dia 25/11 e 26/11/2021 estivemos presentes no II Congresso Internacional sobre Metodologias Ativas, Modelos de Ensino-Aprendizagem e Investigação em Ciências da Educação e Desporto com a apresentação de um trabalho desenvolvido no âmbito da licenciatura durante o Erasmus, intitulado “Análise da Frequência Cardíaca através de Metodologias Autónomas em Árbitros de Futebol” (Anexo VIII); No dia 04/02/2022 estivemos presentes na Ação de Formação inserida no Programa de Educação Olímpica (Comité Olímpico de Portugal), dirigida pelo ex-atleta olímpico Joaquim Videira; No dia 22/04/2022 estivemos presentes na Sessão de Informação sobre o Concurso dos Professores e Apresentação de Associações Profissionais para esclarecimentos sobre os processos burocráticos associados à vida de docente, incluindo o processo dos concursos nacionais, até então desconhecidos; No dia 28/04 e 29/04/2022 estivemos presentes no 13º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF), com a Apresentação do Tema-Problema intitulado “Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física no Basquetebol, entre os jogos reduzidos e o jogo formal”; Participámos ativamente no Programa de Educação Olímpica, com a construção e apresentação do Poster no dia 03/06/2022.

Por fim, colaborámos na realização dos XVII Jogos da Freguesia da Vila da Lousã no dia 21/04/2022, um encontro geracional onde são promovidos vários jogos tradicionais para “Pequenos e graúdos” nas seguintes funções: 1) na receção aos alunos e aos idosos, provenientes da nossa escola e de outras (incluindo alunos de cursos profissionais de

desporto), assim como da Santa Casa de Misericórdia da Lousã; 2) na distribuição do material necessário e na ajuda com a logística; 3) na explicação das regras dos jogos.

Ainda sobre a ética-profissional, e porque consideramos importante referenciar, procurámos manter uma qualidade/capacidade de trabalho em equipa no NE e com o Grupo de EF, tendo em alguns momentos a iniciativa de tomar decisões, debatendo as várias ideias com os demais.

A Análise Crítica e Reflexiva, principalmente oriunda dos colegas e orientadores, assente num modelo construtivo, foi a responsável pelo aparecimento de soluções adequadas, para colmatar os problemas que iam surgindo.

Em jeito de conclusão, é importante salientar que ao longo do EP, assumimos com responsabilidade a atitude ético-profissional com toda a comunidade educativa envolvente, aperfeiçoando sempre as nossas capacidades com profissionalismo. Esta conduta foi totalmente direcionada para uma intervenção e interação pedagógica responsável, pelo que é possível afirmar que a nossa conduta enquanto Professores tem de ser flexível, exemplar e sobretudo humilde.

CAPÍTULO III – Aprofundamento do Tema Problema: “Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física no Basquetebol, entre os Jogos Reduzidos e o Jogo Formal”

RESUMO

Introdução: A resposta da FC entre JR versus JF no ensino secundário.

Os jogos desportivos coletivos, pela sua natureza e complexidade de situações aleatórias e imprevisíveis, terão implícitos diferentes níveis de intensidade.

As ações de alta intensidade, são extremamente relevantes para a modalidade de Basquetebol, por contemplarem situações fundamentais do jogo que o professor de EF deve ter em linha de conta na planificação das suas aulas.

Por conseguinte, o presente estudo, realizado o âmbito de EP, tem como objetivo geral realizar uma análise comparativa da intensidade das aulas de EF no Basquetebol, entre os JR 3x3 e o JF 5x5, especificamente visava conhecer a intensidade de esforço nas duas formas de jogo, utilizando como indicadores fisiológicos a FC dos sujeitos durante um período de três minutos, diferindo não só no número de jogadores, mas também através da variação da dimensão do campo, sendo que no JR foi de $\frac{1}{4}$ de campo e no JF $\frac{1}{2}$ do campo.

Métodos: Os participantes no estudo são estudantes do ensino secundário (11º ano), incluindo rapazes ($N = 2$) e raparigas ($N = 10$), com média de idades de 16 ± 03 anos, com peso médio de 65 ± 7 e um IMC médio de 22 ± 2 .

Todos os alunos participaram ao longo de duas semanas nos dez jogos (5 JR e 5 JF), tiveram a duração de três minutos cada e a FC foi recolhida com o Cardiófrequencímetro Polar RS800CX.

Verificou-se a normalidade SW e as comparações entre grupos foram efetuadas com recurso ao teste t de pares e à ANOVA para a homogeneidade.

Resultados: Os dados obtidos sugerem que a intensidade do esforço na aula durante situações de JR de Basquetebol (163 ± 14 bat/min) foi superior ($P < 0.000$) à verificada na situação de JF (156 ± 25 bat/min).

Conclusões: A intensidade de esforço em situação de JR de Basquetebol é superior à intensidade de esforço em situação de JF, com uma diferença estatisticamente significativa, dessa forma a introdução dos JR nas aulas de Basquetebol de EF torna-se bastante pertinente e aconselhável o seu uso por parte dos professores.

Palavras-chave: Basquetebol; Intensidade do Esforço; Jogo Formal; Jogo Reduzido.

ABSTRACT

Introduction: The FC response between JR versus JF in secondary education.

Team sports games, due to their nature and complexity of random and unpredictable situations, will have different levels of intensity.

The high-intensity actions are extremely relevant to the Basketball modality, as they cover fundamental situations of the game that the PE teacher must take into account in the planning of their classes.

Therefore, the present study, carried out within the scope of EP, has as its general objective to carry out a comparative analysis of the intensity of PE classes in Basketball, between the JR 3x3 and the JF 5x5, specifically aimed at knowing the intensity of effort in the two forms of training. game, using as physiological indicators the HR of the subjects during a period of three minutes, differing not only in the number of players, but also through the variation of the dimension of the field, being that in the JR it was of $\frac{1}{4}$ of the field and in the JF $\frac{1}{2}$ of the field.

Methods: Study participants are secondary school students (11th grade), including boys ($N = 2$) and girls ($N = 10$), with a mean age of 16 ± 03 years, with an average weight of 65 ± 7 and a Mean BMI of 22 ± 2 .

All students participated over two weeks in ten games (5 JR and 5 JF), lasted three minutes each and HR was collected with the Polar RS800CX heart rate monitor.

SW normality was verified and comparisons between groups were performed using the paired t test and ANOVA for homogeneity.

Results: The data obtained suggest that the intensity of the effort in the class during situations of JR Basketball (163 ± 14 beats/min) was higher ($P < 0.000$) than that verified in the situation of JF (156 ± 25 beats/min).

Conclusions: The intensity of effort in situation of JR Basketball is superior to the intensity of effort in situation of JF; with a statistically significant difference, in this way the introduction of JR in Basketball PE classes becomes quite relevant and its use by teachers is advisable.

Keywords: Basketball; Effort Intensity; Formal Game; Reduced Game.

1. Introdução

Uma vez que os jogos desportivos coletivos, pela sua natureza têm um conjunto de variáveis e complexidade de situações aleatórias e imprevisíveis, terão implícitos diferentes níveis de intensidade, com a elaboração deste estudo, pretendo realizar uma análise comparativa da intensidade das aulas de EF no Basquetebol entre o JR e o JF e perceber se são ou não consideráveis para promover alterações fisiológicas nos indivíduos e, dessa forma, proporcionar uma ajuda aos professores de EF no processo planificação das suas sessões.

A elaboração deste estudo foi realizada na UD de Basquetebol, por ser uma modalidade coletiva de interação, cooperação e oposição.

As ações de alta intensidade inerentes à modalidade representam unicamente cerca de 20% do total das ações realizadas num jogo de Basquetebol (McInnes et al., 1995; Delextrat, 2009; Bem Abdelkrim et al., 2010).

