



**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**

Cláudio Gil Rito Durães

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA E. B.  
2/3 DA MEALHADA JUNTO DA TURMA DO 9ºA NO ANO LETIVO DE 2011/2012**

**COIMBRA  
2012**

**CLÁUDIO GIL RITO DURÃES**

**2010103211**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA E. B.  
2/3 DA MEALHADA JUNTO DA TURMA DO 9ºA 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  
nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador: Pedro Fonseca**

**Coimbra**

**2012**

Durães, C. G. R. (2012). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola E. B. 2/3 da Mealhada junto da turma do 9ºA no ano letivo de 2011/2012*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## AGRADECIMENTOS

Aproveito esta oportunidade para agradecer aos que de algum modo me ajudaram, de forma direta ou indireta, na realização deste documento. Apesar de não ser possível observar diretamente a preponderância que estas pessoas tiveram nas fases de todo o percurso da elaboração deste relatório, gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento e profundo reconhecimento, sem qualquer tipo de hierarquia, em particular:

Ao professor João Miguel Faria por todo o trabalho de orientação, partilha de experiências e conhecimentos, conselhos, exigência e acima de tudo uma enorme disponibilidade para lidar com todo o tipo de situações decorrentes do processo de estágio.

Ao Professor Pedro Fonseca pela disponibilidade sempre demonstrou e por todas as sugestões e conselhos pertinentes que me facultou.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Fábio Monteiro e Ricardo Silva, pela cooperação, amizade, sugestões, momentos de grande trabalho e outros de boa disposição ao longo deste ano letivo.

Aos meus pais e irmão, por todos os valores e princípios que me transmitiram e por todo o incentivo e apoio que me deram ao longo destes anos, que foram sem dúvida um dos meus suportes deste meu percurso.

À minha restante família e amigos que de algum modo tiveram influência no decorrer de todo este processo.

A todos que fizeram parte deste meu processo de aprendizagem, um grande bem-haja e muito obrigado.

## RESUMO

O presente documento surge com o intuito de projetar a minha experiência enquanto professor estagiário durante este ano letivo destinado ao Estágio Pedagógico, inserido no âmbito do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico é assim considerado o fim de uma etapa e o início de outra na vida de um estudante. Surge com o culminar de quatro anos de estudo e onde me foi concedida a oportunidade de aplicar muitos dos conhecimentos adquiridos até então, mas, ao mesmo tempo, é também para mim a primeira fase de aprendizagem no que diz respeito à formação relativa à atividade docente em contexto curricular. Considero que este foi o primeiro passo com o intuito de alicerçar toda uma formação que se pretende contínua e reflexiva na dimensão profissional e pessoal. Neste relatório apresento um conjunto de experiências que me acompanharam ao longo de um ano letivo como professor estagiário de Educação Física. Através de um processo reflexivo e crítico, apresento aquelas que foram as minhas dificuldades, dúvidas e preocupações, mas também estratégias, recursos e soluções presentes no desenvolvimento profissional que caracterizou a minha intervenção nas diversas áreas de desempenho. No final deste trabalho será ainda feita a análise do estudo referente à hiperatividade.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico. Educação Física. Professor. Reflexão. Hiperatividade.

## ABSTRACT

*The present document aims to share my experience as a training teacher during this school year through the internship based within the 2<sup>nd</sup> cycle in Physical Education to Primary and Second School at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The internship is considered to be the end of a stage and the beginning of another in the life of a student. It emerges as the culmination of four years of study where was given me the opportunity to apply the vast amount of knowledge acquired in my formation, and in the meantime it was my first experience regarding the teaching activity on a curricular context. I consider this experience to be the first step aiming to consolidate know-how that is intended to be continuous and reflective on a professional and personal dimension. In this report I present some experiences that followed me throughout a school year as a physical education trainee teacher. Through a reflexive and critical process, I present what were my difficulties, doubts and concerns, as well as my strategies, resources and solutions adopted in the professional evolution process that characterized my intervention in the several areas of performance. At the end of this dissertation it will be done a review about the hyperactivity.*

**Keywords:** Internship. Physical Education. Teacher. Reflexion. Hyperactivity.

## SUMÁRIO

1. RESUMO.....	IV
2. ABSTRACT .....	V
3. INTRODUÇÃO .....	1
4. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	3
5. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	8
6. APROFUNDAMENTO DO TEMA – A HIPERATIVIDADE.....	31
7. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS.....	38
8. BIBLIOGRAFA .....	40

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	3
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA .....	3
2.2. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	4
2.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA .....	4
2.4. PERCURSOS E EXPECTATIVAS .....	6
3. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	8
3.1. ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM .....	8
3.1.1. CONCEÇÃO .....	8
3.1.2. PLANEAMENTO .....	10
3.1.3. REALIZAÇÃO .....	14
3.1.4. AVALIAÇÃO .....	17
3.2. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL .....	21
3.2.1. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL .....	21
3.2.2. APRENDIZAGENS REALIZADAS COMO ESTAGIÁRIO .....	22
3.2.3. CONCLUSÕES REFERENTES À EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO .....	26
3.2.4.1. IMPORTÂNCIA DO TRABALHO INDIVIDUAL E DE GRUPO .....	28
3.2.4.2. NECESSIDADES DE FORMAÇÕES CONTÍNUAS .....	29
4. APROFUNDAMENTO DO TEMA – A HIPERATIVIDADE .....	31
5. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS .....	38
BIBLIOGRAFIA .....	40

Cláudio Gil Rito Durães, aluno nº 2010103211 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 documento é um trabalho que surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, integrada no 2º ano de estudos do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico desenvolveu-se na Escola do Ensino Básico do 2º e 3º ciclo da Mealhada sob a orientação de dois professores, um deles pertencente a essa mesma escola (Professor João Miguel Faria) e outro à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (Professor Pedro Fonseca).

A realização deste relatório tem como objetivos fulcrais a descrição e reflexão da minha atividade no âmbito do Estágio Pedagógico, incidindo, como tal, na vertente prática, nas reflexões e no que pude aprender no decorrer desta experiência.

São vários os objetivos inerentes ao estágio. Daresh (1990, cit. Por Caires & Almeida, 2000, p. 221 e 222) salienta os seguintes: “a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso a um contexto prático; o alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas; o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional; a identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento; ou, ainda, o desenvolvimento de uma visão mais realista do Mundo Profissional em termos daquilo que lhe é exigido e que oportunidades lhe poderá oferecer”.

A linha de evolução acerca do meu desenvolvimento enquanto professor estagiário, reflete todo o meu percurso em funções docentes ao longo do respetivo ano letivo, que tem como origem a elaboração do Plano Individual de Formação e o seu culminar neste relatório.

Todos os acontecimentos relevantes que me foram proporcionados e pelos quais me esforcei para que fosse possível serem concretizados, decorrentes da minha ação enquanto professor, serão alvo de uma reflexão que pretende descortinar o que decorreu de forma positiva e o que poderá ainda ser alvo de aperfeiçoamento, de forma a garantir um exercício ainda mais eficaz das minhas funções profissionais que espero que possam ocorrer num futuro próximo.

Apesar de ser um ano para concluir o curso, este não deixa de ser mais um ano de formação acadêmica, durante o qual existe a possibilidade de aplicar, ajustar e transformar a teoria à prática. Assim, o estágio apresentou-se, para mim, como uma tarefa complexa, trabalhosa, fatigante e que exigiu grande parte do meu tempo diário. A minha grande motivação para o concretizar passou por, acima de tudo, querer muito dar este passo na minha vida e na minha formação. Apesar de ter a consciência da dificuldade existente em passar para o papel todos os momentos e sensações que este período me proporcionou, tentarei analisar e focar-me nos pontos mais relevantes. Para esse efeito irei sustentar-me na reflexão, a qual esteve presente do início ao fim de todo este percurso e é atualmente um elemento chave para a formação pessoal e para todo o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

### 2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

Em primeiro lugar, é importante referir que esta foi uma das primeiras tarefas realizadas pelo núcleo de estágio. É de extrema importância o conhecimento de todos os recursos espaciais dos quais poderíamos usufruir ao longo deste estágio, na medida em que era através da sua caracterização, para além de outras, que iria estar a base das nossas planificações. Esta caracterização foi também importante para adequar o estabelecido pelos programas desenvolvidos pelo Ministério da Educação à realidade desta escola. Uma minuciosa e atenciosa caracterização era assim um dos primeiros passos deste núcleo de estágio para a planificação e posterior realização do Estágio Pedagógico.

Atualmente a escola 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 gimnodesportivo, 4 blocos (A, B, C e D) e um refeitório, sendo que o bloco B e C estão apenas destinados a salas de aula.

Para a lecionação da disciplina de Educação Física estão disponíveis dois 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 Disciplinar de Educação Física e dois balneários (um masculino e outro feminino), ambos com zona para duche. O pavilhão está equipado com seis tabelas de Basquetebol, duas balizas com redes, uma parede de Escalada e marcações oficiais de Basquetebol, Andebol, Futebol, Badmínton e Ténis. Estão, para além destas, disponíveis marcações de campos pequenos de Basquetebol (3) e Voleibol (2). Quanto ao espaço exterior, a escola dispõe de dois campos, contendo cada um deles duas balizas com redes, quatro tabelas de Basquetebol (dois campos) e marcações oficiais para Futebol, Andebol e Voleibol. A escola está ainda equipada com uma caixa de saltos, um espaço para minigolfe, uma caixa para o lançamento do peso e

um corredor de 60 metros devidamente pavimentado onde são realizadas as provas de velocidade e de barreiras.

## 2.2. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A constituição do Grupo Disciplina de Educação Física foi sem dúvida uma ferramenta útil, na medida em que numa fase inicial de adaptação à escola e da inclusão como novos elementos do grupo docente, nos permitiu o conhecimento de todos os seus constituintes.

O Grupo Disciplinar de Educação Física da escola era constituído por 6 professores, sendo eles um do género feminino e cinco do género masculino. Assim sendo, constituíam este grupo os professores João Miguel Faria (orientador), Elisa Alves (que acumula a função de coordenadora da escola), José Neves, Mário Rui Novo, Sérgio Queirós e Fernando Rodrigues. O núcleo de estágio de Educação Física inserido nesta escola era formado por três professores estagiários do sexo masculino (Cláudio Durães, Fábio Monteiro e Ricardo Silva).

## 2.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma do 9ºA foi uma realidade concreta na materialização desta experiência e merece ser alvo de uma descrição e análise. Assim, considero que foi de extrema importância ter um bom conhecimento geral de todos os alunos que compunham esta turma, na medida em que me forneceu uma base mais sólida para a identificação das necessidades, dificuldades e problemas dos alunos, com vista à melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Esta análise funcionou como um instrumento precioso, com o intuito de encontrar estratégias de intervenção adequadas à situação real dos alunos, indo ao encontro das suas necessidades e

tirando o máximo proveito das características de alguns alunos em particular ou do grupo em geral.

O resumo descritivo sobre esta turma foi realizado de acordo com os dados recolhidos através de um questionário elaborado pelo núcleo de estágio de Educação Física, com o propósito de obter o máximo de informações pertinentes para uma correta caracterização dos alunos e da turma, e que se tornou claramente numa ferramenta bastante útil em todo o processo de ensino-aprendizagem presente neste mesmo ano letivo.

A turma era então composta por vinte e três alunos, sendo onze alunos do sexo feminino e doze do sexo masculino. Dois dos alunos da turma eram possuidores da patologia de Síndrome Autista e no que toca à disciplina de Educação Física, estes muito raramente estavam presentes nas aulas visto que beneficiam de um currículo específico individual, tendo o acompanhamento semanal e individual de um professor de Educação Física.

As idades dos alunos oscilavam entre os treze e os dezasseis anos de idade, sendo a média de catorze. Relativamente ao seu percurso escolar, três deles apresentavam retenções. Em relação a problemas de saúde, pude observar que sete dos vinte e três alunos da turma apresentavam problemas de saúde que poderiam interferir diretamente no seu desempenho nas aulas de Educação Física, sendo que um aluno era portador de duas patologias diferentes. As patologias identificadas foram Anemia (1), asma (2), rinite alérgica (1), hiperatividade (1), Doença de Crohn (1) e Síndrome Autista (2). Ainda nesta área é importante referir que nenhum aluno apresentava qualquer problema de audição ou visão, que muitas das vezes são motivos de grandes dificuldades nas aulas de Educação Física, tanto para o aluno como para o professor. No que diz respeito a alunos federados, nesta turma dois deles praticavam Futebol no Grupo Desportivo da Mealhada e um no Futebol Clube da Pampilhosa com três treinos semanais. Havia ainda um outro aluno que praticava Hóquei em Patins no Hóquei Clube da Mealhada. Numa análise global das matérias, pude observar que os alunos, na sua maioria, não gostaram da abordagem à Ginástica (de solo, de aparelhos e acrobática) em anos anteriores, tendo sido o Badminton e o Andebol as matérias que estes mais gostaram. Entre as matérias abordadas em anos anteriores, é importante realçar o facto de nenhum aluno ter abordado as matérias de Hóquei, Luta e Dança. Pude concluir também que

todos os alunos realizavam as horas necessárias de sono diárias, estando a média nas 8 horas. As respostas em relação às matérias alternativas que estes gostariam de abordar nas aulas de Educação Física centraram-se na Escalada, onde três alunos responderam positivamente. Para concluir a análise, e referindo-me à alimentação dos alunos, todos eles mantêm uma alimentação entre períodos regulares, onde todos eles têm como refeições mínimas o pequeno-almoço, o almoço e o jantar.

Estes foram alguns dos dados recolhidos sobre a turma no início do ano letivo e que foram bastante úteis na relação diária com os alunos no decorrer do ano letivo. Estas informações que aqui se descreveram de forma simples, foram tidas em conta ao longo da planificação que decorreu ao longo de todo o ano letivo.

#### 2.4. PERCURSOS E EXPECTATIVAS

É desde a minha infância que a relação com o desporto faz parte de mim. A prática de várias matérias como o Karaté, Escalada e Futebol foram uma realidade ao longo de alguns anos. O seu término teve como fator, para além de outros, o meu ingresso no Ensino Superior. Ao longo do meu percurso escolar, a disciplina de Educação Física sempre foi a minha disciplina de eleição. A opção por seguir os meus estudos no curso de Desporto deve-se a esse mesmo facto. Deste modo, verifiquei que ao ingressar neste curso, o qual frequentei entre os anos de 2006 a 2009 na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, teria uma base teórica e prática que me permitiria, posteriormente, enveredar por uma série de áreas, todas elas relacionadas com a atividade física e exercício físico. Assim, e ainda no decorrer da Licenciatura, pelas experiências que pude passar, tomei a opção de ser professor. Terminar a Licenciatura e realizar o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário seria a minha primeira prioridade. O fascínio de ter o poder de ensinar algo de que gosto a outras pessoas, e de igual modo, influenciá-las e incentivá-las para a prática regular de atividade física, consciencializando-as dos seus inúmeros benefícios foi determinante na minha decisão.

O Estágio Pedagógico, que veio iniciar a minha experiência de lecionar num contexto curricular pela primeira vez, tornou-se uma das etapas mais marcantes no meu percurso escolar.

O nervosismo e ansiedade foram sentimentos muito presentes ao longo do início deste estágio. A necessidade de interação permanente com os alunos para que estes possam ser capazes de corresponder às nossas expectativas, a necessidade de estudos aprofundados em todos os domínios do processo de ensino-aprendizagem e a falta de experiência com alunos de idades muito superiores às que habitualmente leciono foram fatores determinantes para o aparecimento destes sentimentos. Contudo, a certeza que sempre tive presente foi a de que esta etapa seria uma das mais enriquecedoras da minha formação. Assim, neste contacto com a realidade do ensino, a vontade e determinação de encarar esta etapa como o aperfeiçoamento das minhas capacidades enquanto professor era muito grande.

A ideia de que o Estágio Pedagógico é uma fase para a aplicação dos conhecimentos teóricos é, de certa forma uma ideia discutível. A interação com a comunidade escolar e todas as variáveis que estão relacionadas com a prática da lecionação são fatores suficientes para se poder transformar, e não, adaptar, todo o conhecimento teórico na prática do dia-a-dia. Assim, é importante um ajuste dos conhecimentos em função dos alunos com que nos deparamos.

### **3. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

#### **3.1. ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

No âmbito do trabalho realizado nesta dimensão, a qual exigiu muita dedicação e pesquisa, foram feitas profundas reflexões que me obrigaram a transformar e ajustar tudo o que havia sido aprendido durante os anos anteriores de formação académica. Para isso, foram de extrema relevância as reuniões com o professor orientador, pois permitiram alterar, melhorar, experimentar e delinear estratégias de promoção do sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Para que este fosse mais eficaz e produtivo, foi necessário saber então que conteúdos ensinar aos alunos, reconhecendo a necessidade de adaptar esses mesmos conteúdos às características dos mesmos. As questões relacionadas com o que ensinar e a forma de ensinar fizeram-me perceber a vantagem de já possuir diferentes tipos de conhecimento referentes aos conteúdos curriculares e pedagógicos. O conhecimento curricular, segundo Ramos, Graça & Nascimento (2008, pp. 161-171) “compreende a entidade currículo como o conjunto de programas elaborados para o ensino de assuntos e tópicos específicos” e o conhecimento pedagógico é entendido como o “modo de formular e apresentar o conteúdo, de forma a torna-lo compreensível para os alunos”.

Esta dimensão é constituída por 4 etapas distintas, sendo elas a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino.

##### **3.1.1. CONCEÇÃO**

A conceção é a primeira de todas as tarefas do professor no âmbito da organização e gestão do ensino e da aprendizagem. É nesta fase que se processa a análise dos planos curriculares, dos programas de Educação Física, suas finalidades, objetivos, conteúdos e indicações metodológicas. Tendo em

consideração este estudo e análise, somos “convidados” a utilizar os saberes da Educação Física necessários aos vários níveis de planeamento e construir decisões que promovam o desenvolvimento e aprendizagem desejáveis junto da turma, atendendo sempre ao contexto cultural e social da escola e dos alunos.

Na fase inicial deste estágio sentia que era dominado por bastantes dúvidas, incertezas e preocupações, mas ao mesmo tempo sentia também uma grande curiosidade relativa à forma e ao modo de funcionamento desta nova realidade. O facto de estar responsável pela conceção de um projeto de ensino-aprendizagem para uma turma com alunos desde os treze aos dezasseis anos de idade, aliado à falta de experiência na lecionação em contexto curricular, traduzia todo o mundo de sensações que referi anteriormente.

Com a colaboração e preciosa ajuda do professor orientador, que ao longo de todo o ano letivo marcava, no mínimo, duas reuniões semanais com o núcleo de estágio (sendo no início e no final do ano letivo três ou quatro reuniões), aquilo que parecia algo de muito complexo começou a simplificar-se imenso. Esta ajuda preciosa foi extremamente motivante para partir cada vez mais confiante para o processo de ensino-aprendizagem. Em conjunto refletíamos acerca das melhores estratégias, estilos de ensino a adotar em cada situação e formas de resolução de problemas que iam aparecendo com o decorrer das aulas. Para complementar as conclusões absorvidas de cada reunião e atendendo ao facto das dificuldades patentes, no início do ano letivo realizei uma pesquisa, principalmente nos programas de Educação Física e também em alguns manuais escolares. Após estas leituras, e confirmando os conhecimentos que pude adquirir ao longo da minha formação académica, constata-se que muitas das vezes nem sempre a teoria se adequa às realidades da prática. As particularidades de cada escola e o seu contexto são, muitas das vezes, barreiras à execução dos programas emanados pelo Ministério da Educação. O estado de conhecimento que os alunos possuem de anos anteriores também não é o mais adequado à concretização dos objetivos de ensino preconizado pelo Ministério da Educação. No entanto, para que o ensino seja coerente e ajustado, o papel do professor é deveras importante no transfer da teoria dos programas nacionais de Educação Física para a prática, visto que cabe a este, segundo Gonçalves & Carvalho (2009, p. 1), “examinar, interpretar e agir em concordância com eles, adaptando-os às condições da escola e recursos da

comunidade, num projeto que vá ao encontro dos alunos”. Tendo em conta estas premissas, e para uma conceção mais escorreita e real, uma caracterização da turma e da escola aliada aos documentos anteriormente referidos, ajudaram a construir algumas decisões que promovessem o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis.

### 3.1.2. PLANEAMENTO

Embora tenha existido uma fase de planeamento, esta foi dividida em três diferentes vertentes. Importa salientar no entanto que estas estavam interligadas e subjacentes. Para a concretização do planeamento é importante referir que a fase anterior, a conceção, foi de extrema importância.

As três vertentes a que me refiro são o planeamento anual, o planeamento das unidades didáticas e o planeamento de aula.

Na fase do planeamento, apesar de ciente das diferenças existentes entre os diversos meios escolares e conseqüentemente da diferença do meio envolvente, das condições logísticas, organizativas, entre outras, o maior cuidado que tive foi o de programar e estruturar, de forma ajustada e contextualizada, de modo a que existisse uma evolução de ambas as partes, ou seja, minha e dos alunos.

Em busca deste ajustamento, a análise de diferentes documentos realizados por mim e pelo grupo de Educação Física foram relevantes para poder definir a “ponta” inicial de uma linha orientadora. Deste modo, a análise destes documentos, em conjunto com uma caracterização da turma, da escola e do meio envolvente a esta, demonstraram ser fundamentais para, a partir do programa da disciplina adequar os conteúdos à realidade, bem como para estabelecer algumas regras e rotinas de funcionamento das aulas.

Estes últimos aspetos revelaram-se de extrema importância numa das vertentes, sobretudo no momento em que se realizaram os planos de aula. Esta turma ofereceu, desde o início do ano letivo, uma informação um pouco negativa relativamente ao comportamento. No entanto, os meus objetivos com o passar do tempo passaram por tentar transformar comportamentos e atitudes menos

adequados em algo minimamente aceitável para o bom desenvolvimento das aulas, evitando assim que estes piorassem. Consequentemente, a cada plano de aula, para além de tentar conjugar todo o meu saber teórico e toda a minha formação académica na preparação dos exercícios e tentar cumprir com os mesmos, tentava também planejar as aulas para que os comportamentos inadequados não surgissem por parte de alguns alunos. Para isso utilizava estratégias contempladas no planeamento de cada aula e Unidade Didática em que separava esses alunos distribuindo-os em grupos diferentes, incluídos com alunos que trabalhavam de forma interessada e empenhada nas aulas. Essa foi uma das estratégias mais utilizadas por mim e a que ofereceu um maior nível de sucesso.

Após uma primeira fase de avaliação dos alunos, entendida por avaliação diagnóstica, realizada nas três primeiras semanas do ano letivo, pude ter uma base sustentável do que cada aluno era capaz de realizar em cada matéria. Após essa avaliação, e antes de uma primeira abordagem mais contínua em cada matéria, era elaborada uma Unidade Didática. Aqui, foram considerados os desempenhos demonstrados pelos alunos, tendo como base a avaliação diagnóstica. De acordo com o nível de desempenho individual e da generalidade da turma em cada matéria, foram escolhidos um conjunto de conteúdos e estratégias e definidos objetivos a alcançar por parte dos alunos. Este planeamento foi sempre enquadrado com a realidade presente na turma e levou em conta a capacidade dos alunos e o que poderiam atingir no momento da avaliação final. A elaboração deste documento simplificou bastante o planeamento das diversas matérias e lecionar, assim como o processo de decisão dos conteúdos a transmitir à turma.

Portanto, o meu planeamento tinha como principal objetivo o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Assim, neste mesmo planeamento, tinha sempre em consideração as características específicas dos alunos, as quais tentei detetar e observar através da análise das caracterizações individuais de cada aluno e da turma no geral, tendo sempre como linha orientadora os dados obtidos na avaliação diagnóstica. Além disso, a reunião de Conselho de Turma, na qual estavam presentes os professores do presente ano letivo, revelou-se fundamental na aquisição de conhecimentos da turma e de cada um dos alunos.

No fundo, todo este processo revelou um contexto novo e intimidante para mim. Naquela altura só pensava em ter uma turma de comportamento razoável,

motivada, empenhada e que permitisse um percurso neste estágio mais “facilitado”. Porém, as características da turma eram de certa forma opostas a esse meus ideais. Desde alunos com aproveitamento geral muito baixo, com dificuldades de atenção, problemas de comportamento, com um aluno hiperativo (com acompanhamento psicológico), enfim, algo que ninguém naquela situação desejaria ter. As aulas teriam então que ser planejadas com estratégias que permitissem a atenção, motivação e empenho por parte dos alunos. Não foi uma tarefa fácil. No entanto é aqui que os estilos de ensino ganham alguma relevância. Segundo Mosston (1988), existem vários estilos de ensino, dos quais se destacam o ensino por comando, o ensino baseado na tarefa, o ensino recíproco, constituição de pequenos grupos, programa individual, descoberta guiada e resolução de problemas. Apesar dos diversos estilos, pessoalmente não me enquadrei num só. No decorrer do estágio fui utilizando de forma mais ou menos consciente diferentes estilos de ensino, mas sobretudo o estilo de ensino por comando e a descoberta guiada. O ensino por comando foi o que mais utilizei devido ao comportamento dos alunos. Segundo Mosston e Ashworth (1986, p. 12), o estilo de ensino por comando caracteriza-se por o “professor tomar todas as decisões” e por existir uma “direta e imediata relação entre o estímulo do professor e a resposta do aluno”, ou seja, após a transmissão da informação o aluno tende a reproduzir o que o professor pretende e/ou demonstra. Porém, algumas vezes, e normalmente nas primeiras aulas de abordagem a uma nova matéria, utilizei o estilo de ensino por descoberta guiada, que segundo Mosston e Ashworth (1986, p. 170), exige uma “relação professor-aluno na qual uma sequência de questões do professor traz um conjunto correspondente de respostas por parte do aluno”, isto é “cada pergunta do professor provoca uma correta resposta descoberta pelo aluno”. Aqui, recorria à utilização de auxiliares gráficos que continham a imagem do gesto técnico por fases, descrevendo em cada fase as componentes críticas mais importantes. Com isso conseguia que os alunos demonstrassem mais interesse, motivação e procura pelo sucesso nas tarefas. Para tal, organizava os alunos em pares e um aluno ia corrigindo o outro seguindo as orientações do auxiliar gráfico. Isso acontecia somente quando tinha na aula duas tarefas principais e a turma dividia em dois grupos. Assim sendo, enquanto uma trabalhava sob a minha observação mais focada, a outra trabalhava de forma mais autônoma. Pela experiência que tive, esta estratégia com o ensino por descoberta

guiada apenas funciona nas primeiras aulas porque é uma novidade para os alunos. Quero com isto dizer que com a repetição, na mesma matéria, da utilização de auxiliares gráficos semelhantes, leva a um progressivo decréscimo de empenhamento e motivação dos alunos na tarefa.

Em relação ao planeamento de aula, logo no primeiro dia do início do Estágio Pedagógico, em reunião com o orientador, foi elaborado um plano de aula base para o núcleo de estágio. Este contemplava as suas 3 partes, sendo elas a parte inicial, onde estavam inseridas as instruções iniciais à turma e as tarefas de ativação funcional para a aula, a parte fundamental, que seria a fase do planeamento do plano de aula onde eram realizados os exercícios que visavam o cumprimento do objetivo da aula e a parte final, onde estavam inseridos os exercícios de retorno à calma e o balanço final da mesma. Para além do tempo total destinado a cada parte da aula, era tarefa obrigatória planear o tempo utilizado em cada exercício. Para cada um deles teriam que ser discriminados os estilos de ensino, as tarefas de ensino e a sua organização. Para além disso, era necessário planear quais os seus objetivos e critérios de êxito.

Todas estas fases de planeamento e das tarefas que lhe estavam necessariamente inerentes, permitiram-me afastar um pouco dos meus receios iniciais e alcançar uma bagagem suficiente para, pelo menos, encarar as aulas de forma mais confiante e minimamente preparado para progredir neste percurso.

Neste planeamento de aula, privilegiei quase sempre o trabalho por grupos de nível. Assim, e referindo-me mais às matérias coletivas, utilizava uma sequência lógica de formas jogadas, terminando sempre em situação de jogo. No entanto, e refletindo um pouco sobre os resultados que obtive, uma realização mais prolongada da situação de jogo, talvez em detrimento de algumas formas jogadas, tivesse sido uma mais-valia para os alunos. Isto porque se observarmos com atenção, podemos concluir que os problemas e as situações mais complicadas aparecem aos alunos durante a situação de jogo formal, não existindo assim uma melhor exercitação senão a realização do mesmo jogo. Este será sem dúvida um ponto interessantíssimo a explorar em oportunidades futuras.

### 3.1.3. REALIZAÇÃO

A fase da realização do processo de ensino e aprendizagem apresenta-se logo a seguir ao instante do planeamento. É neste momento que se transporta para a prática tudo aquilo que foi pensado e planeado de acordo com as conceções presentes no sistema educativo português.

O grande objetivo nesta fase do processo concretiza-se em conduzir com eficácia a realização da prática letiva, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica. Para isso, é pertinente o recurso a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos, dado que cada vez mais a multiculturalidade e o ensino inclusivo são uma presença assídua nas atuais turmas escolares. A promoção de aprendizagens significativas e o desenvolvimento de competência nos alunos encontra-se também presente como meta a atingir na realização da prática pedagógica. Além da cultura desportiva que importa transmitir na aula de Educação Física, torna-se também imprescindível formar cidadãos autónomos, competentes e conscientes, capazes de se afirmarem na sociedade atual. Uma outra condição para a realização de uma prática letiva com a devida qualidade passa por utilizar uma terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações proporcionadas em cada momento de aula. É também papel e função do professor, envolver os alunos de forma ativa e motivante no processo de aprendizagem fazendo uma boa gestão da aula, mantendo a disciplina e a ordem de forma a otimizar o máximo possível o tempo potencial de aprendizagem dos alunos.

Consciente deste conjunto de etapas a percorrer para concretizar uma realização de ensino eficaz e com qualidade, restava-me esperar pela primeira aula com a turma. Esta aula era um momento muito esperado por mim e revestia-se de uma grande importância para o futuro funcionamento da disciplina. Logo desde o início que pretendia passar para os meus alunos as regras e o funcionamento da disciplina de Educação Física. A meu ver, era importante incrementar um conjunto de rotinas essenciais desde a primeira aula.

Esse momento tinha chegado e estava curioso por conhecer os alunos que compunham a minha turma. Em conjunto com o orientador, transmitimos os

objetivos da disciplina, a forma como iriam decorrer as aulas e alertámos os alunos acerca do regulamento da disciplina, indicando o tempo útil de aula que teriam disponível para o banho e outras questões como os atestados médicos, justificação de faltas e faltas de atraso sucessivas.

As primeiras aulas foram algo em que o nervosismo, a ansiedade, as dúvidas, os receios e outros sentimentos se fizeram sentir. A aula posterior à apresentação seria a primeira vez em que iria estar com a turma de forma autónoma e responsabilizado por toda a sua estruturação e realização. Claro está que esta aula teve um cariz prático e permitiu perceber um pouco das dúvidas, dificuldades e aspetos que teria de melhorar. Isto é, iniciou-se a importantíssima fase da lecionação de aulas e da reflexão e introspeção que me permite hoje afirmar que é possível aprender e evoluir e que existem sempre pormenores que podem e devem ser melhorados.

Neste aspeto da evolução e aprendizagem, com o passar do tempo fui corrigindo de forma progressiva muitos dos problemas que apresentava no início. Estas evoluções estavam mais relacionadas com a escolha de exercícios tendo em conta os diferentes níveis de desempenho dos alunos da turma, a qualidade da instrução e a frequência e qualidade de *feedbacks*. Aqui, o trabalho que realizei de observação de aulas dos colegas do núcleo de estágio e do próprio orientador permitiram-me evoluir mais rapidamente e detetar os aspetos a corrigir com mais perspicácia. Isto deve-se ao facto de quando estamos do lado de fora da ação, ou seja, quando não temos o papel preponderante de “ator principal” e a pressão de o desempenhar, conseguirmo-nos focar mais na melhoria da nossa prestação. Assim, comportamentos como a demonstração, maior controlo da turma e quantidade e qualidade de *feedbacks*, puderam, de forma progressiva ser melhorados. Efetuar uma correção num momento pertinente, corrigir ou desconstruir hábitos motores mal elaborados torna-se crucial no desenvolvimento das capacidades dos alunos. Para combater algumas das dificuldades que me iam surgindo ao longo de cada aula, apoiiei-me nas conclusões de cada reunião do núcleo de estágio com o orientador. Após a realização de cada aula, uma reflexão consciente, com a ajuda dos elementos do núcleo de estágio e do(s) orientador(es), levou-me a perceber o que de menos bom foi realizado e a pensar em soluções para melhorar da próxima vez. De acordo com Bento (2003, p. 190), “a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas, uma vez que proporciona uma

definição mais exata do nível de partida e procede a balanços que devem ser tomados em conta na futura planificação e organização do ensino”.

À medida que melhor ia conhecendo a turma e interpretando os seus desempenhos e atitudes, ia adequando também toda a planificação necessária ao processo de aprendizagem dos alunos de forma a suprimir as lacunas por eles evidenciadas.

Para a realização de uma boa aula de Educação Física, entre outras características, os alunos deverão estar bastante tempo em atividade motora, de tal forma que a aula tem que ser bem organizada, dinâmica e sem grandes tempos de espera. Nas matérias coletivas, desde o início, com a divisão da turma por grupos de nível e a seleção de exercícios que potenciassessem o tempo de empenhamento motor, esse objetivo foi sendo consolidado. Os exercícios eram também planeados tendo em conta o material e espaço disponível e para a transição entre eles ocorrer de forma breve. A manutenção dos grupos de trabalho e uso de variantes em determinados exercícios sempre fizeram com que as transições não fossem demasiadamente demoradas e não quebrassem o ritmo da aula. No entanto, na realização de matérias de cariz individual como Atletismo (principalmente no salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso) e Ginástica, entre outras, esta dinâmica de aula quebrou-se um pouco. Uma das soluções experimentadas em que obtive resultados positivos foi a de criação de tarefas simultâneas dividindo a turma por grupos, reduzindo assim o tempo de espera e conseqüentemente o tempo de empenhamento motor. Aqui, focava-me mais numa tarefa do que noutra, utilizando para isso o ensino por descoberta guiada, mantendo assim a motivação e interesse dos alunos na tarefa. Esta estratégia permitiu à turma desenvolver a sua responsabilidade e autonomia ao longo do ano letivo. Não só a estratégia contribuiu para isso mas também os momentos de instrução inicial nessas aulas, onde transmitia aos alunos a importância da sua capacidade de autonomia na sua avaliação e no seu sucesso na disciplina de Educação Física.

O meu esforço em dominar todos os conteúdos de ensino e apresentá-los com uma linguagem simples, acessível e de forma eficaz e motivadora à sua realização foram outro fator de sucesso nesta longa caminhada.

No fim desta grande e importante etapa, posso afirmar que as grandes dificuldades se relacionaram com o controlo da turma devido ao seu mau comportamento e falta de atenção. Apesar de ter conseguido de algum modo

melhorar neste aspeto, a turma nunca foi exemplar no que respeita ao comportamento e atenção, o que promoveu uma dificuldade acrescida na minha evolução e preocupação com outros parâmetros de intervenção na aula, tais como a gestão e transmissão de informação. A presença do aluno com síndrome de hiperatividade, apesar de ser apenas um, acabava por influenciar outros colegas a assumirem atitudes semelhantes, mesmo sem terem uma problemática do género da referenciada. Este foi um dos maiores problemas que enfrentei ao longo de todo o ano letivo. A estratégia de separar a turma por grupos e incluir este aluno num grupo de alunos trabalhadores e responsáveis foi, como já referi, o meio de conseguir minimizar esse problema. No entanto, terei a oportunidade de abordar este tema mais aprofundadamente no final deste trabalho.

Importa então concluir que não existem fórmulas pré-determinadas para se atuar no ensino, sendo que não é possível aplicar toda a teoria na prática tal e qual como a aprendemos, mas sim transformar a teoria em função da prática.

#### 3.1.4. AVALIAÇÃO

Para Bento (1987, p. 149), “conjuntamente com a planificação e realização do ensino, a análise e a avaliação são apresentadas como tarefas centrais de cada professor”. Assim, para além das tarefas de conceção, planificação e realização, o professor tem também que proceder à avaliação. É importante salientar que nenhuma destas por si só é dispensável e que todas acabam por estar interligadas. A avaliação “é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens” (Despacho Normativo nº 1 / 2005). Para a sua concretização foi fundamental a utilização das diferentes modalidades de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

Tive necessidade de criar estratégias de avaliação, como a organização dos exercícios, de grupos, a duração das tarefas e a definição dos critérios de avaliação, que permitiram concretizar o grau de sucesso do aluno e fornecer concretamente, através da avaliação formativa, informação que permitisse ao aluno autorregular a

sua aprendizagem. Desta forma ia tomando consciência do seu grau de sucesso e de aprendizagem e ainda, no meu caso, reconhecendo de forma objetiva a evolução da competência motora dos alunos. Em termos práticos, a avaliação passou por uma avaliação inicial (avaliação diagnóstica), avaliação aula a aula (avaliação formativa) e com término numa avaliação final (avaliação sumativa). A primeira, que contemplou as primeiras 3 semanas do início do ano letivo, foi realizada fazendo uma abordagem a todas as matérias nucleares que constam nos programas nacionais de Educação Física. Esta foi importante para com base nos resultados obtidos, planejar de forma ajustada e contextualizada tendo em conta os níveis de desempenho dos alunos. A segunda permitiu, de uma forma generalizada e indireta, verificar como os alunos estavam a assimilar os conteúdos. Por último, a avaliação sumativa foi realizada no final de cada Unidade Didática (duas aulas finais) para fechar o ciclo de aprendizagem do aluno nessa mesma matéria. Para a consecução da avaliação foi importante a capacidade de observação e a capacidade de estabelecer comparações entre as prestações de cada aluno. Pessoalmente, foi uma fase que me trouxe algumas dificuldades tanto de planeamento como de realização. Por um lado, nas primeiras avaliações sumativas, tive dificuldade em estabelecer estratégias de como avaliar. Isto porque, para além da necessidade de ter que assegurar o controlo da turma, a gestão do tempo, do espaço e do material, entre outras funções, era sobretudo necessário dedicar algum tempo a observar individualmente os alunos e perceber se o que executavam estava mais ou menos distante do critério de sucesso pré-estabelecido. Este problema foi ultrapassado com a experiência adquirida após algumas sugestões dadas pelo professor Miguel Faria. A seleção de exercícios que tornassem a observação mais simplificada, juntando os alunos por grupos de nível foi uma das estratégias utilizadas para simplificar a observação dos alunos nas aulas de avaliação sumativa. No final de cada avaliação sumativa, em jeito de reflexão, tentei estabelecer comparações com os seus níveis iniciais e verificar se existiu alguma evolução nas suas performances.

Na avaliação diagnóstica, conjugado com todos os fatores inerentes ao início do estágio, uma das dificuldades que senti foi a deteção do nível de desempenho de cada aluno, enquadrando-o nos critérios de êxito que constam nos programas nacionais de Educação Física. O receio de posteriormente planejar exercícios enquadrados num nível inferior ou superior era um sentimento presente. No entanto,

após a primeira semana essa dificuldade foi ultrapassada, abstraindo-me mais dos sentimentos de nervosismo e insegurança que me dominavam no início do ano letivo.

Em relação à avaliação formativa, utilizei dois tipos desta avaliação. A avaliação formativa contínua e a avaliação formativa pontual. No que diz respeito à avaliação formativa contínua, recorri à utilização de uma grelha, registando, no final de cada aula, os comportamentos mais positivos e mais negativos de cada aluno. Estes comportamentos eram referentes a todos os domínios, ou seja, ao domínio das competências e conhecimentos, participação e empenho e atitudes e valores. Por outro lado, a meio de cada Unidade Didática (apenas nas que o número de aulas assim o justificou) realizava uma avaliação formativa pontual. Para isso, recorria ao preenchimento de uma grelha onde constavam os gestos técnicos e conteúdos táticos abordados até então com os respetivos critérios de êxito de cada um. A escala utilizada era a implementada na escola (não faz, faz mal, faz, faz bem e faz muito bem). Através desta avaliação conseguia ter um *feedback* mais aprofundado dos conteúdos assimilados pelos alunos até então. Esta era também uma ferramenta importante na tomada de decisão da realização de decisões de ajustamento para a turma ou para o aluno. Complementando-se assim as duas avaliações formativas, tinha sempre presente a evolução da turma e de cada aluno.

Por último, a avaliação sumativa foi aquela em que sempre senti mais receio e dificuldade pelo facto de ser aquela que me permitia fechar o ciclo de evolução de cada aluno em cada Unidade Didática. A necessidade de escolher os exercícios mais adequados que facilitassem a observação dos alunos, nunca perdendo de vista a gestão do tempo de aula, dos materiais, a qualidade e quantidade de *feedbacks*, entre outros, foi determinante no sucesso deste tipo de avaliação. Para complementar esta situação, este tipo de avaliação acabou por se tornar simplificado muitas vezes também devido à atitude dos alunos, sabendo estes que estavam perante uma aula de avaliação sumativa, mostravam-se mais empenhados, preocupados e interessados comparativamente às restantes aulas.

Ainda no campo da avaliação, surge a classificação final de cada período, a qual se tornou uma tarefa mais difícil ainda, e que acabou, de certa forma, por em determinadas situações ser um pouco injusta. Isto porque, embora os critérios e as fórmulas para a atribuição das notas estarem previamente definidas, o facto de a

escala ser apenas de um a cinco, a alunos de capacidades distintas foi atribuído o mesmo nível. Neste caso é certamente mais pertinente e facilitador a utilização de uma escala maior, tal como acontece no ensino Secundário. Mas como tal não é possível, tive que me cingir à escala adotada no 3º ciclo e as notas de cada aluno ficavam decididas, após a minha sugestão, em reunião com o orientador. Uma das minhas dificuldades e preocupações passava então por ser justo nesta atribuição de notas. Não existe uma turma em que não haja alunos insatisfeitos com a sua nota e a minha turma não foi exceção. Uma breve conversa com esse alunos foi fundamental para que estes não perdessem a motivação nas aulas, incentivando-os à sua melhoria na sua prestação em todas as dimensões da aula. Em alguns alunos esta estratégia revelou-se eficaz. Noutros, e através da sugestão do orientador, a subida em um nível na sua classificação no final do 2º período foi um facto capaz de os motivar para as aulas, traduzido num acréscimo no seu desempenho ao longo das restantes aulas do ao letivo.

## 3.2. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

Neste capítulo serão desenvolvidos pormenorizadamente todos os aspetos que, de certa forma, contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional ao longo do desenrolar deste ano letivo.

### 3.2.1. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL

Em primeiro lugar é importante fazer referência ao facto de que sem uma formação inicial, devidamente orientada para a prática da função de pedagogo, era de certa forma impossível a concretização do Estágio Pedagógico. A formação inicial toma assim uma importância extrema para que seja possível a execução de todas as tarefas que estão inerentes à função do professor.

Todo o trabalho árduo desenvolvido em anos transatos de formação permitiu que todas as aprendizagens aí adquiridas pudessem transitar para esta fase final da minha formação como professor de Educação Física. Contudo, estes conhecimentos adquiridos ao longo de toda a minha formação inicial, não estariam tão bem consolidados como agora, depois de poder ter realizado o *transfer* para a sua execução prática. Como já referi anteriormente, para além de conseguirmos adquirir os conhecimentos, é importante também saber adaptá-los e transformá-los em função da realidade que encontramos no meio escolar e em concreto nas nossas turmas. Quero com isto dizer que muitas vezes o conhecimento não basta para conseguir alcançar o sucesso no papel de professor. Assim, é necessário uma experiência enquadrada no contexto real, de forma a conseguirmos completar e solidificar todos os conhecimentos adquiridos na fase de formação inicial. No entanto posso afirmar que toda a minha formação inicial me permitiu encarar o Estágio Pedagógico com mais ambição em busca do desafio do ensino e com mais confiança em mim mesmo e nas minhas capacidades.

Todos os conhecimentos adquiridos até então, desde os conhecimentos relativos ao currículo de Educação Física, da conceção, dos planeamentos

contemplando as estratégias de organização e de abordagem de aulas e de Unidades Didáticas, realização, avaliação, entre outros, foram determinantes para a obtenção do sucesso na realização do Estágio Pedagógico. Não obstante, os conhecimentos em relação à Anatomia, Fisiologia, Psicologia, Controlo Motor, Aprendizagem, Biomecânica, entre muitos outros adquiridos ao longo da Licenciatura em Desporto, permitiram um complemento e um enriquecimento nas minhas funções como professor.

Assim, e tendo em conta todas as características relacionadas com a função de um professor de Educação Física é de todo pertinente afirmar que todo o trabalho desenvolvido anteriormente ao início desta etapa constituiu uma base muito rica para que o processo de ensino-aprendizagem se pudesse realizar com mais êxito.

Concluo então que a quantidade e qualidade da formação inicial está diretamente relacionada com o professor que somos. Todas essas características estão intrinsecamente ligadas e o sucesso só poderá ser obtido depois de um conhecimento profundo e refletido acerca de todas as aprendizagens assimiladas.

### 3.2.2. APRENDIZAGENS REALIZADAS COMO ESTAGIÁRIO

As aprendizagens realizadas no estágio que decorreu ao longo deste ano letivo envolvem um conjunto de reflexões, vivências, formações e investigações que vão de encontro à criação de uma personagem de “ator principal” do ensino. Só o simples facto de ter vivido esta experiência gratificante contribuiu em grande parte para o meu enriquecimento enquanto profissional da educação.

Durante este ano letivo participei em ações de formação que trouxeram um enriquecimento aos meus conhecimentos em determinadas áreas, como foi o caso dos Jogos Desportivos Coletivos, Dança, Escalada e Tag Rugby. A ação de formação de Jogos Desportivos Coletivos foi dirigida pelo professor orientador João Miguel Faria, e este, através de meios audiovisuais, fez uma apresentação ao núcleo de estágio onde foram abordadas estratégias de implementação direta destes no processo de ensino-aprendizagem na escola. Esta ação de formação incidiu mais na matéria de Basquetebol, onde o professor apresenta um relatório

de experiências mais vasto a nível de treino. A ação de formação de dança foi protagonizada pelo professor José Neves, professor este que se encontra inserido no Grupo Disciplinar de Educação Física na escola. Esta teve como função a transmissão de ideias de abordagem da dança na escola, não de uma forma tão “automática” de como é hábito ser realizada, mas sim seguindo a metodologia de Luís Xarez, onde a dança é constituída por frases de movimento que por sua vez se constroem a partir de gestos, saltos, quedas e rotações. Apesar de não ter tido oportunidade de aplicar nas minhas aulas os conhecimentos adquiridos nesta formação, sinto que foi mais um progresso para mim no que diz respeito à minha formação e talvez tenha a oportunidade de o fazer num futuro próximo. A ação de formação de Escalada foi ministrada pelo professor Sérgio Queirós, também ele professor de Educação Física na mesma escola e esta teve um cariz mais prático. Ao longo da formação, foram dadas as explicações das técnicas a ter em conta nesta matéria, complementadas com a execução das mesmas em tempo real. Aspetos a ter em conta na abordagem desta matéria como a segurança, a gestão do tempo e da turma e a seleção de estratégias foram todas contempladas nesta formação. A Escalada foi uma matéria abordada nas minhas aulas, no entanto apenas em dois tempos letivos e em simultâneo com a revisão da matéria de Ginástica. Dei a oportunidade aos alunos de subirem a parede de escalada, tendo antes disso, realizado uma instrução com tudo aquilo que me pareceu mais pertinente, tendo em conta o tempo disponível. 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 de Tag-Rugby”. Foi divulgada e organizada pelo Instituto de Promoção Social de Bustos e decorreu no Colégio Frei Gil em Bustos sob a alçada do Professor Rui Luzio. Esta formação começou com uma primeira abordagem teórica, onde foram apresentados os conteúdos desta variante do Rugby, como regras, estratégias de abordagem, caracterização, entre outras. Para finalizar a parte teórica da ação de formação, os professores presentes formaram grupos de 4 elementos, e, através do recurso a um papel, registaram e expuseram duas problemáticas da abordagem do Tag-Rugby na escola. Após a exposição destes factos, deslocámo-nos para o pavilhão do Colégio e aqui, através da colaboração de alunos sob a orientação do professor Rui Luzio,

foram encontradas algumas soluções para os problemas apresentados pelos professores presentes na formação. A participação nestas ações de formação, contribuiu para a evolução do meu espólio de conhecimentos e daí advém, naturalmente, a possibilidade de lecionar aulas mais ricas aos alunos, quer a nível de conteúdos, de estratégias ou tarefas de aprendizagem.

No decorrer do estágio, como já referi anteriormente, o controlo da turma foi sempre um grande desafio para mim, controlo esse que nunca fui capaz de alcançar totalmente devido às características da turma e à presença de um aluno com hiperatividade. De igual modo, apercebi-me que se tivesse a oportunidade de reiniciar os primeiros contactos com a turma tomaria outras decisões. Seria mais rigoroso no cumprimento das regras da aula e na punição dos comportamentos menos adequados dos alunos, teria criado os grupos de trabalho tendo em conta o comportamento esperado (como comecei a fazer já no decorrer do 2º período), considerando sempre outros aspetos. De um modo geral, optaria por assumir uma postura mais autoritária desde a primeira aula, fazendo entender aos alunos que a minha autoridade era soberana ao longo de toda a aula.

No que diz respeito à realização da árdua tarefa de ser professor, tenho hoje a noção que evoluí bastante. Inicialmente a minha tendência era pensar em todos os pormenores da aula e em todas as possíveis falhas, principalmente relacionadas com o cumprimento do tempo útil e do tempo de transição entre cada exercício, da transmissão correta de todos os critérios de êxito e componentes críticas e da tarefa árdua do controlo da turma e dos seus comportamentos. Com o avançar do tempo neste estágio, posso afirmar que hoje sou um professor mais descontraído e mais ciente da realidade de uma aula de Educação Física. Quero com isto dizer que, sou já capaz de na aula realizar decisões de ajustamento tanto numa aula como numa Unidade Didática, em busca do sucesso dos objetivos e da real aprendizagem dos alunos. Posso então afirmar que a reflexão foi algo extensível a todas as Unidades Didáticas e a todo o meu percurso neste estágio. Através dela consegui encontrar estratégias com vista sempre à evolução, não só minha como também dos alunos.

Comparadamente ao início deste Estágio Pedagógico e agora que esta experiência foi concluída, posso afirmar que a minha evolução nas quatro dimensões da condução do processo de ensino aprendizagem foi bastante notória. No que diz respeito à dimensão instrução, ao longo do estágio fui tendo a

preocupação cada vez mais em transmitir a informação não só de uma forma adequada e respeitando as componentes críticas e critérios de êxito de cada situação, como também em ajustar e adaptar a linguagem específica da disciplina aos alunos. Uma das minhas grandes dificuldades estava nos *feedbacks*. Na fase inicial do estágio, estes apareciam com pouca frequência. Os sentimentos de insegurança e nervosismo acabavam por dificultar a minha intervenção ao longo da aula nesta dimensão. Era notório para mim mesmo que os *feedbacks* individuais apareciam com muito mais frequência do que os *feedbacks* à classe, mesmo quando estes eram talvez os mais pertinentes para o momento em questão. Com o passar do tempo e a experiência que adquiria com o decorrer das aulas, a sua frequência passou a ser cada vez mais notória e começavam a surgir com mais impacto, ocorrendo no momento oportuno. Neste campo é de salientar a contribuição do professor orientador, visto que muitas das vezes foi este que me incitou à reflexão acerca dos *feedbacks*. A sua importância era extrema, não só para melhorar a aprendizagem dos alunos como também para demonstrar à turma a presença do professor. Ao longo do tempo registei uma imensa melhoria na minha prestação nesta área. No decorrer do 2º e 3º Período já era capaz de identificar erros e ajustar o respetivo feedback a cada aluno ou se necessário à turma. Também era notória a minha evolução quando já era capaz de fechar o ciclo de *feedback* e quando estes ocorriam de uma forma espontânea, tendo em conta o próprio perfil do aluno e adequados aos erros cometidos. No entanto tenho a perfeita consciência de que ainda posso melhorar muito nesta dimensão, mas talvez, mais do que o conhecimento, a experiência na execução da tarefa de professor, seja a receita para um sucesso cada vez maior.

Ao nível da gestão, é importante referir que sempre foi de certa forma simples para mim cumprir com os tempos planeados no plano de aula. Para que tal fosse possível, sempre que planificava um exercício tinha em atenção o tempo que iria ser utilizado na instrução para o mesmo. Também era importante para que a gestão fosse feita da melhor forma um planeamento tendo em conta as fases de transição entre cada exercício, tentando fazê-lo minimizando-o ao máximo. Para isso utilizei estratégias como por exemplo colocar-me sensivelmente no centro do espaço de aula para que todos os alunos se encontrassem à mesma distância de mim. A criação de grupos na fase inicial de cada aula foi também uma estratégia com muito

sucesso visto que minimizava muito os tempos de organização da turma para cada exercício. Tentava manter sempre os mesmos grupos para as tarefas da aula e, quando necessitava de aumentar esse grupo apenas teria que juntar outro grupo a esse mesmo. Para isso o planejamento foi minucioso na divisão dos alunos por cada grupo e na seleção de tarefas. Assim, apesar de desde o início do ano letivo esta não ter sido uma dimensão que requeresse muito aperfeiçoamento, posso com toda a certeza afirmar que houve sempre aspectos a refinar e a lapidar com vista não só à minha evolução profissional como também à melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

### 3.2.3. CONCLUSÕES REFERENTES À EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO

Para a minha evolução foi imprescindível refletir acerca de todo o meu percurso e ações, mas por outro lado também foi precioso observar e refletir sobre os atos dos outros professores. A observação e análise acompanharam-me sempre ao longo deste ano letivo, com especial incidência nas reflexões efetuadas sobre as aulas dos meus colegas de estágio.

A importância de observar novas estratégias ou a deteção de alguns erros ou alternativas para lidar com algumas situações criam espaço à discussão e à reflexão, o que ajuda a desenvolver o nosso estado crítico e consciência de abertura a novas propostas.

É aqui que a função da supervisão da prática pedagógica se torna imprescindível. A reflexão acerca do meu trabalho de estagiário teve como base todo o conhecimento que me foi transmitido pelo orientador de estágio através das suas sugestões, críticas construtivas e experiência nesta função. Assim, esta reflexão permitiu-me ajustar e evoluir no meu modo de atuação enquanto professor.

As reuniões ao longo da semana entre o orientador e o núcleo de estágio, onde se debatiam todo o tipo de questões relacionadas com o estágio e, por conseguinte, relacionadas com a profissão docente, e as reuniões, mesmo que esporádicas, com

o orientador da faculdade, serviram para termos a percepção de todas as funções patentes na atividade de um professor.

Muitas das vezes, mesmo de um modo informal em simples conversas entre com alguns dos professores da escola, era possível aprender algo de novo através da partilha de experiências.

São imensas as mudanças que ocorrem desde o início até ao fim de um estágio. Mudança não só no modo de atuar, de ensinar, nos erros que cometia, nas dúvidas e nos receios que tinha, mas também no modo como lido com as pessoas, como organizo a minha planificação e como organizo o meu processo de ensino. No fundo, aprendi a encarar uma aula de um outro modo, ou seja, através da aprendizagem de pormenores que podem fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso de uma aula.

A experiência que me proporcionou o estágio fez-me tirar algumas conclusões pertinentes. Em primeiro lugar em relação às funções de um professor. Este não se limita a lecionar tendo assim outras funções como por exemplo a de lidar com diferentes tipos de patologias e tentar inserir todos os alunos na mesma aula, implementar meios e estratégias para conseguir motivar alunos com índices baixos de interesse e empenho nas aulas, entre outras. Outra das conclusões está relacionada com o controlo da turma e estabelecimento de regras e rotinas. Este aspeto é fundamental desde o primeiro contacto com a turma. Independentemente das características dos alunos que a constituem, o professor deverá fazer cumprir as regras e as rotinas por si estipuladas e informar os alunos, para que haja um controlo da turma desde o primeiro dia de aulas. Por último, a plasticidade da planificação é outra das minhas conclusões retiradas da experiência deste estágio. Existem diversos planeamentos que o professor deverá elaborar o longo do ano letivo e estes não se constituem como algo independente. São sim, elaborados com base nos anteriores e resultam numa linha orientadora de todo o processo. Contudo, nenhum dos planeamentos deverá ser visualizado como algo terminado ou inalterável. Estes devem ser, sempre que necessário e oportuno, ajustados ao contexto e à situação, melhorando assim a qualidade de ensino do professor e consequentemente a aprendizagem dos alunos.

Assim, as minhas conclusões referentes à experiência deste estágio só foram possíveis depois de poder estar no papel de professor e poder passar por todas as

dificuldades que lhe estão inerentes nesta árdua e trabalhosa tarefa de ensinar. Muitas das vezes aplicar no terreno aquilo que se aprende na teoria não é suficiente para ter sucesso pois existem inúmeras variáveis que podem afetar o trabalho de um professor que, assim, não pode ser entendido como um trabalho estandardizado.

Para terminar, sinto que depois desta experiência de estágio as minhas competências como professor foram muito desenvolvidas e permitem-me assim encarar o futuro de uma forma mais consciente. Os ensinamentos que deste advêm são de uma extrema relevância e utilidade, que fazem de mim um profissional diferente do que iniciou este processo.

#### 3.2.4.1. IMPORTÂNCIA DO TRABALHO INDIVIDUAL E DE GRUPO

O trabalho individual e de grupo toma uma importância muito relevante no que diz respeito à nossa formação como professores.

Todas as tarefas obrigatórias a realizar ao longo do ano letivo que couberam ao núcleo de estágio foram realizadas através de uma reunião de esforços para alcançar as metas traçadas. Aqui, o trabalho de grupo, a cooperação e a ajuda foram fatores decisivos para a conquista do sucesso.

Numa vertente de desenvolvimento e evolução pessoal, tenho a dizer que todas as opiniões, críticas e sugestões colocadas entre os elementos do núcleo de estágio contribuíram de certa forma para o meu crescimento como professor. Foi devesas importante por vezes debater acerca da melhor estratégia a utilizar, das decisões de ajustamento, dos estilos de ensino, entre outros, na medida em que, através da cooperação e colaboração do orientador, nos permitiu alargar o nosso repertório de conhecimentos. O facto de, no início do ano letivo a minha relação pessoal com os restantes elementos do núcleo ser recente, inibiu-me um pouco de, em debates entre nós, expor as minhas críticas no seu desempenho como professores. No entanto, com o decorrer das primeiras semanas e com a interação diária com os meus colegas foi possível desenvolver um relacionamento de amizade e de confiança com estes. Assim, a importância deste trabalho de grupo teve um

impacto vasto na melhoria das minhas características e principalmente um contributo muito positivo nas minhas aulas nesta experiência de estágio.

Todo este trabalho de grupo foi sendo incentivado, desde o início do estágio pelo professor orientador. A importância dada por este a este trabalho era muito grande visto que a reflexão de um grupo é mais rica em termos de conclusões do que propriamente a reflexão individual. Tudo o que era realizado ao longo das aulas era posteriormente alvo de uma análise detalhada por parte de cada elemento do núcleo de estágio e por vezes do professor orientador também.

Não obstante, o trabalho individual é também algo que contribuiu bastante ao longo da experiência do estágio para o meu desenvolvimento. Este trabalho, realizado ao longo de todo o ano letivo, tinha como principal alvo a melhoria, ao máximo, da qualidade de ensino transmitido à minha turma. Este trabalho alargou-se a tudo aquilo que estava diretamente relacionado com o processo de ensino-aprendizagem. Todo o trabalho desde o estudo aprofundado de cada matéria, as estratégias a utilizar nas aulas e o planeamento consoante as exigências e características dos alunos, a escolha dos estilos de ensino mais adequados a cada situação e organização, entre muitos outros, foram alvo de uma pesquisa e reflexão ao longo de todo o ano letivo. A contribuição de todos os documentos de reflexão (aulas, Unidades Didáticas, Períodos, ano letivo) foram parte de um grande contributo na melhoria da qualidade do ensino que protagonizei à minha turma.

Seria injusto quantificar os dois tipos de trabalho e, sendo assim, na minha opinião não é possível concluir qual deles tem uma importância maior ao longo do estágio sendo que a presença qualitativa dos dois é o melhor ajuste possível para alcançar o sucesso.

#### 3.2.4.2. NECESSIDADES DE FORMAÇÕES CONTÍNUAS

Após todos estes meses de trabalho árduo e desgastante, posso com toda a certeza concluir que o sucesso depois de alcançado deve constituir-se como um ponto de partida para outros caminhos e não como um ponto final. Significa isto que a formação deve ter um carácter contínuo de forma a não ficarmos apenas “retidos” àquilo que já conseguimos alcançar. Sendo assim, a necessidade de formações

contínuas toma assim um papel providencial na renovação e continuação do processo de aquisição de conhecimentos.

Face à mudança constante do processo de ensino-aprendizagem, é crucial uma formação contínua por parte do professor. Assim, a qualidade e quantidade dos seus saberes estão diretamente relacionados com a necessidade de renovar e adquirir novos conhecimentos. Por vezes, o maior erro está na consciência de que a formação foi findada com o culminar dos estudos académicos e essa será sem dúvida uma ideia errada e um exemplo do que não se deve, de forma alguma, ter como padrão. O profissional que não tenha a iniciativa de se questionar acerca dos seus conhecimentos e de aprender mais, não será com toda a certeza um bom profissional.

