



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

FÁBIO ALBANO RODRIGUES MONTEIRO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA EB. 2,3
DA MEALHADA JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO ANO LETIVO DE 2011/2012**

COIMBRA
2012

FÁBIO ALBANO RODRIGUES MONTEIRO
Nº 2006012797

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA EB. 2,3
DA MEALHADA JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO ANO LETIVO DE 2011/2012**

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de
Coimbra com vista à obtenção do grau de
mestre em ensino da educação física dos
ensinos básico e secundário.

Orientador: Pedro Fonseca

COIMBRA
2012

Citação Bibliográfica:

Monteiro, F. A. R. (2012). *Relatório de Estágio Pedagógico*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por tudo aquilo que fizeram e fazem por mim, pela minha felicidade e pelo meu sucesso. Às minhas irmãs pelo contributo anímico e motivacional num ano deveras exigente. A esta família, em breve crescerá, que percebe sempre as minhas ausências.

À Escola EB 2,3 da Mealhada e a todos os professores e funcionários por toda a disponibilidade e apoio prestado ao longo deste ano letivo.

Aos meus colegas de Estágio, pela relação de amizade, companheirismo e entreajuda que fomos construindo ao longo deste ano, que com certeza continuará pelo resto da nossa vida.

Ao orientador da Escola professor Miguel Faria, pelo seu papel de líder e mentor neste processo Ensino Aprendizagem. Abriu novos horizontes e contribui de forma decisiva no nosso caminho para autonomia profissional.

Ao orientador da faculdade mestre Pedro Fonseca pelo apoio e supervisão prestados ao longo do ano.

A todos os alunos do 7ºB, nem sempre tiveram o comportamento desejado, mas proporcionaram excelentes momentos de aprendizagem.

A todos os verdadeiros amigos, pela força que me deram.

RESUMO

O presente relatório tem como grande finalidade retratar reflexivamente o meu processo de estágio, vivido ao longo do ano letivo 2011-2012 na Escola EB 2,3 da Mealhada, no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico é o último patamar da formação inicial do professor, portanto, é também, o ponto de partida para a longa viagem que será a profissão de docente, objetivo para o qual este processo subsiste. Este relatório é um esboço das experiências vividas, dificuldades sentidas e aprendizagens realizadas. Sendo um processo de carácter original e pessoal, assume-se como uma oportunidade de excelência para convocar conhecimentos, que estão na base da justificação da ação. Este observará em primeira estância a contextualização da prática desenvolvida, para de seguida, analisar e refletir sobre a prática pedagógica. Para terminar este processo reflexivo será aprofundado o tema da motivação e atividade física, apresentando as estratégias e resultados obtidos. Maior autonomia, novos saberes, maior sentido de responsabilidade e superação de dificuldades são alguns dos aspetos retratados neste relatório.

Palavras-chave: Estágio. Prática Pedagógica. Aprendizagens. Analisar.

ABSTRACT

The main goal of this report is to reflexively portray the internship pedagogical lived through the year of 2011-2012, at the school EB 2,3 Mealhada, based within the Master's Degree in Physical Education Teaching to Primary and Secondary School at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The internship pedagogical is the last step to be able to become a teacher but it is too the beginning of a long journey of a teacher job and this process is definitely part of this purpose. This report is a sketch of the experiences lived, the difficulties felt and the learning achieved. Being a process with original and personal characteristics is an opportunity of excellence to assemble some knowledge witch is in the justification of this action. This will describe first the contextualization of the practice to, in the next step, analyze and reflect about the pedagogical practice. To finish this reflexive process, will be deepened the motivation and physical activity theme, presenting the strategies and the results obtained. Greater autonomy, new knowledge, increased sense of responsibility and overcoming the difficulties are some of the issues referred in this report.

Keywords: Internship. Pedagogical practice. Learnings. Analyze

SUMÁRIO

1. RESUMO	IV
2. ABSTRACT	V
3. INTRODUÇÃO	1
4. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
5. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	8
6. APROFUNDAMENTO DO TEMA – MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA	27
7. CONCLUSÕES E PERPSPETIVAS	36
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
2.1. Expetativas iniciais em relação ao Estágio Pedagógico.....	2
2.2. Caraterização da Escola	3
2.3. Caraterização do Grupo Disciplinar de Educação Física	5
2.4. Caraterização da turma	6
3. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	8
3.1. Atividades de ensino aprendizagem.....	8
3.1.1. Planeamento.....	8
3.1.1.1. Plano anual	9
3.1.1.2. Unidades didáticas.....	10
3.1.1.3. Planos de aula	11
3.1.2. Intervenção pedagógica/realização	13
3.1.3. Avaliação	16
3.2. Atitude ético-profissional	18
3.3. Aprendizagens realizadas	19
3.4. Dificuldades e necessidade de formação contínua	23
3.5. Importância do trabalho de grupo.....	25
4. APROFUNDAMENTO DO TEMA – MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA	27
4.1. Contextualização do problema	27
4.2. Atividade Física	28
4.3. Motivação.....	30
4.3.1. Motivação intrínseca.....	31
4.3.2. Motivação extrínseca.....	32
4.4. Balanço e Estratégias	32
5. CONCLUSÕES E PERPSPETIVAS	36
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

Fábio Albano Rodrigues Monteiro, aluno nº 2006012797 do MEEFEBS da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no definido da alínea s do artigo 3º do Regulamento Pedagógico da FCDEF.

1. INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio está inserido no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que decorreu na Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada, no ano letivo de 2011/2012, desejando ser um documento reflexivo de toda a atividade desenvolvida.

O Estágio Pedagógico foi vivido com bastante entusiasmo, e o seu desenrolar levou-me a conhecer novos caminhos que não imaginava percorrer. No entanto, uma grande parte desses percursos que foram surgindo na minha vida demonstraram ser deveras importantes, sendo retratados com expressão neste relatório.

Durante este ano foram muitas as vivências positivas, conjuguei os saberes aprendidos ao longo do percurso académico com os saberes práticos adquiridos ao longo do ano de Estágio. Foram muitas as experiências e sentimentos vividos que me acompanharam ao longo deste ano letivo, e não se antevê uma tarefa fácil resumir todas essas vivências num documento escrito, com uma sequência lógica. As aprendizagens experienciais e os processos de socialização assumem uma importância tão ou mais significativa para o desenvolvimento humano e profissional como as aprendizagens resultantes dos processos estruturados de ensino e aprendizagem (Formosinho, 2001).

O Relatório de Estágio assume-se, desta forma, como um documento reflexivo sobre um ano magnífico, procurando conjugar a prática e a teoria, sempre de forma refletida. “Atendendo ao facto de que a profissão docente não se esgota em matrizes científicas e pedagógicas, mas também se define através de referências pessoais, torna-se necessário que a formação contribua para a criação de hábitos de reflexão e autorreflexão” (Nóvoa, 2008).

Assim, o presente Relatório de Estágio contemplará como pontos principais a contextualização da prática desenvolvida, a análise reflexiva da prática pedagógica e aprofundamento do problema desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

2.1. Expetativas iniciais em relação ao Estágio Pedagógico

Na minha perspetiva inicial, este ano de Estágio Pedagógico, era para mim o mais entusiasmante de todo o percurso académico, pois é o ano em que pomos toda a teoria em prática e percebemos as nossas fragilidades como docentes, permitindo corrigir as lacunas para melhorar o nosso desempenho.

Acreditava plenamente que seria a experiência mais enriquecedora de toda a minha formação e a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos, num contexto real. Tinha consciência que para isso teria um ano de muito trabalho, mas esta perspetiva de muito trabalho fortaleceu ainda mais o desejo de superar essas dificuldades, para que no final pudesse sair um profissional mais perfeito e mais bem preparado no desempenho da profissão docente. Para ultrapassar todas as dificuldades pensei usar toda a informação que obtive no percurso académico, com especial ênfase no primeiro ano do Mestrado, planeando enriquecer sempre que necessário com mais pesquisa bibliográfica.

Seria uma oportunidade de mostrar as minhas capacidades como agente facilitador da aprendizagem, fazendo aquilo que sempre quis fazer, ser professor de Educação Física. Necessitava de uma boa organização em termos de planeamento, realização e avaliação, estas três componentes são fundamentais para o processo Ensino Aprendizagem.

Aquando a chegada do Núcleo de Estágio de Educação Física à Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada, foi-nos apresentado o nosso orientador de escola, o Professor Miguel Faria. Vislumbramos uma pessoa com muito conhecimento e capaz de criar um bom clima de grupo/trabalho exigindo muito de nós, mas também sabendo que o primeiro impacto cria sempre um certo nervosismo, criou condições para que nos sentíssemos mais descontraídos.

Situação idêntica se passou com a comunidade educativa, pois fomos muito bem recebidos pelos, professores, técnicos operacionais e alunos, estes últimos, até nos intervalos, o que transmite uma saudável harmonia com este meio escolar.

Relativamente ao Núcleo de Estágio, encontrei um grupo motivado. Existe entreajuda no grupo, já conhecia o Ricardo do percurso académico da faculdade portanto foi fácil a empatia. Em relação ao Cláudio só o conheci no dia em que soubemos em qual escola íamos estagiar, no entanto é uma pessoa ambiciosa e temos atividades em comum para além da Educação Física, a arbitragem, portanto, foi fácil criar um clima de mútua amizade e rapidamente o grupo começou a trabalhar como é solicitado, como um grupo de estágio.

Quanto à turma que me ficou destinada, o 7ºB, fiquei muito apreensivo em relação ao número de alunos por ela composta inicialmente 28 alunos, agora por transferência de um aluno, reduziu para 27. No entanto tenho tentado adotar estratégias para colmatar esse facto. Uma primeira impressão e que também foi referido na reunião de Conselho de Turma foi o comportamento menos correto da turma em geral, mais acentuado na falta de concentração, um ponto a ter também em conta nas aulas de Educação Física.