No entanto as ações de alta intensidade são relevantes para o Basquetebol, por contemplarem situações fundamentais do jogo tanto em organização ofensiva no que concerne aos lançamentos, ressaltos e outros, como em organização defensiva no diz respeito aos deslocamentos em posição básica defensiva, ressaltos e outros (Cortis et al., 2011).

Como forma de identificar as características do jogo e as respostas fisiológicas, vários métodos têm sido aplicados, entre os quais a análise da resposta da FC dos indivíduos durante os jogos oficiais e simulados (Narazaki et al., 2009; Bem Abdelkrim et al., 2010).

Desta forma, a opção para verificar a intensidade das aulas de EF na modalidade de Basquetebol recaiu na análise da FC dos alunos em JR e JF.

2. Enquadramento teórico

(Clemente e Mendes, 2011) O Desenvolvimento de modelos de ensino regem-se por princípios de ação que pretendem responder as necessidades evidenciadas pelo contexto social. Tendo em conta que a EF deve desenvolver conhecimentos declarativos e processuais em cada modalidade, assim como as capacidades condicionais dos alunos, incumbe ao professor organizar as suas sessões em função dos objetivos pretendidos.

O modelo *Teaching Games For Understanding*, consiste na necessidade de desenvolver o ensino baseado em jogos simplificados, onde a exercitação dos alunos é realizada através de jogos com constrangimentos, sobre um efeito de imprevisibilidade, levando-os à tomada de decisão em função de um objetivo pré-definido, tornando a sua prática mais motivadora.

A opção pelos JR, reduzem a possibilidade de inatividade por parte dos alunos, aumentando a sua contribuição individual no sucesso da equipa. Desta feita, os constrangimentos da tarefa relativamente ao espaço, número de participantes, regras e objetivos servem para aumentar a participação individual do aluno, podendo a intensidade da prática e o desenvolvimento das capacidades condicionais, gerir-se em função da tarefa específica para o objetivo delineado.

A atividade física é importante para a prevenção e diminuição de fatores de risco como a morbilidade, obesidade e sedentarismo, e atua na melhoria da qualidade de vida.

Os JR causam estímulos de alta intensidade no sistema cardiorrespiratório, no entanto, é conveniente considerar o volume total do exercício realizado nos mesmos.

De forma geral, com este tipo de exercícios podem-se obter estímulos capazes de melhorar a capacidade aeróbia, para (Brandes et al., 2012), os JR alcançam intensidades de 90-95% da FC máx, o proposto para aumentar a capacidade de resistência, desenvolver músculos específicos da modalidade e aumentar assim as habilidades técnicas e táticas

nas condições específicas do jogo, assumindo assim uma transferência efetiva para o jogo formal.

(Clemente, et al., 2012) Exercitar os alunos em formato de JR possibilita o desenvolvimento das capacidades condicionais sem que o mesmo se afigure como estanque.

Uma das vantagens de utilizar jogos reduzidos com maior duração, é que durante o tempo de empenhamento motor existe mais contato com as ações técnicas.

Em contrapartida, quando o exercício tem curta duração, as ações de corrida em alta intensidade e sprints aumentam, gerando uma contribuição maior do sistema anaeróbio, aumentando a adaptação específica a esses esforços e melhorando o desempenho.

Desta forma, o presente estudo visa avaliar e descrever a intensidade do esforço em alunos, do Ensino Secundário, nas aulas de Educação Física, nomeadamente na modalidade de Basquetebol, em situação de JR (3x3) a $\frac{1}{4}$ de campo versus JF (5x5) em $\frac{1}{2}$ campo.

3. Metodologia

3.1 Procedimentos

Realizámos a requisição dos materiais (cardiofrequencímetros) com um mês de antecedência, por forma a garantir a investigação. No intervalo do tempo entre a requisição de materiais e o início da recolha de dados, efetuámos uma demonstração aos participantes do estudo no pavilhão da escola com o intuito de lhes dar a conhecer a investigação e como se utiliza o material. Antes de aplicar o teste, foi criada uma base de dados, com o objetivo de registar tanto as medidas antropométricas dos alunos, como os valores da FC no final de cada jogo.

A recolha dos dados, foi realizada por 3 professores estagiários, sendo que, um arbitrou o jogo, o segundo tirou os registos no final de cada jogo e o terceiro controlou os participantes na forma tentada de desistência ou quando surgiu algum problema durante o teste.

A aplicação dos testes, decorreu na parte fundamental de cada aula ao longo das cinco aulas da UD, sendo recolhidos os dados relativamente ao esforço imediatamente após os 5 JR e os 5 JF com a duração de 3 minutos cada, os testes foram realizados em

duas semanas consecutivas e em cinco blocos, sendo que a parte fundamental iniciava com a prática do JR e terminava com o JF na primeira semana e na segunda de forma inversa, JF em primeiro e JR no final.

A FC dos alunos, foi recolhida imediatamente a seguir ao final dos jogos propriamente ditos, sendo registados os dados relativamente ao esforço durante a prática na base de dados criada para o efeito tal como vemos na TABELA 1.

As equipas foram organizadas previamente e após a avaliação formativa Inicial, para que dessa forma conseguir ter um equilíbrio das mesmas, tanto no JR como no JF.

Tabela 1- Base de dados do Estudo Tema/Problema

Base de Dados: Tema Problema																		
Local: Escola Secundária da Lousã																		
Data da Recolha: Abril de 2022																		
Turma: 11ºB																		
Unidade Didática - Basquetebol																		
ALUNO	DAT. NASC. / ID.		PESO (KG)	ALTURA (Cm)	IMC (Kg/m2)	RS800CX Nº	INTENSIDADE(%) / 3x3					INT.(AVG) 3x3	INTENSIDADE(%) / 5x5					INT.(AVG) 5x5
							1'	2'	3'	4'	5'		1'	2'	3'	4'	5'	
<u>1</u>	10/05/2005	17	52	163	19,6	1	160	170	180	165	175	170,00	160	170	165	165	160	165
<u>2</u>	09/08/2005	16	55,7	158	22,3	2	176	180	182	178	184	180,00	162	168	165	160	163	163
<u>3</u>	07/07/2005	16	64,3	187	18,4	3	160	160	168	164	164	164,00	152	156	149	153	155	153
<u>4</u>	30/10/2005	16	70,1	160	21,8	4	160	176	168	164	170	168,00	168	160	164	162	165	164
<u>5</u>	12/10/2005	16	74,55	184	22	5	136	130	152	140	148	140,00	130	145	139	132	138	138
<u>6</u>	27/11/2005	16	58,7	170	20,3	6	160	155	160	151	171	160,00	140	129	131	135	150	135
<u>7</u>	18/07/2005	16	70,1	163	22	7	176	204	169	184	192	184,00	177	176	175	174	176	176
<u>8</u>	30/11/2005	16	58	159	22,9	8	164	160	160	169	164	164,00	162	158	158	163	162	162
<u>9</u>	10/10/2005	16	70	160	21,9	9	148	156	184	174	164	164,00	144	151	180	170	160	160
<u>10</u>	24/10/2005	16	70,2	160	22,1	10	160	164	176	166	170	166,00	160	164	172	162	166	164
<u>11</u>	29/09/2005	16	70	160	22	11	128	144	144	152	152	144,00	80	128	128	148	148	128
<u>12</u>	02/01/2005	17	70,2	160	27,4	12	160	148	176	154	170	160,00	144	148	172	150	166	150
MÉDIAS:	16,2		65,321	165,3	21,9		157,3	162,3	168,3	163,4	168,7	163,4	148,3	154,4	158,2	156,2	159,1	154,8

3.2 Instrumentos

A recolha de dados junto dos participantes, foi realizada com instrumentos validados e escolhidos previamente (Fortin, 2009).