Assim, este processo de continuidade da formação é essencial para se manter uma linha de qualidade de ensino uniforme ao longo dos anos. A necessidade do professor se manter atualizado perante a realidade que se tende a modificar ao longo dos anos no processo de ensino-aprendizagem, é uma tarefa que apenas cabe a si próprio e só através dela poderá obter o sucesso. Qualquer professor, tendo poucos ou muitos anos de experiência na sua função de pedagogo, terá que se afirmar como um estudante em busca de novos conhecimentos. No entanto, a aquisição e renovação dos conhecimentos não basta para existir evolução. É necessário uma aplicação desses mesmos conhecimentos e uma posterior reflexão dos resultados obtidos para ser possível ajustá-los consoante o “público” a que estes mesmos se destinam, ou seja, é necessário todos os professores adaptarem de forma “elástica” tudo aquilo que sabem a novos desafios.

A formação contínua do professor torna-se então num processo de aumento de capacidades, através das quais este poderá utilizar novas potencialidades de intervenção, sendo assim esta uma ferramenta fundamental para a evolução natural na sua função.

#### 4. APROFUNDAMENTO DO TEMA – A HIPERATIVIDADE

A pertinência da abordagem a este tema está relacionada com a presença, como já tive a oportunidade de referenciar, de um aluno com esta patologia na turma à qual lecionei ao longo deste ano letivo. Assim, lidar com este aluno e com todas as características que lhe estão inerentes face à sua patologia, foi um dos vários problemas que enfrentei ao longo dos três períodos e que de certa forma tentei ultrapassar e resolver da melhor forma possível. Este é então um tema pertinente na medida em que pode influenciar muito a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. É então o meu objetivo expor algumas ideias, características, causas e algumas soluções e simultaneamente relacioná-las com o que sucedeu ao longo das minhas aulas, apontando as dificuldades e algumas estratégias utilizadas para lidar com este problema.

Segundo Shaywitz (1992, cit. por Lopes, 2004, p. 15), a hiperatividade é designada de Distúrbio Hiperativo e de Défice de Atenção sendo um dos “mais controversos distúrbios de desenvolvimento da infância e da adolescência”.

Barkley (2002) classifica a atividade como um distúrbio de desenvolvimento do comportamento referente à atenção, ao controlo de impulsos e a comportamentos regidos por normas. A hiperatividade surge cedo no desenvolvimento da criança e é significativamente crónico. Muitas vezes esta patologia é comparada, erradamente, a uma lesão neurológica, a um distúrbio emocional grave ou até mesmo a uma deficiência mental.

As características principais da hiperatividade, segundo Lopes (2004, p. 15), são “a agitação, irrequietude, desorganização, imaturidade, relacionamento social pobre, inconveniência social, problemas de aprendizagem, irresponsabilidade, falta de persistência, preguiça”. A emotividade, a atenção dispersa e a impulsividade são também características inerentes a um indivíduo possuidor desta problemática. Segundo Vásquez et al. (1993, p. 159), “a criança hiperativa manifesta padrões de conduta que poderíamos qualificar de excessos comportamentais: mexer-se continuamente, sair do seu lugar, pegar em coisas, baloiçar-se, deitar-se ao chão, implicar com os colegas, fazer barulho, gritar, etc.”. Normalmente, estas evidências demonstradas por estes indivíduos surgem ainda na infância, não existindo um grande consenso em relação às suas causas. Isto porque para cada criança pode existir uma causa diferente, não se

podendo assim afirmar que é unânime a causa que origina a hiperatividade. No entanto, fatores neurológicos, hereditários ou comportamentais/organização familiar podem estar na origem do seu aparecimento. Para além disso, é importante ter sempre em conta que esta é uma perturbação cujas manifestações são agravadas pelas características ambientais e que prolongará ao longo de todo o percurso escolar do aluno. Segundo alguns estudos, as crianças hiperativas têm desempenhos inferiores às crianças normais, não se sabendo se esses desempenhos representam diferenças reais entre as crianças ou se estão relacionadas com as dificuldades de desempenho devido ao seu comportamento hiperativo. Mas a verdade é que as crianças com este distúrbio apresentam níveis de sucesso escolar mais baixos e inferiores às suas próprias capacidades. Importa aqui referenciar no percurso deste aluno, que o seu sucesso escolar tem vindo a decrescer ao longo dos últimos 4 anos. No 5º ano de escolaridade terminou sem nenhum nível negativo, sendo que no ano seguinte apresentou um nível negativo e nos dois seguintes dois níveis negativos. Após este percurso ficou retido no 8º ano de escolaridade e neste ano letivo está com grandes dificuldades para transitar para o ano seguinte. Contrariando todos esses dados, este aluno, no que diz respeito às suas capacidades de execução dos exercícios nas aulas de Educação Física, tanto em termos técnicos como táticos, é sem sombra de dúvida muito superior aos restantes alunos da turma. A dimensão das atitudes e comportamentos, participação e empenho e conhecimentos eram sem dúvida alguma as áreas onde este mostrava um desempenho negativo.

As crianças com hiperatividade têm muitas dificuldades em cumprir com as regras que estão definidas e também em serem capazes de manter o empenho nas tarefas que realizam. Assim, e corroborando as características definidas por Lopes (2004) apresentadas anteriormente, posso afirmar todas elas eram inerentes ao aluno da minha turma portador desta patologia, à exceção do relacionamento social pobre, visto que este conseguia manter relações saudáveis com os restantes alunos não só da turma como da escola. Segundo o mesmo autor (P. 15), “é praticamente consensual que o contexto escolar e da sala de aula coloca particulares exigências a estas crianças, não só pelas competências académicas que deverão exibir, como pelas pesadas e incontornáveis competências sociais de que se espera que qualquer aluno dê provas”. Numa disciplina como a Educação Física, em que a componente prática é elevada e permite uma grande interação social e dispêndio energético, onde se promovem

atividades normalmente aceites como motivadoras e que decorre fora do espaço “monótono” de sala de aula, seria de esperar que favorecessem os comportamentos do aluno em questão. No entanto essa resposta não fez parte da realidade.

Pelo que pude constatar ao longo das minhas aulas, o referido aluno é muito instável no seu comportamento e nas suas atitudes ao longo da aula, tem uma conduta desajustada daquela que se espera de uma aula e tem a necessidade de se afirmar em alguns momentos, acabando por influenciar, algumas vezes, o grupo de amigos. Uma das maiores dificuldades nos problemas que este me trouxe nas minhas aulas prendia-se com o facto de este conseguir influenciar os seus colegas a terem atitudes semelhantes às dele e este fator acabou por estar diretamente relacionado com o meu desempenho neste estágio. Isto porque o controlo da turma foi uma problema presente ao longo de todo o ano letivo e acabou por me abstrair, em parte, da minha evolução nas restantes áreas de desempenho. Assim, a grande dificuldade passou por tentar levar todos os alunos a percorrerem um caminho que os levasse à maior evolução possível, não compactuando com os comportamentos e atitudes do aluno hiperativo. No entanto, muitas das vezes, alguns alunos não adotavam essa postura de darem o seu melhor e aplicarem-se ao máximo nas aulas, sendo muito influenciáveis pelos comportamentos menos adequados do seu colega. Segundo Barkley (2002, p. 258), “o comportamento disruptivo de crianças com Transtorno de *Déficit* de Atenção/Hiperatividade geralmente incita seus colegas a promover ou manter um problema de comportamento. Por um lado, os colegas de classe podem recompensar as palhaçadas e tolices dessas crianças com sorrisos e risadinhas”. Nesta afirmação é possível verificar que se os alunos com este tipo de transtorno não forem acompanhados e tratados de uma forma diferenciada, a tarefa de ter o controlo da turma torna-se complexa e poderá alastrar-se a outros alunos que, de algum modo, acabam por atuar de forma semelhante, mesmo não sofrendo do mesmo tipo de problemática. A resolução do problema com os alunos que não possuíam este distúrbio passava, muitas das vezes, por uma repreensão verbal ao qual estes respondiam quase sempre positivamente, caso que não sucedia com o aluno com hiperatividade. Para corroborar esta ideia, Lopes (2004, p. 203) afirma que “aquilo que outras crianças realizam com uma simples chamada de atenção ou uma simples advertência, poderá com estas crianças obrigar a múltiplas e aparentemente nunca acabadas intervenções”.

Os estudos respeitantes à hiperatividade têm sido aprofundados sobretudo “sobre a medicação e sobre a gestão de comportamentos” (Lopes, 2004, p. 203). Contudo, o mesmo autor refere (p. 203) “que um bom desempenho escolar pode fazer muito para diminuir os factores negativos associados à hiperatividade, nomeadamente a baixa auto-estima, os pensamentos depressivos, as dificuldades de relacionamento interpessoal, a desatenção, a impulsividade, etc. Não cuidar deste aspeto fundamental e deixá-lo seguir o seu curso normal (usualmente negativo) resulta precisamente no agravamento de todos os fatores mencionados, numa espiral descendente de resultado imprevisível”. O tratamento deste distúrbio passa na maior parte das vezes pela administração de psicofármacos. No entanto existem também outros tratamentos como o tratamento comportamental (baseado em técnicas de modificação de conduta) e cognitivo-comportamental (que utiliza técnicas cognitivas e comportamentais). O tratamento por psicofármacos passa pela administração da *Dexedrina*, do *Ritalin* ou do *Cylert*. No entanto, de acordo com alguns estudos, apenas 30% a 40% delas apresentam melhorias moderadas e 15% a 20% delas não apresentam qualquer melhoria. Apesar de algumas melhorias evidenciadas por indivíduos que obtêm o seu tratamento através deste meio, estes não “curam”, mas sim modificam apenas as suas condutas pelo período de tempo em que estes fazem o seu efeito no organismo. O simples facto de estes diminuírem a atividade física e aumentarem os períodos de atenção, é a razão pela qual este é um dos métodos mais escolhidos para contornar o distúrbio hiperativo. No entanto, e pelo que podia observar do aluno e também em diálogos com outros professores da turma, pude constatar que os psicofármacos que eram administrados não eram de certa forma muito eficazes, visto que o referido aluno não mostrava qualquer melhoria nos seus comportamentos, atitudes e atenção.

Ao longo do ano letivo, e através da colaboração de elementos da área do Ensino Especial da escola juntamente com documentos que eu mesmo fui pesquisando, pude ter acesso a informações e indicações que me permitiriam melhorar as minhas aulas, tendo em atenção as características do aluno com hiperatividade. Seguindo algumas conclusões referentes às adaptações e modificações nos métodos de trabalho do professor para facilitar a integração e o sucesso escolar da criança com este problema referenciadas por Rief (1998), pus em prática nas minhas aulas algumas delas. Nas adaptações no ambiente de aprendizagem, tive sempre a preocupação de manter a área de trabalho do aluno livre de materiais desnecessários e de estabelecer regras bem claras e exigir o seu

cumprimento (que muitas vezes foi um objetivo que não consegui alcançar). Uma das mais complicadas questões nas adaptações para obter a atenção deste, foi a de fazer com que o aluno olhasse para mim quando eu lhe dirigia a palavra. Muitas das vezes o aluno baixava a cabeça, nomeadamente quando a informação era para o corrigir no seu comportamento ou atitude. A adaptação que tive mais em conta para manter a sua atenção ao longo do ano letivo foi a de fazer a apresentação da matéria a ensinar de uma forma viva e a um ritmo ligeiro, evitando momentos mortos na aula. Nas estratégias utilizadas na aula, muitas vezes tive que adaptar o meu discurso devido à sua presença, destacando apenas a informação mais importante e usando frases curtas e reduzidas ao essencial do assunto em questão. Nas adaptações no tratamento de comportamentos inadequados foi onde evidenciei mais dificuldades. A percepção que tinha que muitas das vezes o aluno demonstrava comportamentos inadequados, fazia com que outros alunos adotassem o mesmo comportamento e isso levava-me não só a um descontrolo da própria aula como a um descontrolo pessoal. Aí, perdia algumas vezes o controlo da turma porque me focava na repreensão do aluno hiperativo e ficava consciente que este apenas me trazia problemas no processo de condução da aula. No entanto, e com o passar do tempo, realizei algumas adaptações no tratamento destes comportamentos como por exemplo, evitando uma linguagem de confronto e ignorando alguns comportamentos, visto que ignorando-os estes perderiam o seu impacto. Também, e embora que tenha sido muitas vezes difícil, tomei consciência que era importante não criticar o aluno, tentando falar em privado com este acerca dos seus comportamentos inapropriados. Estas foram algumas adaptações sugeridas por Rief (1998) que apliquei diretamente nas aulas. Outra delas surgiu com a minha própria reflexão. Assim, e após ter experimentado em aulas que o permitissem, dividi a turma por grupos, colocando o aluno hiperativo junto de alguns alunos que eu sabia que não eram influenciáveis pelas suas atitudes, e os alunos mais influenciáveis noutra grupo. Após a divisão por grupos colocava-os em extremos opostos do espaço de aula, minimizando assim o seu contacto pessoal, verbal e visual ao longo da aula. Esta acabou por se revelar uma das estratégias mais eficazes que pude adotar nas minhas aulas. A única dificuldade era a de não a poder aplicar em algumas aulas onde era necessária a interação entre toda a turma ou onde o trabalho por grupos era de certa forma muito difícil de realizar, como no caso das

matérias individuais. Neste caso, evitava ao máximo o contacto estes alunos, não os colocando em cooperação ou oposição direta na aula, ou seja, tentava sempre que possível, escolher um par para este aluno que sabia que iria minimizar os comportamentos e atitudes inadequadas. Um dos documentos em que também me apoiiei para a resolução de problemas que iam aparecendo foi um documento elaborado por Fernandes, médico no Hospital Pediátrico de Coimbra onde o referido aluno era observado. Segundo este, “devem ser efectuadas modificações na sala de aulas que permitam à criança com Défice de Atenção e Síndrome de Hiperatividade um melhor desempenho”. De seguida apresento algumas delas com implementação direta nas aulas de Educação Física.

1 - Modificações ambientais:

- Reduzir os estímulos que levem à distração.

2 - Modificações nas instruções:

- Manter as instruções verbais curtas, claras e repetir sempre que necessário.

3 - Promoção do sucesso:

- Recompensar os progressos, mesmo que o desempenho seja inferior ao esperado.

4 - Controlo dos impulsos:

- Lembrar a criança com frequência que deve pensar antes de responder ou de executar qualquer tarefa.

5 - Reforço da auto-estima:

- Promover o desempenho em áreas fortes da criança;
- Reforçar comportamentos e desempenhos adequados em público e em privado;
- Focar a atenção mais no reforço positivo do que nas respostas negativas.

Na pesquisa bibliográfica que pude realizar, observei que existia um grande consenso entre as estratégias a adotar em relação à inclusão do aluno hiperativo na turma. Este consenso acabou por me ajudar na seleção das estratégias que adotei ao longo do ano letivo. É certo que não é possível, através delas, fazer com que o aluno hiperativo se torne num aluno “normal”, mas acaba por resolver alguns

problemas que vão aparecendo ao longo das aulas, levando posteriormente a uma melhoria substancial do processo de ensino-aprendizagem.

Fazendo agora uma reflexão de todas as experiências proporcionadas pela vivência com este aluno, tenho consciência que apesar de ter a informação acerca do seu transtorno, não interfeiri desde o início de forma eficaz. Deveria ter tido o cuidado de o tratar de um modo diferenciado mais cedo. Este aluno acabou por influenciar diretamente o meu trabalho e fez-me perceber que é necessário ajustarmo-nos à realidade da turma e às suas características. Não é de forma alguma justo responsabilizá-lo por todas as minhas prestações menos negativas ao longo das minhas aulas. Para além disso tenho plena consciência que se talvez tivesse pesquisado um pouco acerca desta temática logo nas primeiras aulas do ano letivo, tinha facilitado em parte as minhas atitudes para com os seus comportamentos. As estratégias adotadas que já foram referenciadas foram sem dúvida uma grande ajuda e um grande suporte para a melhoria da qualidade das minhas aulas, tendo em atenção o facto da presença do aluno hiperativo.

Para finalizar, posso afirmar que a existência deste aluno no meu estágio permitiu-me aprender que determinados aspetos devem ser tomados em consideração desde o primeiro dia de aulas, desde as informações que recolhemos relacionadas com os alunos que iremos encontrar, até ao cumprimento rigoroso das regras e rotinas estabelecidas por nós, passando sempre por tomar uma atitude autoritária e de líder na condução de todas as aulas.

## 5. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS

Chegou ao fim o ano letivo e, com ele, terminou também esta longa caminhada no âmbito do processo do Estágio Pedagógico. A dedicação e o empenho resultaram em muito tempo de trabalho, sempre com a finalidade de melhorar de dia para dia a minha prestação e capacidades enquanto professor de Educação Física.

Não restam dúvidas que este foi um ano extremamente desgastante e trabalhoso, na medida em que todos os dias existiam tarefas a realizar e a cumprir escrupulosamente. No entanto, tudo isso foi sendo ultrapassado com o crescimento que esta experiência me proporcionou. Cada aula, reflexão, observação, formação ou documento elaborado era um pequeno passo no longo caminho do meu desenvolvimento quer a nível profissional quer pessoal.

Foi de certa forma um trabalho muito enriquecedor para mim, na medida em que me foi possível partilhar todos os meus conhecimentos com a minha turma. Por vezes a receptividade da turma não foi a melhor, mas mesmo assim, este foi um fator que me permitiu evoluir ainda mais e estar ciente da diversidade de alunos que podem existir na mesma turma. Por isso, para além de ensinar, confesso que também aprendi imenso na relação que constantemente tentava estabelecer com os alunos.

A partilha de experiências foi outro ponto de destaque no meu processo de desenvolvimento enquanto professor. Durante este ano letivo, tive a oportunidade de absorver muitos conhecimentos com o(s) orientador(es). As reuniões que decorreram com estes foram sem dúvida momentos ricos, na medida em que me iam dotando de mais ferramentas para poder resolver os meus problemas que apareciam ao longo do estágio, e também aqueles que futuramente possam vir a aparecer nesta profissão. Para além disso, a troca e partilha de ideias com os meus colegas do núcleo de estágio e com outros professores da escola, traduziram-se igualmente num complemento para a minha formação. Assim, toda esta experiência se tornou num momento importante no meu crescimento como profissional.

Ao nível das perspetivas para o futuro, e estando ciente das dificuldades e dos momentos complexos presentes no sistema de ensino no nosso país, é certo que irei encontrar muitas dificuldades em colocar em prática num futuro próximo tudo

aquilo que construí e que aprendi ao longo deste ano letivo. No entanto, e tendo em conta todo o trabalho que tive que realizar e as dificuldades que me vi obrigado a solucionar, decididamente é uma aposta de futuro para mim. Apesar de já há três anos letivos estar envolvido na lecionação de Atividade Física e Desportiva no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular no 1º ciclo, a passagem para o patamar do 2º, 3º ciclo ou ensino secundário seria sem dúvida um motivo de grande alegria para mim, tendo em conta que a lecionação a estes ciclos de escolaridade comparadamente com o 1º, são realidades e “mundos” bem diferentes.

## BIBLIOGRAFIA

- Barkley R. (2002). *Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) – guia completo e autorizado para pais, professores e profissionais de saúde*. Porto Alegre: Artmed.
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. *Revista Portuguesa de Educação*. 219, 221, 222.
- Davies, D. & Marques, R. (1993). *Os professores e as famílias*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Fernandes, J. B. A criança com Défice de Atenção e/ou Hiperatividade: Modificações na sala de aulas. Hospital Pediátrico de Coimbra.
- Gonçalves, E., & Carvalho, G. (2009). *A abordagem da Saúde nos programas de Educação Física ao longo do Ensino Básico e Secundário e perspectiva de professores*.
- Lopes, J. (2004). *A Hiperatividade*. Coimbra: Quarteto.
- Maia, C., Verejão, C. Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção: Um guia para professores.

- Mosston, M. (1988). *La Enseñanza de la Educacion Física* (Second ed.): ediciones Paidos.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education* (Third ed.): Merril Publishing Company.
- Ramos, V., Graça, A., & Nascimento, J. (2008). O conhecimento pedagógico do conteúdo: estrutura e implicações à formação em Educação Física. 22, 161-171.
- Rief, S. (1988). *The ADD/ADHD Checklist: an easy reference for parents and teachers*. Nova Iorque: Prentice Hall.
- Vásquez, I. C., et al. (1993). *Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa: Dinalivro.

## REFERÊNCIAS NORMATIVAS

- Ministério da Educação (2005). Despacho Normativo nº1/2005 de 5 de Janeiro. Diário da República, I SÉRIE – B, Nº3, 71.