Quanto à escola em si, pareceu-me uma escola normal nos tempos que correm, em relação à Educação Física tem os espaços e o material necessário para o desenvolvimento dos alunos como cumprimento dos Programas Nacionais de Educação Física solicitam. O ponto menos positivo é a deslocação de 30 minutos que tenho de fazer para chegar a esta, mas vale a pena o esforço, mais ainda quando lá chegamos e somos recebidos com um sorriso por parte dos colegas do Grupo de Educação Física ou pelas duas fantásticas assistentes operacionais.

Por fim, reconheço que as características observadas neste primeiro contacto, com todos os intervenientes escolares, possibilitarão uma grande aprendizagem. Tenho de me esforçar ao máximo para não defraudar estas expectativas.

2.2. Caraterização da Escola

Para realizar o Estágio Pedagógico é fundamental um conhecimento abrangente da realidade em que nos vamos inserir. Para o obter, o Núcleo de Estágio no início do ano primou pela procura de documentos sobre a Escola, conhecer o meio em que se integra, os seus órgãos de gestão, bem como toda a comunidade escolar.

O município da Mealhada fica no limite sul do distrito aveirense, estende-se entre a Serra do Buçaco e a orla gandraza de Cantanhede, acompanhando o pequeno rio Cértima desde a nascente até se perder em meandros na fronteira territorial do vizinho concelho de Anadia. É importante salientar, que tendo em conta o tamanho do Concelho, este encontra-se bem servido no que diz respeito aos equipamentos desportivos, tanto interiores como exteriores. Para isso são exemplo, o Centro de Estágios de Luso, a Piscina Municipal do Luso, as Piscinas Municipais da Mealhada, o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal do Luso, o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal da Mealhada, o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal da Pampilhosa, o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Casal Comba, o Pavilhão Polivalente da Associação Recreativa de Barrô-Luso, os Campos de Ténis de Luso, os Campos de Ténis Municipais da Mealhada, o Campo de Futebol Municipal de Barcouço e o Gilinho Fosso Clube.

A presente Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada é parte integrante do Agrupamento de Escolas da Mealhada, local onde se encontram outros cinco estabelecimentos comuns. Cada escola é portanto liderada por um(a) coordenador(a) de estabelecimento, eleito pelo Diretor do Agrupamento, sendo que nesta escola a coordenadora de estabelecimento é a Dr. Elisa Alves. A coordenadora de estabelecimento é auxiliada por duas assessoras a Dr.ª Fernanda Estela e a Dr.ª Ana Paula Marque, lecionando respetivamente ciências da natureza no 2º ciclo e geografia no 3º ciclo.

A Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada funciona permanentemente num período das 8:00h às 18:00h, sendo que, durante esse espaço de tempo os serviços da escola funcionam em horários independentes. As aulas decorrem durante a semana entre as 08:30h e as 17:00h à exceção das quartas e sextas-feiras à tarde. No período noturno a Escola encontra-se encerrada, sendo caso de exceção o aluguer do pavilhão para as várias práticas desportivas.

O número total de docentes na Escola, no corrente ano letivo, é de 52. Estão também três professores estagiários (Núcleo de estágio de Educação Física). O Pessoal Não Docente a prestar serviço neste Agrupamento é composto por dezanove Assistentes Operacionais, juntando a estes mais seis dos Serviços Administrativos. Dos 19 Assistentes Operacionais salientamos as duas assistentes do ginásio que nos auxiliam em todas as tarefas necessárias (Sr.ª Alcina e a Sr.ª Zita).

Atualmente a Escola apresenta-se como uma Escola Básica de 2º e 3º ciclo, ou seja, encontra-se preparada para acolher 19 turmas do 2º e 3º ciclo em regime normal de funcionamento. Esta encontra-se em estado agradável e é constituída por um pavilhão polidesportivo, 4 blocos (A; B; C e D) e um refeitório, sendo que o bloco B e o C estão apenas destinados a salas de aulas. No bloco A situam-se 4 salas de aula, a secretaria, o PBX, os órgãos de gestão, a sala de professores, o gabinete médico, a sala de apoio educativo, a sala de informática, a sala dos diretores de turma e um WC. No bloco D está situada a biblioteca, o buffet/bar, a reprografia/papelaria, a sala de convívio dos alunos e um WC.

2.3. Caraterização do Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física é composto por professores de Educação Física das três escolas do Agrupamento de Escolas da Mealhada, nomeadamente, Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Pampilhosa, Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada e a Escola Secundária da Mealhada. A Coordenadora é a Dr.^a Leonor de Melo Gomes e os professores constituintes são todos os professores de Educação Física constituintes nestas instituições, incluindo a Coordenadora e os três professores estagiários.

Assim, no total das três escolas o Grupo Disciplinar de Educação Física é constituído por 12 professores. Escola Secundária da Mealhada: Professor Luís Lima, Professora Leonor Gomes, Professora Carla Borges e o Professor Fernando Rodrigues (trabalha nas três Escolas). Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada: Professora Elisa Alves, Professor Miguel Faria, Professor José Neves, Professor Mário Rui, Professor Sérgio Queirós e o Professor Fernando Rodrigues (trabalha nas três Escolas). Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Pampilhosa: Professora Ana, Professor Pedro Lindo, Professora Matilde Fernandes e o Professor Fernando Rodrigues (trabalha nas três Escolas).

Estes professores tiveram uma atitude para com o Núcleo de Estágio bastante agradável, especialmente os da Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada, criando um espírito de trabalho e aprendizagem favorável. A eles só temos a agradecer pela experiencia que nos proporcionaram.

Interessa caracterizar, mais pormenorizadamente, o espaço do grupo de Educação Física da Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada. Para a prática da disciplina na Escola, estão disponíveis 2 espaços, sendo estes o espaço exterior e o espaço interior (Pavilhão Gimnodesportivo). Dentro do Pavilhão existe uma arrecadação de material desportivo, um gabinete de auxiliares de ensino, um gabinete do Grupo de Educação Física e dois balneários, (um masculino e outro feminino) ambos com zona para duche. Quanto ao espaço exterior, a escola dispõe de 2 campos exteriores, contendo cada um deles 2 balizas com redes, 4 tabelas de basquetebol e marcações oficiais para Futebol, Voleibol e Basquetebol. A Escola ainda está equipada com uma caixa de saltos, um corredor de cerca de 60 metros, devidamente pavimentado, onde são realizadas as provas de velocidade e de barreiras e um espaço equipado para a prática de minigolfe. O espaço interior está equipado com 6 tabelas de basquetebol (3 campos), 2 balizas com redes, uma parede de escalada e marcações oficiais de Basquetebol, Andebol, Futebol, Badmínton e Ténis. Estão também disponíveis as marcações de campos pequenos de Voleibol, Basquetebol.

2.4. Caraterização da turma

No que concerne à turma que me foi atribuída, esta foi caracterizada através de um questionário preenchido por cada aluno no primeiro dia de aulas.

Ainda que um professor trabalhe com uma comunidade, a turma, este nunca deve esquecer que lida diariamente com diferentes individualidades e personalidades e, por isso, é crucial conhecer cada aluno. É fundamental que o professor promova ao máximo o desenvolvimento dos seus alunos e os consiga motivar para a prática espontânea de exercício físico, através de estratégias adequadas a cada um, mediante as suas capacidades e dificuldades.

Assim, torna-se preponderante para atuação do professor a análise cuidada dos dados do questionário, para conhecer melhor a turma, no que diz respeito aos parâmetros abordados. É fundamental um conhecimento profundo da turma de forma ao professor poder agir individualmente sobre as necessidades de cada aluno.

No que respeita aos interesses das matérias da Educação Física, a prática desportiva, bem como o seu desempenho podemos de uma forma geral dividir a turma em dois grupos, verificamos sempre bastantes disparidades nos itens analisados, havendo sempre um grupo mais ativo.

No parâmetro “Alimentação”, conclui-se que a maioria dos alunos tem uma alimentação saudável, não havendo nenhum aluno que não esteja na zona recomendável pela Organização Mundial de Saúde.

Relativamente à “Saúde e Hábitos de Higiene”, percebe-se que alguns alunos têm doenças que influenciam a prática desportiva, no entanto não é necessário arranjar estratégias para estes, mas sim estar com a atenção redobrada, para caso apresentem algum sinal de dificuldade respiratória, possam ir de imediato ao balneário (usar a bomba para asma). Em relação aos hábitos de higiene, verificamos que uma percentagem acentuada de alunos não toma banho nas aulas de educação física. A estratégia será controlar os alunos à saída do pavilhão e marcar falta de material a quem não tomar banho.

No ponto de “Educação Física”, conclui-se que a turma é bastante homogénea, no entanto de salientar que na questão do gosto pela Educação Física uma aluna demonstrou o seu desagrado, terei de ter em atenção o seu desempenho nas aulas e verificar se existe algum problema, tentando motiva-la para a prática desportiva.

Quanto ao parâmetro “Desporto Escolar e Federado”, existe um grupo de sete que participam no Desporto Escolar e nove alunos são Federados, um número reduzido tendo em conta que é uma turma de 27 alunos, indica que um objetivo anual para a turma é incentivar a prática desportiva para a obtenção de saúde.

Relativamente às “Outras atividades físicas”, a turma de uma forma geral realiza algumas atividades que englobam atividade física no entanto pela negativa aparecem três alunos, mais uma vez será importante motivar a turma para a prática de atividade física.

Destaco nesta turma, uma aluna que têm artrite reumatoide e é acompanhada semanalmente nos Hospitais de Coimbra, no entanto o atestado médico informa que ela pode realizar todas as atividades físicas.

3. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

3.1. Atividades de ensino aprendizagem

Para melhor organizar o processo de organização e gestão do ensino e da aprendizagem, tive a necessidade de me enquadrar com os documentos da escola e com as diretrizes a nível nacional.

A organização foi importante para enquadrar a minha prática, conferindo-me, no entanto, liberdade e autonomia suficiente para, de acordo com o meu conhecimento, habilidade, capacidades, métodos e estratégias, conferir um toque pessoal ao processo ensino e aprendizagem.