Para o estudo em causa, o instrumento utilizado foi o Monitor Polar Relógio RS800CX Multisport GPS G5 (Cardiofrequencímetro), cuja a sua finalidade essencial é o registo da FC, que nos dará a zona de intensidade dos alunos de forma adequada e fidedigna.

Este sensor de FC foi conectado à volta do peito, o que nos permitiu visualizar com precisão e em tempo real a quantidade de batimentos cardíacos atingidos pelos alunos no final do tempo de prática.

Para além do cardiofrequencímetro, o outro instrumento utilizado foi o cronómetro que nos permitiu cronometrar o tempo da prática.

3.3. Amostra

A amostra é constituída por 12 alunos, 2 do género masculino e 10 do género feminino, com uma média de idades de 16 ± 03 , com peso médio de 65 ± 7 e um IMC médio de 22 ± 2 , pertencentes ao 11.º ano de escolaridade do Ensino Secundário da Escola Secundária da Lousã.

3.4. Análise dos dados

Para o tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 27.0, para Windows. Para o tratamento e análise dos dados foram utilizados os valores da estatística descritiva (média, desvio padrão, amplitude de variação e percentagem) e da estatística inferencial – Verificou-se a normalidade SW e as comparações entre grupos foram efetuadas com recurso ao teste *t* de pares e à ANOVA para a homogeneidade.

4. Apresentação dos resultados

Durante o tratamento estatístico dos dados recolhidos para realização deste estudo, foram usadas formulas de cariz descritivo como a média e o desvio padrão, objetivando uma descrição plena dos aspetos mais relevantes da amostra utilizada, tal como vemos na TABELA 2.

Tabela 2 - Estatística descritiva da Amostra

Variáveis	Unidades	(n=12)	
		Média	P
Idade Cronológica	Anos	16 ± 03	< 0.372
Peso	kg	65 ± 07	< 7.016
Altura	Cm	165 ± 03	< 9.516
IMC	kg/m ²	22 ± 02	< 2.073
FCmédia 3x3	BPM	163 ± 14	< 0.325
FCmédia 5x5	BPM	156 ± 25	< 0.198

IMC (índice de massa corporal); FC (Frequência Cardíaca); BPM (Batimentos por minuto)

Com a realização deste estudo, conseguimos observar que existem diferenças estatisticamente significativas entre o JR (3x3) e o JF (5x5), ou seja, a FC registada é maior durante o JR, tal como vemos na Tabela 3.

Tabela 3 – Relação entre os valores da FC (bpm) registada em diferentes momentos/aulas, em situação de Jogo Reduzido e Jogo Formal

Momentos de aula	Média (N = 12)	3x3	5x5	P
JOGO 1	153 (12)	157 (12)	148 (12)	0.000
JOGO 2	158 (12)	162 (12)	154 (12)	0,004
JOGO 3	163 (12)	168 (12)	158 (12)	0,001
JOGO 4	160 (12)	163 (12)	156 (12)	0,000
JOGO 5	164 (12)	168 (12)	159 (12)	0,001

Ao compararmos a intensidade do esforço entre o JR e o JF em cada aula, foi verificado que em todos eles existem diferenças estatisticamente significativas.

Na primeira aula com um resultado de ($P < 0.001$), na segunda aula ($P < 0.004$), na terceira ($P < 0.001$), na quarta ($P < 0.000$) e na quinta ($P < 0.001$), tal como podemos observar na TABELA 4.

Tabela 4 – Comparação da intensidade entre JR e o JF nos 5 Jogos

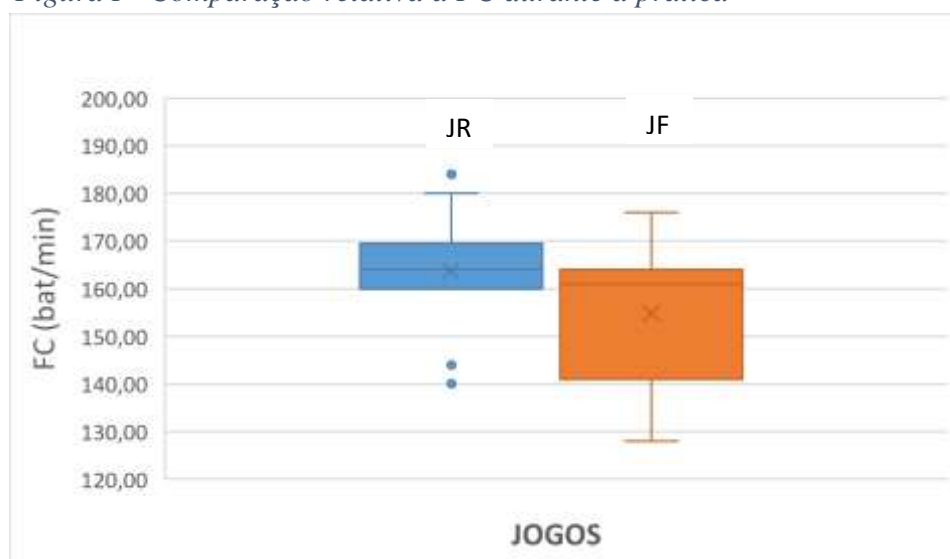
Jogos avaliados	<i>P</i>
I_1 no JR e JF	< 0.001
I_2 no JR e JF	< 0.004
I_3 no JR e JF	< 0.001
I_4 no JR e JF	< 0.000
I_5 no JR e JF	< 0.001

Depois de efetuar as comparações *à posteriori* da intensidade do esforço entre os jogos JR e JF, foi verificada a existência de diferenças estatisticamente significativas entre elas ($P < 0.000$), tal como vemos na TABELA 4. Ao analisar e comparar a FC nos dois momentos, verificamos que a média no JR é de 163 ± 14 , enquanto que no JF é de 156 ± 25 , como vemos na Figura 1. Ou seja, a intensidade do esforço difere no JR comparativamente ao JF, sendo que a mesma é maior no JR 3x3.

Tabela 5 - Comparação entre a FC média do JR e JF

Jogos Avaliados	<i>P</i>
AVG no JR	< 0.325
AVG no JF	< 0.198
AVG no JR e JF	< 0.000

Figura I - Comparação relativa à FC durante a prática



5. Discussão dos resultados

Basto, Graça e Santos, 2018, destacam que a opção pelos jogos reduzidos diminuem as possibilidades de inatividade por parte dos alunos, incrementando a sua contribuição individual para o sucesso coletivo e, simultaneamente, as oportunidades de desenvolver conteúdos técnicos e táticos.

A literatura também refere que o professor poderá adaptar a intensidade da atividade através da variação da dimensão do campo (TESSITORE, et al., 2006).

Outros estudos realizados, indicam que a dimensão do campo poderá alterar o padrão cinemático dos praticantes (Clemente, et al., 2012), logo deve ser tomada em consideração e podendo os resultados serem diferentes dos obtidos neste estudo.

Desta forma, o presente estudo pretendeu analisar e comparar a intensidade do esforço, medida pela FC, no jogo de Basquetebol em JR (3x3) e em JF (5x5).

Os nossos resultados demonstraram que ambos os jogos promoveram exigências fisiológicas elevadas, uma vez que os alunos obtiveram uma elevada FC. Para além da diminuição do espaço e do número de jogadores no jogo possibilitar mais contactos com a bola e maior intervenção no jogo, os resultados deste estudo sugerem ainda que o JR (3x3) contribuiu para exigências fisiológicas mais elevadas do que o JF (5x5) como era expectável.

5.1 Limitações do estudo

Importa considerar, que a amostra do estudo foi diminuta devido às poucas aulas disponíveis para a realização do estudo, mas acima de tudo devido à quantidade reduzida de cardiofrequencímetros disponíveis.

O espaço de jogos contemplou dimensões distintas, devido à dificuldade de ter o pavilhão na sua totalidade só para uma turma, dessa forma propõe-se também investigar futuramente o efeito do mesmo espaço de prática com diferentes números de indivíduos praticantes em forma de JR e em JF a campo inteiro.

