

Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Versão definitiva após defesa

Daniel Borralho David

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
**Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof^a. Doutora Kelly Lemos Serrano O'Hara

Maio de 2021

Dedicatória

Dedico este documento a todos/as que sempre contribuíram para que eu conseguisse chegar mais longe, ultrapassando os meus limites.

Agradecimentos

Quero agradecer a todos os que me acompanharam durante toda a minha formação e que sem eles, sinto que não conseguiria chegar onde estou hoje. São, sem ordem de relevância:

Aos meus orientadores Professora Doutora Kelly O'Hara e Professor Nuno Rodrigues por todo o conhecimento que me transmitiram;

Aos meus colegas de estágio, Diogo Pinto e Ruben Antunes por todos os bons e maus momentos que passámos juntos durante este percurso que levo para o resto da minha vida;

À Liga da Justiça que tornou estes dois anos muito mais agradáveis de passar;

À UBI por ter sido a minha casa durante toda a minha formação;

À minha família que, mesmo estando longe, esteve sempre perto de mim;

Aos meus amigos de longa data que sempre me apoiaram nesta vinda;

Por último, mas não menos importante, à minha namorada que sem ela, nunca teria conseguido terminar esta etapa.

A todos estes, um grande obrigado, levo-vos no coração!

Resumo

O presente relatório sintetiza o meu trabalho, aprendizagens e experiências vivenciadas por mim durante o estágio pedagógico do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário no ano letivo 2019/20 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e no Conservatório de Música da Covilhã. O estágio deu início no dia 2 de setembro de 2019 estando estipulado terminar no dia 31 de maio de 2020, contudo, devido à suspensão das atividades letivas presenciais no dia 16 de março de 2020, tendo influenciado todo o trabalho realizado até à data, dando continuidade das atividades letivas até ao dia 26 de junho. Este documento conta com a caracterização e contextualização das instituições e turmas, bem como todo o processo de lecionação e planeamento e reflexões aos mesmos.

Foi realizada uma revisão crítica do programa CSPAP (*Comprehensive School Physical Activity Program*) utilizando como base a literatura existente que envolve o tema, assim como estudos efetuados de implementação do programa, com o objetivo de propor sugestões de implementação na Escola Secundária Quinta das Palmeiras como base no investigado.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Escola; Educação Física; Lecionação; Atividade Física; CSPAP

Abstract

This report summarizes the work done during the Masters of Physical Education Teaching in Elementary and Secondary Education internship over the last school year of 2019/20 at Escola Secundária Quinta das Palmeiras and at Conservatório de Música da Covilhã. The intership started on september 2nd of 2019 and was supposed to end on may 31st of 2020, however, due to the suspension of in-class activities on march 16th of 2020, having influenced all work done until that time, having continued the school year until june 26th. This document contains the characterization and contextualization of the institutions and the classes, as well as the whole process of teaching and planning and their reviews.

A critical review was made on the CSPAP program (*Comprehensive School Physical Activity Program*) having used the already existing literature on the subject, as well as case studies of implmentation of the program, with the objective of giving some sugestions on how to implement the program in the school where the internship took place.

Keywords

Pedagogical Internship; School; Physical Education; Teaching; Physical Activity; CSPAP

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Índice.....	xi
Lista de Figuras	xiv
Lista de Tabelas.....	xvi
Lista de Acrónimos	xviii

CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	2
2.3. Professor Estagiário	3
3. Intervenção	4
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	4
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	4
3.1.1.1. Princípios Base.....	4
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma.....	7
3.1.1.3. Planeamento	7
3.1.1.4. Avaliação.....	8
3.1.1.5. Condução do Ensino	10
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	10
3.1.2.1. Princípios Base	10
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	12
3.1.2.3. Planeamento	13
3.1.2.4. Avaliação	17
3.1.2.5. Condução do Ensino	20
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	25

3.2. Área II – Participação na Escola	27
3.2.1. Desporto Escolar	27
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola	28
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	29
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	30
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	30
3.3.2. Ação de Integração com o Meio.....	30
3.3.3. Estudo de Turma	31
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	32
4. Reflexão Final	33
5. Referências Bibliográficas.....	34

CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução	35
2. O CSPAP	37
2.1. Quadro Conceptual do CSPAP	37
3. Implementação do CSPAP e discussão.....	39
4. Conclusão.....	44
5. Referências Bibliográficas.....	46
Anexos	49

Lista de Figuras

Figura 1. Distribuição do nº de aulas por cada Unidade Didática

Figura 2. Distribuição das Unidades Didáticas por período letivo

Figura 3. Exemplo de distribuição de Unidades Didáticas pelos espaços disponíveis e períodos letivos

Lista de Tabelas

Tabela 1. Distribuição dos alunos das turmas por género

Tabela 2. Distribuição dos conteúdos pelas aulas

Tabela 3. Exemplo de grelha de avaliação para a modalidade de futsal

Tabela 4. Distribuição dos alunos participantes no grupo/equipa de badminton

Tabela 5. Atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física / Desporto Escolar

Tabela 6. Descrição dos componentes do CSPAP (Russ, Webster, Beets & Phillips, 2015)

Tabela 7. Subsivisão dos estudos analisados por Russ, Webster, Beets & Phillips (2015)

Tabela 8. Resultados obtidos dos estudos apresentados por Russ, Webster, Beets & Phillips (2015)

Lista de Acrónimos

AF – Atividade Física

CSPAP – *Comprehensive School Physical Activity Program*

DT – Direção de Turma

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palemeiras

GEF – Grupo de Educação Física

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), foi elaborado o presente relatório de estágio que sumariza a experiência do aluno como professor de Educação Física (EF).

O Estágio Pedagógico põe o aluno estagiário à prova durante um ano letivo, aplicando todos os conhecimentos adquiridos durante o mestrado em contexto real numa escola, enfrentando assim os desafios da realidade profissional. É durante este ano letivo que é dada a oportunidade ao aluno estagiário de lecionar aulas de EF, acompanhado de um orientador já inserido na escola, orientador este que passa todo o seu conhecimento e experiência ao estagiário. É também dada a oportunidade ao estagiário de estar envolvido noutros tipos de atividades que o professor de EF deve estar relacionado, como atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física (GEF), Desporto Escolar (DE) e Direção de Turma (DT).

Surge então o presente relatório que sumariza o meu ano de estágio e a minha experiência a nível de intervenção escolar. O meu estágio foi realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) na Covilhã, com algumas intervenções também no Conservatório de Música da Covilhã (CMC).

É importante referir também que devido à pandemia da Covid-19, a intervenção a nível de lecionação de aulas passou a ser feita à distância, levando a várias condicionantes tanto na parte da condução da aula, mas também a nível de planeamento.

Este relatório está dividido em duas partes. A primeira parte referente à contextualização do estágio (caracterização da escola, do GEF e o que é um professor estagiário) e uma segunda parte referente à intervenção propriamente dita, que se subdivide nas seguintes áreas: a área I que se refere à lecionação das aulas de EF dos diferentes ciclos de estudos, bem como o planeamento das mesmas e avaliações; a área II que se refere à intervenção a nível de DE e atividades do GEF; e a área III que se refere à integração no meio escolar.

2. Contextualização

2.1. Escola

O local de estágio foi a ESQP, situada na Rua de Timor na cidade da Covilhã. A escola conta com 3 espaços para a prática das aulas de EF: Um pavilhão interior, um ginásio interior e o espaço exterior.

O pavilhão interior é o espaço ideal para modalidades coletivas, visto que está marcado para as modalidades de futsal, andebol, basquetebol e voleibol. No entanto, as linhas marcadas não são as oficiais, visto que o pavilhão é mais pequeno que o tamanho normal. Isto torna-se um problema quando as condições meteorológicas não são as mais favoráveis à prática das aulas no exterior e o pavilhão ser dividido por duas turmas, geralmente com 30 alunos. O espaço dividido torna-se um obstáculo à lecionação, mas, no entanto, é sempre possível que a turma consiga ter uma boa aula se esta for planeada com cuidado e atempadamente.

O ginásio interior é o indicado para as modalidades individuais. É onde se encontra todo o material para a prática da modalidade de ginástica. É também o espaço mais utilizado para a prática da modalidade de Badminton, visto que tem um campo marcado. O espaço não é muito amplo, o que quer dizer que dar aula com uma turma muito grande poderá causar alguns problemas na lecionação da aula.

O espaço exterior é o maior dos três. Conta com 2 campos de futsal/andebol, 4 campos de basquetebol, pista de atletismo e duas caixas de areia. Com todo este espaço, os alunos conseguem estar sempre em movimento, maximizando o tempo de prática.

2.2. Grupo de Educação Física

Na ESQP o GEF é composto por 8 professores de EF (mais 6 estagiários da UBI). A função do grupo, para além de estarem distribuídos pelas diversas turmas para lecionar as aulas, é organizar e planear diversas atividades para a comunidade escolar. Atividades como o corta-mato escolar, os “Megas”, diversos torneios entre turmas, assim como também organizar diversas atividades de modalidades pouco conhecidas como é o caso do “Curling”. Quando as concentrações do DE são organizadas na escola, o grupo ajuda-se entre si para que tudo corra da melhor forma.

No início do ano letivo, o grupo divide os espaços disponíveis à lecionação pelos horários das turmas e dos professores. Esta distribuição de espaços é igualmente feita a contar com os treinos do DE. Esta distribuição é feita para que não haja aulas ou treinos a decorrer ao mesmo tempo no mesmo espaço.

O GEF reúne-se, pelo menos, 2 vezes por período letivo, de modo a coordenar atividades e discutir outros assuntos, na sala dos professores de EF no pavilhão.

2.3. Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico é uma oportunidade fornecida pela UBI de modo a integrar o estagiário na vida profissional. O estágio é acompanhado por dois orientadores, um orientador científico da UBI e um orientador cooperante da ESQP.

Os dois orientadores ajudam o estagiário a uma melhor integração na escola e na sua comunidade, bem como ajudar a desenvolver competências necessárias para desempenhar a profissão de professor de EF.

Ao estagiário é dada a oportunidade de assumir o papel de professor ao longo de um ano letivo, sempre com a supervisão do orientador cooperante e com a observação dos restantes colegas estagiários do núcleo de estágios. Estas observações são cruciais pois são semanalmente discutidas entre todos, de modo a perceber o que é que o estagiário fez bem, o que fez mal e o que pode melhorar.

Para além da lecionação das aulas, o professor estagiário está também encarregue da planificação de curto a longo prazo de uma turma (com ajuda e conhecimento do orientador cooperante), de um grupo/equipa de DE onde deve planear as sessões de treino tendo em conta as datas das competições e organizar tanto as saídas com anfitriar as concentrações e ajudar na organização dos torneios/atividades organizadas pelo GEF.

O professor estagiário tem também a oportunidade de conhecer a realidade de um diretor de turma, quais as funções que tem de ter perante a turma, o trabalho que tem em tempos de componente não letiva, etc. Este tópico será mais abordado num ponto mais à frente.

Todas estas experiências fazem parte da vida de um professor de EF, sendo assim de elevada importância o professor estagiário estar o máximo envolvido na comunidade, de modo a adquirir conhecimento e experiência para o seu futuro.

3. Intervenção

3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Durante o Estágio Pedagógico, é normal que o estagiário de EF tenha contacto com o 2º ciclo de estudos, tendo a oportunidade de trabalhar e conhecer diferentes meios de trabalho e alunos.

Sendo que a ESQP não abrange o 2º ciclo do ensino básico, foi-nos proposto uma observação de aulas no CMC. Geralmente, é proposto ao estagiário que leccione algumas aulas neste ciclo, no entanto, foi-nos explicado que devido ao número elevado de docentes e estagiários a trabalhar na escola, seria o melhor observarmos apenas as aulas, ficando assim com alguma experiência neste ciclo.

Para além disso, devido à pandemia de Covid-19, apenas fomos observar duas aulas à escola, ficando assim muito escassa a experiência em termos de 2º ciclo.

No CMC fomos recebidos pelo professor Paulo Santos, responsável pela turma que fomos observar. Na primeira reunião deu-nos a conhecer a escola e introduziu-nos ao que é ser professor de alunos do 2º ciclo.

3.1.1.1. Princípios Base

De acordo com o documento do programa da disciplina de EF do CMC, facultado pelo professor Paulo Santos, este é dividido por 2 áreas:

- Área da Aptidão Física (Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.
 - Resistência;
 - Força;
 - Velocidade;
 - Flexibilidade;
 - Destreza Geral.

- Área das Atividades Físicas
 - Jogos;
 - Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
 - Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);
 - Atletismo;
 - Patinagem;
 - Atividades Rítmicas Expressivas (Danças, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
 - Outras (Luta e Natação).

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) elaborado por Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira (2001a), os objetivos são separados em Objetivos Comuns a Todas as Áreas e Objetivos por Área, temos então:

Objetivos Comuns a Todas as Áreas:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada;
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.