“A ação do professor não deve limitar-se a uma pretensa preparação direta e à realização das aulas; deverá assumir tarefas de planificação, de realização, de análise e avaliação do ensino” (Bento, 2003). As atividades de ensino aprendizagem dizem respeito à planificação, intervenção pedagógica/realização e avaliação do ensino, orientada por objetivos pedagógicos, que garanta os valores e saberes tidos como válidos no ensino da Educação Física e que conduza, com eficácia pedagógica, o processo de educação e formação do aluno na aula.

Ensinar não pode ser um ato irrefletido. Deve ter como base conhecimentos sólidos para que seja possível realizar um planeamento consciencializado sobre o que ensinar, como ensinar, de acordo com que objetivos, condições e recursos, tendo sempre atenção ao contexto onde decorre a ação educativa e quem se vai ensinar.

3.1.1. Planeamento

“O planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, pois sendo evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como os respetivos programas.” (Bento,2003)

O planeamento assume-se como uma tarefa de bastante importância no desenvolvimento do processo ensino aprendizagem, na medida em que é através deste que se traçam as linhas orientadoras, que vão servir de base a todo o trabalho desenvolvido. No fundo, é o planeamento que permite sustentar as ações e decisões tomadas pelo professor ao longo do tempo, de modo a que estas sigam um trajeto coerente e cimentado em princípios comuns durante todo o processo.

“Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdo dos programas ou normas programática de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático-social do ensino” (Bento, 1987)

É através do planeamento que o professor irá definir objetivos, tomar decisões, e optar pelas estratégias e métodos mais adequados no sentido de regular os processos de formação e educação.

Ao longo do ano letivo foram realizados vários planeamentos, a curto, médio e longo prazo. A longo prazo foi realizado o planeamento anual, a médio prazo as unidades didáticas e a curto prazo os planos de aula.

3.1.1.1. Plano anual

“A elaboração do Plano Anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino...” (Bento 2003). É um esquema geral das modalidades a abordar durante o ano letivo, apresentando o número total de aulas, bem como a sua estrutura. Através deste organizamos todo o processo de ensino aprendizagem.

A construção do Plano Anual teve como base um conjunto de documentos de preparação e de decisão, nomeadamente a caracterização da turma, do meio e da escola, o Programa Nacional de Educação Física onde tive em consideração as finalidades, objetivos e conteúdos da disciplina e as informações relativas à avaliação diagnóstica.

O professor Miguel, nosso Orientador de Escola, forneceu alguma ajuda nesta tarefa inicial do Estágio, explicando também a importância de equilibrar a distribuição de matérias coletivas e individuais pelos três períodos de forma equilibrada. Foi necessário um conhecimento do material e dos espaços disponíveis

e quantos professores se encontravam em simultâneo no pavilhão gimnodesportivo. Para tal a escola possuía um mapa de rotação de espaços. Infelizmente a minha turma esteve ao longo do ano em simultâneo com duas turmas, o que prejudicou algumas vezes a aula planeada, no entanto esta situação foi mais verificada, aquando as condições meteorológicas mais desfavoráveis.

O plano anual, claro está, pode ser ajustado quando existem fundamentos para tal, como por exemplo, já mencionado anteriormente, as condições meteorológicas, a necessidade de ajustar o número de aulas de uma unidade didática ou a participação da turma em alguma atividade. “Tem que partir das situações atuais na escola, das condições concretas em cada classe ou turma.” (Bento, 2003).

Relativamente ao meu plano anual e aproveitando a autonomia que me foi atribuída, optei por realizar este documento, intercalando, na sua maioria matérias individuais e coletivas, de forma a conseguir motivar todos os alunos constantemente. Ficou definido que as três primeiras semanas seriam para as avaliações diagnósticas, e assim sendo, em função dos objetivos da turma e espaços, realizei a planificação Assim, para a turma B do 7º ano distribui as seguintes unidades didáticas: 1º Período – Avaliação Inicial, Basquetebol, Andebol e Ginástica de Solo; 2º Período – Voleibol, Futebol, Ginástica de Solo, Tag Rugby e Badmínton; 3º Período – Atletismo e Ginástica Acrobática.

O plano anual é assim um “plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas (...) constitui, pois, um plano sem pormenores da atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim, com reflexões a longo prazo.” (Bento, 2003.)

Com o decorrer do estágio e com a ajuda do professor Miguel, consegui desenvolver competências que me permitiram a realização desta importante tarefa de planeamento com muito mais eficácia e adequação.

3.1.1.2. Unidades didáticas

“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo

pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino aprendizagem.” (Bento, 2003).

A Unidade Didática é, uma planificação a médio prazo do processo de ensino aprendizagem de uma determinada matéria, específica da turma. Tem a finalidade de atingir os objetivos definidos com um determinado conjunto de estratégias, num determinado período de tempo, materiais e espaço. Servem como orientação da atividade docente, reunindo todos os aspetos fundamentais para o processo ensino aprendizagem.

Durante o decorrer do Estágio fui sentindo mais à-vontade na construção da mesma, visto conhecer cada vez melhor as limitações e capacidades da turma. Naturalmente foi necessário dominar todas as matérias, para construir e executar de forma a estabelecer objetivos ajustados à realidade dos alunos.

O Grupo de Educação Física da Escola selecionou, das matérias nucleares a abordar no 3º Ciclo segundo o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico, para as turmas do 7º ano as seguintes matérias: Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol, Atletismo, Ginástica e Badmínton. Como constatamos, foram desenvolvidas um total de sete unidades didáticas, a sua distribuição foi refletida, como já mencionei, no sentido de gerir o melhor possível o material e os espaços desportivos, evitando que os professores abordassem a mesma matéria em simultâneo, havendo sempre mais material didático disponível e os espaços com a especificidade que algumas matérias exigem. Assim, a minha calendarização baseou-se muito pelas matérias que os espaços ofereciam e pelo desempenho da turma na avaliação diagnóstica.

Uma atividade de relevo é o balanço de cada unidade didática, pois é onde se conclui se o ensino foi eficaz, se a extensão de conteúdos foi adequado à turma, e de que forma podemos melhorar as estratégias das próximas unidades didáticas.

3.1.1.3. Planos de aula

O plano de aula é a transformação de vários níveis de planeamento (plano anual, unidade didática), para o que se irá realizar na aula. “A preparação da aula constitui, pois, o elo final da cadeia de planeamento do ensino pelo professor,

compreendendo as seguintes tarefas: estudo e consulta de materiais acerca do planejamento; análise das aulas anteriores; reflexões pormenorizadas...” (Bento, 2003).

Este documento ganha forma através dos exercícios que contém os conteúdos a abordar e os aspetos críticos a focar. Deve ser simples e objetivo, uma forma de apoio, caso o professor necessite de auxílio durante a ação. Este foi um dos aspetos bastante discutidos, no final de cada leção, nas reuniões do núcleo de estágio.

Para que o processo ensino aprendizagem seja maximizado, a sua elaboração exige muita reflexão, bem como dominar todas as variáveis existentes e dos seus intervenientes. No entanto, este tipo de planejamento deve ser flexível devido a imprevistos que poderão acontecer no decorrer da aula.

“A planificação significa ligar a própria qualificação permanente do professor ao processo de ensino, à procura de melhores resultados no ensino como resultante do confronto diário com problemas teóricos e práticos.” (Bento, 2003) Assim, é essencial, que quando necessário o professor ajuste o plano de aula, para potenciar o objetivo que delineou, e que tome decisões de forma imediata e tranquila.

Como refere Bento (2003), os planos de aula estruturam-se normalmente em três partes: preparatória, principal e final. No que concerne aos planos de aula, estes foram preparados sempre de uma forma cuidada e refletida, percebendo a sua influência no processo Ensino-Aprendizagem. Na parte inicial da aula optei sempre que possível por jogos lúdicos, uma vez que, a turma verificava melhor empenho motor neste tipo de aquecimento.

“Existem numerosas propostas de esquema da aula, cada uma delas caracterizada, por uma variedade de constelações possíveis, mas sem que nenhuma possa afirmar a pretensão de validade universal.” (Bento, 2003) Uma das tarefas iniciais do Núcleo de Estágio, em conjunto com o Professor Miguel, foi estabelecer um plano de aula uniforme, com todos os parâmetros pertinentes e essenciais: tarefas e situações de aprendizagem; organização/estratégias e estilos de ensino; objetivos e critérios de êxito.

“A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor” (Bento, 2003). Um pensamento constante em todas as aulas foi o desenvolvimento da condição física dos alunos, com o intuito de contribuir para a elevação da aptidão física e do conhecimento relativo aos processos de elevação e manutenção da mesma, bem como a promoção de saúde. Este foi também um aspeto apontado pelo professor Pedro Fonseca, Orientador da Faculdade, pois

numa das aulas observadas o empenho motor foi francamente reduzido. A Escola já está habituada à utilização da bateria de teste fitnessgram, tendo todos os anos previsto uma mobilização do Grupo de Educação Física. Este ano letivo, o Núcleo de Estágio em conjunto com o Grupo de Educação Física realizou uma recolha de dados no primeiro período e outra no último período. O Núcleo de Estágio teve uma intervenção colaboradora em todas as turmas da Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada.

Considero ter autonomia para realizar um plano de aula com o objetivo de um ensino eficaz e com qualidade, motivando os alunos e promovendo o empenho motor.

3.1.2. Intervenção pedagógica/realização

“O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.” (Siedentop, 1998).

Ao longo deste ano letivo, consegui realizar a transição do conteúdo planeado para a intervenção prática, de forma harmoniosa e eficiente, embora consciente de que a realização comporta um conjunto de situações não previstas a que é necessário dar resposta. À medida que ganhava confiança, melhorei a capacidade de me adaptar às novas situações que iam ocorrendo no espaço de aula, de forma a conduzir o processo em direção aos objetivos traçados. Bento (2003) refere que, o professor na aula atua sobre os alunos na direção dos objetivos, por meio dos conteúdos, dos métodos e das formas de organização da intervenção pedagógica.