Para além disso também seria pertinente realizar um estudo similar que onde se contempla uma comparação entre géneros, com o intuito de verificar se existem

diferenças estatisticamente significativas entre ambos, visto que não havia homogeneidade na amostra para a sua realização.

5.2 Conclusão

O presente estudo, permitiu verificar a influência que o número de jogadores em campo tem na resposta da FC.

Os dados obtidos e devidamente suportados por outros estudos realizados anteriormente, permitem-nos concluir que o número de jogadores em campo, influenciou significativamente a intensidade do jogo.

A intensidade de esforço em situação de JR de Basquetebol é superior à intensidade de esforço em situação de JF, com uma diferença estatisticamente significativa.

Dessa forma, a introdução dos JR nas aulas de Basquetebol de EF torna-se bastante pertinente e aconselhável o seu uso por parte dos professores, com o objetivo de melhorar a capacidade aeróbia dos seus alunos e aumentar a intensidade das aulas através de várias situações de JR, nomeadamente o 3x3.

CAPÍTULO IV – Conclusão do Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã

6. Conclusão

As expectativas iniciais para o EP eram elevadas, a ideia de que seria um ano de trabalho árduo, estava bem presente, com a consciência de que seria o momento de transição de alunos para professores.

Contatar com a realidade de Ensino, perspectivava à partida ser uma etapa fundamental no processo de evolução e formação enquanto alunos finalistas, exigente, mas supervisionado, que permitiria corrigir os erros e dessa forma não colocar em causa a evolução dos alunos.

Evidentemente que o EP contempla um conjunto de tarefas que proporcionam a organização e estruturação do processo de ensino, servindo para tomar a consciência como o mesmo está estruturado, dos seus conteúdos, como são os processos de adaptação dos alunos e como enquanto professores poderemos atuar em conformidade face a cada um deles.

Ficarmos colocados na ESL foi um enorme orgulho, visto termos realizado lá parte do percurso como estudantes, dando-nos ainda por isso mesmo, uma responsabilidade acrescida, tornando-se numa das etapas mais marcantes da nossa formação, quer a nível académico, quer a nível pessoal.

Durante o EP tivemos a possibilidade de analisar a nossa intervenção pedagógica, acreditando que desta forma se iniciará o caminho para o nosso Futuro, ao idealizar, estruturar e planear as nossas aulas e a forma como devemos atuar perante os alunos e transmitir os conhecimentos que adquirimos durante toda a vida académica e experiências de vida.

Ao longo do EP fomos detetando algumas fragilidades de desempenho nos seguintes pontos: no que toca à Planificação - na escolha da sequência de conteúdos a lecionar, nomeadamente a gestos técnicos e táticos introduzir primeiro no leccionamento das UD; ao nível da Realização – o posicionamento e *modus operandi* no contexto aula,

durante a execução dos exercícios, no momento de transmitir *feedbacks* a um determinado grupo de trabalho, perdíamos o nosso contacto visual com os outros alunos, pois não estávamos colocados devidamente para visualizar o coletivo; no que concerne à Gestão do Tempo, por vezes, deixávamo-nos levar pela motivação e empenho dos alunos e dessa forma excedíamos o tempo de aula; no que concerne à Avaliação dos alunos, as dificuldades passaram por ser um grupo heterogéneo, existiam alunos muito competitivos, empenhados e responsáveis, bem como também existiam alguns alunos desmotivados para a EF. A verificação que estes alunos estavam distribuídos pelos três níveis de desempenho (introdutório, elementar e avançado) levou-nos à dificuldade em equilibrar as metas e objetivos definidos.

As estratégias utilizadas para colmatar estas adversidades foram as seguintes: reuniões semanais com o orientador na ESL, onde foram sugeridas soluções para o melhoramento e aperfeiçoamento da planificação; inovar e criar novas metodologias de ensino; observar aulas de outros docentes de EF da ESL e conseqüentemente refletir com eles sobre as opções tomadas. Estas estratégias adotadas permitiram-nos corrigir os pontos fracos, e dessa forma elevar a qualidade de ensino, assim como a observação de treinos, nomeadamente de Badminton e do Desporto Escolar.

Importa frisar, que para melhorar todo este processo, foi necessário ter em linha de conta a prestação da turma e o nível de cada aluno, através da Avaliação Formativa Inicial, Formativa e Sumativa: primeiramente para conseguir determinar os níveis de competências dos alunos e depois refletir sobre os pontos a serem melhorados.

Ficámos desde logo cientes, que para aumentar o nosso conhecimento - *upgrade*, existiu a necessidade de recorrer a literatura sobre os sistemas de avaliação e à realização de reflexões do NE em conjunto com o orientador.

A supervisão da prática pedagógica, como referido anteriormente, teve um papel fulcral, assentando em três pilares de forma a orientar toda a ação pedagógica: primeiramente, no auxílio à superação das dificuldades sentidas, em segundo lugar no apoio dado para encontrar soluções face às principais lacunas e erros cometidos e, por fim, refletir e corrigir esses mesmos problemas, de modo a proporcionar um ensino de mais e melhor qualidade aos alunos.

Por tudo isto, o ano de EP foi extremamente enriquecedor, repleto de experiências que nos elevaram, tanto a nível pessoal como profissional.

Consideramos que a grande maioria da comunidade escolar teve uma influência positiva ao longo do nosso trajeto, fomos integrados facilmente e tal como referi, foi um privilégio fazer parte da comunidade escolar da ESL e perceber o verdadeiro sentido do papel de professor, não só na interação com os alunos, mas também com os outros professores e funcionários, que nos acolheram de forma amistosa e disponível.

A autonomia que nos foi dada em intervenção - ação - contexto escolar, permitiu-nos desenvolver os conteúdos adquiridos ao longo do nosso trajeto académico, melhorando e reforçando as competências fundamentais para as práticas profissionais enquanto futuros professores de EF.

Os conhecimentos adquiridos nos anos transatos revelaram-se de extrema importância no contexto prático, como não poderia deixar de ser, sendo a sua aplicabilidade desenvolvida e constantemente melhorada no decorrer deste ano letivo.

E porque é fundamental, mencionar, o papel do Orientador de Estágio que contribuiu fortemente para que a nossa aprendizagem fosse autónoma e empreendedora, tendo-nos sido dada uma liberdade desde início para planear e conseqüentemente refletir sobre as nossas fraquezas e fragilidades. Só desta forma, tornámos o EP num momento de excelência, que nos permitiu aliar a teórica à prática e alavancar as nossas competências, *in loco*, ou seja, na prática pedagógica, conseguindo identificar dos estilos de ensino existentes, aqueles com os quais mais nos identificamos e que pretendemos seguir enquanto futuros professores de EF.

Em suma, finda esta experiência, que marca um aluno estagiário para a Vida, reconhecemos que a partilha e reflexão que esta etapa nos proporcionou foi essencial para o nosso desenvolvimento, a superação dos desafios e obstáculos que foram surgindo ao longo do EP foram, de certa forma, basilares para o nosso crescimento, não só como futuros professores de EF, mas também como Seres Humanos.

Fica a sensação de dever cumprido, no projeto de vida, enquanto Profissional que tracei para mim. Viver para o Desporto e passar este modo de vida a tantos outros.

7. Bibliografia

Alarcão, I., & Tavares, J. (2007). *Supervisão da prática pedagógica: Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem* (2ª ed.). Coimbra: Edições Almedina.

Albuquerque, A. A. da C. (2003). *Caracterização das concepções dos orientadores de estágio pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física*. Porto: Universidade do Porto.

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. In Definição de objetivos. Núcleo Editorial e Gráfico.

Atjonen, P. (2011). *Student Teachers' Outlooks upon the Ethics of Their Mentors during Teaching Practice*. Scandinavian Journal of Educational Research, 56(1), 39–53.