Objetivos por Área:

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;
- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;
- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Realizar, da Luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos;
- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos;
- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições;
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características;
- Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

Para além disso, o PNEF faz também referência à distribuição das diferentes matérias por níveis de dificuldade, sendo estes o nível introdutório, elementar e avançado. É de realçar que, apesar do programa fazer esta divisão, o professor deve ter sempre em conta o nível atual da turma em questão.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A turma que fomos observar foi uma turma de 5º ano composta por dezasseis alunos, doze rapazes e quatro raparigas, no entanto, duas das raparigas estão lesionadas pelo que não fazem aula. Esta turma tinha as suas aulas de EF às segundas feiras das 12 às 13 horas e às sextas feiras das 10 às 11 horas.

Na altura da primeira reunião que tivemos com o professor Paulo, ele avisou-nos que a turma que iríamos observar contava com alguns alunos um pouco “problemáticos”, pelo que nos alertou que a lecionação seria muito diferente para uma turma de secundário. Para além disso, estes alunos necessitam de um estímulo adicional para que consigam ter sucesso nas aulas.

Sendo que a turma não é muito grande e o espaço para a prática não costuma ter outra turma, o professor tem liberdade para planear as aulas sem restrições de espaço e material.

Tendo em conta que apenas tive contacto com a turma a meio do 2º período, o plano anual da mesma já se encontrava delineado não tendo acesso ao mesmo.

3.1.1.3. Planeamento

Segundo o documento da planificação das aulas de EF do CMC, cedido pelo professor Paulo, o 5º ano de escolaridade conta com a seguinte planificação dividida em quatro partes:

1. Aulas previstas – o 5º ano conta com 97 aulas de 60 minutos previstas para o ano letivo;
2. Plano global – das 97 aulas previstas, 40 são para o 3º período, 35 para o 2º período e 22 para o 1º período, sendo que no total 13 aulas são para apresentação e avaliação diagnóstica, 79 para domínios/conteúdos programáticos, 2 para avaliação de conhecimentos e 3 para auto e hetero avaliação;
3. Plano anual – divisão das modalidades a serem abordadas pelos períodos letivos;
4. Áreas de competências do perfil dos alunos.

Para além de saber quantas aulas tem disponível para lecionar por período e modalidade, o professor precisa também ter em conta o espaço e o material disponível. Em ambas as vezes que fui observar as aulas, mais nenhuma turma tinha aula na

mesma hora, significando que o professor tem completa liberdade para planejar as suas aulas com todo o espaço e material disponível.

Sendo que o contacto que tive com a turma foi apenas de observação, o planeamento não foi elaborado por mim, mas sim pelo professor Paulo. Como já referido, fui observar apenas duas aulas desta turma onde se abordava predominantemente o basquetebol, havendo também alguns exercícios de outras modalidades que complementavam a aula como é o exemplo da ginástica com minitrampolim e da dança.

Das aulas observadas foi possível distinguir que a aula era composta por 4 partes:

- Uma breve explicação dos objetivos da aula;
- Um aquecimento padronizado de voltas ao pavilhão, seguido de mobilização articular onde um aluno escolhido realizava o pretendido para os restantes;
- A parte fundamental da aula dirigida para os conteúdos das Unidades Didáticas
 - Na aula 1 os alunos apenas realizar exercícios inerentes à modalidade de basquetebol;
 - Na aula 2 os alunos após o aquecimento realizaram uma coreografia da dança do Regadinho e de seguida foram divididos por duas estações: uma estação de jogo de basquetebol e noutra saltos de minitrampolim;
- A última parte estava reservada para esclarecimento de dúvidas e uma pequena reflexão, no entanto, não realizavam alongamentos.

3.1.1.4. Avaliação

Segundo o documento cedido pelo professor Paulo, os critérios de avaliação para a disciplina de EF para o 2º ciclo estão divididos da seguinte forma:

- Domínio cognitivo (SABER) (10%) – Conhece e domina as regras, os objetivos dos jogos, os elementos técnicos e as ações táticas, das várias unidades didáticas lecionadas;
- Domínio psicomotor (SABER FAZER) (50%) – Execução, aplicação e progressão das capacidades motoras, dos elementos técnicos e das ações táticas inerentes às unidades didáticas lecionadas;
- Domínio socioafetivo (SABER ESTAR) (40%)
 - Responsabilidade e integridade 5%;
 - Excelência e exigência 10%;

- Curiosidade, reflexão e inovação 15%;
- Cidadania e participação 5%;
- Liberdade 5%.

As classificações são também ponderadas consoante os períodos letivos:

- 1º período = Classificação do período 100%
- 2º período = (40% Classificação do 1º período) + (60% Classificação do 2º período)
- 3º período = (25% Classificação do 1º período) + (35% Classificação do 2º período) + (40% Classificação do 3º período)

Caso o aluno tenha um atestado médico que o impossibilite de fazer as aulas, os critérios são os seguintes:

- Domínio cognitivo (SABER) (60%) – conhece e domina as regras, os objetivos dos jogos, os elementos técnicos e as ações táticas, das várias unidades didáticas lecionadas;
- Domínio socioafetivo (SABER ESTAR) (40%)
 - Responsabilidade e integridade 5%;
 - Excelência e exigência 10%;
 - Curiosidade, reflexão e inovação 15%;
 - Cidadania e participação 5%;
 - Liberdade 5%.

Como não tive contacto direto com a turma, também não foi fornecida a grelha de avaliação dos alunos. Tendo em conta o documento de avaliação, podemos verificar que a diferença entre a avaliação dos domínios motores e o domínio socioafetivo não varia muito, pelo que seria de esperar que existisse alguma forma de ser avaliado nas aulas de EF, no entanto, pelo observado, as aulas incidiam-se predominantemente na execução dos exercícios das modalidades (domínio motor), sendo que não se observou momentos de aula dirigidos ao domínio socioafetivo, tirando na parte final da reflexão.

Como foi referido anteriormente, duas das alunas da turma encontravam-se lesionadas e com atestado médico. Estas alunas, durante as aulas, elaboravam um relatório da mesma que contava para a sua avaliação, no entanto, não se verificou qualquer tipo de acompanhamento por parte do professor, nem durante nem após a aula. Na minha opinião, as alunas poderiam ter um contributo importante na reflexão final da aula

sendo que estavam a observar os outros, porém, estas nem participavam na reflexão com os restantes colegas.

3.1.1.5. Condução do Ensino

Do que observei, o professor Paulo optava por a maior parte das vezes uma postura mais rígida pois a turma apresentava alguns problemas de comportamento. A turma ao entrar, fazia-o de forma padronizada, sendo que a chegar ao pavilhão, todos se sentavam no banco sueco à espera do professor.

O professor utilizava maioritariamente o estilo comando (Cothran et al., 2005), exemplificando o exercício e o gesto técnico pretendido para toda a turma, para que depois conseguissem copiar de forma correta o pretendido.

Utilizou, por vezes, a estratégia de dividir a turma por estações de modo que pudesse trabalhar várias coisas numa aula com um grupo reduzido, sendo que por vezes ao dar atenção a um grupo, o outro ficava um pouco esquecido e sem feedbacks. Na aula que observei onde isto aconteceu, o professor colocou-se na estação de maior risco (minitrampolim) de modo a dar ajuda neste exercício mais complexo.

A nível de feedbacks, o professor nem sempre optava pela mesma estratégia quando os alunos estavam a fazer o mesmo optava por parar o exercício e dar um feedback coletivo apontando onde estava o erro e, na aula onde se separavam os grupos o feedback era individualizado.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o Ensino Secundário elaborado por Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001b), a disciplina tem as suas finalidades e objetivos.

Finalidades (de acordo com o PNEF):

- Visa a aptidão física na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem estar;
- Favorece a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na

perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, por exemplo a ética, o espírito desportivo e a responsabilidade pessoal e coletiva;

- Reforça o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofunda a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida.

Objetivos (de acordo com o PNEF)(estes estão divididos em objetivos comuns a todas as áreas (do 1 ao 7), objetivos das áreas obrigatórias (do 8 ao 11) e objetivos das áreas de opção (do 12 ao 17)):

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações;
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica;
8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;
9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

10. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz;
11. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições;
12. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro;
13. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro;
14. Utilizar adequadamente os patins, em condições de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogos de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins;
15. Praticar jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos;
16. Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente;
17. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Para além das finalidades e objetivos, o programa divide-se pelas várias modalidades a serem abordadas e, para cada modalidade, o programa apresenta três níveis de dificuldade distribuídos pelos anos de escolaridade. Estes são o nível introdutório, elementar e avançado. De realçar de, apesar do programa fazer a divisão dos diferentes níveis, o professor deve ter em atenção o nível da sua turma.

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A intervenção ao nível do ensino Secundário decorreu na ESQP como já referida, tendo foco nos 10^o e 11^o anos de escolaridade.

Sendo que o núcleo de estágio onde me inseria contava com mais dois estagiários, na primeira reunião que tivemos com o orientador cooperante, professor Nuno Rodrigues, ficou estabelecido que cada um de nós iria estar a cargo de uma turma por período

letivo, sendo que ao final de cada um, trocaríamos de turma entre nós. Foi optado por este sistema de modo a que cada um de nós pudesse ter uma experiência mais rica no que toca a trabalhar com diferentes turmas ao longo de um ano letivo.

As turmas em questão são o 10ºB (Ciências e Tecnologias), o 11ºC (Ciências e Tecnologias) e o 11ºD (Línguas e Humanidades) e no que toca a alunos estão distribuídas da seguinte forma:

Tabela 1 Distribuição dos alunos das turmas por género

	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
10ºB	11	19	30
11ºC	12	9	21
11ºD	12	18	30

De acordo com a tabela 1 acima apresentada, podemos verificar que as turmas são relativamente grandes, sendo que duas delas chegam ao máximo de nº de alunos permitido por turma na escola. Através deste número, podemos tirar uma ideia de como serão planeadas as aulas em certos espaços. Como já foi referido, o pavilhão e o ginásio interior têm o espaço um pouco reduzido para turmas grandes, portanto, tive sempre isso em conta.

No início do ano, foi pedido a todos os alunos das turmas que preenchessem uma pequena ficha de caracterização, de modo a perceber o que achavam de praticar desporto, se praticavam fora do horário curricular e se sim quais modalidades e também qual a nota que tiveram o ano passado, percebendo assim se existem dificuldades na disciplina.

3.1.2.3. Planeamento

O planeamento é o passo mais importante a ser dado no processo ensino-aprendizagem, é através deste que realacionamos o nível da turma e os seus objetivos com o espaço e material que temos à disposição.

Para cada turma, existem três tipos de planeamento: O planeamento anual, o planeamento de uma Unidade Didática e o planeamento de uma aula sendo que o professor Nuno Rodrigues deu-me completa liberdade para fazer os planeamentos de uma turma.

O planeamento anual conta com todas as modalidades que a turma vai abordar ao longo do ano, seguindo a distribuição elaborada pelo GEF e a rotação dos espaços.

É preciso ter em conta também o ano de escolaridade em que se encontram os alunos e o número de aulas que temos para essa modalidade (cada tempo de 45 minutos é contado como uma aula), por exemplo, o 10º ano aborda as modalidades ditas nucleares e as alternativas conforme a proposta do GEF, no entanto, o 11º ano terá à escolha duas modalidades nucleares para serem abordadas durante o ano, sendo que estes terão a modalidade de Dança que os alunos de 10º ano não têm (Figura 1).

O GEF distribuí também as várias modalidades por períodos letivos, sendo que o planeamento anual terá de ter em conta estas propostas (Figura 2). A rotação de espaços é assim feita para que nenhuma turma esteja no mesmo espaço durante as duas aulas da semana, sendo que assim conseguirá abordar pelo menos três modalidades diferentes durante um período letivo.

Figura 1 Distribuição do nº de aulas por cada Unidade Didática


		ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS ENSINO SECUNDÁRIO								
		Ativ. Alternativas	Corfebol / Raquetes	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Atletismo	Ativ. Gímnicas	Dança
10º Ano	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas -----
11º Ano	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15
12º Ano	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12

Figura 2 Distribuição das Unidades Didáticas por períodos letivos

ESQP		ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS UNIDADES DIDÁTICAS POR ANOS 3º CICLO / SECUNDÁRIO							
	Andebol	Atletismo / Condição Física	Basquetebol	Badminton	Corfebol	Dança	Desportos Gímnicos	Futsal / Futebol	Voleibol
7º Ano	1º	1º / 2º		1º	2º		1º / 2º		3º
8º Ano		1º / 3º	2º	1º			2º	2º / 3º	1º
9º Ano	1º	1º / 3º	2º	3º			2º	1º	3º
10º Ano	2º / 3º	1º / 3º	2º	3º			2º	1º	1º
11º Ano				2º		3º	1º		
12º Ano		1º / 3º		2º		3º			

Figura 3 Exemplo de distribuição de Unidades Didáticas pelos espaços disponíveis e períodos letivos

10B	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
SETEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
OUTUBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
NOVEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
DEZEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
2º Período																																							
JANEIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
FEVEREIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
MARÇO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
3º Período																																							
ABRIL			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
MAIO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
JUNHO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Legenda:																																							

A elaboração do planeamento durante um período letivo conta também com a intercalagem das modalidades a serem abordadas, de modo a que nenhuma modalidade se repita por aulas consecutivas, não levando à saturação por parte dos alunos nem à desmotivação dos mesmos.