Para Bento (2003), as regras e as rotinas são essenciais para criar uma boa relação e um bom clima de aula, facilitando as tarefas de gestão, organização e instrução. “Se não se atribui a estes aspetos valor nenhum, então o processo de ensino na aula decorre sem direção, sem objetivos, sem resultados – para o professor e para os alunos.” Promovi respeito, coerência e rigor na aplicação de regras. Tratei sempre os alunos pelo seu nome, desenvolvi uma proximidade afetiva,

interações positivas, controlei a turma no meu campo de visão, circulei pelo espaço de aula. Procurei rentabilizar o tempo de atividade dos alunos, diminuindo os tempos de espera, o número de duração dos episódios de organização/transição. Estabeleci rotinas, diminuí o tempo de informação e mantive um bom ritmo de aula. Estas estratégias foram de certa forma decisivas para ganhar confiança e estabelecer o controle da turma.

Numa fase inicial, era difícil observar a turma no geral, talvez pela falta de experiência e por querer incidir sobre aspectos muito específicos. Devemos sempre que possível generalizar a nossa ação, de forma a alcançar e evitar que erros comuns na turma se evidenciem. O importante era que apesar da estratégia aplicada no final se refletisse de forma a apurar a melhor solução. Para Bento (2003) para um ensino eficiente são imprescindíveis, reflexões estratégicas, balizadoras da ação, durante todo o ano letivo.

Por vezes, diferenciei o ensino, colocando os alunos dos diferentes grupos em situações compatíveis com as suas capacidades, de modo a que, todos encontrassem estímulos para aprender e querer melhorar. Outras vezes porém, procurei juntar alunos de diferentes níveis, já que considero que em termos motivacionais e aprendizagem, obtêm-se bons resultados com ambas as possibilidades. Ou seja, na minha opinião devemos usar grupos homogêneos e heterogêneos ao longo do ano letivo, consoante a matéria abordada no momento.

Relativamente aos feedbacks, no início preparava e pensava em tudo o que ia dizer na aula, quando e até como dizer, levava todas as interações bem delineadas e estruturadas. Consequência era a não aplicabilidade da maior parte, uma vez que só no momento e com o desempenho dos alunos podemos ajustar o feedback. Devemos preparar a nossa intervenção, no entanto um bom domínio da matéria e as interações fluem com mais naturalidade e espontaneidade.

Recorri diversas vezes à demonstração, acompanhando sempre que possível as instruções. Por vezes era realizada por mim, outras, pelos alunos que dominavam a matéria. Alguns alunos foram usados para a demonstração como forma de motivação e concentração na aula.

O recurso às palavras-chave também foi uma constante, pois facilita a transmissão do conteúdo e consequente compreensão. Estas focalizam os alunos em aspectos críticos de um exercício. Facilitando também o processo Ensino Aprendizagem.

À medida que o Estágio decorria, comecei a utilizar como estratégia o questionamento. Normalmente era só usado nas instruções, de forma a manter os alunos atentos. No entanto, fui percebendo a utilidade desta estratégia e ao longo da aula sempre que um aluno estava distraído, questionava-o, de forma construtiva e não apenas com o intuito de o penalizar, colocando questões que o conduzissem à resposta pretendida. Na fase do jogo, era fundamental para perceberem os conteúdos táticos do mesmo, ou seja, “pensassem o jogo”.

Relativamente ao clima das aulas, de um modo geral, os alunos manifestaram empenho e interesse na realização das tarefas, fazendo com que o clima de aprendizagem fosse bastante agradável. Contudo, na turma, tive algumas dificuldades em motivar alguns alunos (tema de aprofundamento), que pelo simples facto de não gostarem da matéria tinham uma postura desigual à habitual. Também foi difícil controlar a turma de 27 alunos. Foi necessário adotar várias estratégias, já mencionadas, mas também redobrar o esforço no planeamento, pois se os alunos estiverem em empenhamento motor na tarefa, diminuámos a possibilidade de terem um comportamento desviante ou de indisciplina. Assim, foi necessário delinear de forma minuciosa os movimentos dos alunos e a organização da turma.

De referir que realizei diversas decisões de ajustamento, algumas por opção, outras por uma má gestão da aula. Devo admitir, que senti dificuldades na gestão do tempo. Se teoricamente parecia uma situação fácil de solucionar, na realidade devido ao tempo de instrução e/ou de transição entre exercícios, este não coincidia com o planeado. Este défice em algumas aulas suprimiu o balanço final e até algumas tarefas. Nesta fase entendi a importância das decisões de ajustamento, devendo ter a capacidade de perceber quando um exercício não está a ter o efeito desejado ou está a exceder o tempo previsto. Assim, o professor deve tomar decisões com base nos objetivos para o aluno e na extensão e sequência de conteúdos da unidade didática. Fui evoluindo e por diversas vezes em análise, consideramos ter realizado bons ajustamentos.

A minha prática pedagógica foi progredindo, verificando maior segurança na intervenção, nas suas diversas dimensões. Esta promoveu um melhor desempenho docente e como tal favoreceu a aprendizagem dos alunos.

3.1.3. Avaliação

“Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da capacidade pedagógica do professor.” (Bento, 2003) Assim, considero necessário avaliar e refletir procurando averiguar o que esteve na origem do sucesso ou insucesso de qualquer matéria. “A reflexão posterior à aula, o controlo e análise do processo ensino e do rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a sua planificação e realização.” (Bento, 2003) Após cada aula foi elaborada uma reflexão da mesma, no sentido de poder ou não alterar estratégias para alcançar os objetivos estabelecidos.

Em função da finalidade da avaliação, considerei e realizei, a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A Avaliação Diagnóstica apresenta-se como o ponto de partida, a partir da qual se pode definir objetivos e realizar um planeamento ajustado às características dos alunos. Esta foi realizada nas primeiras três semanas do ano letivo e teve como objetivo, verificar os conhecimentos adquiridos pelos alunos em anos anteriores de forma a identificar as capacidades/fragilidades e situá-los no nível do Programa Nacional de Educação Física Introdutório, Elementar ou Avançado. Estas informações influenciaram, como já mencionado anteriormente, todo o processo de planeamento. Este bloco de avaliação diagnóstica, nas primeiras três semanas, tem como aspeto positivo, possibilitar ao professor uma melhor planificação anual. Pela negativa, pode prejudicar o desempenho do professor, que apesar de ter os registos das primeiras três semanas de diagnóstico, quando inicia a matéria não consegue precisar os aspetos mais importantes dos alunos, e essa primeira aula da unidade didática quase volta a ser uma aula de avaliação diagnóstica, não tanto em relação ao planeamento, mas sim no aspeto da intervenção pedagógica. Assim sendo, é necessário definir qual a solução mais eficaz para o ensino, realizar a avaliação diagnóstica num bloco inicial, ou por sua vez, realizar á medida que se vai lecionando cada matéria. A primeira, presenciada no meu Estágio, claramente favorece o planeamento, podendo distribuir as matérias ao longo do ano letivo em função das dificuldades observadas

Na Avaliação Formativa, o professor procede a uma observação cuidada e sistemática das tarefas que o aluno leva a cabo ao longo do ano. É necessário

efetuar uma observação constante da atividade, de forma a aferir se a mesma está a corresponder ao que foi planeado, e se está a decorrer no sentido de promover o alcance dos objetivos definidos. Penso, que esta avaliação foi útil na regulação e orientação do processo Ensino Aprendizagem, permitindo concretizar os objetivos definidos para cada unidade didática. Ao longo do ano sensibilizei a turma, no sentido dos alunos se consciencializarem do seu desempenho, e que este seria resultado da sua atividade ao longo de todo o processo. A avaliação formativa realizou-se aula a aula, tendo concretizado para o efeito uma reflexão, no sentido de ajustar o ensino e facilitar o processo de Ensino Aprendizagem. Para tal foi usado uma grelha, onde registava os comportamentos mais positivos e negativos de cada aluno. Ou seja, nesta avaliação formativa registava comportamentos referentes ao domínio das competências e conhecimentos, participação e empenho e atitudes e valores. Em algumas unidades didáticas foi realizado a avaliação formativa pontual que facilitou a realização da avaliação sumativa, que no fundo servia apenas como confirmação dos registos já efetuados. Para esta, apenas era focado os gestos técnicos e conteúdos táticos, onde baseado nos critérios de êxito se definia o desempenho dos alunos em não faz, faz mal, faz, faz bem e faz muito bem.

A Avaliação Sumativa é realizada nas últimas aulas de cada unidade didática de forma a avaliar o processo e verificar se os objetivos foram alcançados. Esta pretendeu verificar de forma quantitativa a capacidade de concretização dos critérios definidos previamente por parte dos alunos, bem como a evolução entre o início e o final do processo de cada uma das unidades didáticas. Esta estabeleceu-se como um complemento à informação recolhida durante o processo de avaliação formativa, no sentido de confirmar ou reformular de certa forma os resultados recolhidos das observações sistemáticas a que os alunos estavam sujeitos ao longo do processo.

“O sucesso do ensino depende tanto da atividade do docente como das atividades de aprendizagem dos alunos.” (Bento, 2003) Nesta avaliação, tive dificuldade em planear, ou seja, definir os critérios e níveis para cada matéria. Foi necessário adequar os critérios formulados e as tomadas de decisão estabelecidas ao longo do processo às necessidades dos alunos. Desta forma, pretendi, que através da análise das informações obtidas fosse possível proceder a uma reflexão, onde percebi o que se conseguiu alcançar, e o que deveria ter sido realizado no sentido de maximizar a eficácia do processo Ensino Aprendizagem, da unidade didática em questão.

3.2. Atitude ético-profissional

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor.” (Guia de Estágio 2011-2012)

Em todas as áreas, relacionadas ou não com o ensino, é necessário uma conduta ética e profissional exímia. No ensino da Educação Física, os professores devem pautar por uma postura cordial, procurando criatividade nas suas práticas pedagógicas. É necessário disponibilidade para toda a comunidade escolar, sendo de importância vital uma ótima coordenação entre todos os elementos da mesma. Através de um excelente grupo de trabalho foi possível uma excelente coordenação das minhas atividades, dei sempre primazia ao Estágio Pedagógico, nunca comprometendo o Núcleo de Estágio, nem a minha turma.

Respeitei todos os princípios definidos como ideais de um professor estagiário. Tive um compromisso sério e empenhado na realização de todas as tarefas, sendo que, em algumas tarefas realizei um aperfeiçoamento mais acentuado.

No primeiro período não fui pontual nas primeiras aulas observadas, mas com a supervisão do professor Miguel e a vontade de querer cumprir com os meus ideais, suprimi esta deficiência verificada. Nas restantes aulas e tarefas, fui pontual e assíduo, respeitando toda a comunidade educativa.

A atitude ético-profissional vai muito para além do desempenho na aula. Nesse sentido, o professor deve procurar ser um agente ativo na escola, criando laços com a comunidade escolar e desenvolvendo atividades que a dinamizem.

No que respeita ao meu processo de socialização na Escola, numa fase inicial, o professor Miguel foi uma pessoa importante para que conhecesse não só os espaços da instituição, mas também as pessoas que nela trabalhavam, professores e técnicos operacionais. Foi portanto a ponte entre o Núcleo de Estágio e a restante comunidade educativa. Antes de iniciar o Estágio não entendemos a relevância de toda a comunidade educativa estar em plena harmonia, no entanto, após algum tempo de experiência percebemos que o processo Ensino Aprendizagem é muito facilitado quando as interações entre o meio escolar são positivas. Temos como exemplo a excelente coordenação que existe entre o Grupo de Educação Física e as técnicas operacionais no gimnodesportivo, que auxiliam os professores na

preparação do material para a aula, bem como em todas as atividades ao longo do ano letivo.

Desde cedo que fui tratado como um professor dos quadros da Escola, o que facilitou a minha integração e promoveu uma cordialidade entre todos os agentes da comunidade educativa. Frequentar a sala de professores foi algo motivante, uma vez que, estava apenas habituado a ver aquela sala como algo restrito. Também nesta, tive uma atitude de humildade e cooperação, fazendo prevalecer a boa educação. Às vezes uma simples atitude de permitir que os professores de mais idade ocupassem os lugares livres, era o suficiente para valorizarem a nossa ética-profissional.

As participações nas reuniões de Grupo Disciplinar e Conselhos de Turma revelaram-se também uma oportunidade para marcar a minha presença de forma equilibrada. Todos os professores me trataram como colega de profissão, no entanto, inicialmente era um mero espectador, apenas escutando e absorvendo informação que ia sendo transmitida, mas com o tempo fui-me sentindo à vontade para partilhar a minha opinião em assuntos mais relevantes.

3.3. Aprendizagens realizadas

Iniciei o Estágio consciente de que, aquilo que sabia era o básico para conseguir exercer a profissão de professor com eficácia exigida a um aluno estagiário, que estava a terminar a sua formação académica.

A prática proporcionou um conjunto de vivências que contribuíram para a construção da minha identidade, que apenas foi possível a partir de uma prática refletida, ou seja, é resultante da análise e avaliação constante da minha atividade. Tentei sempre encontrar respostas às dúvidas surgidas no decorrer do Estágio, procurando e consultando alguma bibliografia.

No entanto, na Escola, também realizámos algumas formações durante o ano letivo, que enriqueceram os conhecimentos do Núcleo de Estágio em determinadas áreas, como os jogos desportivos e coletivos, a dança, a escalada e o tag rugby.

A ação de formação de jogos desportivos coletivos foi dirigida pelo professor Miguel, uma vez que possui uma vasta experiência no treino de basquetebol,

acabou por focar mais a sua atenção nesta matéria. Abordou o tema em contexto escolar, fazendo um ponte transversal para as matérias coletivas. Foi bastante útil trocar ideias e aperfeiçoar o conhecimento, tendo tido implicações positivas no planeamento ao longo do ano.

A ação de formação de dança foi orientada pelo professor José Neves, professor que leciona aulas de Educação Física na Escola. Esta teve como função a abordagem da dança na escola, seguindo a metodologia de Luís Xarez, onde a dança é constituída por frases de movimento. Esta ação rompeu com alguns preconceitos e motivou o grupo a experimentar e abordar a matéria segundo estes ideais.

O professor Sérgio Queiroz realizou a ação de formação de escalada, também professor de Educação Física na mesma escola, onde se verificou uma componente mais prática. Foram consideradas todas as regras de segurança, uma vez que é uma matéria que é necessário muita responsabilidade, já que a situação de aula passa por exercícios que podem pôr em causa a segurança dos alunos. Foram ainda delineadas algumas estratégias para organizar a turma e os alunos.

Quanto ao Tag Rugby, esta foi uma formação que surgiu no âmbito da Unidade Curricular de Projetos e Parcerias Educativas, como forma de preparação e formação dos elementos do Núcleo de Estágio para a atividade organizada na escola, intitulada de “Torneio Tag Rugby”. Foi divulgada e organizada pelo Instituto de Promoção Social de Bustos e decorreu no Colégio Frei Gil em Bustos sob o domínio do Professor Rui Luzio. A ação teve um aspeto teórico e prático, iniciando com a exposição do conteúdo da matéria, evolução histórica, principais regras e estratégias de abordagem. No final, realizamos uma tarefa prática, com o auxílio de alunos voluntários do colégio, onde efetuamos algumas tarefas, para solucionar problemas propostos na aula teórica. Esta ação à semelhança das anteriores revelou muita utilidade, apesar de já ter algum conhecimento da matéria, a forma como o conteúdo foi exposto promoveu claramente a aprendizagem, facultando mais capacidades de pedagogo no final da mesma.

Neste processo de Estágio, a investigação, reflexão e ação, sempre estiveram na base da minha prática, com o intuito de responder simultaneamente à minha necessidade de aprender e ensinar. Chegado a este momento, sinto, que a necessidade inicial que tinha em compreender o papel da reflexão, do professor reflexivo, e do contributo do estágio na sua edificação foi determinante. O

desenvolvimento surge a partir da reflexão, pelo que se torna um ato central na vida do professor, chegando mesmo a estabelecer rotinas.

“A autocrítica é difícil. Por isso é aconselhável a participação de outros”. (Bento, 2003) Tornou-se indispensável a partilha de problemas, de dúvidas e de conselhos com aqueles que me acompanharam. A ajuda de cada um deles, professor Miguel Faria, professor Pedro Fonseca e colegas do Núcleo de Estágio, foi precioso. Cada professor, pela sua experiência, saber e desejo de partilha, tornou-se um meio fundamental na procura de conhecimento e melhoria, sensibilizando-me para habilidades e estratégias de ensino que desconhecia ou desvalorizava. As reuniões do Núcleo de Estágio foram desde o primeiro dia momentos de partilha, crítica e diversidade de opiniões, que fez sobressair a importância da reflexão e do trabalho em equipa.

Uma marcante aprendizagem realizada foi o planeamento, através do plano anual, das unidades didáticas e dos planos de aula. Este facilitou o processo Ensino Aprendizagem e colocou a ansiedade de lecionar de parte, uma vez que após este planeamento me sentia muito seguro para intervir. Quanto à intervenção pedagógica, evoluí essencialmente na transmissão de feedbacks e instrução e gestão da aula. Os feedbacks tornaram-se mais pertinentes, focando os aspetos essenciais através de palavras-chave. A instrução e balanço final de aula melhorou, ganhando mais à vontade e pertinência, para tal as indicações do professor Miguel foram essenciais. A gestão da aula nem sempre foi a melhor como referir anteriormente, no entanto no terceiro período penso já ter estado mais próximo dos objetivos propostos. Contudo, como já explicado anteriormente, também é necessário haver decisões de ajustamento, para que alguns exercícios possam ser realizados em função dos objetivos e prestação dos alunos.

A avaliação, nas suas três dimensões foi um ponto positivo, encarando sempre as mesmas com o rigor e disciplina que lhe está destinado. Foi necessário definir bem os critérios de êxito de cada matéria de forma a possibilitar uma avaliação adequada ao nível da turma. O objetivo no final da unidade didática passava sempre por enquadrar o aluno no nível do Programa Nacional de Educação Física. De referir que os alunos foram sempre informados que a avaliação era um processo contínuo e como tal deveriam ter uma postura adequada durante a unidade didática e não apenas nas avaliações sumativas.

Realizei também uma assessoria ao cargo de diretor de turma, e considero que alcancei todos os objetivos da Assessoria que foram determinados no Projeto de Assessoria, aliás, o balanço que faço deste exercício é muito mais enriquecedor do que aquilo que perspectivava. Se o objetivo desta Unidade Curricular era preparar o estagiário para a carreira docente no exercício do cargo de Diretor de Turma, penso que tal foi cumprido. Não posso deixar de referir que este foi um exercício muito enriquecedor na minha formação como futuro profissional na Educação, e que tenho muito a agradecer à disponibilidade que a Diretora de Turma do 7ºB demonstrou. Orientou o meu trabalho sempre com uma palavra de apoio e incentivo, quando pressentia que estava a ter mais dificuldade em alguma tarefa.

Tive a sorte, de trabalhar com um Grupo de Educação Física, magnífico. Um grupo dinâmico, criativo e muito profissional. Onde acima de tudo, houve um bom relacionamento entre todos, uma atitude positiva no confronto e discussão de ideias. Assim, participei ativamente na maioria das atividades planeadas pelo grupo de Educação Física. Nomeadamente, o corta mato escolar, mega sprint, mega km e mega salto e o 3x3 Compail air. Tive uma prestação ativa na organização e divulgação, inclusive cheguei a arbitrar alguns jogos do torneio Compail air. Estas atividades promoveram uma ação ativa e permanente em todas as fases do seu desenvolvimento, desde o seu planeamento até à sua realização e reflexão final. De salientar, as duas atividades no âmbito de Projetos e Parcerias Educativas, o Tag Rugby e a I Tarde da Natação. Na primeira atividade é importante destacar o empenhamento, a motivação e a dedicação, não só do Núcleo de Estágio, como também dos professores do Grupo de Educação Física, das técnicas operacionais e dos alunos que participaram no torneio, com 12 equipas e cerca de 70 alunos. A I Tarde da Natação, quer como uma atividade de dinamização da escola, quer como uma parte integrante do Estágio Pedagógico, afirmou-se acima de tudo como uma fonte de aprendizagem no processo educativo, a favor dos intervenientes e principalmente do Núcleo de Estágio. Esta foi mais uma etapa que complementou a nossa formação e que, por se ter revelado, uma atividade bastante positiva envolvendo a comunidade educativa, também nos alegra e recompensa pelo trabalho desenvolvido.