Azevedo, E. S. de, Pereira, B. O., & Sá, C. A. (2011). *Perceções docentes acerca da formação inicial na atuação pedagógica: estudo de caso dos professores de educação física*. Revista Ibero-Americana de Educação, pp. 201–226.

Bastos, M. J.; Graça, Amândio e Santos, Paulo. *Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico*. Rev. Port. Cien. Desp. [online]. 2008, vol.8, n.3, pp.355-364.

Benites, L. C. (2012). *O Professor-Colaborador no Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física: Perfil, Papel e Potencialidades*. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, 2ª Edição, Lisboa.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. (3ª edição). Lisboa: Livros Horizonte.

Carreiro da Costa, F. et al. (1985). *Ensino Superior: Que Concepção de Formação?* In Pedagogia da Universidade, pp. 76-223. Lisboa: Centro Editorial da Universidade Técnica de Lisboa – ISEF.

Carvalho, C. (1996). *A Força em Crianças e Jovens*. O seu desenvolvimento e treinabilidade. Lisboa: Livros Horizonte.

- Clemente, F., R. R. (2012). *Jogos reduzidos na Educação Física: Efeitos na intensidade prática*. Artigo original, 255 e 258.
- Chuan Goh, K., Wong, A. F. L., Choy, D., & Tan, J. P. I. (2009). *Confidence levels after practicum experiences of student teachers in Singapore: An exploratory study*. KEDI Journal of Educational Policy, 6(2), 121–140.
- Corte, A. C. D., & Lemke, C. K. (2015). *O estágio supervisionado e a sua importância para a formação docente frente aos novos desafios de ensinar*.
- Cunha, M. (2016). *A (re)construção da identidade profissional em contexto de estágio no ensino de Educação Física: uma análise situacional de discursos e narrativas*. Universidade de Porto.
- Decreto-Lei nº241/2001 de 30 de agosto. *Perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário*. Diário da República, 1ª Série-A, 201, 5569-557
- Fensterseifer, D. P. E., & Silva, M. M. A. da. (2011). *Ensaçando o “novo” em educação física escolar: a perspectiva de seus atores*. Revista Brasileira de Ciências Do Esporte, 33(1), 119–134.
- Fletcher, T., & Kosnik, C. (2016). Pre-service primary teachers negotiating physical education identities during the practicum. *Education 3-13 International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education*, 44(5), 556–565.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Artmed Editora.
- Fonseca, F. d., Siqueira, M. B., Bruzi, A. T., Fialho, J. V., Ugrinowitsch, H., & Benda, R. N. (2008). *Demonstração e Prática Mental na Aquisição de Habilidades Motoras*. Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto, 4(2) , 61-66.
- Forbes, C. T., & Davis, E. A. (2012). *Operationalizing identity in action: A comparative study of direct versus probabilistic measures of curricular role identity for inquirybased science teaching*. International Journal of Science and Mathematics Education, 10(2), 267–292.

- Galvão, Z. (2002). *Educação física escolar: a prática do bom professor*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 65–72.
- Garganta, R.; Afonso, J. (2007). *Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: um imperativo para o rendimento e para a saúde*. Revista Digital EF Deportes. com. Buenos Aires, Ano 12, N.º 111, Agosto
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). *Modelos de ensino dos jogos desportivos*. Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, 7(3), 401–421.
- Iza, D. F. V., & Neto, S. de S. (2015). *Os desafios do estágio curricular supervisionado em educação física na parceria entre Universidade e Escola*. Movimento, 21(1), 111–124.
- Jurasaitė-Harbison, E. (2005). *Reconstructing teachers' professional identity in a research discourse: A professional development in an informal setting*. Trames, 9(2), 159–176.
- Lima, R. F., Cardoso, S. M. C. F., Resende, R., & Albuquerque, A. A. da C. (2014). *Formação inicial de professores de educação física: A perspectiva dos estudantes estagiários*. In Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional (pp. 77–92).
- Luehmann, A. L. (2007). *Identity development as a lens to science teacher preparation*. Science Education, 91(5), 822–839.
- Luís, F. (1982). *Voleibol Moderno. Programação e Metodologia dos Conceitos Modernos de Treino*. Porto: Edição do Autor.
- Maria João Bastos, A. G. (Dezembro de 2008). *Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Portugal, Porto, Portugal/Porto.
- Massuça, L. (2011). *Capacidade Aerobia e Massa Gorda de Jovens em Idade Escolar*. Dissertação de Tese de Mestrado, ULHT- Lisboa
- Mesquita, I. (2014). *Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de educação desportiva*. In Professor de Educação Física: fundar e dignificar a profissão (pp. 177–206). Casa da Educação Física.


- Metzler, M. (2011). *Instruction Models in Physical Education* (3ª edição). Arizona: Holcomb Hathaway.
- Molinari, B. (2000). *Avaliação Médica e Física para Atletas e Praticantes de Atividades Físicas*. São Paulo.
- Orsmond, P., & Merry, S. (2017). *Tutors' assessment practices and students' situated learning in higher education: chalk and cheese*. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42(2), 289–303.
- Pereira, J. A., 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.
- Pires, P. J. (2011). *Avaliação da intensidade de esforço no futebol – Jogos reduzidos e limite de toques*. Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. FMH.
- Queirós, P. (2014). *Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional*. In P. Queirós, P. Batista, & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 67–83). Porto: FADEUP.
- Raposo, A. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*. Edições Caminho.
- Resende, R., Aires, L., Araújo, R., Gomes, P., Sarmiento, P., & da Cunha, M. A. (2020). *Confinamento Covid-19: Um olhar dos estudantes estagiários de Educação Física*. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 7(2), 52–60.
- Ribeiro, L. C. (1999). *Tipos de aprendizagem*. In *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8.º ano de escolaridade*. Dissertação de Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física do Porto.

- Roetert, P. (2004). *The lack of childhood activity in the United States*. *Strength Cond J*, v26, n. 2, p. 22-23.
- Roldão, M. do C., & Almeida, S. de. (2018). *Gestão curricular e trabalho docente*. In M. da Educação (Ed.), *Gestão curricular: Para a autonomia das escolas e professores* (pp. 7–16). Autonomia e Flexibilidade Curricular.
- Rosado, A., & Silva, C. (1999). *Conceitos básicos sobre a avaliação das aprendizagens*.
- Russell, M., & Russell, J. (2011). *Mentoring relationships: Cooperating teachers' perspectives on mentoring students interns*. *The Professional Educator*, 35(2), 1–21.
- Santos, F., Cunha, M., Batista, P., & Gomes, J. (2013). *Percepções dos estudantes-estagiários acerca do processo formativo vivenciado em estágio e seu contributo para a profissão*. In *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física*. Coleção Educar.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la educación física*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3(8), 137–138.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2nd editio). Human Kinetics.
- Sinclair, C., Dowson, M., & Thistleton-Martin, J. (2006). *Motivations and profiles of cooperating teachers: Who volunteers and why?* *Teaching and Teacher Education*, 22(3), 263–279.
- Smit, B., Fritz, E., & Valencia, M. (2010). *A conversation of teachers: In search of professional identity*. *The Australian Educational Researcher*, 37(2), 93–106.
- SNS. (25 de Novembro de 2019). Obtido de DGS: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- Wallhead, T. L., & O'Sullivan, M. M. (2007). *A didactic analysis of content development during the peer teaching tasks of a Sport Education season*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(3), 225–243.
- Wenger, E., McDermott, R., & Snyder, W. M. (2002). *Cultivating Communities of Practice*. Boston: Massachusetts.