Após o planeamento anual estar elaborado, é necessário que se faça o planeamento das Unidades Didáticas que vão ser abordadas.

O planeamento da Unidade Didática serve como guia orientadora ao professor na lecionação de uma certa modalidade. Nesta fazem parte as regras e princípios de jogo

assim como a avaliação diagnóstica da turma em questão e de que modo é que os conteúdos da modalidade serão distribuídos ao longo das aulas de forma a que a turma cumpra os objetivos. De acordo com o Planeamento Anual da Figura 3 acima, e usando esse exemplo, podemos verificar que a modalidade de Andebol conta com sete aulas de 90 minutos para ser abordada. Desta forma, após a avaliação diagnóstica feita à turma na primeira aula do bloco, organizei os conteúdos a serem abordados nas cinco aulas seguintes sendo que a última aula foi a avaliação sumativa ou final da modalidade. Neste exemplo, optei por partir os conteúdos pelas aulas que tinha, sendo que observei alguma dificuldade por parte da turma em realizar movimentos complexos. Assim, as primeiras aulas da Unidade Didática ficaram reservadas para movimentos mais básicos indo aumentando a complexidade dos mesmos ao nível que as aulas avançavam.

Tabela 2 Distribuição dos conteúdos pelas aulas

ÁREA / TEMA	MODALIDADE	CONTEÚDOS	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6	Aula 7
Habilidades técnico-táticas	Andebol	Passe	AD	E	E	C	C	C	AS
		Drible	AD	E	E	C	C	C	AS
		Fintas	AD			E	E	C	AS
		Remate (em apoio/suspensão)	AD		E	E	E	C	AS
		Deslocamentos/Desmarcação	AD	E	E	C	C	C	AS
		Jogo	AD	E	E	E	C	C	AS
Cultura desportiva		História da modalidade
		Regras e segurança
		Terminologia
Conceitos psicossociais		Trabalho em equipa
		Respeito
		Solidariedade
Aptidão Física		Força
		Flexibilidade
		Resistência
		Velocidade
		Coordenação
		Agilidade

Legenda: AD – Avaliação diagnóstica; AS – Avaliação sumativa; T – Transmissão de conhecimentos; E – Exercitação; C – Consolidação; . – Conteúdo pode estar presente quando indicado

Por último, o planeamento a curto prazo, ou a elaboração do plano de aula, deve ser feito em conformidade com a organização dos conteúdos da Unidade Didática. Para além deste planeamento ser feito em conformidade com a Unidade Didática, tive também em conta o nível dos alunos avaliado na primeira aula. Planeei então as aulas

com os conteúdos mais simples no início, aumentando a complexidade conforme a progressão das aulas, visando o progresso dos alunos. O planeamento da aula deve também ter em conta o número de alunos da turma e o material e espaço disponível. É importante também referir que, apesar do professor ter completo controlo sobre o que vai abordar em cada aula, é necessário também apelar à motivação e ao gosto dos alunos, deste modo, tentei sempre planear uma aula divertida e competitiva para que todos se sintam motivados a praticar a modalidade, tendo sempre em conta que é importante que cada aula possua, pelo menos, um exercício de situação de jogo.

É também importante realçar que, no 3º período durante o surto de Covid-19, a escola foi obrigada a adotar um sistema de Ensino à Distância através da plataforma Google Classroom. O planeamento para o 3º período foi então reestruturado para dar resposta a este problema e, em reunião com o orientador cooperante, foi implementado um planeamento de temas quinzenais que fossem de encontro com o que era suposto abordar neste período. Contudo, de modo a apelar à motivação dos alunos, alguns dos temas abordados foram escolhidos pela turma. Sendo assim, neste período foi abordado o tema da dança/sexualidade que já estava previsto e os temas de Voleibol de Praia e Ténis escolhidos pelos alunos. A nível de aulas, o planeamento das mesmas foi feito à base de recursos disponíveis online a que todos tivessem acesso, desde pequenos vídeos a apresentações powerpoint criadas por mim tendo sempre em vista o tema em questão. A grande preocupação durante este período foi tentar minimizar o sedentarismo dos alunos durante a quarentena, para isso, eram propostos vários exercícios, planos de treino e desafios para os alunos realizarem em casa, contudo, nem sempre se conseguiu aferir se estes eram realizados devido ao facto de as câmaras estarem sempre desligadas durante as partes síncronas das aulas. É importante referir que os exercícios propostos visavam sempre o tema em questão, para que de algum modo estas aulas tão atípicas se conseguissem chegar perto da realidade que os alunos estavam habituados.

3.1.2.4. Avaliação

Para Leitão (2013) a avaliação em contexto escolar é um dos passos mais importantes do processo ensino-aprendizagem, sendo que tenta arranjar uma maneira justa e equilibrada de verificar os conteúdos aprendidos.

É então através de uma avaliação, que conseguimos apurar se os alunos conseguiram adquirir os conhecimentos propostos ao início do ano letivo e respetivas Unidades Didáticas.

São então criados três momentos distintos para a avaliação:

- Avaliação Diagnóstica – É a primeira avaliação a ser utilizada no início da Unidade Didática. Esta serve para apurarmos o nível dos alunos individualmente e como turma. É através desta avaliação que o professor planeia então os conteúdos da Unidade Didática conforme o nível apurado;
- Avaliação Formativa – A avaliação formativa é contínua e realizada ao longo da Unidade Didática, desde a primeira aula até à última, com o objetivo de acompanhar o aluno na sua evolução;
- Avaliação Sumativa – Esta é a última avaliação da Unidade Didática e apura os conhecimentos obtidos pelo aluno na mesma. A avaliação sumativa é, no fundo, comparar a avaliação diagnóstica com a evolução do aluno, contando com o seu empenho durante a unidade didática.

A avaliação do final de período letivo conta com as seguintes percentagens: 30% Atitudes e valores + 20% Dimensão cognitiva (Trabalho de aula, trabalho escrito ou teste teórico) + 50% Dimensão psicomotora (média das unidades didáticas desse período letivo).

Para cada período letivo, contam as seguintes ponderações:

- 1º período = Classificação do período 100%
- 2º período = Média das classificações do 1º e 2º períodos letivos
- 3º período = Média das classificações dos 3 períodos letivos

Para alunos com atestado médico as percentagens são as seguintes: 30% Atitudes e valores + 30% Aula (questões em aula, arbitragem e ajuda na organização da aula) + 20% trabalho teórico + 20% teste teórico.

Sendo que alguns dos parâmetros associados à avaliação são fixos, como é o caso dos testes e atitudes e valores, onde a minha intervenção neste aspeto teve mais incidência, foi na parte da observação e avaliação das capacidades motoras e socioafetivas dos alunos.

Procurei, devido à minha inexperiência em avaliar um número elevado de alunos num curto espaço de tempo, utilizar uma grelha de avaliação que não fosse demasiado extensa focada apenas em parâmetros cruciais e uma escala numérica de 1 a 5 sendo que 1 seria não executa de todo e 5 executa com excelência. Estas grelhas eram usadas na avaliação diagnóstica e, mais tarde, na avaliação sumativa, de modo a que no fim se

consiga aferir a evolução dos alunos nos parâmetros. Os parâmetros avaliados variavam desde gestos técnicos a ações técnico-estratégicas simples nas modalidades de jogo e apenas a gestos técnicos como foi o caso da ginástica de solo.

Tabela 3. Exemplo de grelha de avaliação para a modalidade de futsal

Futsal					
Aluno	Passe/recepção	Remate	Condução de Bola	Desmarcações	Visão de jogo
1	4	4	3	3	3
2	3	2	2	2	2

Para além das avaliações diagnósticas e sumativas, fiz também uma avaliação formativa ao longo de cada Unidade Didática, de modo a conseguir verificar as evoluções dos alunos, sendo que, devido à minha inexperiência de conseguir avaliar um número elevado de alunos numa só aula em vários parâmetros, consiga à mesma ter uma ideia do que cada aluno é capaz de fazer. Para a avaliação, utilizei dois tipos de exercícios: exercícios critério onde isolava o gesto técnico que pretendia observar e situações de jogo reduzido ou formal de modo a aferir os gestos técnicos em situação de oposição bem como os gestos técnico-estratégicos. Foi também através desta avaliação que o consegui avaliar o trabalho de aula de cada aluno, apercebendo-me de quem realmente estava empenhado e de quem não se esforçava.

Para fazer uma avaliação mais cognitiva da aula, por vezes também optava por realizar questões inerentes à modalidade no final de cada aula, em género de reflexão, apelando também à componente crítica do aluno.

No 1º período, a turma que eu estava a lecionar contava com uma aluna com atestado médico, sendo que o modelo de avaliação seria o apresentado acima. Foi-lhe então proposto a elaboração de um trabalho escrito e sua posterior apresentação para que se pudesse avaliar a aluna. O tema do trabalho foi escolhido pela mesma e aprovado por mim e pelo orientador cooperante. É de realçar também que durante o período sempre me mostrei disponível para auxiliar a aluna no que precisasse para a realização do trabalho. Para além desta avaliação teórica, a aluna prestou-se sempre disponível para ajudar na organização e arrumação do material e arbitragem dos jogos, bem como

participativa nas reflexões finais. Todos estes parâmetros foram registados e considerados na sua avaliação final.

No 3º período, devido à pandemia de Covid-19 no nosso país, as aulas passaram a ser feitas à distância, no entanto, os critérios de avaliação mantiveram-se iguais. Assim, os parâmetros foram avaliados da seguinte forma:

- No parâmetro das Atitudes e Valores, o único entrave que se meteu foi a dificuldade em perceber em avaliar a pontualidade/assiduidade dos alunos, pois estes podiam afirmar que estavam com problemas de internet. O resto do parâmetro é bastante linear com o que é avaliado nos restantes períodos;
- No parâmetro da Dimensão Cognitiva não foi realizado teste escrito, no entanto, os alunos foram desafiados a realizar debates entre si sobre diversos temas, assim como também a realização de alguns trabalhos de grupos e quizzes de modo a avaliar esta dimensão;
- Por último, a nível da Dimensão Psicomotora foi a mais difícil de se conseguir avaliar devido ao facto de não conseguirmos ter a certeza de que os alunos realizavam de facto os exercícios propostos. Neste parâmetro, a avaliação feita foi através de relatórios semanais que os alunos enviavam dos exercícios que realizavam ao longo da semana, quer a nível independente, como a nível de parte síncrona e assíncrona das aulas. De modo a conseguir perceber se os alunos faziam os exercícios nas partes síncrona e assíncrona, tive por base a proposta de questões acerca dos exercícios realizados, bem como o registo das frequências cardíacas no antes e no pós exercício.

3.1.2.5. Condução do Ensino

De acordo com Gozzi & Ruete (2006), Mosston (1966) afirma que o processo de ensino requer uma sequência de decisões tomadas pelo professor, diferenciando o seu estilo de ensino de modo a que o aluno tome decisões que definam a sua maneira de aprender, apresentando o *Spectrum* que fornece um guia rápido ao professor dos vários estilos de ensino.

Sinto que é neste parâmetro onde mais evoluí como estagiário, pois fui adaptando a forma como conduzia as aulas de modo a conseguir tirar o máximo de empenho pelos alunos. Sendo que a cada período a turma mudava, também a forma como era feita a

condução mudava, obrigando-me a mudar as estratégias consoante os alunos que tinha à frente.

1º Período

No 1º período, lecionei as aulas ao 11ºC, uma turma que, desde a primeira aula que deu a entender que todos se davam bem e que se ajudavam entre si, não havendo grupos distintos. Notou-se também o empenho dos alunos e a maneira como viam a disciplina de EF de forma diferente do que nos é dito na nossa formação. Percebi também que a turma não apresentava problemas de comportamento, pelo que me levou a adotar um estilo mais relaxado para com os alunos.

A nível de postura, como já referi, optei por adotara um estilo mais relaxado devido à turma que tinha. Sinto que se optasse por ser um pouco mais severo, os alunos podiam perder a motivação que tinham para a prática. Das únicas vezes que tive de ser um pouco mais severo com esta turma, dava-se ao facto de alguns alunos chegarem várias vezes atrasados, sendo que os tive de avisar várias vezes para terem em atenção a isso, tendo por vezes marcado algumas faltas de atraso.

Quanto à organização das aulas, as dinâmicas foram diferentes consoante a modalidade e o espaço. Sendo que, como referi, as dinâmicas da turma e dos alunos entre si eram boas, decidi optar por não criar grupos homogéneos de trabalho nem em termos de género nem em termos de habilidade. Sendo assim, sempre que algum exercício era proposto por grupos, os alunos tinham sempre a opção de criar os seus próprios grupos de trabalho. Ao longo das aulas, apercebi-me que, tal como esperado desde o início, os grupos nunca eram sempre os mesmos, mas ainda assim todos trabalhavam bem e em sintonia. Consoante o espaço que tinha à disposição, a forma como organizava os exercícios mudava, sendo que por vezes optava por um trabalho por estações, como é o exemplo da modalidade de futsal abordada no pavilhão, onde conseguia criar estações de trabalho para todos estarem a praticar ao mesmo tempo, ao contrário de, por exemplo, as aulas de badminton no ginásio interior mais pequeno, onde os alunos estavam divididos por mini campos mas todos realizavam o mesmo exercício.

Em termos do meu posicionamento durante a aula foi algo que foi mudando ao longo do período. Sinto que no início o meu posicionamento era um bocado desleixado, pois muitas das vezes deva as costas a um grupo de alunos, desleixando um pouco uma parte da aula. Neste ponto gostava de agradecer, pela minha melhoria, ao professor

cooperante e aos meus colegas de estágio que sempre que reparavam no meu mau posicionamento, me avisavam no final da aula. Noto que, após algumas aulas, já me conseguia posicionar melhor de modo a conseguir ver todos os alunos ao mesmo tempo.

Apesar da minha postura mais relaxada como já referi, um dos meus maiores defeitos é a nível de feedback e empatia para com os alunos. Os meus feedbacks, no início, eram demasiado escassos, por vezes até inexistentes. Ao longo do período, fui melhorando neste aspeto, sendo que os feedbacks mais utilizados por mim eram os feedbacks individuais, de modo a não parar o exercício por completo. Por vezes, utilizava o feedback coletivo quando reparava que o erro era comum a maior parte dos alunos. A minha maior dificuldade neste ponto foram os feedbacks motivacionais que, ao longo de todo o ano, sinto que é a área onde não consegui evoluir tanto.

A nível da transmissão dos exercícios, optava sempre por juntar todos os alunos para a explicação da tarefa. Como ainda me sentia um tanto inexperiente como professor, por vezes optei por usar o meu caderno para desenhar e deste modo conseguir explicar melhor aquilo que pretendia. A nível de demonstração, optava a maior parte das vezes por escolher um aluno que sabia executar o gesto técnico para o demonstrar. Quando necessário, optava eu por demonstrar o exercício quando o gesto técnico era mais complexo, deste modo partia o movimento por segmentos, para que os alunos conseguissem perceber todas as componentes críticas do movimento.

Ao longo das aulas, tentei utilizar vários tipos de estilos de ensino de modo a conseguir desenvolver as capacidades motoras e críticas dos alunos. Os estilos mais utilizados foram o estilo comando quando eu queria mostrar a toda a turma o movimento correto de forma a que os alunos imitassem o movimento e o estilo tarefa de modo a conseguir trabalhar com vários grupos diferentes e em exercícios variados. Utilizei também o estilo de descoberta guiada e convergente, maioritariamente no início ou no final das aulas, quando abordava o exercício de forma mais teórica, fazendo perguntas aos alunos promovendo assim o seu espírito crítico e resolução de problemas (Cothran et al., 2005).

2º Período

Entrando no 2º período, a turma que lecionei mudou para o 10ºB e, a partir da primeira aula lecionada, percebi que tinha de mudar algumas coisas na forma de como

conduzia a aula. Já tinha reparado que, observando as aulas do 1º período desta mesma turma, alguns dos alunos tendem em “desafiar” o professor e que a turma, ao contrário da anterior, tem alguns problemas de motivação para a disciplina.

Devido a estes problemas já mencionados, desde o início que optei por ser um pouco mais rigoroso na minha postura, batendo um pouco de frente com aqueles alunos que tendiam a perturbar um pouco a aula. Após os contactos iniciais, senti que adotando esta postura, criava um pouco de mau ambiente na aula, o que me levou ser um pouco mais condescendente com estes alunos, tentando criar alguma empatia com os mesmos de modo a que a aula corresse melhor.

Em termos de organização da aula, ao contrário da turma anterior, optei muitas vezes por ser eu a dividir os grupos de trabalho, variando entre homogéneos e heterogéneos, isto porque observei que esta turma não tinha as mesmas dinâmicas que a anterior e que alguns alunos trabalhavam melhor com uns do que com outros, o que me levou a ter uma especial atenção na organização de cada aula.

Tendo em consideração o tamanho da turma, este foi também um fator de elevada dificuldade para mim, pois tinha vindo de uma turma com 20 alunos e passei para uma turma com 30 alunos. Para tentar maximizar o tempo de prática, optei pela maioria das vezes um sistema de aula por estações, onde a turma se dividia por grupos e ia rodando de estação ao sinal do professor. Foi neste período e neste sistema que tentei introduzir uma estação de cariz teórico onde deva uma miniaula teórica da modalidade ao grupo que lá passava. Nesta estação, introduzia o básico da modalidade a níveis táticos e foi, de modo geral, bem assimilada pelos alunos, tanto que voltei a repetir por outras aulas apelando ainda mais ao sentido crítico dos alunos, colocando questões e problemas para estes resolverem. Contudo, apesar de ter conseguido prender a atenção dos alunos naquele espaço de tempo, o maior desafio foi ter atenção ao mesmo tempo às estações restantes que estavam a decorrer ao mesmo tempo, sendo que por muitas vezes falhei a nível de feedback, podendo ter chamado a atenção aos alunos mesmo à distância.

Para combater a falta de motivação por parte dos alunos, tentei implementar no sistema por estações, uma competição pontual em todas as aulas com prémios para os vencedores e punições para os derrotados. A ideia seria dividir a turma por equipas no início da aula, equipa que estaria junta o resto da aula. Cada exercício dessa aula contava com algum tipo de sistema pontual, sendo este de cariz equipa contra equipa, ou até mesmo individual. Os pontos eram contados e ia sendo escritos no quadro branco para que se pudesse fazer o acompanhamento das classificações ao longo da

aula. Sendo que não conseguia de todo ter noção das pontuações de cada equipa em todos os exercícios, nas aulas deste sistema tive de apelar à honestidade dos alunos em todos os casos.

A nível de estilos utilizados, à semelhança da turma anterior, utilizei maioritariamente os estilos comando e tarefa de modo a ter um maior controlo dos alunos, assim como os estilos de descoberta guiada e convergente principalmente nas aulas onde havia a estação da miniaula teórica (Cothran et al., 2005).

3º Período

Como já foi referido, devido ao surto de Covid-19, as aulas passaram a ser lecionadas à distância e, com isto, as estratégias e a condução das aulas mudaram drasticamente. Houve uma grande dificuldade de implementação de exercícios online numa disciplina de cariz maioritariamente prático. Ficou decido pela escola que todas as aulas seriam divididas em duas partes: uma parte síncrona de mais ou menos 30 minutos para leção de conteúdos, esclarecimento de dúvidas e acompanhamento de um possível trabalho e uma parte assíncrona onde os alunos realizaram tarefas propostas pelo professor

Sendo que ninguém estava à espera de algo do género pudesse vir a acontecer e que nunca tinham passado por tal dificuldade, as estratégias utilizadas ao longo do período foram variando, tentando chegar ao que se achou mais produtivo tanto para os professores como para os alunos. De modo a que todos se pudessem entreajudar, os professores do GEF criaram um grupo online de partilha de estratégias e conteúdos para que as aulas não se tornassem monótonas. Assim, as aulas variaram entre práticas e teóricas, sendo que a cada tema nunca haveria uma aula com uma estratégia igual à anterior. Deste modo, as aulas foram compostas por apresentações powerpoint criadas por mim, apresentação de vídeos, apresentação de trabalhos/pesquisas elaborados pelos alunos, debates entre os alunos e desafios práticos/motores.

Sinto que, apesar de ter sido o mais curto, este período foi o que mais me desafiou, pois em todo o meu percurso académico, nunca houve formação para algo tão extraordinário como uma pandemia. Assim, adquiri novas formas de pesquisar conteúdo para aulas e implementação de novas técnicas pedagógicas que vou levar para o resto da minha carreira profissional.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Relativamente à Área I, acho que é a essência de todo o estágio e da formação do estagiário.

Sinto que foi uma experiência crucial na minha formação como professor de EF pois tenho a noção que evoluí bastante durante o ano letivo, não só a nível da lecionação, como também a nível do planeamento das aulas e unidades didáticas. Sinto que, no final pela paragem letiva, conseguia arranjar maneira de conseguir manter os alunos motivados durante as aulas, criando exercícios e competições entre eles com recompensas ou “castigos”.

O contacto inicial foi um choque pois nunca tinha estado em contacto com uma turma de elevadas dimensões em contexto real. Este foi, no entanto, algo que fui tentando mitigar ao longo do período letivo, sendo que pelo fim já não me sentia tão nervoso ao lidar com os alunos. Foi então no 2º período que o choque foi ainda maior porque, apesar de já ter tido a oportunidade de observar a turma, nunca pensei que quando chegasse ao tempo de atuar sobre a mesma, fosse tão difícil a adaptação. É aqui que sinto que o facto de termos turmas diferente ao longo do ano letivo, é algo crucial para a formação do estagiário, pois cria estímulos e dificuldades diversas que me fez adaptar tanto a minha forma de ser, como o planeamento a médio e curto prazo, já para não falar das estratégias distintas que são necessárias implementar em turmas diferentes.

É de realçar que, devido ao facto de estar inserido num núcleo de estágio e ter a ajuda de um orientador cooperante, é uma mais valia para a formação do estagiário, pois é através das reflexões feitas entre os restantes meus colegas e ao conhecimento e experiência do orientador que fui capaz de superar a maioria dos desafios que o estágio propôs. A observação das aulas dos meus colegas é, sem dúvida, uma ajuda para perceber quais os erros que os professores novatos fazem e estar a observar apelou ao meu sentido crítico e fez-me perceber, mesmo durante as minhas aulas, o que tinha de mudar para que as coisas corressem da melhor forma.

Durante o contacto presencial, no 1º e 2º período, sinto que a maior dificuldade foi a interação com os alunos na base dos feedbacks motivacionais e no co-relacionamento com os mesmos pois a minha postura nas aulas e as minhas intervenções eram demasiado “mecanizadas”. Tentei de alguma forma dar a volta a esta minha maneira de ser, começando a dar mais feedbacks a nível individual, chamar um aluno e explicar-lhe o que é que este estava a fazer mal, corrigindo o seu movimento. Foram nestas intervenções individuais que tentei também, de alguma maneira, utilizar mais alguns

abusus de linguagem, fomentando assim a relação professor-aluno. No entanto, apesar de pelo fim do 1º período já me estar a acostumar a tal, quando começou o 2º sinto que recomecei tudo do zero com uma turma nova, pois como ainda não estava habituado aos alunos, o processo de feedback voltou atrás, tornando-se outra vez escasso.

Em todo o percurso neste ano letivo, sinto que o 3º período foi o mais desafiante de todos devido à pandemia de Covid-19, pois fez com que todo o conhecimento adquirido tanto em contexto teórico como em contexto real nos dois períodos passados fossem minúsculos em comparação com as dificuldades sentidas nestes meses. Começando com o facto de as aulas serem on-line, dificultou ainda mais a minha relação com os alunos o que me deixou ainda mais confuso de como conseguir chamar a atenção dos mesmos. Para além disso, como as aulas tinham um teor mais teórico, acresceu ainda mais a desmotivação dos alunos para a prática, apesar da constante partilha de material e desafios propostos aos mesmos. De modo a que se conseguisse dar a volta ao problema, tentei ao máximo apelar aos gostos pessoais dos alunos, tentando assim combater a falta de interesse na aula e tentar estabelecer as tais ligações professor-aluno.

Em relação ao 2º ciclo, sinto que houve pouca interação nesta parte. Do que observei, sinto que é uma grande diferença para o ensino secundário, tanto em termos de planeamento de aula como a nível de disciplina, tendo observado em ambas as vezes o professor Paulo Santos a pôr os alunos de castigo. Na minha opinião, acho que estes alunos precisam que outro tipo de estímulo, talvez um pouco mais de atenção por parte do professor e não serem excluídos da aula e voltarem passado um tempo. Para além disso, nota-se que, apesar de serem alunos do 5º ano, têm imensas dificuldades na prática dos exercícios, tanto a nível de coordenação como destreza e agilidade, pelo que, na minha opinião, seria importante uma maior incidência durante a aula à leção de conteúdos mais rudimentares da modalidade e só depois então passar para jogo.

Concluo que, olhando para trás, é possível observar uma maturação e crescimento da minha parte como professor de EF, tendo sempre em conta todas as dificuldades sentidas este ano, estando elas ultrapassadas ou não. Na minha opinião, é importante referir que, apesar de termos formação teórica do que é ser professor, a aplicação dos conhecimentos a nível de contexto real vai para além do que é aprendido em contexto teórico.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Em termos de DE, o orientador cooperante deu a escolher uma das duas modalidades a que se encontrava responsável, sendo estas o Badminton e as Multiatividades.

Acabei por escolher o Badminton, visto ser uma modalidade pela qual me interessava muito e por já a ter praticado durante muitos anos.

Havia dois treinos por semana, segunda feira das 14h às 14:50h e terça feira das 13:30h às 14:50h. O treino de segunda feira coincidia com as Unidades Curriculares lecionadas no departamento de Ciências do Desporto, pelo que fiquei responsável apenas pelo treino de terça feira.

O grupo/equipa contava com 16 alunos inscritos e estavam divididos da seguinte forma:

Tabela 4 Distribuição dos alunos participantes no grupo/equipa de badminton

	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
7º ANO	6	6	12
8º ANO	2	0	2
9º ANO	2	0	2
TOTAL	10	6	16

Os treinos da modalidade eram divididos em duas partes: uma parte inicial mais técnica e uma parte final com situação de jogo formal. Os treinos eram divididos desta forma de modo a que os alunos treinassem no que tinham mais dificuldade, mas também para que não perdessem a motivação e o gosto pela modalidade.

Os exercícios iniciais poderiam consistir de pequenos circuitos de condição física combinados com técnicas de batimento, como também alguns exercícios mais críticos de modo a trabalhar as técnicas base da modalidade (clear, lob, serviços, etc).

No final, as situações de jogo eram trabalhadas em forma de vários torneios de modo a que todos jogassem contra todos (torneios em pirâmide, torneios a eliminar, sistema de grupos, etc).

Durante a intervenção no grupo/equipa, participei em duas concentrações da fase local, uma organizada pela Escola Secundária do Fundão e outra organizada pela ESQP. O objetivo da participação nestas concentrações é perceber como estas são organizadas e como o professor responsável pelo grupo/equipa deve intervir com os seus alunos durante a competição.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

A nível de intervenção na escola, o grupo de estágio participou em todas as atividades organizadas pelo GEF. Algumas delas contaram com o Corta Mato escolar, o torneio de basquetebol 3x3, os Megs, etc.

O grupo de estágio organizou também duas atividades no âmbito das multiactividades, uma saída aos pavilhões da UBI onde os alunos poderiam praticar Rappel, Boulder e Escalada e uma competição em formato de treino para a equipa de multiactividades na escola.

O núcleo de estágio ponderou também a organização de uma saída a Penha Garcia em cooperação com o outro núcleo de estágio da escola. A atividade contava com Rappel, Escalada e um percurso pedestre e foi pensada para os alunos mais assíduos do DE também para lhes dar oportunidade de praticar em contexto real modalidades que por norma não são abordadas nas escolas. Contudo, esta atividade teve de ser cancelada devido ao surto de Covid-19 no nosso país.

Tabela 5 Atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física / Desporto Escolar

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIO
27 setembro 2019	Dia Europeu do Desporto na Escola	Todos os alunos (em período letivo de Educação Física)
8 outubro 2019	Open Day de Badminton	Todos os alunos (dando prioridade aos alunos de 3º ciclo)
15 novembro 2019	Corta Mato escolar	Todos os alunos
20 novembro 2019	Saída Multiatividades aos pavilhões da UBI	Praticantes do Desporto Escolar Multiatividades + alunos de curso profissional
25 novembro 2019	Saída do grupo/equipa de Badminton à Escola Serra da Gardunha	Praticantes do Desporto Escolar Badminton
13 dezembro 2019	Torneio basquetebol 3x3	Todos os alunos

13 fevereiro 2020	Concentração Badminton	Praticantes do Desporto Escolar Badminton
18 fevereiro 2020	Fase escolar “Megas”	Todos os alunos
3 março 2020	Fase distrital “Megas”	Alunos apurados

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

A nível da área II, sinto que é uma experiência que todos os estagiários devem passar.

É importante que o estagiário conheça o trabalho que tem para além da lecionação e planeamento das aulas.

Quanto ao DE, era a área que mais expectativas tinha. Como fui praticante de Badminton durante muitos anos também no DE, sempre tive a esperança que no futuro pudesse estar no papel de professor. Apesar de apenas dar os treinos em meses alternados com um dos meus colegas de estágio, consegui perceber a realidade do DE atualmente e a dificuldade que é em conseguir arranjar praticantes regulares para determinado escalão. Sinto também que foi das áreas em que me senti mais à vontade na intervenção, talvez por ser uma modalidade que conheço bastante bem. Durante o percurso do DE, acho que não tive muitos problemas para resolver devido, como já referi, ao meu conhecimento da modalidade, no entanto, o maior desafio foi conseguir conciliar o pouco espaço disponível à quantidade de alunos, sendo que por vezes tive de optar por exercícios onde estavam vários alunos no mesmo campo e que iam rodando a cada batimento.

No que toca às atividades desenvolvidas a par com o GEF, posso afirmar que foram de encontro às minhas expectativas. Sabia que, apesar de uma atividade parecer de fácil organização, existe por detrás uma grande logística e isso era uma das coisas que mais tinha curiosidade em aprender. Senti também que, apesar de ser estagiário, os professores do grupo sempre levaram em consideração as ideias dos núcleos de estágio nas reuniões, de modo as que as atividades corressem da melhor forma. Nas atividades propostas pelo GEF que participámos, a maioria do tempo estava destinado ao acompanhamento dos alunos da escola até ao local da prova e também durante a prova, de modo a auxiliá-los sempre que assim precisavam. Sinto que, apesar de ter

conseguindo perceber a logística por detrás da organização, a experiência poderia ser aumentada caso os estagiários conseguissem estar mais envolvidos na atividade.

De modo geral, acho que a experiência de intervenção na escola fora da lecionação das aulas foi muito positiva, pois ajudou-me a perceber o trabalho do professor de EF para além das aulas, especialmente na parte da organização de atividades do GEF. Todos estes conhecimentos, levo-os para o meu futuro de modo a me tornar um ótimo profissional.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

O professor como diretor de turma tem uma das funções mais importantes da escola, fazendo um acompanhamento mais específico da turma em questão, resolvendo problemas que possam surgir durante o ano letivo, fazendo um planeamento de turma que promova o sucesso de todos os alunos da turma.

Sendo que o núcleo de estágio é composto por três estagiários, ficou decidido que cada um de nós faria o acompanhamento da DT em um dos períodos letivos. Sendo que o nosso orientador cooperante não contava com DT este ano letivo, a coordenadora do GEF, professora Fernanda Batista, ofereceu-se para ajudar neste acompanhamento, mercando uma hora semanal.

A turma em questão era o 12^oA, turma de Ciências e Tecnologias, que contava com x alunos.

O Diretor de Turma tem, numa semana, horas estipuladas no seu horário para resolver os problemas da turma em questão e receber os Encarregados de Educação caso seja necessário. Durante o ano letivo, cabe ao Diretor de Turma justificar as faltas dos alunos, caso sejam entregues a tempo, na plataforma GIAE. Deve, caso seja preciso, avisar os alunos quando atingirem o limite de faltas injustificadas em determinada disciplina. É também o responsável pelas reuniões de conselho de turma, sejam elas intercalares ou de final de período, verificando as classificações dos alunos em cada disciplina, assim como verificar o número de aulas previstas e dadas na plataforma GIAE.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Ao longo do ano letivo, fui participando em várias atividades organizadas pela escola de modo a integrar-me na comunidade escolar.

Particpei em atividades como marchas solidárias, desfile de carnaval e até o jantar de Natal dos professores, tentando me integrar melhor no corpo docente e perceber que

outros tipos de atividades se podem desenvolver na escola para além das que são organizadas pelo GEF.

No entanto, acho que a maior ação de intergração que tive durante o ano letivo, foi a par com o grupo de Educação Especial, fazendo parte do projeto Palmeiras Mais e Melhor Saúde. O projeto é dinamizado pelo grupo de professores de Educação Especial e consiste em acompanhar os alunos com Necessidades de Saúde Permanentes a várias atividades semanais como a hidroterapia nas piscinas municipais da Covilhã e a hipoterapia na Escola Profissional da Lageosa, bem como criar uma sessão prática semanal de uma hora (uma aula de EF). Tendo em conta que neste ano letivo existiram dois núcleos de estágio de EF na escola, as tarefas ficaram divididas, sendo que um núcleo acompanhava os alunos à hidroterapia e outro à hipoterapia, a meio do ano letivo, fez-se a troca.

As sessões de hidroterapia tinham lugar às quartas feiras das 9h às 10h e as de hipoterapia às quintas feiras das 14:15h às 16h. Em ambas as atividades, os estagiários davam auxílio aos alunos durante a prática, sendo dentro de água na hidroterapia e a subir e descer dos cavalos na hipoterapia.

A sessões semanais de exercício físico tinham lugar à terça feira das 9h às 10h e, novamente como existiam dois núcleos de estágio, cada um dava uma sessão alternadamente. Estas sessões eram mais interventivas, sendo que nós estagiários é que a planeávamos e aplicávamos aos alunos tendo em conta as suas dificuldades. Consistiam em pequenos exercícios de modo a estimular ao máximo as capacidades motoras e cognitivas dos alunos.

3.3.3. Estudo de Turma

Sendo que este ano letivo, o orientador cooperante da escola não contava com DT como já foi referido, o estudo de turma será incidido sobre uma das turmas que lecionei, mais precisamente o 11^oC que foi a primeira turma que tive contacto.

A turma contava, no início do ano letivo, com 20 alunos, 12 rapazes e 8 raparigas, sendo que no 2^o período entrou uma aluna nova para a turma.

Como já referi, no início do ano letivo, os alunos preencheram uma ficha de caracterização, dando assim uma ideia ao professor das preferências a nível da disciplina dos alunos (modalidades que gostam, que não gostam, se gostam da

disciplina em geral bem como classificações do ano anterior), de problemas de saúde, bem como outras informações menos relevantes.

Ao observar as fichas, pude concluir que a turma no geral gostava da disciplina de EF e que tinham tido boas classificações no ano anterior e que, dos 20 alunos do início do ano, apenas uma aluna se encontrava lesionada no joelho o que a impediu de realizar as aulas no 1º período ao que lhe foi proposto um trabalho escrito para substituir as avaliações práticas.

De modo a perceber o nível motor dos alunos e as relações e dinâmicas que têm entre si, a primeira aula prática do ano foi dedicada a jogos coletivos básicos. A partir daí, consegui concluir que a turma a nível motor era boa e muito empenhada nos exercícios, sendo que apenas dois ou três alunos não mostravam tanta aptidão para a disciplina. Após as avaliações diagnósticas das modalidades a serem lecionadas, pode-se concluir o mesmo.

A nível de dinâmicas entre a turma, todos eles se dão bem e estão dispostos a ajudarem-se uns aos outros. Consegui também perceber que dentro da turma existem dois “líderes”, um rapaz e uma rapariga, sendo que estes alunos quando dentro dos seus respetivos grupos de trabalho, coordenam os restantes colegas e conseguem obter o melhor resultado.

Para concluir, a nível de comportamento, a turma não apresenta problemas, sendo que é uma turma empenhada no trabalho da disciplina, não dando problemas deste nível ao professor.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Nesta área, sinto que existem dois pontos em que as minhas expectativas eram diferentes e que mudaram consoante a intervenção.

A nível da DT, tinha uma expectativa alta, pois era um ponto que eu considerava fulcral de aprendizagem para o futuro e, como o orientador cooperante não contava com DT este ano letivo, a intervenção a este nível foi bastante baixa, sendo que faltaram interações com a turma em si e os encarregados de educação.

Por outro lado, a intervenção com os alunos com Necessidades de Saúde Permanentes superou as minhas expectativas. Apesar de ser uma área que não conta no currículo do estagiário de EF, sinto que a aprendizagem adquirida ao interagir com estes alunos é muito importante caso seja necessário trabalhar com estas populações no futuro. Sinto

também que é gratificante notar a melhoria nas suas capacidades, bem como a alegria que eles sentem quando estão connosco.

4. Reflexão Final

Após concluir o ano letivo do Estágio Pedagógico, e fazendo uma retroespeção de tudo, posso afirmar que foi uma clara mais valia na minha formação como professor de EF, levando muitos conhecimentos para a minha futura prática como profissional.

Apesar deste ano ter sido muito diferente do normal devido à pandemia de Covid-19, toda a exigência de um ensino à distância trouxe ainda mais estímulos e conhecimentos diferentes que um ano letivo normal não teria acesso.

Sinto que toda a minha intervenção na ESQP foi uma experiência muito enriquecedora, pois foi feita em diferentes áreas da escola desde aulas a DE e DT, não esquecendo o trabalho com os alunos da educação especial. Toda esta intervenção faz parte da vida profissional de um professor de EF e consegui sentir uma grande evolução da minha parte em todas estas áreas ao longo do ano.

Por outro lado, pela negativa, sinto que devia ter tido um maior contacto com outros anos de escolaridade. A intervenção a nível do 2º ciclo foi muito escassa, apesar de ter dado para reparar na diferença das aulas, mas também, a nível do ensino secundário as turmas eram muito idênticas, pelo que não opuseram muitos desafios diferentes entre elas.

Por fim, sinto que a minha maior dificuldade durante o estágio foi despertar o interesse dos alunos pela disciplina mesmo que esta conte para a média final de secundário. Sinto que a EF ainda é vista como uma disciplina secundária, não só pelos alunos, mas também pelos restantes professores. Esta dificuldade foi ainda mais sentida durante a pandemia de Covid-19 no nosso país, onde a dificuldade em motivar os alunos através do Ensino à Distância foi, possivelmente, um dos meus pontos mais fracos este ano letivo. Tentei de algum modo, durante o estágio, combater este desinteresse, tentando fazer perceber os alunos do quão importante é a disciplina e, durante as aulas, implementar estratégias desde recompensas a “castigos”, mas também de modo a apelar ao gosto pessoal dos alunos. É certo que, tendo em conta o número elevado de alunos por turma, é difícil conseguir-se agradar a todos, mas se de algum modo conseguirmos chegar a esses alunos, a auto-realização é enorme.

Concluindo, o estágio pedagógico correspondeu a todas as minhas expectativas iniciais e foi um importante passo na minha vida profissional como professor, tendo evoluído bastante e adquirido conhecimentos que levo para a vida. Sinto que ainda tenho muitos conhecimentos para obter e que este ano foi apenas o primeiro passo de todo o meu ciclo na área da EF.

5. Referências Bibliográficas

Cothran, D., Kulinna, P., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., ... Kirk, D. (2005). A Cross-Cultural Investigation of the Use of Teaching Styles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 193–201. doi:10.1080/02701367.2005.10599280

Gozzi, M. C. T., & Ruete, H. M. (2006). Identificando Estilos de Ensino em Aulas de Educação Física em Segmentos não Escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1), 117–134. <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1304>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001a). *Programa de Educação Física (2º Ciclo do Ensino Básico)*. Lisboa: Ministério da Educação

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001b). *Programa de Educação Física (10º, 11º e 12º anos-Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos)*. Lisboa: Ministério da Educação

Leitão, I. (2013). *Os Diferentes Tipos de Avaliação: Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa*. Universidade Nova de Lisboa

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica (Revisão e Implementação do modelo *CSPAP*)

1. Introdução

Nos dias que correm, os alunos de todos os anos de escolaridade estão sujeitos a uma quantidade absurda de horas na escola, sendo que maior parte deste tempo é passado em sala de aula em tipos de aulas expositivas, sentados a ouvir um professor. O tempo restante, entre aulas, é pouco explorado a nível motor, sendo que maior parte dos alunos possui um smartphone e passa cada vez mais do seu tempo em frente ao ecrã do dispositivo do que a aproveitar o seu tempo livre. Segundo os dados Eurobarómetro, estes fatores contribuem para o baixo nível de Atividade Física (AF) nas escolas (Comissão Europeia, 2018).

De acordo com a literatura, as *guidelines* atuais para a prática de AF, para crianças e adolescentes (5-17 anos), são 60 minutos por dia de AF de moderada a vigorosa intensidade, maioritariamente aeróbica, para além disso, em pelo menos três dias da semana deve-se incorporar atividades que fortaleçam os músculos e ossos (World Health Organization, 2018; Bull et al, 2020). Bull et al. (2020) faz também referência às *guidelines* referentes ao comportamento sedentário referindo que isto poderá levar a problemas a nível de fitness e cardiometabólico, assim como influenciar o comportamento social das crianças e adolescentes e o seu horário de sono, pelo que se deve limitar o tempo parado, particularmente em frente a ecrãs. Brusseau (2018) afirma que os benefícios associados à AF em crianças e jovens em idades escolares estão bem estabelecidos. O autor faz ainda referência a um estudo feito em 32 países, que a maioria das crianças não cumpre com as *guidelines*, sendo que menos de um terço das crianças o cumpre. Portugal está presente nesse estudo e, em 2012, apenas cerca de 20% dos rapazes e 8% das raparigas cumpriram com os 60 minutos de AF recomendada (Kalman et al., 2015).

Nittari et al. (2019) afirma que os níveis de obesidade têm vindo a aumentar nos países europeus apesar de todos os esforços feitos para contrariar essa subida. No estudo apresentado pelo autor, Portugal é dos países com maior taxa de pessoas acima de peso (32,4%) e obesidade (10,4%), sendo que a maior parte das crianças presentes neste

estudo consome poucas quantidades de fruta e vegetais e muitas quantidades de snacks e bebidas com elevada taxa de açúcar juntando ao facto de não praticarem qualquer tipo de desporto e apresentarem comportamentos muito sedentários. A obesidade é apenas uma das muitas doenças associadas a um nível baixo de AF. Alves et al. (2016) refere que um estilo de vida sedentário se tornou uma questão de saúde pública e que este está associado a doenças a nível cardiovascular, cardiorrespiratório e muscular.

Para além dos benefícios a nível de saúde como já foi referido, a prática regular de AF moderada a vigorosa traz também benefícios a nível académico (Trost, 2007). O autor faz referência também a vários estudos feitos em diversos países, que correlacionam positivamente a participação dos alunos em AF vigorosa com o sucesso académico dos mesmos.

Webster et al. (2017), refere que os programas multicomponente são os que mais têm dado resultado do que toca a responder ao baixo nível de AF e restantes problemas, no sentido de tornar a escola numa escola ativa.

De modo a combater a baixa adesão de AF nas escolas, e de modo a atingir então as *guidelines* estabelecidas, surge o programa CSPAP (*Comprehensive School Physical Activity Program*) (Singletary et al. 2019). Singletary et al. (2019) refere também que o modelo CSPAP está dividido em cinco componentes: 1) Educação Física, 2) oportunidades de AF durante a escola, 3) oportunidades de AF antes e depois da escola, 4) envolvimento do staff escolar, e 5) adesão das famílias e comunidade escolar.

Brusseau et al. (2018) refere que o nível de AF entre os jovens tem aumentado com o uso eficaz de programas como o CSPAP. Segundo Singletary et al. (2019) as aulas de EF dão a oportunidade aos alunos de adquirirem competências essenciais para se manterem fisicamente ativos durante toda a sua vida, assim como adquirirem a compreensão de que a AF é importante para um estilo de vida saudável. O autor refere ainda que os restantes componentes do programa CSPAP servem como complemento às oportunidades de atividade física que a escola deve propor para além das aulas de EF.

O presente estudo tem como objetivo fazer uma revisão do programa CSPAP bem como aferir a qualidade do mesmo, apresentando dados de estudos e escolas onde o programa foi implementado, tirando conclusões dos resultados obtidos assim como sugestões de implementação na escola.

2. O CSPAP (*Comprehensive School Physical Activity Program*)

O CSPAP (*Comprehensive School Physical Activity Program*) emergiu em 2008 e é um modelo sistemático composto por cinco componentes, onde as escolas se baseiam de modo a dar resposta ao baixo nível de AF diária, educando as crianças com conhecimentos, *skills* e confiança para participar em atividades físicas para que levem um estilo de vida ativo (Carson, Castelli, Beighle & Erwin, 2014).

2.1. Quadro Conceptual do CSPAP

De acordo com McMullen et al. (2015), o quadro conceptual do CSPAP é composto por quatro níveis de influência que operam em torno dos comportamentos relacionados com a AF diária do indivíduo que é o seu epicentro.

O quadro é desenhado de modo a dar uma representação do sistema de influências que interagem umas com as outras de modo a estimular, guiar e organizar a prática relacionada com o CSPAP para que este consiga impactar o nível de AF nas escolas (Carson, Castelli, Beighle & Erwin, 2014; McMullen et al., 2015).

Epicentro: Comportamento relacionado com a AF diária

Este é o maior objetivo do programa a nível individual e o seu elemento chave. É no epicentro que se avalia o nível de AF diária, não só do aluno, mas também do resto da população adulta dentro da comunidade escolar, desde professores a funcionários, de modo a que haja uma maior promoção de AF (Carson, Castelli, Beighle & Erwin, 2014).

Nível Micro: Componentes do CSPAP

O programa CSPAP está dividido em 5 componentes que consistem em áreas de ação onde a intervenção pode ser feita e desenvolvida, quer separadamente, quer em sinergia uns com os outros: a nível da EF, a nível das oportunidades de AF durante a escola, a nível das oportunidades de AF antes e depois da escola, a nível do envolvimento do staff escolar e a nível da adesão das famílias e comunidade escolar (Egan et al., 2018; Singletary et al., 2019)

Russ, Webster, Beets & Phillips (2015) descrevem os 5 componentes, dando exemplos de intervenção para cada um, apresentados na tabela 6.

Tabela 6 Descrição dos componentes do CSPAP (Russ, Webster, Beets & Phillips, 2015)

Componente	Descrição	Exemplo
EF	Oportunidade para aprender; Instrução de qualidade centrada no aluno	Aulas e professores de qualidade; Tempo de aula de 150 minutos (ensino básico) ou 225 minutos (ensino secundário) por semana
Oportunidades AF durante a escola	Encorajar os alunos a estarem ativos, dando tempo e espaços adequados à prática	Criar aulas ativas; integrar AF nas aulas teóricas
Oportunidades AF antes e depois da escola	Oportunidades para os alunos estarem ativos fora do horário escolar; deixar o recinto escolar aberto fora do horário escolar	Atividades extracurriculares que promovam AF
Envolvimento do staff	Oportunidades viradas para o staff escolar	Ser responsável pela saúde e bem-estar de um aluno, sendo um modelo a seguir mostrando que também é fisicamente ativo
Adesão das famílias e comunidade escolar	Encorajar as famílias e comunidade escolar a serem ativos com os alunos	Estabelecer relações entre a escola e as famílias/comunidade escolar através da AF

Nível Meso: Facilitadores do CSPAP

Consistem de elementos influências que como mediadores de relação entre o nível micro e o nível meso. Três destes facilitadores são o conhecimento, os *skills* e as atitudes e valores, que refletem os critérios de avaliação da disciplina de EF de atualmente. O quarto facilitador são os recursos a nível de staff, financeiro e material e o quinto é a segurança quer seja ela física, emocional ou social (Carson, Castelli, Beighle & Erwin, 2014).

Nível Exo: Líderes do CSPAP

O nível Exo é composto por três líderes de toda a comunidade escolar, na forma individual ou em grupo, líderes estes que têm influência direta e indiretamente na promoção da AF escolar através da implementação do programa CSPAP. O primeiro líder serve como o grande coordenador da AF na escola, o que leva a ser logico que deva

ser o professor de EF pela sua experiência na área da AF e daí a já existirem currículos na formação dos professores para que estes tomem esta posição. O segundo líder deverá ser alguém da administração para conseguir criar e implementar as regras necessárias no CSPAP. Por fim, o terceiro líder, uma equipa multidisciplinar desde professores a staff da direção escolar que tenham o interesse de promover a AF na escola (Carson, Castelli, Beighle & Erwin, 2014; Carson, Castelli & Kulinna, 2017).

Nível Macro: Cultura do CSPAP

Este é o quarto e maior influente do quadro conceptual do CSPAP. Consiste numa cultura escolar que abraça um estilo ativo, promovendo relações entre a escola e o seu meio, tendo como objetivo criar uma simbiose entre o meio escolar e o meio não escolar. Deste modo, conseguindo promover a AF a nível local, criar uma cultura que poderá levar a uma política de AF dentro e fora da escola. Isto pode ser obtido através da promoção de atividades, por exemplo nos média, criando visibilidade havendo assim um aumento da AF de todo o meio (Carson, Castelli, Beighle & Erwin, 2014).

Tendo em conta toda a informação apresentada acerca do quadro concetpual do CSPAP, concluí-se que, para atingir o grande objetivo que é o aumento dos níveis de Af diária, é necessário que haja em torno do programa uma cultura de AF para todos, pois quantas mais pessoas estiverem envolvidas nas atividades, não só alunos e professores como também o resto da comunidade escolar e da cidade, maior se constrói a cultura da importância acerca da AF, como também passa uma mensagem às gerações futuras.

3. Implementação do CSPAP e discussão

De modo a conseguir avaliar a eficácia do programa CSPAP, foram feitas pesquisas de estudos onde a implementação do programa foi feita.

A base de dados utilizada foi o *Google Scholar*, optando por selecionar artigos relativamente recentes entre 2010 e 2020, utilizando uma combinação de palavras-chave como: *CSPAP*, *school*, *physical education*, *CSPAP implementation*, *CSPAP PE*, etc.

Russ, Webster, Beets & Phillips (2015) apresentam na sua revisão, uma lista de catorze estudos onde o programa foi implementado. Os estudos diferem consoante as áreas de ação onde houve intervenção e quais os resultados obtidos devido a essa intervenção.

Todos os estudos selecionados foram agrupados e divididos pelas cinco áreas de ação dos programas CSPAP, de forma a avaliar a importância de cada área na implementação do programa, bem como o resultado da intervenção nessa mesma área.

A subdivisão dos estudos analisados por Russ, Webster, Beets & Phillips (2015) pelos 5 componentes do CSPAP está presente na tabela 7.

Tabela 7 Subdivisão dos estudos analisados por Russ, Webster, Beets & Phillips (2015)

<i>Componentes do CSPAP</i>	<i>Nº de estudos</i>
1 Educação Física	12
2 Oportunidades de AF durante a escola	5
3 Oportunidades de AF antes e depois da escola	1
4 Envolvimento do staff escolar	14
5 Adesão das famílias e comunidade escolar	14

Os resultados dos estudos apresentados por Russ, Webster, Beets & Phillips (2015) estão apresentados na tabela 8 por componentes do CSPAP de acordo com o nível de AF apresentada no final do estudo.

Tabela 8 Resultados obtidos dos estudos apresentados por Russ, Webster, Beets & Phillips (2015)

<i>Componentes do CSPAP</i>	<i>Aumento do Nível de AF</i>
1 Educação Física	(0.02, 0.19)
2 Oportunidades de AF durante a escola	(0.05, 0.32)
3 Oportunidades de AF antes e depois da escola	(0.19, 0.40)
4 Envolvimento do staff escolar	(0,04, 0.38)
5 Adesão das famílias e comunidade escolar	(0.03, 0.19)

Analisando a tabela 8, notamos que, independentemente do componente do CSPAP, existe um aumento significativo do nível de AF nos participantes. O maior aumento dá-se no componente 3 Oportunidades de AF antes e depois da escola, no entanto, não podemos de todo tomar a sua credibilidade pois apenas é presenciado em 1 estudo segundo a tabela 7. Onde existe a maior relação entre o aumento de AF e o nº de estudos para cada componente é no componente 4 Envolvimento do staff escolar, o que

leva a concluir que os alunos se sentem mais motivados a praticar AF numa atividade cujo staff escolar esteja envolvido, quer diretamente (a praticar com os alunos), quer indiretamente (atividades que tenham praticado e que os alunos vejam esse elemento do staff como um modelo a seguir).

Outro ponto que me chama a atenção é o facto de haver pouco aumento do nível de AF durante as aulas de EF. Penso que não seja pelo facto da aula ou o professor não ser de excelência, mas sim precisamente o contrário. Na minha opinião, o professor de EF é que visa sempre a AF nos alunos, querendo sempre que estes estejam em movimento o maior tempo possível, criando estratégias e exercícios que levem a cessar os tempos mortos.

No componente 2 Oportunidades de AF durante a escola, podemos observar que também existem um dos maiores aumentos apesar de só haver 5 estudos onde houve intervenção a este nível. Contudo, julgo que este é um dos componentes que deve ser mais bem explorado quando a implementação do programa CSPAP, juntamente com o componente 4 Envolvimento do staff escolar. Acredito que através de uma melhor promoção de atividades escolares onde toda a escola esteja envolvida a certa hora do dia, levará a que todos dentro da comunidade se sintam mais motivados a praticar AF, conseguindo assim fazer uma intervenção a nível de dois dos componentes.

Russ, Webster, Beets & Phillips (2015) referem que o facto de os estudos apresentados consistirem de intervenções feitas a vários níveis dos componentes do CSPAP, pode levar a que os resultados tenham pouco impacto. Contudo, e analisando a tabela 8, o aumento de AF a nível de todos os componentes é visível o que posso concluir que se deve continuar a intervir através do programa CSPAP para que os jovens possam melhorar os seus hábitos criando um estilo de vida ativo, e que a escola deve ser a maior impulsionadora nesta promoção de AF.

Apesar de Naylor et al. (2015) afirmar que a implementação de programas de AF nas escolas ainda estar nos seus primórdios e que muitos deles ainda não são avaliados havendo posteriormente uma ligação com o *outcome* a nível de saúde, existem vários programas que estão a ser implementados com sucesso a nível europeu:

- Seinäjoki (Finlândia) – Programa “Lihavuus Laskuun”, “Superar obesidade”
 - Exercício antes, durante e após as aulas;
 - Misturar educação com movimento;

- Nas salas de aula, as cadeiras são substituídas por bolas de pilates ou mesas em pé.

(Fonte: <https://www.healthclubmanagement.co.uk/health-club-management-features/Active-kids-Schools-on-the-move/31777>)

- St. Catherine’s National School, Galway (Irlanda) – Slogan: “Fique em forma, não desista!”
 - Atividades ligadas ao atletismo;
 - Criadas pelos alunos da escola;
 - Nas festividades (Halloween, Natal, Páscoa, Dia de São Patrício) realizam atividades ativas.

(Fonte: <http://www.aughrimprimary.ie/pages/active-school.php>)

- Holland Park State School, Londres (Inglaterra) – “Dia da Viagem Ativa”
 - Pretende criar alunos e pais mais saudáveis e ativos;
 - Alerta para a segurança na estrada;
 - Todas as quartas feiras, os alunos e páis deslocam-se para a escola através de diferentes meios de transporte.

(Fonte: <https://hollandparkss.eq.edu.au/Extracurricular/Activities/Pages/Activities.aspx>)

Através destes exemplos, podemos concluir que para termos uma escola ativa não precisamos de um grande financiamento, precisamos apenas de líderes que dinamizem as atividades e público alvo minimamente motivado. Voltando um pouco atrás ao ponto anterior, penso que a maior alavanca para a implementação de um programa como o CSPAP, é apelar ao gosto e à sensibilidade dos alunos e comunidade escolar, criar algo especial que todos se identifiquem e que possam participar.

Implementação na Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Após a conclusão do estágio na ESQP, é-me possível afirmar que os alunos da escola têm alguma dificuldade em atingir os níveis de AF diária segundo o observado.

Apesar das turmas terem duas aulas de EF por semana, observando as aulas lecionadas por mim e pelos meus colegas de estágio, é possível verificar que os alunos, apesar dos

esforços dos professores, dedicam-se pouco à prática da aula. Isto leva a que a EF, como um dos pilares do CSPAP, não esteja a cumprir com o seu pressuposto. Com isto, não quero dizer que os docentes e a aula não sejam de qualidade, no entanto, há um problema geral de saber como motivar o aluno que não gosta da prática.

Para além das aulas de EF, as restantes componentes do CSPAP também são mal aproveitadas. Apesar dos esforços feitos por parte do GEF em tentar dinamizar diversas atividades extracurriculares para os alunos, estas não têm muita adesão. Para além disso, a escola conta com vários espaços amplos para a prática de exercício físico, mas é raro verem-se ser aproveitados nos tempos livres.

Na minha opinião, o facto de os alunos não se sentirem motivados para a prática de exercício físico, vem ainda da antiga ideia de que a Educação Física não deve ter qualquer interesse para o contexto escolar, o que nos dias de hoje, infelizmente ainda existe em alguns professores da comunidade escolar em geral.

Para tentar dar a volta a esta ideia e conseguir motivar os alunos e a comunidade escolar em geral a praticar mais AF diariamente, sugiro o seguinte (dividido pelas dimensões do quadro conceptual do CSPAP:

- Epicentro
 - Avaliar o nível de AF dos alunos, e da comunidade escolar em geral, antes da implementação do programa e passados alguns meses, tirando assim conclusões acerca do aumento da AF.
- Nível Micro
 - EF: estimular o aluno a criar exercícios durante as aulas com supervisão do professor;
 - Oportunidades AF durante a escola: estender o currículo da disciplina de educação física tanto a nível de tempo de aulas, mas também como atividades que os alunos possam participar fora do tempo de aula. Dar bónus aos alunos que participem nas atividades fora do contexto de aulas;
 - Oportunidades AF antes e depois da escola: dinamizar atividades nos espaços próprios à prática fora do período escolar. Dar bónus aos alunos que participem nas atividades fora do contexto de aulas;
 - Envolvimento do staff: dinamizar os funcionários a participarem nas atividades como monitores, assim como professores de outras disciplinas;

- Adesão das famílias e comunidade escolar: Para além das atividades durante o período escolar, dinamizar também atividades fora do período escolar (por exemplo aos fins de semana), de modo a que as famílias dos alunos possam participar, tentando assim criar uma fundação base para anos seguintes.
- Nível Meso
 - Sendo que três dos facilitadores estão presentes na disciplina de EF, então aqui sugiro que seja feita uma renovação do inventário escolar no que toca a material para a prática de AF. Substituir material velho ou demasiado gasto para garantir uma boa prática e experiência ao aluno, assim como dispender um pouco mais do orçamento disponível para compra de novo material (por exemplo de uma modalidade não muito praticada para que os alunos possam experimentar e dinamizar atividades dessa modalidade).
- Nível Exo
 - Utilizar o GEF como o grande líder da promoção da AF escolar;
 - Apelar a um membro da direção para servir de porta voz do grupo, bem como gerir as regras associadas à implementação do CSPAP;
 - Ação de sensibilização aos alunos, professores, funcionários e restante comunidade escolar acerca da importância da AF diária (benefícios e alertas ao sedentarismo) de modo a criar uma equipa que ajude na monitorização das atividades.
- Nível Macro
 - Tentar dinamizar atividades fora do contexto escolar, de modo a que todas as pessoas tenham oportunidade de participar, tentando assim criar uma cultura de AF na cidade.

4. Conclusão

Esta revisão acerca do programa CSPAP e análise de estudos já efetuados sobre o mesmo foi feita de modo a aferir os resultados do programa, bem como dar algumas sugestões de implementação nas escolas.

Podemos concluir que a criação do programa veio dar uma ajuda às escolas, procurando preencher lacunas das mesmas e dar a perceber onde devem atuar para conseguir chegar às *guidelines* propostas. Para isso, é necessário que haja uma

intervenção a nível de uma ou mais áreas de ação do programa, visando o aumento da AF diária. Apesar do programa visar apenas o aumento da AF, é de notar todos os benefícios que este aumento traz para os jovens e adolescentes.

Sendo que o tema central é a AF e que a EF é uma dessas áreas de ação, é natural que os professores da disciplina tenham de ser os principais dinamizadores da implementação do programa, devendo elevar o grau de qualidade das suas aulas à excelência.

Relativamente aos dados apresentados da implementação do programa, é inegável o aumento da AF independentemente da área de ação, por muito significativo que seja, o que me leva a concluir que de facto é possível chegar às *guidelines* recomendadas.

Após a revisão do programa CSPAP, é então possível criar algumas recomendações de simples implementação:

- Adequar o horário escolar para que menos turmas realizem aulas de EF à mesma hora. Deste modo, o espaço para a prática não seria uma restrição e, assim, evitar tempos mortos nas aulas, aumentando as condições de prática;
- Nomear um professor de EF como líder e dinamizador de implementação do programa CSPAP;
- Criar uma equipa entre professores do GEF e restantes professores, de modo a elaborar um plano com metas apropriadas, visando a colaboração do restante meio escolar, para a promoção da AF;
- Dinamizar atividades com o meio não escolar, de modo a criar uma cultura de AF na cidade.

5. Referências Bibliográficas

Activities. (n.d.). Holland Park State School. Retrieved December 18, 2020, from <https://hollandparkss.eq.edu.au/Extracurricular/Activities/Pages/Activities.aspx>

Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2016). Concurrent Training in Prepubescent Children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2019–2032. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001294>

Brusseau, T. A., & Burns, R. D. (2018). The Physical Activity Leader and Comprehensive School Physical Activity Program Effectiveness. *Biomedical Human Kinetics*, 10(1), 127–133. <https://doi.org/10.1515/bhk-2018-0019>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Brusseau, T. A., Hannon, J. C., Fu, Y., Fang, Y., Nam, K., Goodrum, S., & Burns, R. D. (2018). Trends in physical activity, health-related fitness, and gross motor skills in children during a two-year comprehensive school physical activity program. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(8), 828–832. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.12.015>

Carson, R. L., Castelli, D. M., Beighle, A., & Erwin, H. (2014). School-Based Physical Activity Promotion: A Conceptual Framework for Research and Practice. *Childhood Obesity*, 10(2), 100–106. <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0134>

Carson, R. L., Castelli, D. M., & Kulinna, P. H. (2017). CSPAP Professional Preparation: Takeaways from Pioneering Physical Education Teacher Education Programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(2), 43–51. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1260986>

Comissão Europeia. (2018). Eurobarómetro Especial 472. União Europeia. Doi:10.2766/s99562

- Egan, C. A., Webster, C. A., Stewart, G. L., Weaver, R. G., Russ, L. B., Brian, A., & Stodden, D. F. (2019). Case study of a health optimizing physical education-based comprehensive school physical activity program. *Evaluation and Program Planning*, *72*, 106–117. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2018.10.006>
- Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R. J., Tynjala, J. A., Hamrik, Z., Haug, E., & Bucksch, J. (2015). Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective. *The European Journal of Public Health*, *25*(suppl 2), 37–40. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv024>
- McMullen, J., Ní Chróinín, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., & van der Mars, H. (2015). International Approaches to Whole-of-School Physical Activity Promotion. *Quest*, *67*(4), 384–399. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1082920>
- Naylor, P.-J., Nettlefold, L., Race, D., Hoy, C., Ashe, M. C., Wharf Higgins, J., & McKay, H. A. (2015). Implementation of school based physical activity interventions: A systematic review. *Preventive Medicine*, *72*, 95–115. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.034>
- Nittari, G., Scuri, S., Petrelli, F., Pirillo, I., di Luca, N. M., & Grappasonni, I. (2019). Fighting obesity in children from European World Health Organization member states. Epidemiological data, medical-social aspects, and prevention programs. *Clin Ter*, *170*(3), 223–230. <https://doi.org/10.7417/CT.2019.2137>
- Patrick, K., Norman, G. J., Calfas, K. J., Sallis, J. F., Zabinski, M. F., Rupp, J., & Cella, J. (2004). Diet, Physical Activity, and Sedentary Behaviors as Risk Factors for Overweight in Adolescence. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *158*(4), 385–390. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.4.385>
- Russ, L. B., Webster, C. A., Beets, M. W., & Phillips, D. S. (2015). Systematic Review and Meta-Analysis of Multi-Component Interventions Through Schools to Increase Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, *12*(10), 1436–1446. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0244>
- Singletary, C. R., Weaver, G., Carson, R. L., Beets, M. W., Pate, R. R., Saunders, R. P., Peluso, A. G., & Moore, J. B. (2019). Evaluation of a comprehensive school physical activity program: Be a Champion! *Evaluation and Program Planning*, *75*, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2019.04.003>

St. Catherine's N.S., Aughrim, Co. Galway - Active School. (n.d.). Aughrim Primary. Retrieved December 18, 2020, from <http://www.aughrimprimary.ie/pages/active-school.php>

Trost, S. G. (2007, November). *Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance.* Active Living Reserch. <http://hdl.handle.net/10244/587>

Walker, T. (2017). *Schools on the move.* Health Club Management. <https://www.healthclubmanagement.co.uk/health-club-management-features/Active-kids-Schools-on-the-move/31777>

Webster, C. A., Nesbitt, D., Lee, H., & Egan, C. (2017). Preservice Physical Education Teachers' Service Learning Experiences Related to Comprehensive School Physical Activity Programming. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 430–444. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0191>

World Health Organization. (2018). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.*

Anexos

Exemplar de plano de aula



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2019/2020



<p>Unidade Didática: Andebol</p> <p>Nível: Avançado</p>	<p>Data: 3 fev. 2020 Aulas 71 e 72</p> <p>Duração: 90 min</p> <p>Local: Pavilhão</p> <p>Ano/Turma: 10ºB</p>	<p>Sumário: Ativação Geral Andebol: Aprimoramento das técnicas básicas da modalidade (passe de ombro/picado; remate em apoio/suspensão); Exploração de situações de superioridade numérica; Jogo formal.</p>	<p>Professor: Daniel David</p> <p>Professor responsável: Nuno Rodrigues</p>	<p>Nº de Alunos: 30</p> <p>Material: 10 bolas de andebol 30 sinalizadores 2 colchões de ginástica 2 bolas borracha 2 cordas 2 cones 2 arcos 6 coletes</p>
---	---	---	---	---

	Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula. 		<p>Informação Teórica acerca da lecionação da aula em questão.</p>	---	---	10'
AQUECIMENTO	<p>Aumentar a amplitude articular; Ativação cardiorrespiratória.</p>		<p>Corrida ligeira 5'</p> <p>De seguida, mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, tornozelo, joelhos, virilhas, entre outros).</p> <p>Jogo do Mata Piolho Turma dividida em 4 equipas de modo a haver dois jogos em simultâneo. Cada equipa escolhe um "piolho" para ficar na zona designada ao mesmo. O objetivo é a equipa realizar 3 passes entre o "piolho" e o resto da equipa e, de seguida, ir "matando" os jogadores da equipa adversária. Regra: Só vale matar da cintura para baixo. Variante: Diminuir número de passes entre a equipa e o "piolho"; acrescentar uma bola ao jogo.</p>	<p>Passe ombro - Membro inferior contrário à frente; - Membro superior dominante armado atrás, fazendo um ângulo de 90° com o antebraço; - Palma da mão voltada para onde se quer passar a bola; - Fazer um movimento sequenciado, estendendo o membro superior dominante.</p> <p>Passe picado - Membro inferior contrário à frente; - Membro superior dominante armado atrás, fazendo um ângulo de 90° com o antebraço;</p>	<p>30 sinalizadores 10 bolas de andebol</p>	20'

				<ul style="list-style-type: none"> - Palma da mão voltada para onde se quer passar a bola; - Fazer um movimento sequenciado estendendo o membro superior dominante e, no final, fletir o pulso de modo a imprimir uma trajetória em V. 		
PARTE FUNDAMENTAL	<p>Adquirir competências técnicas para serem aplicadas em situação de jogo.</p>	<p>Turma dividida em 5 grupos de 6 alunos. Grupos rodam ao sinal do professor.</p>	<p style="text-align: center;">TRABALHO POR ESTAÇÕES</p> <p>Estação 1 (Duas equipas na mesma estação): Situação de jogo reduzido com mini balizas (colchões de ginástica).</p> <p>Estação 2: Quiz sobre a modalidade e explicação dos sistemas ofensivos/defensivos com ajuda do quadro branco.</p> <p>Estação 3: Trabalho de perícia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar dois arcos pendurados nos ângulos superiores da baliza e dois cones nos ângulos inferiores; - Objetivo é ir em situação de 2x0 e posteriormente 2x1+GR e marcar golo com remate em suspensão acertando dentro dos arcos ou derrubando os cones. <p>Estação 4: Situação de 1x1+Apoio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um dos alunos terá de ultrapassar o defesa num corredor reduzido, utilizando o apoio que estará fora do corredor. <p>Conforme a dificuldade sentida, poderá ser adicionado mais um apoio na linha contrária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Passé ombro - Membro inferior contrário à frente; - Membro superior dominante armado atrás, fazendo um ângulo de 90° com o antebraço; - Palma da mão voltada para onde se quer passar a bola; - Fazer um movimento sequenciado, estendendo o membro superior dominante. Passé picado - Membro inferior contrário à frente; - Membro superior dominante armado atrás, fazendo um ângulo de 90° com o antebraço; - Palma da mão voltada para onde se quer passar a bola; - Fazer um movimento sequenciado estendendo o membro superior dominante e, no final, fletir o pulso de modo a imprimir uma trajetória em V. Drible - Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente; - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Pulso flete e o contacto é feito por os dedos e a zona da palma da mão mais próxima destes. Remate em suspensão - Chamada realizada em três apoios (exemplo: esquerda, 	<p>6 bolas de andebol 2 colchões de ginástica 30 sinalizadores 2 arcos 2 cordas 2 cones 6 coletes</p>	<p>40'</p>

				<p>direita, esquerda) sendo que o último apoio é o salto;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membro superior dominante armado atrás, fazendo um ângulo de 90° com o antebraço; - Palma da mão voltada para onde se quer rematar a bola; - Fazer um movimento sequenciado, estendendo o membro superior dominante. <p>Remate em apoio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membro inferior contrário à frente; - Membro superior dominante armado atrás, fazendo um ângulo de 90° com o antebraço; - Palma da mão voltada para onde se quer rematar a bola; - Fazer um movimento sequenciado, estendendo o membro superior dominante. 		
	<p>Aplicar competências técnicas e táticas adquiridas nas aulas anteriores.</p>		<p>JOGO FORMAL</p> <p>Turma dividida por equipas; Alunos aplicam os conceitos técnicos e táticos inerentes à modalidade num jogo formal 7x7.</p>		<p>1 bola andebol 6 coletes</p>	<p>10'</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a temperatura corporal dos alunos; - Facilitar o relaxamento dos músculos; - Evitar o aparecimento de lesões; - Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos. 		<p>Alongamentos + Reflexão da Aula</p>	<p>----</p>	<p>----</p>	<p>10'</p>

Perguntas para o Quiz

1. Caracterização breve do jogo de Andebol?
2. Quanto tempo dura cada partida?
3. Quantos jogadores por equipa?
4. Quais os nomes das posições dos jogadores e sua disponibilidade no campo?
5. Quais são as distâncias das linhas das áreas?
6. Quais as faltas mais comuns e onde são marcadas?
7. Quais os gestos técnicos mais utilizados e suas componentes técnicas?

Exemplar de Relatório de aula



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2019/2020



Relatório de aula

Unidade Didática: Andebol	Data: 3 fev 2020	Sumário: Ativação Geral Andebol: Aprimoramento das técnicas básicas da modalidade (passe de ombro/picado; remate em apoio/suspensão); Exploração de situações de superioridade numérica; Jogo formal.	Professor: Daniel David	Nº de Alunos: 30
	Aulas: 71 e 72			Material: 10 bolas de andebol 30 sinalizadores 2 colchões de ginástica 2 bolas borracha 2 cordas 2 cones 2 arcos 6 coletes
Nível: Avançado	Duração: 90 min		Professor responsável: Nuno Rodrigues	
	Local: Pavilhão			
	Ano/Turma: 10ºB			

Pontos positivos:

- Boa utilização do espaço disponível;
- Utilizar método por estações de modo a maximizar o tempo de prática;
- Utilização do quadro branco para miniaula teórica como forma de dar a conhecer conceitos base para a modalidade e também como modo de dinamizar a relação professor-aluno.

Pontos a melhorar:

- Dar mais feedback motivacional e técnico, tanto pessoalmente como à distância;
- Enquanto estou na parte da aula teórica, não devo esquecer as outras estações, devo fazer chamadas de atenção à distância;
- Insistir mais em situações de jogo, pois é a área que os alunos mais gostam.

Exemplar de plano de treino de desporto escolar

Unidade Didática: Badminton Nível: -	Data: 1 out 2019 Duração: 90 min Local: Pavilhão	PLANO DE TREINO	Professor: Daniel David	Material: Raquetes Volantes
--	---	------------------------	--------------------------------	--

	Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Apresentação dos conteúdos do treino		Informação Teórica acerca do treino	---	---	10'
AQUECIMENTO	Aumentar a amplitude articular; Ativação cardiorrespiratória.		Alunos dispostos em fila por cima da linha lateral; Percursos entre as duas linhas laterais com alguns exercícios (joelhos acima, corrida lateral, etc.) De seguida, mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, tornozelo, joelhos, virilhas, entre outros).			10'

PARTE FUNDAMENTAL	Adquirir competências técnicas para serem aplicadas em situação de jogo		A pares, jogo de 'clears'; Aumentar amplitude do movimento e habituar-se ao mesmo	O 'clear' é feito acima da cabeça e à frente da testa; A trajetória do volante é alta e comprida	Raquetes Volantes	10'
	Adquirir competências técnicas para serem aplicadas em situação de jogo		Sequências: - Alunos realizam as seguintes sequências; - Serviço longo/Clear/Amorti/Lob - Serviço curto/Lob/Clear/Drive/Amorti	O 'clear' é feito acima da cabeça e à frente da testa; A trajetória do volante é alta e comprida; O 'lob' é realizado de baixo para cima, de modo a imprimir no volante uma trajetória longa para o fundo do campo; O 'amorti' é feito de modo a imprimir pouca força no volante, para que este fique curto e rente à rede; O 'drive' é feito com a raquete paralela ao chão, de modo a dar força e tensão no volante; O serviço longo é conseguido com sucesso se o volante cair junto da linha de fundo do adversário, tendo uma trajetória alta; O serviço curto é conseguido com sucesso quando o volante passa rente à rede e cai junto da linha de serviço do adversário.	Raquetes Volantes	10'

	Adquirir competências técnicas para serem aplicadas em situação de jogo		<p>A pares, trabalhar movimentações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um aluno faz serviço curto, para a esquerda e para a direita; - O outro responde com lob, tomando rapidamente o centro do campo e indo atrás à linha de fundo imitando o movimento de clear; - Um aluno faz serviço comprido, para a esquerda e para a direita; - O outro responde com clear, tomando rapidamente o centro do campo e indo à frente imitando o movimento de lob; 	<p>O 'clear' é feito acima da cabeça e à frente da testa; A trajetória do volante é alta e comprida; O 'lob' é realizado de baixo para cima, de modo a imprimir no volante uma trajetória longa para o fundo do campo; O serviço longo é conseguido com sucesso se o volante cair junto da linha de fundo do adversário, tendo uma trajetória alta; O serviço curto é conseguido com sucesso quando o volante passa rente à rede e cai junto da linha de serviço do adversário.</p>	Raquetes Volantes	10'
	Os alunos põem em prática o seu conhecimento técnico tático e técnico estratégico em situação de jogo		Minitorneio	Os alunos jogam todos entre si, sendo que quem ganha passa para o campo da direita e quem perde passa para o da esquerda, havendo assim o campo do "Rei".		Raquetes Volantes
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a temperatura corporal dos alunos; - Facilitar o relaxamento dos músculos; - Evitar o aparecimento de lesões; - Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos. 		<p>Alongamentos + Reflexão do treino</p>	----	----	10'