Consegui progressivamente descentrar as preocupações em mim mesmo, nas dificuldades, centrando-me nos alunos, pois, são eles o ponto central do processo ensino aprendizagem. Por outro lado, tomei consciência que a minha capacidade,

não se limita às tarefas didáticas relacionadas com a disciplina de educação física. Na realidade, o envolvimento na comunidade escolar, em particular a assessoria realizada à Diretora de Turma, permitiu perceber as múltiplas tarefas existentes na profissão.

Ser professor, é para além de lecionar uma disciplina, atuar numa Escola, contribuir para o sucesso escolar, conviver e interagir com todos os agentes escolares e da comunidade.

Foi agradável perceber que a Escola tem já um enorme respeito e carinho pelos Núcleos de Estágio de Educação Física e que premeiam a importância da disciplina na Escola.

É importante perceber que o Estágio é apenas um momento inicial do processo de pedagogia. No meu caso, sinto, que pela riqueza e significado que teve, este foi, um ano em que aumentei a minha visibilidade do ensino, necessitando contudo de continuar em formação permanente.

3.4. Dificuldades e necessidade de formação contínua

A atividade do professor não é nem pode ser apenas a lecionação. Deve ser alargada a toda a comunidade escolar, recetora de diversas culturas e níveis sociais. Cabe ao professor participar não só nas atividades curriculares, como em todas as que são desenvolvidas pela escola. Neste âmbito, o Estágio deve preparar o futuro professor como parte integrante da comunidade para as diferentes realidades com que pode deparar.

Importa analisar uma situação bastante habitual ao longo do ano letivo, que influenciou bastante os conteúdos abordados e conseqüentemente o meu desempenho. Conjugaram-se algumas situações menos positivas como aulas de 45 minutos, com 27 alunos e apenas num terço do pavilhão, sendo que alguns alunos necessitavam de um olhar constante para evitar comportamentos desajustados. Se cumprir o regulamento estipulado na Escola, o aluno tem direito a 5 minutos de tolerância no início da aula e deve sair dez minutos mais cedo para as atividades de higiene, fico com apenas 30 minutos úteis. Isto se a turma cumprir o estipulado o

que nas aulas de 45 minutos não se verificou havendo a necessidade inclusive, de marcar faltas de atraso, sugerido pela Diretora de Turma.

Na minha opinião as aulas de 45 minutos não fazem sentido numa altura em que os níveis de obesidade em Portugal continuam a aumentar. Apenas 30 minutos uteis de aula, em que ainda não estão contemplados o tempo de aquecimento e de retorno à calma, bem como eventuais transições, é francamente uma aula “fantasma”. No entanto esta questão está a ser debatida porque, muito recentemente, estão a ser realizadas reformas que possibilitam ainda mais a redução da carga horária nas aulas de Educação Física. Penso que o mais natural era aumentarem para dois blocos de 90 minutos como acontece no Ensino Secundário, e não permitir às escolas reduzir a carga horária, aumentando ainda mais o problema.

Outro tema que também está na atualidade, ao qual também tive dificuldade ao longo do ano letivo, foi o número de alunos por turma. Existem já alguns estudos acerca da influência do número de alunos nas aulas de educação física, que apesar de uma reduzida amostra no estudo de Coitos (1994), conclui que a sua hipótese: “o número de alunos na turma afeta o real rendimento da aula de Educação Física” é correta, ou seja afirma inequivocamente que o número de alunos afeta o rendimento da turma na aula de Educação Física. Este tema à semelhança da carga horária também está a ter uma repercussão a nível nacional muito recente, uma vez que, o Ministro da Educação, Dr. Nuno Crato, com as suas reformas, possibilita a aglomeração de mais alunos na mesma turma. Ou seja, a minha turma que este ano considerei ser demasiado extensa, no próximo ano letivo pode ainda passar de 27 para 30 alunos. Estas medidas vão entrar em vigor já no próximo ano letivo, uma vez que foram aprovadas e provocaram as habituais polémicas iniciais dos órgãos competentes.

Todavia, estas aulas foram colocando à prova, a minha capacidade de planeamento e de gestão do tempo. Foi necessário ajustar a instrução de modo a que o tempo de aula fosse maioritariamente de empenhamento motor. Realizei transições rápidas, para tal, tinha uma estrutura definida no plano de aula. Contudo, as experiências vividas e as estratégias delineadas não podem ser entendidas como uma receita rígida da solução, e como o tal, o bom professor é aquele que está em constante reciclagem, procurando alternativas ao insucesso, mas também ao sucesso.

3.5. Importância do trabalho de grupo

É justo realçar a importância que assumiram os meus colegas do Núcleo de Estágio, para a minha evolução enquanto pessoa e profissional. Retirei sempre bastante das discussões que tivemos, os problemas que cada um sentia acabavam por se enquadrar com o Núcleo de Estágio e permitiram colmatar as nossas dificuldades. A minha relação com eles baseou-se na entreaajuda, cooperação e, sobretudo, em constantes críticas construtivas, que foram fundamentais para a minha formação.

O entrosamento entre o Núcleo de Estágio, como mencionei nas expetativas iniciais, foi fácil, o Ricardo já conhecia e o Cláudio com uma atividade semelhante á minha, rapidamente se sentiu um bom clima de trabalho. Promovi sempre um bom ambiente de trabalho com o grupo de forma a realizarmos as diversas tarefas em comum. Exemplo disso foi, logo no início do ano letivo, o plano anual. Ao longo do ano fomos trabalhando na parte comum das unidades didáticas e foi sempre observado vontade de todos trabalhar, não verificando como algumas vezes na licenciatura, pessoas sem motivação que não queriam trabalhar. Desenvolvemos diversas atividades de entre as quais as duas já mencionadas, no âmbito de Projetos e Parcerias Educativas. Sou uma pessoa muito orgulhosa por ter feito parte deste Núcleo de Estágio, e espero que possamos um dia ter a oportunidade de lecionar novamente em conjunto.

A observação das aulas dos meus colegas, assim como a sua observação às minhas aulas, e de outros professores da Escola, foram uma fonte de conhecimentos que muito contribuíram para o aperfeiçoamento da minha ação. No começo estava um pouco nervoso com a presença do professor Miguel em todas as aulas, por sentir que estava a ser avaliado, acabando, pouco a pouco, por me habituar à presença dele.

As aulas observadas pelos meus colegas ou pelos professores orientadores (escola e faculdade) foram momentos em que aprendi muito, através das críticas construtivas e troca de ideias, que realizávamos no final das mesmas. A observação das aulas do professor Miguel apresentou-se também como uma mais-valia porque foi possível verificar a aplicação de diferentes metodologias e estratégias de intervenção de onde podia retirar informação para aplicar nas minhas aulas.

Estas observações das aulas não só melhoraram a minha capacidade de observação, assim como, obrigaram a refletir ainda mais a minha própria prática. O confronto com outras realidades promoveu também a minha capacidade de reflexão e o espírito crítico, na medida em que analisava o que acontecia e procurava encontrar soluções para problemas que tivessem eventualmente ocorrido. Desta forma, poderia adaptar a informação recolhida à minha turma, tomando medidas preventivas ou, pelo menos, já sabia como agir face a essas dificuldades, caso se verificassem nas minhas aulas.

4. APROFUNDAMENTO DO TEMA – MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

4.1. Contextualização do problema

A falta de motivação dos alunos constitui um grande problema para os professores, mas especialmente para os próprios alunos desmotivados. Este problema afetou diretamente o meu desempenho e dos alunos, devido a diversos fatores. Por vezes o aluno chegava à aula desmotivado, outras porém, ficava desmotivado durante o decorrer. Ocorreram também algumas situações de falta de material, contudo percebi que algumas delas eram apenas falta de vontade, em realizar a aula de Educação Física.

Desde muito cedo que este tema foi aparecendo no meu Estágio Pedagógico, uma vez que quando realizei a caracterização da turma, uma aluna referiu não gostar da aula de Educação Física, “ ... conclui-se que a turma é bastante homogênea, no entanto de salientar que na questão do gosto pela Educação Física uma aluna demonstrou o seu desagrado, terei de ter em atenção o seu desempenho nas aulas e verificar se existe algum problema, tentando motiva-la para a prática desportiva.” (caraterização da turma)

Também no aspeto de integração na comunidade desportiva verificamos pouca adesão, como se pode verificar mais uma vez na caraterização da turma “ ... existe um grupo de sete alunos que participam no desporto escolar e nove alunos são federados, um número reduzido tendo em conta que é uma turma de 27 alunos...” (caraterização da turma). Em relação à atividade física, verificava-se que três alunos não praticavam regularmente, sendo necessário, à semelhança da situação anterior, promover o gosto pela Educação Física, promovendo hábitos saudáveis de atividade física.

Ao longo do ano ocorreram muitos casos de alunos que não gostavam das matérias abordadas, e como tal, não se empenhavam como nas matérias preferidas. Houve ainda, alguns alunos que quando eram repreendidos pelo seu mau comportamento, adotavam uma postura descurada na aula.

Segundo, as finalidades do Programa Nacional de Educação Física, devemos “Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.” Como tal o “gosto” pela disciplina de Educação Física só é possível com um clima de aula agradável e para isso o professor e o aluno tem de estar motivados para, ensinar e aprender, respetivamente.

A motivação foi um tema sobre o qual ao longo dos anos se realizaram diversas investigações e pesquisas no âmbito da disciplina de Educação Física. Este facto decorre da grande importância que os profissionais desta área sempre atribuíram a esta temática e o reconhecimento da sua influência para o alcance do sucesso. Vários autores consideram duas tendências motivacionais: a motivação extrínseca e intrínseca. Vou procurar compreender a influência de cada uma nos problemas surgidos, para facilmente adaptar os objetivos e as estratégias de ensino, pretendendo sempre o sucesso de todos os intervenientes no processo Ensino Aprendizagem.

Em todas as aulas de Educação Física existem alunos desmotivados, uns mais que outros e perante esta situação o professor deve ser capaz de atuar. Acredito que existem formas do professor melhorar a motivação dos alunos na aula e conseqüentemente estes obterem melhores resultados escolares. Pretendo estabelecer uma relação com os alunos mais motivadora e um conjunto de ações que facilitem a intervenção perante os alunos desmotivados.

Apesar de todos os problemas causados pela desmotivação, um professor com sensibilidade e energia pode enfrentar este desafio. Devo conseguir elevar a motivação dos alunos na aula e na criação de hábitos de atividade física para a vida futura do aluno. Promover o trabalho em equipa, a superação, a motivação, liderança, criatividade e solidariedade. Este foi um dos objetivos que propus com o aprofundamento do tema/problema.

4.2. Atividade Física

O conceito de atividade física é bastante amplo, a sua definição baseia-se essencialmente nos gastos energéticos, e é definida como todo e qualquer

movimento corporal produzido pela contração músculo-esquelético resultando num gasto energético.

De acordo com Mota (2002) a ausência de atividade física origina uma maior acumulação energética, podendo ser um fator para o desenvolvimento da obesidade. Hoje sabe-se que a atividade física, nas suas respetivas vertentes, como a utilitária (andar, subir, e descer escadas, jardinagem), a educação física e o desporto, executados de uma forma moderada, são favoráveis à manutenção da saúde e ajudam também na prevenção de doenças (Nunes, 1999).

As atividades de lazer, tais como, ver televisão, jogar videojogos e navegar na internet parecem ser os principais inimigos da atividade física, pois são vistos como concorrentes diretos à ocupação dos tempos livres. Os países mais desenvolvidos são os que mais sofrem com as ofertas de lazer e conseqüentemente com a falta de atividade física, uma vez que nestes países as atividades de lazer estão mais desenvolvidas (Organização Mundial de Saúde, 2002)

A prática de atividade física, em todas as idades, é essencial para uma boa saúde, sendo indispensável para o controlo do peso e do balanço energético. Esta prática, durante a infância, apresenta uma série de benefícios, possibilitando um crescimento saudável, bem-estar psicológico e diminuição de alguns fatores de risco, tais como a hipertensão, o colesterol elevado e a obesidade (British Medical Association, 2005). Nesta perspetiva a atividade física assume-se como um fator de prevenção de uma série de doenças associadas à inatividade física. A infância e a juventude são consideradas idades fundamentais para a promoção de hábitos de atividade física que perdurem para toda a vida.

Os benefícios do exercício físico para a saúde são muitos, quase se poderia considerar uma receita para o ser humano se manter saudável. Dados descritivos e prospetivos disponíveis mostram uma relação positiva entre a atividade física e condição física e o decréscimo no risco de diversas doenças crónicas como as Doenças Cardiovasculares, a Hipertensão Arterial, a Obesidade, Diabetes tipo 2, Osteoporose, alguns tipos de Cancro e algumas doenças emocionais (Sardinha & Teixeira 1995). O exercício físico é também importante no desenvolvimento da condição física e psicológica como no controlo de peso corporal, recuperação mais rápida após o esforço, diminuição da frequência cardíaca, aumento do consumo máximo de oxigénio, aumento de massa muscular, aumento da resistência de tendões e ligamentos; aumento da mobilidade articular; melhoria dos níveis de força;

aumento da coordenação e agilidade; melhoria do equilíbrio e orientação espacial; melhoria da memória motora; e melhoria da capacidade para desenvolver as tarefas diárias. A nível psicológico promove a autoestima e a autoconfiança; reduz a ansiedade, o stress e a depressão; melhoria da concentração e memória nos trabalhos mentais diários; sensação de bem-estar e conforto gerais.

4.3. Motivação

A palavra motivação vem do latim “movere”, que significa mover. A motivação é, então aquilo que é suscetível de mover o indivíduo, de o levar a agir para atingir algum objetivo, e de lhe produzir um comportamento orientado. Pelo contrário a desmotivação, leva á diminuição das capacidades físicas e psicológicas.

“Sem motivos o homem não se põe em movimento” (Bento, 2003). O conceito de motivação possui diversas designações, no aluno é considerada como a determinante possivelmente principal do êxito e da qualidade da aprendizagem escolar. Um educando motivado envolve-se ativamente no processo de aprendizagem, ligando-se às tarefas na procura de as superar, insistindo em exercícios mais desafiadores, esforçando-se na tentativa de desenvolver novas habilidades de compreensão e domínio.

Segundo Fonseca (1993), a motivação corresponde a um estado do organismo que resulta da interação de fatores internos, como a personalidade, e de fatores externos, como os contextos de realização de tarefas, determinantes de um comportamento. “A motivação desempenha um papel fulcral na relação ensino aprendizagem, sendo essencial em qualquer ambiente, conteúdo ou momento para uma execução bem-sucedida” (Alves, 2003).

Compreendendo os mecanismos de motivação, poderemos perceber os mecanismos psicológicos que originam diferentes níveis de desempenho, bem como a escolha de determinada matéria em detrimento de outras. De acordo com Serpa (1991), no que se refere à prática desportiva, para melhor se compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e para que mais correta e eficazmente estes possam ser orientados, acompanhados ou geridos, não é posta em dúvida a

necessidade de conhecer as razões pelas quais selecionam determinadas atividades, nelas persistem e nelas participam com uma determinada intensidade.

No entender de Fonseca (1993) “o conhecimento de como funciona a motivação no contexto desportivo é importante não só para os psicólogos do desporto, mas também para os treinadores, professores e pais.”

Segundo Maia (2003), à intenção de praticar atividade física de forma regular, deve corresponder níveis motivacionais adequados (gosto pela tarefa, persistência após o fracasso, bons níveis de percepção de competência). Por outro lado, os sujeitos que demonstram resistência à prática regular de atividade física, deverão apresentar padrões motivacionais consentâneos com essa realidade (pouca persistência na tarefa, pouco gosto pela atividade, baixos níveis de percepção de competência).

É importante compreender como funciona as duas componentes (intrínseca e extrínseca), pois para Alves (2003), a Escola é o local ideal para a melhoria da aptidão física geral, bem como para incutir nos jovens hábitos de prática desportiva que se prolonguem no tempo e se traduzam num estilo de vida ativo. É fulcral adotar estratégias de promoção do gosto pelo desporto e atividade física, proporcionando aulas em que os alunos se divirtam e assimilem o valor inerente a hábitos contínuos de atividade física regular.

4.3.1. Motivação intrínseca

“Um individuo está intrinsecamente motivado para a prática de uma determinada atividade quando a pratica voluntariamente pelo prazer e satisfação que ela lhe proporciona. Ou seja, a compensação advém da própria prática.” (Fonseca, 2003)

Os comportamentos que aumentam a competência e a autonomia engrandecem a motivação intrínseca. Inversamente, eventos que diminuam estas duas percepções levam à redução da motivação intrínseca (Maia, 2003). Assim, se a tarefa nas aulas de Educação Física for demasiado exigente pode provocar a diminuição de competência, e assim, reduzir a motivação intrínseca (Alves, 2003).

A motivação intrínseca é a tendência natural de procurar e vencer desafios à medida que perseguimos interesses pessoais e exercemos aptidões, sendo que não são necessárias recompensas para prosseguirmos a atividade, já que esta recompensa é por si só suficiente. Direciona-se para a tarefa/competência, e é associada ao prazer pela matéria, ao progresso pessoal, valorizando o esforço, a aprendizagem e a competência.

4.3.2. Motivação extrínseca

A motivação extrínseca, por oposição à motivação intrínseca, está relacionada com recompensas externas. Um meio para atingir um fim, recompensas externas à própria atividade. No entender de Alves (2003), os indivíduos que participam em atividades desportivas motivados extrinsecamente, procuram recompensas materiais, sociais, satisfazer pressões internas ou evitar algo negativo.

Motivação extrínseca é baseada numa recompensa, mas pode também ser uma tentativa de evitar um castigo, ou seja, quando exercemos uma determinada atividade devido a uma razão que pouco tem a ver com a mesma. É associada a fatores externos como o estatuto social, o ego, a comparação com outros, os prémios, o reconhecimento/elogio, valorizando o resultado e as suas consequências.

Para o processo Ensino Aprendizagem são ambas importantes. É essencial criar motivação intrínseca nos alunos, estimulando a sua curiosidade, embora não se deva desprezar a necessidade que as recompensas têm em determinadas situações.

4.4. Balanço e Estratégias

Ao longo do ano letivo apercebi-me da importância de os alunos ficarem com uma imagem positiva das diferentes matérias abordadas. Efetivamente, o facto de transmitirmos aos nossos alunos uma imagem da prática do exercício físico em geral e do desporto em particular aumenta a possibilidade de eles voltarem,

voluntariamente, a repetirem essas atividades. Entendi que um professor deve procurar marcar os alunos para toda a vida, através de hábitos de vida mais ativos.

Adotei diversas estratégias de forma a intervir melhor perante as necessidades concretas dos alunos, aquando a realização dos testes de Aptidão Física e os questionários para caracterização da turma. Assim durante o ano letivo e em simultâneo com as diversas matérias foi dada importância ao trabalho da condição física. Essencialmente trabalharam as capacidades físicas condicionais. Por vezes estava inerente à matéria abordada, outras porém, foi necessário planear fora da tarefa, para cumprir o objetivo da melhoria da condição física. Várias vezes a turma foi dividida, um grupo estava a trabalhar a matéria abordada, e o outro estava a trabalhar um circuito de força, flexibilidade ou resistência. Esta estratégia foi benéfica para a turma verificando ótimas melhorias nos registos do Fitnessgram. No entanto é sempre discutível treinar condição física isoladamente, uma vez que o tempo reduzido de aulas pode não permitir aprofundar as matérias lecionadas. A outra solução foi durante a leção da matéria, selecionei os exercícios com maior empenho motor, para beneficiar a condição física.

Procurei sempre criar exercícios motivantes, inovadores e desafiadores para os alunos, no sentido de manter, de forma constante, o seu interesse na atividade desenvolvida, acabando por entender que os alunos desenvolviam um maior interesse quando as tarefas possuíam um cariz competitivo.

Temos o exemplo da unidade didática de basquetebol, aquando a abordagem do lançamento na passada, os alunos demonstraram algum desinteresse e desmotivação neste gesto técnico. Assim, sugeri que contassem o número de cestos que cada um fazia, para no final se apurar quem fez mais pontos. Outro exemplo foi na matéria de badminton, em que o primeiro aluno a fazer um número de pontos predefinido, originava uma rotação, neste caso, o aluno era reconhecido pela turma a ser o primeiro a conseguir alcançar o objetivo. Portanto, os alunos estavam muito empenhados em alcançar o sucesso e reagiam de forma muito intensa ao reconhecimento. Este espírito competitivo revelou-se um ótimo fator no desenvolvimento da motivação, rendimento e relacionamento com os alunos. A manipulação do confronto inerente ao fator competição permitiu que os alunos aumentassem o rendimento durante as aulas.

Importa reforçar que a noção de que o fator motivação não pode ser dissociado da relação com os alunos. À medida que fui conhecendo melhor os alunos, pude

intervir de forma mais individualizada no intuito de motivar cada aluno. Assim, este trabalho foi realizado com a aluna que referiu não gostar da disciplina de Educação Física, um diálogo motivacional, percebendo quais as suas razões, medos e desilusões. Percebi que não era um problema de motivação extrínseca, uma vez que não é uma aluna influenciável nem pelo professor nem pelos colegas. Assim, dialoguei com ela e estabelecemos objetivos reais para a sua prestação nas aulas de Educação Física. Com esta aluna realizei um trabalho mais individualizado, tentando motivá-la para a prática de atividade física, através da bateria de teste Fitnessgram.

No primeiro período a aluna de 12 anos com um índice de massa corporal de 22,5, encontrava-se na zona saudável de aptidão física. No entanto, verificávamos que dois dos seis testes realizados estavam abaixo da zona saudável de aptidão física. No terceiro período, a mesma aluna obteve um índice de massa corporal de 21, encontrando-se de igual forma na zona saudável, contudo verificamos uma melhoria, nomeadamente no peso. Já referente aos testes, nota-se uma clara evolução da condição física, todos os testes se encontram na zona saudável, e um deles, o teste de abdominais, está acima da zona saudável de aptidão física.

Foi uma enorme satisfação verificar que a aluna em questão evoluiu consideravelmente a sua condição física. Nesta última observação não apresentou nenhum teste abaixo da zona saudável. Não posso afirmar que foi apenas o meu trabalho ou a disciplina de Educação Física, porque pode haver fatores externos, no entanto, fiquei muito agradado com o balanço que fiz do acompanhamento a esta aluna. É de salientar a sua evolução na condição física, essencialmente consequência da sua motivação nas aulas. Foi uma aluna que alterou completamente a sua atitude passiva, ao ponto de até já promover junto do seu grupo algum dinamismo e gosto pela atividade física.

Inicialmente relacionava a motivação dos alunos fundamentalmente com os exercícios planeados, no entanto, percebi que o professor tem um papel determinante neste processo. A motivação transmitida pelo professor e o seu estado de espírito perante a turma tem uma relação direta e positiva com o empenho e motivação dos alunos. Nesse sentido, o meu processo de desenvolvimento enquanto professor foi acompanhado pelo desenvolvimento da motivação dos alunos para a prática de exercício físico.

A minha abordagem aos alunos foi sempre muito cuidada, pois tentei inculcá-lhes a noção de vida ativa e o gosto pela prática. Esta união de informações acerca da atividade física, como elemento lúdico e promotor de saúde, veio na tentativa de elucidar os alunos para os benefícios, tanto ao nível físico como psicossocial. Também na turma em geral, se pode observar melhorias na relação dos registos do Fitnessgram, do primeiro período para o terceiro período. Nomeadamente em todos os testes a média da turma melhorou, o que fornece bons indicadores do trabalho realizado ao longo do ano letivo.

Ainda implementei algumas estratégias no sentido de atribuir tarefas aos alunos dispensados. Desta forma consegui que todos os alunos participassem nas aulas, quer de forma prática, quer teórica. Ao fim de algum tempo os alunos perceberam que seria mais agradável realizar a aula prática, reduzindo se assim o número de faltas de material.

O aprofundamento deste tema/problema permitiu uma prática pedagógica mais enriquecedora, e fomentou a formação de um processo reflexivo na minha atividade. Apesar da proximidade, o professor deverá ter o respeito dos alunos, fazendo cumprir um sistema de regras e rotinas que serão facilitadoras da organização das aulas. Precisar-se-á de atitudes de respeito e consideração pelos alunos, dando a estes oportunidades para exprimir as suas opiniões e sentimentos, demonstrando preocupação com eles. O professor deverá ter uma boa relação com os alunos e ganhar o respeito pela sua competência, motivando o gosto pela Educação Física e consequentemente o gosto pela atividade física. E que esta possa prevalecer por muitos anos, foi o meu objetivo, e será o da maioria dos professores de Educação Física.

5. CONCLUSÕES E PERPSPETIVAS

Sendo um ano de vivências inesquecíveis do ponto de vista profissional e pessoal, o estágio acrescentou uma experiência deveras enriquecedora ao meu percurso de formação.

Hoje sou um professor mais capaz, com saberes e competências mais desenvolvidos nos diferentes campos de atuação docente. Fazer parte integrante da comunidade educativa, elevou a busca do meu sonho de lecionação da disciplina de Educação Física.

O Estágio Pedagógico permitiu-me viver momentos de relevo, repletos de emoções e sensações tão naturais quanto o entusiasmo que sempre vivi. De uma forma mais ou menos complexa fui, ao longo do ano, aprendendo a lidar e a ultrapassar as dificuldades que se apresentavam. Nunca esquecendo os meus alunos para quem eu direcionava e planeava as aulas com todo o cuidado.

A participação nas diferentes atividades organizadas e concretizadas na escola deram lugar a que eu experimentasse outras tarefas de competência do professor. Nestas atividades, a responsabilidade do professor é igualmente acrescida à que este possui nas aulas. Organizar, traçar objetivos tendo em conta os alunos, planear ao pormenor de forma a minimizar eventuais imprevistos, assim como pôr a atividade em prática e refletir sobre tudo que a envolve posteriormente, são fases que constituem a tarefa do professor.

A prática reflexiva foi levada à exaustão. Este ano percebi claramente que se não existir um reviver da atuação, muitos aspetos sobre o ensino se perdem. Os meus conhecimentos, os meus saberes, a minha capacidade para tomar decisões acertadas foi extremamente desenvolvida também nesta prática. As ilações retiradas das reflexões, principalmente de cada aula, transbordam de conhecimento, de saber prático que me auxiliaram, cada vez mais, a saber agir em conformidade com o acontecimento.

Apesar do meu esforço e dedicação a este documento, muito do que vivi, do que senti e aprendi fica ainda por dizer. Por falta de palavras ou por falta de capacidade para transmitir todos os ensinamentos. As emoções que não podem ser descritas, os sentimentos que são impossíveis de traduzir. Um ano que me rejuvenesceu, que me fez crescer não só como o professor que sou hoje, mas como

pessoa mais compreensiva, mais dedicada, mais apaixonada pela profissão que quero abraçar no meu futuro.

Terminado este percurso de intensa formação, mas longe de a dar por terminado, espero que o futuro se mostre risonho e me brinde com a possibilidade de voltar a viver a experiência de lecionar, numa perspetiva laboral.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, D. (2003) *Determinantes Motivacionais pra as aulas de Educação Física – O caso dos alunos do ensino secundário do conselho de Vila Nova de Gaia*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto na Área de especialização de Desporto para Crianças e Jovens – Universidade do Porto

Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* Lisboa: Livros Horizonte

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

Coitos, V. (1994). *Estudo Descritivo e Comparativo da Influência do Número de Alunos na Turma no Processo de Ensino/Aprendizagem, na Base do Ensino do Voleibol Escolar*. Porto: FCDEF – Universidade do Porto

Fonseca, A. (1993). *Motivação para a Prática Desportiva*. Relatório Apresentado às provas de APCC. FCDEF, Universidade do Porto

Formosinho, J. (2001). *A formação prática dos professores: da prática docente na instituição de formação à prática pedagógica nas escolas*. Universidade do Minho.

Maia, J. (2003). *Objetivos de Realização, Perceção de Competência, Motivação Intrínseca face à Educação Física e Intenção para Praticar Desporto*. – Estudo Realizado com alunos do 3º ciclo do ensino básico do CAE do Tâmega – Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, FCDEF – Universidade do Porto

Monteiro, F. (2011). *Plano de Formação Individual*, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, FCDEF-UC, Mealhada.

Monteiro, F. (2012). *Dossier de Estágio Pedagógico*, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, FCDEF-UC, Mealhada.

Monteiro, F. (2012). *Plano Anual 7ºB*, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, FCDEF-UC, Mealhada.

Mota, J., Sallis, J. (2002). *Atividade Física e Saúde – Fatores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Campo Letras (Ed.). Porto

Nóvoa, A. (2008). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Lisboa: Universidade de Lisboa

Nunes, L. (1999). *A prescrição da Atividade Física*. Editorial Caminho (Ed.). Lisboa

Sardinha, L. and P. Teixeira (1995). *Physical Activity and Public Health: A Physical Education Perspective*. Portuguese Journal of Human Performance Studies

Serpa, S. (1991). *Motivação para a Prática Desportiva*. In Sobral, F; Marques, A. Coordenação. FACDEX – Desenvolvimento Somato-Motor e Fatores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa. Ministério da Educação. Direcção Geral do Ensino Básico e Secundário. Direcção Geral dos Desportos. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Fevereiro 1991, Lisboa

Silva, E; Fachada, M.; Nobre, P. (2011) – *Guia das Unidades Curriculares dos 3ºe 4º Semestres 2011-2012*, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário – FCDEF-UC

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. INDE, Barcelona