Anexos

11ºB	PERÍODO		2º PERÍODO												
	MÊS		Janeiro					Fevereiro							
	SEMANA		15		16		17		18		19		20		
	DIA		10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14		
	AULA Nº		36/37	38	39/40	41	42/43	44	45/46	47	48/49	50	51/52		
	TEMPO		100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'		
UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL															
Conteúdos	Técnico	Serviço	Por Baixo	A. F. I.				I	E	E	C	C	A.S.	A.S.	
			Por Cima	A. F. I.					I	E	E	C	A.S.	A.S.	
		Manchete		A. F. I.			I	I	E	E	C	C	A.S.	A.S.	
		Passe		A. F. I.	I	I	E	E	C	C	C	C	A.S.	A.S.	
		Remate		A. F. I.					I	E	E	E	C	A.S.	A.S.
		Bloco		A. F. I.						I	E	C	A.S.	A.S.	
		Rotação		A. F. I.					I	E	E	E	C	A.S.	A.S.
		Posicionamento		A. F. I.		I	I	E	E	E	E	E	C	A.S.	A.S.
		Posição Base		A. F. I.	I	I	E	E	E	E	E	E	C	A.S.	A.S.
	Jogo Formal	2x2		A. F. I.	I	I	E	E	C	C	C	C	A.S.	A.S.	
		3x3				I	E	E	E	C	C	C	A.S.	A.S.	
		4x4							I	E	E	E	C	A.S.	A.S.
		6x6									I	E	A.S.	A.S.	
		Avaliação Formativa Inicial		NÍVEL AVANÇADO											
		Introdução													
	Exercitação														
	Consolidação														
	Avaliação Sumativa														

Plano de Aula			
Professor(a): Bruno Coelho		Data: 22/11/2021	Hora: 11:40H
Ano/Turma: 11ºB	Período: 1º	Local/Espaço: P2	
Nº da aula: 24/25	U.D.: Badminton	Nº de aula / U.D.: 1/2	Duração da aula: 100'
Nº de alunos previstos: 22		Nº de alunos dispensados: 0	
Função didática: Introdução			
Recursos materiais: 22 Raquetes, 40 volantes, 20 sinalizadores			
Objetivos da aula: Avaliação Formativa Inicial			
Aprendizagens essenciais: B (Informação/Comunicação); C (Raciocínio e resolução); D (Pensamento crítico/Pensamento criativo); E (Relacionamento interpessoal); F (Desenvolvimento pessoal e autonomia); G (Bem-estar, saúde e ambiente); H (Sensibilidade estética e artística); J (Consciência e domínio do corpo).			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P				
Parte Inicial da Aula					
6'	6'	Apresentar aos alunos os conteúdos a abordar na aula.	1. <u>Preleção Inicial:</u> Alunos em meia lua no centro do pavilhão - Diálogo com os alunos acerca dos conteúdos que vão ser abordados na aula, bem como dos objetivos a atingir no final desta.	- Alunos atentos às indicações	Comando direto
15'	9'	Promover a ativação cardiovascular e muscular para a preparação e realização dos exercícios da parte fundamental da aula.	2. <u>Aquecimento:</u> 2 colunas: Exercícios de ativação geral 	- Os alunos realizam os exercícios de acordo com as indicações do professor	Comando direto
22'	7'	Realizar um jogo lúdico de forma a estabelecer um primeiro contacto com a raquete e o volante.	3. <u>“Jogo do lixo”:</u> Os alunos formam equipas de 2 elementos. O jogo tem a duração de 1 minuto e o objetivo é enviar o máximo de volantes que cada equipa conseguir para o outro lado da rede. No final do tempo, é feita a contagem dos volantes e a equipa que tiver menos volantes no seu lado do campo ganha. O jogo é repetido 5 vezes.	- Obrigar a movimentar e a “baixar” para apanhar os volantes; - Ficar com menos volantes no seu campo	Tarefa

Parte Fundamental da Aula					
38'	16'	Realizar os dois tipos de serviço em cooperação.	<p>4. <u>Serviços curto e comprido:</u></p> <p>Os alunos formam pares. O exercício inicia-se apenas com serviço, em que um aluno serve e o outro agarra o volante. Sensivelmente a meio do exercício, após o serviço, os alunos são livres de trocar alguns batimentos até que o volante caia no chão. Os alunos devem alternar entre serviço curto e serviço comprido, para exercitar a intencionalidade do serviço.</p>	<p>Serviço</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar o volante, e batê-lo para o campo contrário; - O serviço pode ser curto ou comprido, e pode ser feito de direita ou de esquerda; - Se a pontuação é ímpar, serve-se do lado esquerdo, se a pontuação é par, serve-se do lado direito. 	Tarefa
54'	16'	Realizar um exercício que permita aos alunos realizar o serviço curto e avaliar o lob.	<p>5. <u>Resposta com lob:</u></p> <p>Os alunos formam pares. O exercício inicia com um serviço curto, seguido de um lob. A resposta deve ser feita em lob também, e este exercício continua até que o volante caia no chão. Os alunos devem retomar uma posição central no campo após cada batimento.</p>	<p>Lob</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batimento feito desde a rede para o fundo do campo do adversário, em trajetória alta; - O volante é batido à frente do corpo, com a perna do lado da raquete em afundo. 	Tarefa
70'	16'	Realizar um exercício que permita aos alunos realizar o serviço curto, lob e clear.	<p>6. <u>Resposta com clear:</u></p> <p>Os alunos formam pares. O exercício inicia com serviço seguido de um lob. A resposta deve ser feita em clear, e este exercício continua até que o volante caia no chão. Os alunos devem retomar uma posição central no campo após cada batimento.</p>	<p>Clear</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batimento feito desde o fundo do campo para o fundo do campo do adversário, em trajetória alta; - O volante é batido em cima e à frente da cabeça, com ligeira rotação do tronco. 	Tarefa
Parte Final da Aula					
80'	10'	Retorno a calma Reflexão crítica Arrumar o material	<p>7. <u>Pedra, papel, tesoura – Dinâmico:</u></p> <p><u>Os alunos estão colocados por filas (Frente a frente), os 1º da fila avançam o mais possível e quando se encontrarem jogam o pedra, papel, tesoura, o vencedor continua a avançar até chegar á outra fila.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chegar primeiro á fila adversária <p>Alunos atentos e participativos na reflexão</p> <p>Ambiente descontraído e prazeroso</p>	Comando direto

FUNDAMENTAÇÃO / JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS (TAREFAS E A SUA SEQUÊNCIA)

O presente plano de aula foi elaborado com o intuito de analisar o nível da turma relativamente aos gestos técnicos de Badminton, nomeadamente no que diz respeito ao Serviço, ao Lob e ao Clear. Sendo a aula de 80 minutos, optei por, na parte inicial, promover um aquecimento através do jogo lúdico do Lixo, que permita o aumento da disponibilidade física e fisiológica

dos alunos. Quanto à parte fundamental, elegi três exercícios, o primeiro servirá para introduzir o serviço curto e comprido, onde numa fase inicial um aluno executa o serviço e o outro agarra o volante, a meio do exercício, os alunos já poderão trocar alguns batimentos. O segundo o exercício servirá para introduzir o Lob, com os alunos dispostos em pares inicia-se com a realização do serviço e a resposta é sempre em lob. O terceiro e último exercício da parte fundamental, servirá para introduzir o Clear, com os alunos dispostos em pares inicia-se com serviço, seguido de Lob e a resposta será feita por um Clear. A nossa aula termina com um retorno à calma, através de um jogo lúdico (Pedra, Papel; Tesoura - Dinâmico) e por um *briefing* final. Esta conversa com os alunos permitir-nos-á dar aos alunos um parecer quanto aos objetivos planeados e aos atingidos.

Reflexão Crítica / Relatório da Aula

Planeamento da aula (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor):

Esta aula tinha como objetivo efetuar a Avaliação Formativa Inicial de Badminton, observando e avaliando o nível de conteúdos dos alunos nos gestos do serviço, lob e clear. A aula iniciou com cerca de 5 minutos de atraso devido às trocas de turma no balneário e conteve 19 alunos para a prática, iniciou-se com a preleção inicial, onde referi inicialmente os objetivos e posteriormente a instrução do primeiro exercício. Os primeiros exercícios, tiveram como objetivo promover o aumento de fluxo sanguíneo, mobilização articular e ativação muscular, através de um aquecimento dividido em duas partes, a primeira de mobilidade articular e a segunda com um jogo lúdico. Na minha opinião os exercícios enquadraram-se bem para a fase inicial da aula. A transição dos primeiros exercícios da parte inicial da aula para o exercício da parte fundamental, foi feita de forma bastante rápida e organizada, o que permitiu aos alunos começarem logo a ter tempo de prática. Tendo em conta os objetivos da aula, optei por realizar os três exercícios da parte fundamental em seis campos de jogo e distribuir os alunos em duplas. Numa parte inicial dos exercícios, um dos alunos só executava o gesto técnico e o outro agarrava o volante, após invertermos os papéis realizavam jogo de 1x1. Na minha opinião os exercícios estavam enquadrados com o nível dos alunos e os objetivos da aula, tornando-se extremamente motivantes para os alunos. A transição para a parte final da aula foi realizada de forma rápida e organizada, com os alunos a arrumarem o material que serviu de delimitação dos campos, as raquetes e os volantes. A aula terminou com uma reflexão, onde referi que a turma estava num bom nível na modalidade de badminton e onde questionei os alunos sobre os gestos técnicos abordados. De seguida a aula terminou com um jogo lúdico. Na minha opinião a parte final correu muito bem, consegui avaliar os conhecimentos dos alunos e a sua concentração e ao mesmo tempo terminar a aula num ambiente prazeroso.

<p>Intervenção:</p> <p>Apesar de a aula servir para a Avaliação Formativa Inicial, optei por intervir bastante quer com <i>feedbacks</i> relativos á execução de gestos técnicos.</p> <p>Instrução:</p> <p>A preleção inicial foi bastante clara e sucinta durando o tempo previsto no plano de aula. Houve da minha parte uma boa colocação de voz e uma boa colocação perante a turma, pois não deixei os alunos nas minhas costas, tendo maioritariamente a visibilidade sobre todos os alunos da aula.</p> <p>Gestão: A gestão do espaço de aula na minha opinião foi adequada aproveitando ao máximo o espaço disponível, reservando assim bastante tempo de prática ininterrupta. A gestão do tempo foi sendo de acordo ao que estava planeado, mas como a aula começou mais tarde, tive a necessidade encurtar um pouco o tempo a alguns exercícios.</p> <p>Clima:</p> <p>Verificaram-se excelentes condições para a lecionação da aula, não havendo ruído ou outros elementos perturbadores da mesma.</p> <p>Disciplina:</p> <p>Durante a aula não foram detetados comportamentos desviantes por parte dos alunos, o que se traduz numa apreciação positiva.</p>
<p>Avaliação formativa dos alunos:</p> <p>De um modo geral os alunos estavam concentrados e motivados para a realização dos exercícios propostos, dando a entender que a maioria está num nível avançado.</p>
<p>Decisões de ajustamento tomadas: Não existiu necessidade de ajustamentos.</p> <p>Devido à aula começar com um atraso, retirei um minuto a cada exercício.</p>
<p>Aspetos positivos mais salientes:</p> <p>A referenciação dos objetivos no início da aula, a colocação de voz e a colocação perante a turma, foram aspetos relevantes e positivos, assim como o tempo de empenhamento motor. De referenciar também, que na fase final da aula, utilizei o questionamento para com os alunos.</p>
<p>Oportunidades de melhoria:</p> <p>Na minha opinião onde poderei melhorar é na divisão dos alunos por grupos de trabalhos mais equilibrados, fazendo com que os alunos com mais capacidades não fiquem todos juntos.</p>

FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL								
UNIDADE DIDÁTICA: BASQUETEBOL								
ANO: 2021/2022						TURMA: 11º B		
Nº	NOME	CONTEÚDOS						
		DRIBLE	LANÇAMENTO PARADO	LANÇAMENTO NA PASSADA	PASSE	RECEÇÃO	GESTO TÉCNICO ADEQUADO À SITUAÇÃO DE JOGO	CONTINUIDADE À SITUAÇÃO DE JOGO
1		D	ND	D	D	ND	ND	D
2		D	ND	ND	D	D	D	ND
3		D	D	ND	D	D	ND	D
4		D	D	ND	D	D	ND	ND
5		D	D	D	D	D	D	D
6		D	D	ND	D	D	D	D
7		D	D	D	D	D	D	D
8		D	ND	D	D	D	D	ND
9		D	D	ND	D	D	ND	ND
10		D	ND	ND	D	D	ND	ND
11		D	D	D	D	D	ND	ND
12		ND	D	ND	ND	D	ND	ND
13		D	ND	ND	D	D	ND	ND
14		D	ND	ND	D	D	ND	ND
15		D	D	ND	D	D	D	ND
16		D	ND	ND	D	D	ND	ND
17		D	D	ND	D	D	ND	ND
18		D	D	D	D	D	ND	ND
19		D	D	ND	D	D	ND	ND
20		D	D	ND	D	D	D	ND
21		D	D	D	D	D	ND	ND
22		D	D	D	D	D	D	D

AVALIAÇÃO SUMATIVA DA UD DE FUTSAL ATIVIDADES FÍSICAS - AÇÕES TÉCNICAS/APTIDÃO FÍSICA												
Turma: 11ºB		Professor: Buno Coelho					60					
Nº	Aluno	RECEÇÃO E CONTROL O DE BOLA	REMATE	CONDUÇÃO DE BOLA	DRIBLE	PASSE	DESMARCAÇÃO	MARCAÇÃO PRESSÃO	INTERCEÇÃO DESARME	APTIDÃO FÍSICA	Total:	%
1		3	3	3	3	3	3	3	3	17	41	68,33
2		3	3	2	1	3	3	3	3	17	38	63,33
3		4	3	3	2	3	3	2	3	18	41	68,33
4		2	2	2	1	3	3	2	2	15	32	53,33
5		4	3	4	3	4	4	4	4	18	48	80,00
6		3	3	2	2	3	3	3	3	17	39	65,00
7		5	4	5	5	5	4	4	5	20	57	95,00
8		3	3	2	2	3	3	3	3	16	38	63,33
9		3	3	2	2	3	3	3	3	16	38	63,33
10		2	2	2	1	3	3	3	3	15	34	56,67
11		4	3	3	3	4	4	4	5	18	48	80,00
12		3	3	2	2	3	2	2	3	16	36	60,00
13		3	2	2	2	3	3	3	3	16	37	61,67
14		2	2	2	1	3	3	3	3	15	34	56,67
15		3	2	2	2	3	3	2	3	15	35	58,33
16		2	3	2	2	3	3	3	3	15	36	60,00
17		4	3	3	2	3	3	3	3	16	40	66,67
18		3	3	2	2	3	3	3	3	15	37	61,67
19		2	3	3	2	3	3	3	3	15	37	61,67
20		2	2	2	1	3	3	3	3	15	34	56,67
21		3	3	3	3	3	3	3	3	16	40	66,67
22		5	4	4	4	5	5	4	4	20	55	91,67

A Mulher no Desporto: Uma Corrida de Fundo

Bruno Coelho, João Almeida, Nuno Damásio, Nuno Dias, João Moreira, Luísa Mascarenhas
Escola Secundária da Louçã (professores cooperantes)
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (professores cooperantes)



RESUMO

O Projeto Olimpíada Sustentada, ninguém deve ser deixado para trás, tem como finalidade promover junto da comunidade escolar uma pesquisa que permita uma reflexão sobre a participação das mulheres nos Jogos Olímpicos ao longo dos tempos.

Palavras-chave: Jogos Olímpicos; Mulher; Género; Igualdade Desporto

ABSTRACT

The Sustained Olympics Project, no one should be left behind, has a purpose to reach different allows reflection on the participation of the women in the Olympic Games over time.

Keywords: Olympic Games; Women; Gender; Equality; Sports.

INTRODUÇÃO

Em 1894 Pierre de Coubertin, que acreditava numa filosofia de vida baseada na harmonia do corpo e mente através do desporto, cultura e educação, organizou um Congresso Internacional onde foi decidida a realização dos primeiros Jogos Olímpicos (JO) da era moderna, que para ele deviam ser exclusivos à participação dos homens, o que sucedeu na primeira edição.

A igualdade de género tornou-se numa questão estratégica para o Comité Olímpico Internacional na última década do século XX, sendo que a primeira participação de femininos aconteceu nos JO de 1900 em Paris e apenas em duas modalidades. Desde os JO de 1896 aos de 1972, as mulheres foram conquistando o seu espaço no Programa Olímpico, aumentando a participação em número e variedade de desportos. Em 1991 o Comité Olímpico Internacional definiu que todas as modalidades do Programa Olímpico tenham de incluir mulheres. Apesar disto, ao mais de um século após o início dos JO da era moderna (Londres 2012) se atingiu a paridade masculina de género. Mais recentemente, também os Jogos Unidos, no seu Agenda de Objetivos Sustentáveis, definiram a igualdade de género como uma das metas para 2030. Esta realidade justifica a escolha e relevância do nosso Projeto.

PARTICIPANTES

1 professor de EF e 3 professores estagiários.
50 alunos (9 e 11º anos) com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos.

MATERIAL, MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

As turmas de 9º e 11º anos, lecionadas pelos estagiários promoviam, no âmbito da Unidade Didática de Atividades Rítmicas e Expressivas, uma pesquisa sobre o Papel da Mulher nos Jogos Olímpicos, abordando os temas Igualdade de Género e Redução das Desigualdades, culminada com a construção de uma Conspiração Temática, pelos alunos. Optamos por um processo formativo e participativo de avaliação do qual consistiu uma Ficha de Avaliação Conspiração, a construção de cartazes individuais e coletivo conspiração e a autoavaliação, por parte dos alunos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mendonça (2017), refere que a Olimpíada Sustentada constitui, tal como outras práticas corporais, numa experiência educativa que promove a ampliação da consciência, como a capacidade de perceção do mundo, tornando-a mais vivencial e reflexiva (verítila Azin, através da Dança os alunos da Escola Secundária da Louçã puderam tomar consciência e exprimir a igualdade de Género e a importância de Reduzir as Desigualdades no Desporto e na Sociedade. De forma geral os alunos responderam bem ao que lhes está proposto, através dos trabalhos de pesquisa e da construção de cartazes ao longo da Unidade Didática Dança.



Figura 1 Exemplos dos trabalhos realizados pelos alunos

CONCLUSÕES

Numa sociedade que luta pela igualdade de género e oportunidades, os JO desempenham um papel importante, dado o seu caráter poder em garantir mensagens. Os alunos da escola Secundária da Louçã através da Dança conseguiu impulsionar o desenvolvimento sustentável da igualdade de Género, da Redução das Desigualdades, assim como a importância do Olimpismo e dos seus valores na diminuição das desigualdades, nomeadamente no que respeita à participação da mulher no Desporto e na Sociedade.

Bruno Coelho, João Almeida, Nuno Damásio, Nuno Dias, João Moreira, Luísa Mascarenhas
E-mail: bruno@coimra.com, joaoalmeida@coimra.com, nuno.damasio@coimra.com, nuno.dias@coimra.com, joao.moreira@coimra.com, luisa.mascarenhas@coimra.com

Referências Bibliográficas:

Mendonça, J.C. (2017). – Tema de Atividade 1.4 (atividade de aula de Dança em ambiente escolar na abordagem física da mulher de pre-ocupa); Faculdade de Desporto da Universidade de Porto, Porto.
United Nations (2015). Transforming our World: The 2030 agenda for sustainable development. <https://sdgs.un.org/content/dam/development-dimension/2015/2015-09-25/2015-09-25-2030-agenda.pdf> (Acesso a 03 de 02/2021)



CORTA-MATO ESCOLAR

Parque Urbano da Lousã

4 Abril
9:00 Horas

- IDADES: Sub 11 ●
- " 13 ●
- " 15 ●
- " 18 ●
- " 21 ●

Organização / Patrocinadores



Desporto Escolar



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOUSÃ



CÂMARA MUNICIPAL





II CONGRESO INTERNACIONAL
SOBRE METODOLOGÍAS ACTIVAS, MODELOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE E INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DEL DEPORTE



D. BRUNO RICARDO FERNANDES COELHO
HA PRESENTADO LA COMUNICACIÓN ORAL TITULADA

“Estudio de la distancia recorrida a través de metodología autónoma por árbitros de fútbol”

Dentro del Congreso celebrado en Granada (on line) durante los días **25 y 26 de Noviembre de 2021**, con una duración de **20 horas**.
Y para que conste a los efectos oportunos, damos fe de ello en Granada, a 26 de Noviembre de 2021:


Antonio Baena Extremera
Grupo HUM 979
Directores del Congreso


Pedro Jesús Ruiz Montero
Directores del Congreso



Antonio Granero Gallegos
Secretario del Congreso
Red Iberoamericana y Asociación Andaluza de Investigación y Docencia en Educación Física



II CONGRESO INTERNACIONAL
SOBRE METODOLOGÍAS ACTIVAS, MODELOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE E INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DEL DEPORTE



D. BRUNO COELHO

HA ASISTIDO

Al Congreso celebrado en Granada (on line) durante los días **25 y 26 de Noviembre de 2021**, con una duración de **20 horas**.
Y para que conste a los efectos oportunos, damos fe de ello en Granada, a 26 de Noviembre de 2021:


Antonio Baena Extremera
Grupo HUM 979
Directores del Congreso


Pedro Jesús Ruiz Montero
Directores del Congreso



Antonio Granero Gallegos
Secretario del Congreso
Red Iberoamericana y Asociación Andaluza de Investigación y Docencia en Educación Física





Programa de Educação Olímpica

EXCELÊNCIA, AMIZADE E RESPEITO



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Bruno Coelho

pele trabalho desenvolvido na promoção da
Educação Olímpica através da implementação do projeto
Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás

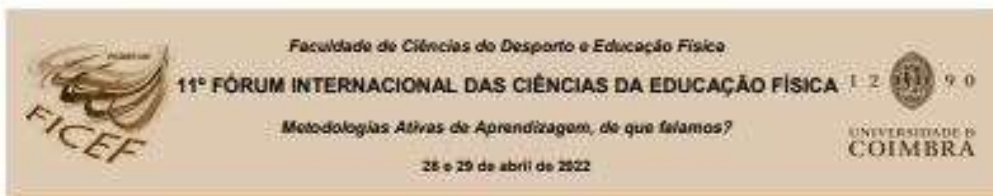
Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

Correlações de amostras emparelhadas

		N	Correlação	Sig.
Par 1	Intensidade 1_3 & Intensidade 1_5	12	,872	,000
Par 2	Intensidade 2_3 & Intensidade 2_5	12	,766	,004
Par 3	Intensidade 3_3 & Intensidade 3_5	12	,846	,001
Par 4	Intensidade 4_3 & Intensidade 4_5	12	,906	,000
Par 5	Intensidade 5_3 & Intensidade 5_5	12	,816	,001
Par 6	AV_3x3 & AV_5x5	12	,862	,000



DIPLOMA

Bruno Ricardo Fernandes Coelho apresentou o trabalho *Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física no Basquetebol, entre os jogos reduzidos e o jogo formal* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA
SILVA
Num. de Identificação: 95333357
Data: 2022.04.08 12:19:21 +01:00

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa