

**Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**



**André Filipe Gonçalves Góis Girão Rasteiro**

---

---

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA DE MONTEMOR-O-VELHO JUNTO DA TURMA DO 12ºA NO ANO  
LETIVO DE 2011/2012.**

---

**COIMBRA**

2012

**ANDRÉ FILIPE GONÇALVES GÓIS GIRÃO RASTEIRO**  
**N.º 2007020801**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DE MONTEMOR-O-VELHO, JUNTO DA TURMA 12ºA, NO ANO  
LETIVO 2011/2012**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador:** Mestre Miguel Fachada

**COIMBRA**

2012

Esta obra deve ser citada como Rasteiro, A. (2012). Relatório de Estágio Pedagógico. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## Agradecimentos

Este Relatório Final de Estágio não se trata apenas de um esforço único mas sim de um trabalho individual com um número elevado de ajudas, pois para poder realizar todas estas aprendizagens e todo este processo, tive a sorte de ser auxiliado por diversas pessoas, e estas são grandes obrantes de todo este meu trajeto e de mais esta conquista na minha vida pessoal e profissional. Seria impensável não expressar todo o meu agradecimento a essas pessoas, por tudo o que me ajudaram e por tudo o que fizeram por mim:

- Aos meus Pais por todo o suporte financeiro e por todo suporte familiar que me ofereceram e sem os quais não teria sido possível realizar estas aprendizagens.
- À Professora Cristina Cachulo, minha orientadora de estágio na escola, por todas as aprendizagens que me proporcionou, pela paciência para comigo, por todas as críticas e por todos os conselhos que me ajudaram a evoluir. É sem dúvida alguma uma profissional exemplar e uma excelente orientadora. Mais do que uma profissional vi nela um exemplo a seguir.
- Ao Professor Miguel Fachada, meu orientador de estágio da faculdade por todos os conselhos, por todas as críticas e por todas as aprendizagens que me ofereceu, tanto neste ano como nos anos transactos enquanto docente de outras Unidades Curriculares.
- A todos os intervenientes com quem lidei na escola, aos restantes professores que me ajudar a integrar na escola e que sempre me receberam com um sorriso, às funcionárias Rosário e Laurinda pela sua boa disposição e por todo o seu auxílio ao nível dos recursos materiais e à funcionária “Lenita” por toda a sua ajuda na papelaria.
- Aos meus colegas de Estágio Pedro Cavaleiro e Alexandre Veloso por todo um bom clima, pelo seu profissionalismo e por todo o apoio que me proporcionaram ao longo de todo este processo.
- Aos Alunos da turma do décimo segundo A, pela magnífica forma como colaboraram neste meu processo de formação.
- Por último à minha namorada, colega e amiga Inês Vitória por todo o apoio e por todo o suporte que me prestou ao longo de todo o processo. Sendo um pilar na estrutura da minha vida e que em mais uma etapa da minha vida esteve presente. O meu sincero muito obrigado. Amo-te.

## RESUMO

Este documento será uma reflexão da minha atividade lectiva realizada ao longo do ano com a turma do 12ºA da Escola Secundária de Montemor-o-Velho. O Estágio Pedagógico é um momento de ligação entre os conhecimentos teóricos que aprendemos ao longo destes últimos 4 anos e a sua colocação em prática, foi para mim, uma experiência fantástica, pois nunca tinha leccionado. Pretendo que este documento espelhe um dos anos mais valiosos na minha formação académica. Não existe qualquer dúvida que o estágio pedagógico é um ano valiosíssimo na formação de um professor, e eu não fui excepção, no decorrer deste ano realizei um conjunto de aprendizagens que me permitiram desenvolver um leque de conhecimentos preparando-me para o mercado de trabalho e para no futuro ser um melhor professor. Nesse sentido será realizada uma descrição do conjunto de tarefas que realizei ao longo do ano e referidos um conjunto de reflexões sobre essas experiências, sobre a minha evolução, sobre as estratégias utilizadas, em suma sobre todo o processo desenvolvido ao longo do presente ano lectivo. Neste documento serão ainda levantadas questões dilemáticas e realizada uma reflexão mais aprofundada sobre a temática dos atletas de alto rendimento e a sua inserção escolar. Em suma, neste documento irei além de descrever as tarefas desenvolvidas, as experiências vividas, os conhecimentos adquiridos, realizar também um conjunto de reflexões e um conjunto de conclusões sobre todos estes momentos relativos ao contacto que tive com a turma 12ºA e com os restantes elementos da comunidade escolar.

**Palavras-Chave:** Processo de Ensino Aprendizagem. Educação Física. Reflexão.

## ABSTRACT

This document is a reflection of my teaching activity this year, with a 12<sup>th</sup> degree class, in secondary school of Montemor-o-Velho. The Teacher Training is a moment of connection between the theoretical knowledge we have achieved over these past four years, and the practice. A fantastic experience for me indeed because I had never taught before. I hope this document reflect one of the most valuable years in my academic training. There is no doubt that is the most valuable weapon in the formation of a teacher, and mine was not exception. During this year I achieved a set of learning that enabled me to develop a number of skills, that increases my preparation and certainly are going to help my entrance in the labor market, making me a better teacher in the future. According to this, there will be a description of the tasks developed throughout this period, and a set of reflections about these experiences, my progress applying new strategies, in short about the whole process developed during the current school year. This document will raise some questions and dilemmas that will conduct to a further reflection on the subject of high-performance athletes and their integration into school. In short, this document will also describe the tasks performed, the experiences, acquired knowledge and a set of reflections and conclusions about all these moments, including the contact I had with the 12th degree, class A group, and the remaining elements of the school community.

**Keywords:** Teaching Learning Process. Physical Education. Reflection.

## SUMÁRIO

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO .....	10
CAPÍTULO II - DESCRIÇÃO .....	11
2. EXPECTATIVAS INICIAIS E OBJETIVOS TRAÇADOS .....	11
2.1 Expectativas Iniciais do Estágio Pedagógico .....	11
2.2 Objetivos e formas de os atingir .....	13
3. CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO .....	15
4. DESCRIÇÃO DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS .....	15
4.1 Planeamento .....	16
4.1.1. Programa Nacional.....	18
4.1.2. Decisões e a dinâmica de trabalho do grupo disciplinar .....	19
4.1.3. Plano Anual .....	20
4.1.4. Unidades Didáticas .....	21
4.1.5. Plano de Aula .....	22
4.1.6 Definição e selecção das matérias disciplinares .....	23
4.2 Realização .....	25
4.2.1 Instrução .....	25
4.2.2 Gestão .....	27
4.2.3 Clima.....	28
4.2.4 Decisões de Ajustamento.....	28
4.3 Avaliação .....	29
4.3.1 Avaliação Diagnóstica.....	30
4.3.2 Avaliação Formativa.....	31
4.3.3 Avaliação Sumativa.....	32
CAPÍTULO III - REFLEXÃO.....	35
5.1 Ensino Aprendizagem .....	35
5.1.1 Planeamento .....	36
5.1.2. Intervenção Pedagógica.....	38
5.1.3. Avaliação .....	41
5.1.4 Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos.....	42
5.2 Dificuldades Sentidas e Formas de Resolução.....	43

5.2.1 - Objectivos de aperfeiçoamento/Aprendizagens a realizar .....	44
5.3. Ética Profissional.....	45
5.3.1. Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade .....	45
5.3.2. Importância do Trabalho Individual e de Grupo .....	46
5.4 Questões Dilemáticas .....	47
5.4.1. Dança no Contexto Escolar .....	47
5.4.2. Blocos vs Etapas .....	48
5.4.3. Avaliação Sumativa.....	49
6. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL .....	50
6.1 Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar .....	51
6.2 Prática Pedagógica Supervisionada .....	51
6.3 A opinião dos alunos.....	52
6.3.1 Aulas.....	52
6.3.2 Professor.....	53
6.3.3 Aspectos a destacar do Professor .....	53
CAPÍTULO IV - APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA .....	54
CAPITULO V - CONCLUSÕES.....	65
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	67



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC: Alta Competição

AD: Avaliação Diagnóstica

AEMOV: Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho

AF: Atividade Física

AF: Avaliação Formativa

AS: Avaliação Sumativa

CAR: Centro de Alto Rendimento

E-A: Ensino-Aprendizagem

EF: Educação Física

GAR: Gabinete de Alto Rendimento

UD: Unidade Didática

*André Filipe Gonçalves Góis Girão Rasteiro, aluno nº2007020801 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 na alínea s do artigo 3º do Regulamento Pedagógico da FCDEF.*

## CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

A realização deste Relatório Final de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular – Relatório de Estágio, inserida no segundo ano do plano de estudos do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este período composto pelo 3º e 4º semestre do Mestrado nos quais está inserido o Estágio Pedagógico é o culminar de toda uma formação quer ao nível da licenciatura quer ao nível do mestrado, sendo que é neste momento em que temos uma maior aprendizagem prática e onde temos a oportunidade de realizar um *transfert* das aprendizagens abordadas de uma forma mais teórica que realizámos ao longo dos 4 anos para uma situação mais prática, para a situação real que iremos encontrar enquanto profissionais do ramo da docência de Educação Física.

Esta oportunidade de práticas pedagógicas, sendo mais um momento de aprendizagem para o mestrando é talvez o maior e o mais gratificante, e é sem qualquer dúvida um momento de enorme importância para o culminar de todo este processo de formação. Podendo afirmar que enquanto Professor Estagiário, me encontro melhor preparado, quer em termos académicos quer em termos profissionais para leccionar a disciplina de Educação Física.

Quanto à estruturação deste documento irá dividir-se em 7 pontos fulcrais. O 1º momento será sobre as expectativas iniciais, em que serão apresentadas as minhas maiores expectativas previamente ao desenvolvimento deste estágio, relativamente a todo o processo de ensino aprendizagem e a todos os intervenientes. O 2º ponto será sobre a minha integração escolar, como foi a minha relação com todos aqueles que constituem a comunidade escolar. O 3º tópico serão sobre as actividades de Ensino Aprendizagem nas quais estive envolvido, tendo em conta as três grandes áreas de competências da prática docente: Planeamento, Realização e Avaliação. No 4º tema serão referidos as actividades nas quais intervim na escola. No 5º tópico serão apresentadas questões relativas à ética profissional, em que realizarei uma reflexão sobre a minha prestação nesta componente. No penúltimo ponto mencionarei como foi a minha atitude e responsabilidade perante o trabalho e os respectivos actores e ainda a disponibilidade que mantive na

participação na vida da escola. Por último surgem as conclusões finais, ao nível da minha evolução, de como foi a minha prestação ao longo de todo o processo, as aprendizagens que desenvolvi e de como foi importante a inserção neste grupo de estágio.

Resumidamente, este documento contempla não apenas um conjunto de tarefas que facultam a organização de todo o processo de ensino, mas também a interação que estas provocam nos diferentes intervenientes quer ao nível da tomada de decisão quer ao nível da forma como é realizado.

## **CAPÍTULO II - DESCRIÇÃO**

### **2. EXPECTATIVAS INICIAIS E OBJETIVOS TRAÇADOS**

#### **2.1 Expectativas Iniciais do Estágio Pedagógico**

Sempre que iniciamos uma nova experiência, um novo desafio do qual não temos informações e dos quais não temos experiência, sentimos sempre alguma ansiedade e alguma insegurança, e este estágio, sendo uma situação nova para mim (pois nunca tinha leccionado, nem mesmo em Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC's) não foi exceção. Antes do começo desta aventura senti um conjunto de sensações que desconhecia poder vir a sentir, mas penso que é uma situação normal visto toda a importância que este estágio tinha para a minha formação enquanto professor.

As minhas expectativas para este estágio passavam por realizar um conjunto de experiências que me permitissem alcançar um vasto conjunto de aprendizagens. Pretendia observar um conjunto de aulas leccionadas pelos meus colegas e pela orientadora de forma a aumentar ao máximo a minha experiência e como diz o ditado popular, "*a ver também se aprende*".

Desde cedo percebi que a tarefa não seria fácil, que iria até ser bastante árdua, primeiro, porque tenho dois amigos que já tinham passado pela mesma situação e que já me tinham posto a par de toda a envolvência do estágio e de todas as dificuldades que tinham sentido. Claro que também já tínhamos abordado o tema "Orientadora", sempre me disseram que era bastante exigente, mas uma excelente profissional, o que se veio a comprovar claramente. A professora sendo uma pessoa bastante dedicada é uma pessoa que exige dos seus pares um retorno desse

mesmo esforço e dessa mesma dedicação, o que é logicamente natural. Disseram-me também que era uma professora bastante competente e com a qual tinham aprendido bastante, ora, se a meu ver, esta experiência tinha como principal propósito a minha aprendizagem e o desenvolvimento de competências, não tive dúvidas e optei por trabalhar com ela. Numa fase inicial foi bastante difícil, apesar de ir já mentalizado da sua exigência, ela conseguiu superar as minhas expectativas, numa fase inicial acabei mesmo por sentir-me bastante desmotivado, pois tudo o que fazia, não era suficiente, existia sempre algo que não estava a fazer corretamente, mas ao mesmo tempo concordava com tudo o que me dizia, o problema não era ela, nem a sua exigência, era eu que não estava a ser capaz de dar resposta a essa mesma exigência. Mas ao mesmo tempo vi nessa exigência uma fantástica oportunidade de melhorar e de adquirir um conjunto de competências e foi aí que me motivei para todo este processo.

Quanto aos colegas do núcleo de estágio já os conhecia a todos, a Inês já a conheço desde a infância enquanto que o Pedro e o Alexandre, apesar de nos conhecermos apenas à alguns anos e de não termos uma relação muito próxima, já nos conhecíamos minimamente. Logicamente com o decorrer do tempo os laços foram-se estreitando e neste momento além de colegas são sobretudo amigos. O clima existente dentro do grupo, foi excelente ao longo de todo o ano e existiu sempre um respeito mútuo e uma cordialidade bastante grande entre todos nós.

Relativamente à turma que me ficou destinada, 12<sup>º</sup>A, foram mencionados, na reunião do Conselho de Turma, alguns alunos que nos anos transactos apresentaram comportamentos incorrectos. Estas informações não me deixaram preocupado, tendo encarado esta situação como mais um desafio. A turma acabou por realizar algumas permutas e alguns dos alunos mencionados acabaram mesmo por mudar de turma.

Porém, aquando a distribuição das turmas por parte da orientadora, e quando observei as Unidades Didáticas que estavam definidos pelo grupo disciplinar para aquele ano de escolaridade, fiquei a saber que uma das UD's a leccionar era a Dança. Senti-me bastante receoso e bastante nervoso, pois era uma modalidade na qual não me sentia à vontade e das únicas que não dominava minimamente, na qual não me iria sentir seguro. Tendo em conta as minhas dificuldades para leccionar a modalidade encarei este desafio como mais uma experiência de aprendizagem, pois

iria certamente desenvolver conhecimentos e competências na leccionação desta matéria.

Relativamente à escola que escolhi para realizar este estágio, e sendo natural de uma vila pertencente ao concelho onde a escola se encontra (Montemor-o-Velho), confesso que tinha, até ao momento, uma ideia bastante errada da mesma. Surpreendeu-me bastante os recursos materiais e espaciais que a escola tem ao dispor dos professores e alunos para a prática de Educação Física, não fazia ideia de quão bem capacitada é a escola.

Quanto ao restante grupo disciplinar receberam-nos muito bem e foram todos bastante simpáticos, o clima existente no grupo é ótimo. Quanto às auxiliares com quem interagimos regularmente sempre, se mostraram bastante disponíveis para nos ajudar e sempre nos trataram como se de professores pertencentes ao quadro da escola nos tratássemos. Neste aspeto da integração a professora Cristina teve um papel bastante importante, tendo-nos sempre integrado nas diversas atividades os professores se envolviam.

Com os recursos disponíveis e com este ambiente tenho tudo para que este estágio corra da melhor forma e que consiga realizar um conjunto de aprendizagens e desenvolver competências nos diversos campos.

## **2.2 Objetivos e formas de os atingir**

Os objetivos que tracei inicialmente eram de diversos domínios e sinto-me bastante satisfeito em perceber que consegui alcançar grande parte deles. Sinto-me também bastante feliz por sentir que hoje, que sou melhor profissional do que era no início, mas sei, que este crescimento a nível de competências profissionais ainda se encontra numa fase inicial e que ainda tenho muito para aprender, e que a minha busca e o meu desenvolvimento enquanto profissional docente apenas irá estagnar no último dia em que leccionar, até porque o processo de ensino-aprendizagem não é um processo estanque e com as evoluções que se irão dar, espero acompanhá-las e desenvolver-me com as mesmas.

Enuncio de seguida os objectivos que tracei inicialmente para realizar durante o Estágio Pedagógico:

- Exercer da melhor forma possível, a profissão de professor de Educação Física;
- Responder às exigências da formação desportiva e cultural de crianças e jovens adultos;
- Promover actividades físicas e desportivas adaptadas às situações de forma original, diversificada e motivante;
- Aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos bem como os princípios didácticos e metodológicos do ensino da educação Física;
- Adequar os conhecimentos anteriormente referidos à população alvo bem como ao contexto social e cultural em que esta se insere;
- Procurar soluções didácticas e currículo de instrução, planificação e organização da turma, adequadas aos Programas Nacionais de Educação Física;
- Analisar os processos de ensino à luz dos princípios da didáctica;
- Desenvolver as funções da docência tendo sempre em conta a relação entre objecto, tarefas, objectivos e conteúdos;
- Desenvolver competências instrumentais, intergrupais e sistémicas;
- Utilizar métodos e instrumentos de observação facilitadores da aquisição e das habilidades de ensino, fundamentais para a investigação em ensino da Educação Física;
- Adequar as formas de ensino, se verificar em estudos realizados, que tragam vantagens para o processo de ensino;
- Usar como instrumentos a observação e análise de dados com o intuito de diagnosticar situações educacionais específicas;
- Desenvolver eficazmente processos de planeamento, realização e avaliação do ensino;
- Consolidar aprendizagens através da auto-aprendizagem orientada;
- Resolver os problemas inerentes ao desenvolvimento da docência;
- Desempenhar correctamente cargos e funções requeridas no âmbito da administração e gestão escolar.

### 3. CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

De forma a elucidar o leitor acerca das condições em que realizei a prática pedagógica supervisionada irei de seguida caracterizar sucintamente a turma, a escola e o meio onde esta se encontra inserida.

A minha prática pedagógica supervisionada foi desenvolvida no Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, mais propriamente na Escola Secundária.

Montemor-o-Velho é um Concelho, pertencente ao distrito de Coimbra, constituído por 14 freguesias. O meio da freguesia de Montemor-o-Velho é maioritariamente rural, encontrando-se numa mudança gradual, sendo cada vez mais um meio urbano.

A escola de Montemor-o-Velho tem ao dispor dos docentes de Educação Física, excelentes recursos materiais e espaciais, permitindo uma abordagem facilitada da disciplina.

A turma com a qual tive o prazer de trabalhar, 12<sup>o</sup>A, era constituída por 28 elementos, dos quais 9 eram do sexo masculino e os restantes 19, do sexo feminino. Todos os alunos viviam nas freguesias do concelho (meio rural). A maioria dos alunos (25 dos 28) era fisicamente ativo, mas apenas um realizava uma prática desportiva federada.

### 4. DESCRIÇÃO DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS

Relativamente à descrição das tarefas desenvolvidas, é importante referir que em cada momento do processo de ensino-aprendizagem (E-A) (planeamento, realização e avaliação) desenvolvi um conjunto de tarefas. A acção do professor não se restringe apenas à realização, mas sim, a uma integração destas três fases. O sucesso do processo de E-A depende, da parte do professor, que este realize um bom planeamento, uma boa realização e uma boa avaliação. Irei mais à frente, em cada ponto, referir mais detalhadamente o que realizei em cada um.

Irei começar por referenciar uma citação de Roldão (1999) relativamente ao processo de ensino, *“Por projecto curricular entende-se a forma particular como, em cada contexto, se reconstrói e se apropria um currículo face a uma situação real, definindo opções e intencionalidades próprias, e construindo modos específicos de*



*organização e gestão curricular, adequados à consecução das aprendizagens que integram o currículo para os alunos concretos daquele contexto”.*

Tal como Roldão refere o processo de ensino deve ser um processo específico e adaptado à situação real a quem se destina as aprendizagens, é necessário por parte dos intervenientes atender às necessidades, aos interesses, aos gostos e à cultura onde os discentes estão inseridos. Essas adaptações são realizadas pelos órgãos directrizes escolares, pelos departamentos, adaptados pelos grupos disciplinares e cada professor respeitando as decisões tomadas pelos órgãos acima mencionados, realiza as suas adaptações de acordo com o destinatário da sua leccionação. Todas estas adaptações/alterações são realizadas com vista a aumentar o seu sucesso do processo de E-A.

É necessário que o professor seja capaz de responder às necessidades dos alunos e da sociedade em si, passando pelo papel de investigador tentando perceber quais as adaptações que deve realizar, para que o seu ensino seja o mais pertinente possível e o mais importante para aquele conjunto de alunos. Tal como referi anteriormente, também Cármen (1990) refere *“é da competência de cada professor, definir os objectivos e conteúdos específicos, das actividades de ensino e avaliação para cada turma de um nível de escolaridade em concreto”.*

Depois de tudo o que já foi mencionado passo então a descrever quais as tarefas que desenvolvi nas diferentes três áreas de intervenção: planeamento, realização e avaliação.

#### **4.1 Planeamento**

O planeamento é a base do processo de ensino e é neste momento que o processo de ensino deve ser adaptado aquele conjunto próprio de alunos, importa aqui tornar o processo racional e coerente com as necessidades dos alunos em causa. Luckesi (1998) afirma que *“planear implica uma escolha e envolve juízos e valores sobre uma determinada realidade”.*

A meu ver, o professor é competente quando consegue transmitir ao aluno conhecimentos, atitudes e valores, mantendo-o motivado para a prática desportiva, promovendo o seu sucesso. Neste sentido tentei individualizar o processo de ensino (diferenciação pedagógica) sem nunca descartar a inclusão (diferentes grupos de nível a realizarem uma atividade conjunta). Tentei sempre que o tempo de prática de

atividade física fosse elevado e ao mesmo tempo com qualidade. As situações de aprendizagem propostas foram sempre colocadas acima das possibilidades momentâneas do aluno, mas acessíveis a curto prazo. O conjunto de atividades propostas ao aluno tentou sempre ser “moderada a intensa” constituindo-se como uma carga física que permita a elevação do nível funcional das capacidades motoras (devendo o desenvolvimento destas ser efetuado conjuntamente com a exercitação das habilidades motoras específicas dos conteúdos programáticos). Tendo em conta que as competências em EF adquirem-se pela prática de AF qualitativa e quantitativamente adequada às possibilidades e necessidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento, isto é, situações em que o esforço físico e o desafio pessoal e coletivo sejam uma constante. Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns foi também uma competência intrínseca desta área disciplinar, tendo optado maioritariamente por tarefas realizadas em grupo.

Resumindo, existe a necessidade de organizar o trabalho de uma melhor forma para que os objetivos possam ser alcançados, sendo o processo de planeamento um facilitador desse mesmo ato.

Existe um conjunto de questões que importa aqui colocar: Para quê conduzir o processo de aprendizagem? Para quem? Com quê?

### **Para quê conduzir o processo de aprendizagem?**

- Para Seleccionar e definir objetivos e conteúdos, organizando-os de forma apropriada (ajustando-os ao contexto da turma);
- Definir estratégias metodológicas mais adequadas para aquele conjunto de alunos com vista ao seu sucesso;
- Definir os instrumentos de avaliação.

### **Para Quem? A turma - características do(s) aluno(s)**

Por tudo o que já foi referido, e sem querer voltar a mencionar a importância do conhecimento de todos os envolventes no processo de ensino e aprendizagem, a caracterização da turma foi importante para perceber, o escalão etário a que nos dirigíamos, os seus níveis de desenvolvimento motor/cognitivo/afectivo e ainda para perceber os seus níveis de desempenho inicial (prioridades/possibilidades/necessidades). É importante que o professor seja capaz de diferenciar o ensino, as estratégias, a sua relação, as suas instruções de acordo

com a maturidade/idade dos alunos a que se dirige, neste sentido foi importante averiguar tudo o que já foi referido anteriormente.

### **Com quê?**

De forma a planear melhor o processo de ensino aprendizagem, foi necessário perceber os meios disponíveis e o meio circundante à escola.

Nesse sentido, foi importante considerar/realizar os seguintes documentos/ações:

- Consulta mais pormenorizada do Programa Nacional;
- Consulta do Projeto Curricular da disciplina (elaborado pelo grupo disciplinar) e do conjunto de decisões e dinâmicas de trabalho do grupo disciplinar;
- Consulta dos recursos materiais e espaciais disponíveis;
- Elaboração do Plano Anual no qual constou a Caracterização do Meio,
- Elaboração da caracterização da turma (gostos, interesses, características pessoais, culturais e desportivas dos alunos)
- Avaliação dos níveis de desempenho inicial dos alunos na área das atividades físicas (em todas as modalidades que iríamos abordar) na área da aptidão física (testes do Fitnessgram) e ainda na área dos conhecimentos (teste teórico);

Esta última situação é uma estratégia bastante positiva pois permite ao professor um melhor planeamento, estando desde o momento inicial com informações mais pormenorizadas de cada aluno, em todas as áreas, permitindo definir e planificar todo o ano letivo consoante essas mesmas dificuldades/facilidades apresentadas neste momento.

#### **4.1.1. Programa Nacional**

A primeira tarefa realizada passou por uma consulta mais profunda do programa nacional, onde importou, em primeiro lugar, perceber o que se pretende com o ensino da Educação Física e qual o seu valor formativo/pedagógico. Apenas será possível ao professor organizar o processo ensino-aprendizagem de forma

consciente e intencional, quando este perceber qual o seu objetivo e quais as suas finalidades.

O percurso educativo dos alunos pretende a progressiva integração de um conjunto de atitudes, capacidades, conhecimentos e hábitos no âmbito da Educação Física. Este percurso obriga à aquisição de competências em diferentes domínios e matérias próprias de Educação Física, num claro sinal de ampliação das experiências motoras vividas, de modo eclético, tendo como base a persecução da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar. Trata-se portanto de partilhar/transmitir um conjunto de aquisições socialmente relevantes, tendo como referência o corpo e a atividade física, na sua vertente de construção individual e coletiva e de relacionamento e integração na própria sociedade.

A concepção/finalidade da disciplina vai muito para além da “habitual” aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas desportivas, expressivas e de exploração da natureza, nas suas diferentes dimensões. Pretende-se atribuir um valor cognitivo à educação, promovendo uma mudança de atitude face à atividade física, desenvolvendo a autonomia, a iniciativa e a perseverança, das crianças e jovens de hoje e do adulto de amanhã. Assim, importará para além de habilitar para diversificar as atividades físicas, promover o conhecimento e o sentido crítico relativamente ao fenómeno das Atividades Físicas e aos modos de elevação e manutenção da condição física e o desenvolvimento dos benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática de atividade física.

O processo de ensino-aprendizagem relativos a estes domínios (atitudes e conhecimentos), à semelhança do domínio das atividades físicas, foi também considerado no planeamento.

#### **4.1.2. Decisões e a dinâmica de trabalho do grupo disciplinar**

Foi importante perceber as decisões e a dinâmica de trabalho do grupo disciplinar porque, nós, ainda que como professores estagiários, fizemos parte integrante desse grupo, preconizando as decisões e estratégias já definidas pelo mesmo. Foi importante perceber quais os compromissos colectivos definidos para a disciplina, pois nós enquanto docentes dessa mesma disciplina tivemos a intensão de trabalhar para desenvolver esses compromissos.

Foi também importante pois o grupo acabou por definir o conjunto de matérias e conteúdos a abordar em cada ano de escolaridade, tendo consultado os objetivos para o ano de escolaridade da turma que leccionei. Penso que esta forma de trabalho se encontra correta pois o grupo adaptou o programa nacional às características do meio, da escola e dos próprios alunos.

Outra das consultas que foi importante realizar foi a consulta dos critérios e os instrumentos de avaliação já definidos pelo grupo.

#### **4.1.3. Plano Anual**

O Plano Anual foi o primeiro documento que realizei, é um documento que surge da necessidade de criar um guia orientador que permita ao Professor uma melhor articulação entre as partes que o constituem, nomeadamente, adequar a planificação às características do meio envolvente, assim como, às características específicas de cada aluno.

Para a realização deste documento foi necessário realizar uma caracterização do meio onde a escola se encontra inserida, da própria escola (recursos disponíveis) e uma caracterização da turma. Depois, logicamente, ter sempre em conta o programa nacional da Educação Física e averiguar as decisões definidas pelo grupo disciplinar e as modalidades que o grupo definiu para abordar neste ano de escolaridade (12<sup>o</sup>). Depois disso foram realizadas as avaliações diagnósticas de todas as modalidades que não iriam surgir pela primeira vez no currículo dos alunos, como é o caso da Dança e da Ginástica Acrobática, em que o grupo definiu que, nesses casos, os alunos concorrem para o nível elementar. Após essa avaliação, depois de verificado o calendário escolar e de atender aos recursos disponíveis foram planeadas as modalidades a abordar ao longo do ano letivo. Nessa planificação tentamos perceber quais as capacidades motoras que seriam possíveis de exercitar integralmente em cada uma das Unidades Didáticas, e planejar as modalidades ao longo do ano, tentando que tivéssemos ao mesmo tempo a possibilidade de exercitar em cada período as 3 capacidades motoras (força, flexibilidade e resistência), respeitando o desenvolvimento da área da aptidão física.

Relativamente à área dos conhecimentos e de acordo com os conteúdos definidos pelo grupo disciplinar para este ano de escolaridade foi também planeado

os seus momentos de aplicação, determinando a sequência para abordar cada tema.

Após estarmos na posse todas estas informações começamos a planear o processo de ensino optando pelas estratégias, pelos estilos de ensino adaptadas aquele conjunto de alunos.

Em suma, a elaboração deste documento passa por construir um documento capaz de orientar (linha orientadora) o processo ensino-aprendizagem, onde iremos tomar um conjunto de decisões estratégicas para garantir o sucesso destes alunos na disciplina. Outro dos objectivos deste trabalho passou por proporcionar um processo coerente e articulado, através da definição de objectivos gerais e específicos para a turma e seleccionar os conteúdos a leccionar ao longo do ano lectivo, bem como, definir os momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final.

#### **4.1.4. Unidades Didáticas**

As Unidades Didáticas foram realizadas aquando o início da modalidade e tinham como objetivo realizar um documento que servisse de apoio ao longo da leccionação da mesma. O documento continha a avaliação inicial e todas as informações que esta avaliação nos forneceu em termos do nível de cada aluno, os objetivos intermédios (para alguns casos) e os objetivos terminais. Eram constituídas também por estratégias específicas para a mesma, os recursos temporais, materiais e espaciais necessários.

Defendendo-se um ensino direccionado e adequado ao aluno, dependendo do seu desempenho inicial, os alunos foram divididos em grupos de nível quando esse desempenho o exigia. Desta forma estamos a oferecer a cada aluno um processo de ensino aprendizagem adequado ao seu nível inicial, em que cada um, dependendo do seu estado inicial, terá objetivos a alcançar diferenciados.

Para além de tudo o que já foi mencionado, constavam também os regulamentos específicos da modalidade, as acções técnicas/táticas e as suas componentes críticas, e ainda um suporte histórico de forma a compreender melhor a modalidade e estar na posse de um maior conjunto conhecimentos acerca da mesma.

Aquando o término da Unidade Didática foi realizado um novo documento, Balanço da Unidade Didática, no qual constava uma reflexão de toda a Unidade Didática, ao nível das estratégias delineadas (se resultaram ou não), dos objetivos traçados (se foram ou não alcançados pelos alunos), se foi necessário realizar reajustamentos (porquês e com que objetivo é que foram realizados) e ainda uma reflexão sobre a minha própria acção ao longo da mesma e ainda aspectos em que devo melhorar. Este balanço parece-me bastante pertinente, pois as situações mais benéficas devem ser mantidas, se possível, para as restantes unidades didáticas e as situações que estiveram menos bem e que acabaram por não resultar como se esperava alteradas nas outras modalidades.

#### **4.1.5. Plano de Aula**

O plano de aula trata-se de um documento orientador de um planeamento flexível, de uma determinada aula, em que deve ter em conta o objetivo específico da mesma, e conter uma selecção de exercícios específicos que concorram para os seus objetivos.

Mais uma vez de acordo com o estado inicial dos alunos e de acordo com os objetivos traçados, eram seleccionados um conjunto de conteúdos a abordar, sequencializados e divididos pelo conjunto de aulas disponíveis, tratando-se da “sequencialização de conteúdos”, cada grupo de nível teve, logicamente, uma sequencialização específica. O plano de aula respeitando o objetivo da aula, continha exercícios de diferentes formas, analítico de forma fechada (sem tomada de decisão por parte do aluno), analítico de forma aberta (com necessidade de tomada de decisão por parte do aluno), em situação lúdica/recreativa e em situação de jogo. Apesar de, como já foi referido, existir uma sequencialização de conteúdos, o plano de aula de determinada aula tinha em conta sempre as aulas anteriores e era adaptado o ensino ao desempenho dos alunos, principalmente às dificuldades demonstradas.

O plano de aula realizado ao longo do ano dividia-se em três partes, a parte inicial onde era constituída por uma instrução inicial, onde eram apresentados os conteúdos da aula, o objectivo da mesma e onde a modalidade era abordada de uma forma mais teórica. O aquecimento fazia ainda parte desta fase, e tinha como objectivo preparar o alunos para esforço a realizar ao longo da aula, optou-se

maioritariamente por um aquecimento específico e contextualizado com a modalidade, de forma a potenciar as aprendizagens do aluno. Após esta fase surge a parte fundamental, onde os conteúdos das aulas eram trabalhados especificamente, recorrendo nesta fase a diversos exercícios, desde recreativos a jogos reduzidos. Por fim, aparecia a parte final, que continha um balanço da aula, esclarecimento de dúvidas, um retorno à calma e uma sessão de alongamentos.

#### 4.1.6 Definição e selecção das matérias disciplinares

Relativamente à selecção das matérias a abordar, respeitando as normas definidas pelo programa nacional, o grupo disciplinar, adaptou de acordo com os recursos disponíveis e com as características dos alunos, um conjunto de matérias a abordar em cada ano de escolaridade. Esta forma de trabalho permite a atribuição de um currículo comum a todos os alunos pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, tornando-se bastante importante e pertinente para que todos tenham o mesmo conjunto de oportunidades nas diversas matérias em cada ano de escolaridade.

Para o 12º ano de escolaridade as matérias definidas, foram:

1. Atividades Físicas Desportivas		2. Atividades Rítmicas e Expressivas	
Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo	
- Voleibol - Andebol	- Acrobática - Aparelhos (aparelho opcional);	<b>Corridas:</b> Estafetas <b>Saltos:</b> Comprimento Triplo Salto	- Dança
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS			
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA			
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS,			

Fig1. Quadro das modalidades definidas pelo Grupo Disciplinar para o 12º Ano.



#### 4.1.7 Periodização das Matérias

Na periodização das matérias, face ao regime de *aprendizagem extensa* definido pelo Grupo de Estágio, organizando o ano lectivo por *etapas*, para além dos interesses e necessidades dos alunos e do “roulement” definido, foram vários os critérios que tive em consideração, sendo que importa aqui destacar as possibilidades de desenvolvimento do conjunto de capacidades motoras associadas à área da aptidão física, possíveis de integrar e exercitar em determinada modalidade, de forma a não hipotecarmos o desenvolvimento da área das atividades físicas nem a área da aptidão física. Após tudo o que já foi mencionado optámos por desenvolver as capacidades motoras conjuntamente com as diversas modalidades, sendo que o planeamento anual de turma definido, foi o seguinte:

Planificação 1º Período																												
Mês	Setembro					Outubro						Novembro						Dezembro										
Dia mês	14	19	21	26	28	3	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14		
Dia semana	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª		
Unidade Didática	Aprs	Fitnes	Vol	A	D	Ati	Ati/V	G	Ati	G	Ati	G	Ati/V	G	Ati/V	G/V	V	G	Ati/V	G	Ati/V	G	Ati/V	G	V	G		
Nº Aula UD			1	1	1	1	2	3	1	3	2	4	3	5	4	4	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9	10	
Espaço	Sala	Ext	Ext	Ext	Pav	Ext	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav		
Nº Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Tipo de Avaliação	Diagnóstica					Formativa															Sumativa				Sumativa Auto-Avaliação			
	Conh	Ap. Fis	Vol	Ans	Dança	Ati																						
Capacidades Motoras	Velocidade; Flexibilidade;																				Vai e Vem	Flexões; Abdominais;	Sumativa Auto-Avaliação					
Conhecimentos	Definição de treino;																											
Estilo de Ensino	Comando					Comando/Tarefa										Comando/Tarefa/Recíproco												

Fig. 2 Periodização das matérias no decorrer do 1º Período

Planificação 2º Período																								
Mês	Janeiro						Fevereiro						Março											
Dia mês	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8	13	15	27	29	5	7	12	14	19	21			
Dia semana	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª			
Unidade Didática	Vol	G/D	Ati/Vol	G/D	Vol	G/D	Ati/Vol	G/D	Ati/Vol	G/D	Ati/Vol	G/D	A	Exam e de PT	Ati/A	G/D	Ati	G/D	Ati/A	G/D	Ati			
Nº Aula UD	12	11	2	10	13	12	3	14	13	4	11	15	14	5	12	16	15	6	13	2	16	7	3	
Espaço	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav	Ext	Pav		
Nº Aula	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		1	2	3	4	5	6	7			
Tipo de Avaliação	Formativa						Sumativa	Formativa						Sumativa				Sumativa Auto-Avaliação						
Capacidades Motoras	Resistência; Força; Velocidade Máxima; Flexibilidade; Coordenação; Ritmo															Vai e Vem	Flexões;	Sumativa Auto-Avaliação						
Conhecimentos	Definição de Treino; Tipos de treino;																							
Estilo de Ensino	Comando						Comando/Tarefa						Comando/Tarefa/Recíproco											

Fig. 3 Periodização das matérias no decorrer do 2º Período

Planificação 3º Período																
Mês	Abril					Maio								Junho		
Dia mês	11	16	18	23	30	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6
Dia semana	4ª	2ª	4ª	2ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª
Unidade Didática	A	Atl	A	Atl	A	Atl	A	A	A	A	Atl	A	A	Atl	A	Atl
Nº Aula UD	6	18	7	19	8	20	9	10	11	12	21	13	14	22	15	23
Espaço	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext	Ext
Nº Aula	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Tipo de Avaliação	Formativa												Sumativa		Sumativa Auto-Avaliação	
Capacidades Motoras	Velocidade Máxima; Coordenação; Resistência;															
Conhecimentos	Desporto Lazer / Desporto Competição; Desporto Como Fenómeno Social															
Estilo de Ensino	Comando					Comando/Tarefa					Comando/Tarefa/Reciproco					

Fig. 4 Periodização das matérias no decorrer do 3º Período

## 4.2 Realização

O ensino deve contemplar o individuo e esse processo deve ser realizado mediante o seu estado inicial e definido e apresentado ao aluno onde será a sua meta. Ele deve ser a peça fulcral no processo e esse mesmo processo deve ser ajustado regularmente de forma a ir ao encontro das necessidades do próprio aluno.

É a este nível que o professor coloca em prática todo o seu trabalho de planeamento e é nele que verifica se o que projetou inicialmente se encontra ajustado e se ao mesmo tempo é mais vantajoso para o aluno uma determinada forma de trabalho.

Irei de seguida apresentar o trabalho que desenvolvi em cada uma das áreas de intervenção pedagógica (Instrução, Gestão, Clima e Decisões de Ajustamento):

### 4.2.1 Instrução

#### Instrução Inicial

Nesta situação, tentei sempre que as mesmas fossem as mais breves e concisas possíveis, de forma a potenciar o tempo de aprendizagem motora. Neste momento eram apresentados os objetivos da aula, realizados balanços da prestação dos alunos na UD (ponto em que nos encontrávamos, maiores dificuldades, objetivos que queria que atingissem), e realizadas revisões de conteúdos abordados em aulas anteriores. Numa fase inicial da UD eram também apresentados regulamentos base da própria modalidade (número de jogares por equipa, etc...). Como forma de complementaridade da instrução inicial, houve algumas situações em que optei por recorrer a meios audiovisuais, nomeadamente apresentações em

powerpoint (documentos de apoio) e a demonstração de vídeos. Estas situações foram utilizadas, principalmente na apresentação de conteúdos relativos à aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas e ainda nos conteúdos relativos à aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.

O recurso aos vídeos tiveram como objetivo oferecer aos alunos melhores ideias dos conteúdos que nos encontrávamos a abordar, como é o caso do movimento do triplo salto, parecendo-me que recorrendo a esta estratégia é mais fácil ao aluno perceber todo o movimento e determinada acção específica. Outra das situações em que optei por mostrar um vídeo foi para tentar oferecer aos alunos uma ideia melhor de uma situação que estavam a apresentar muitas dificuldades na ginástica, a atitude gímnica/expressividade.

### Condução da Aula

Ao nível da condução da aula tentei sempre acompanhar a prestação da turma e sempre que observava um erro comum realizava um feedback geral para toda a turma. Tentei sempre que a minha presença fosse sentida e auxiliar ao máximo os alunos através do fornecimento de informações de retorno. A turma acabava por exigir de mim um elevado número de feedback's cruzados, pois sendo uma turma grande (28 alunos), acabavam por muitas vezes se encontrarem a alguma distância de mim, sendo que era necessário que mesmo os que se encontravam a alguma distância sentissem que estavam a ser observados para manterem o empenho no exercício. Tendo em conta o que foi referido, também foi necessário ter em conta a realização de um deslocamento constante, de forma a acompanhar de perto, em todas as aulas, todos os alunos. Outra das situações que também tive de ter bastante em atenção foi o meu posicionamento, pois independentemente da minha posição era necessário ter sempre a maioria da turma no campo de visão.

Relativamente à apresentação de exercícios, existiram situações em que fui eu a demonstrar e outras em que foram os alunos mais capacitados a fazê-lo. Tentei sempre que as instruções fossem acompanhadas de exemplificações/demonstrações pois como diz o ditado popular "*uma imagem vale*

*mais que mil palavras*” e os alunos acabavam por perceber melhor através dessa forma do que através de uma instrução.

Após essa instrução/demonstração uma das estratégias constantemente utilizadas era o questionamento de forma a perceber se os alunos tinham percebido o exercício e o seu objetivo.

### Instrução Final

Neste momento da aula era realizado um balanço da mesma, referidos os conteúdos abordados, realizado um balanço da mesma (ao nível do empenho e da prestação dos alunos) e esclarecidas dúvidas aos alunos. Era também apresentada a sequência de conteúdos e referidos os conteúdos a abordar na aula seguinte.

A utilização do questionamento demonstrou-se uma excelente estratégia de avaliação formativa de forma a perceber se os alunos estavam a interiorizar os conteúdos.

### **4.2.2 Gestão**

Este campo refere-se à gestão temporal das aulas e à organização das tarefas. Uma das situações que tive em conta ao longo da leccionação foi em tentar manter, em cada aula, uma organização semelhante das diferentes tarefas na aula, de forma a diminuir os tempos de transição e a potenciar o tempo de aprendizagem.

Outra das estratégias que foram ao encontro desse mesmo objetivo (maximização do tempo de empenhamento motor) foi montar os exercícios previamente à iniciação da aula, pelo menos a situação de aquecimento.

A semelhança de exercícios de aula para aula permitiu também diminuir o tempo de instrução e oferecer um tempo superior à prática motora. Obviamente que ao longo da unidade didática surgiam exercícios novos e diferentes, até para evitar que existisse uma desmotivação dos alunos devido a esse fator.

Em duas ou três aulas das primeiras aulas senti que existiu uma demora ao formar equipas no decorrer da aula o que acabava por quebrar o ritmo da mesma, de forma a evitar esta situação optei por uma estratégia de colocar no plano de aula a formação de equipas e os próprios alunos antes do começo da aula viam a que equipa pertenciam de acordo com o colete atribuído e automaticamente vestiam-no.

Esta situação mostrou-se bastante positiva para a aula potenciando claramente o tempo de empenhamento motor.

#### **4.2.3 Clima**

Pode afirmar-se que contrariamente ao comum, a aprendizagem nem sempre é um caminho fácil e simples. Cratty (1975) afirma que o professor de educação física pode proporcionar ao aluno “*mais do que um desenvolvimento motor e físico*”. Mosston (1978) concorda que a aula deve desenvolver também o “*vir a ser*” e não somente os resultados, deve-se privilegiar a flexibilidade e não a rigidez, o trocar de ideias e não o dogmatismo. Segundo a teoria dos estilos de ensino de Mosston e tendo em conta que cada estilo apresenta vantagens e desvantagens, existiu uma alternância de estilos ao longo da prática educativa realizada ao longo do ano. Numa situação inicial, numa fase de conhecimento mútuo, optei por trabalhar através do recurso aos estilos de ensinamentos com apenas uma via (professor-aluno), um estilo mais rígido e menos flexível, sendo que ao longo do tempo fui passando para um estilo de ensino mais “aberto” em que os alunos estavam mais envolvidos nas próprias tarefas e em que era apelado à sua responsabilidade e autonomia relativamente ao processo de aprendizagem. As características da turma funcionaram bastante bem em trabalhar desta forma e nunca apresentaram problemas neste sentido, o que acabou por fortalecer e estreitar a relação entre os próprios alunos e entre o professor e os alunos.

Neste campo penso que consegui criar e manter um bom clima, propício à aprendizagem e a relação que construí com os alunos é bastante positiva.

Uma das aprendizagens que obtive neste campo é que é extremamente importante adequar o processo de ensino às características dos próprios alunos, quer físicas quer sociais, pois sem dúvida alguma, um bom clima de aula é um fator bastante importante para o sucesso dos próprios alunos.

#### **4.2.4 Decisões de Ajustamento**

Por muito bem que o processo de ensino esteja planeado, existem sempre condicionantes que acabam por influenciar essa planificação e que obriga o professor a realizar reajustamentos.

Ao nível do planeamento de curto prazo (aulas) o professor terá de perceber que o plano de aula não é um documento rígido e inflexível mas sim um documento orientador aberto, que em função da prestação dos alunos na própria aula e de acordo com as dificuldades observadas, este deverá ter a capacidade de perceber quais as melhores situações e estratégias para ultrapassar essas dificuldades. Penso que neste caso, a experiência, é sem dúvida, um dos factores que estão diretamente relacionados com o sucesso do professor neste campo.

Existiram também reajustamentos que realizei ao nível do planeamento de médio e longo prazo, essas decisões foram tomadas tendo em conta os dados que ia obtendo ao longo das aulas com o objetivo de adequar o processo ao aluno, de forma a potencializar o seu sucesso. O planeamento anual de turma e as próprias Unidades Didáticas acabaram por sofrer alguns ajustamentos.

As reflexões de cada aula foram também uma forma de aprendizagem e um recurso para ajustar situações através das decisões de ajustamento, sendo que os aspectos menos conseguidos de cada aula, foram ajustados para a aula seguinte, a própria reflexão sobre as aprendizagens dos alunos, permitiu também uma melhor regulação processo de ensino e um ensino mais adequado aos alunos.

### **4.3 Avaliação**

A avaliação do processo ensino-aprendizagem em Educação Física, aponta uma nova conceção e evidencia que a avaliação não se reduz a um momento inicial, a um momento intermédio e a um momento final de um planeamento ou períodos predeterminados. Não se reduz a medir, comparar, classificar e selecionar alunos e muito menos à análise de condutas desportivo-motoras, de gestos técnicos ou táticas.

Destaca-se, nessa nova conceção, a existência de frequentes momentos avaliativos formais e informais, explícitos ou ocultos, presentes no processo de E-A. Esses momentos constituem uma totalidade que conhecemos como avaliação e da qual é necessário distinguir finalidade, sentido, conteúdo e forma, indiscutivelmente determinados pelo carácter da escola.

Ao longo do processo foram utilizadas três formas de avaliação, a diagnóstica, a formativa e a sumativa. De seguida irei debruçar-me sobre cada uma delas.

### 4.3.1 Avaliação Diagnóstica

Miras e Solé (1996, p. 381), referem que a “*avaliação diagnóstica (ou inicial), é a que proporciona informações acerca das capacidades do aluno antes de iniciar um processo de ensino/aprendizagem*”. Já Hastings e Madaus (1975) referem que a AD “*busca a determinação da presença ou ausência de habilidades e pré-requisitos, bem como a identificação das causas de repetidas dificuldades na aprendizagem*”.

A avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes.

A avaliação diagnóstica foi então realizada com o objetivo de perceber o nível inicial dos alunos, quais as suas maiores dificuldades e quais as suas maiores necessidades. Optámos por realizar todas as avaliações diagnósticas de todas as UD nas primeiras aulas do ano letivo, para percebermos quais as UD em que os alunos apresentavam um maior número de dificuldades, para depois lhes “oferecermos” um maior tempo de prática. Optamos por leccionar por um período mais longo as UD’s que os alunos apresentaram maiores dificuldades, dentro das possibilidades que os recursos espaciais e temporais permitiam, pois, logicamente, iriam ser necessários um leque maior de situações de aprendizagem para ultrapassar essas mesmas dificuldades.

Após essa avaliação inicial foram então organizados os alunos segundo o seus níveis de desempenho inicial e criados os grupos de nível de forma a oferecer um processo de ensino aprendizagem adequado ao aluno, e definidos os objetivos intermédios e terminais para cada uma das UD.

De referir ainda que uma das normas definidas pelo grupo disciplinar passa pela atribuição automática do nível introdutório a modalidades que apareçam pela primeira vez no currículo dos alunos, não sendo realizada uma avaliação diagnóstica “específica”. Nesse sentido e sendo a Ginástica Acrobática uma modalidade inserida nesse caso, os conteúdos e os objetivos traçados passaram pelo alcance dos objetivos definidos pelo grupo disciplinar para o nível elementar. Logicamente os objetivos definidos para esse grupo de nível poderão ser adaptados de acordo com os dados recolhidos no processo de E-A (avaliação formativa).



A avaliação diagnóstica foi uma peça fundamental no processo de E-A, permitindo adequar estratégias, selecionar conteúdos e definir objetivos para os diferentes grupos de nível.

#### 4.3.2 Avaliação Formativa

*“A avaliação formativa tem carácter sistemático e contínuo, baseando-se na recolha, pelo professor, de dados relativos aos vários domínios da aprendizagem que evidenciam os conhecimentos e competências adquiridos, as capacidades e atitudes desenvolvidas, bem como as destrezas dominadas.”* (Despacho Normativo n.º 98-a/92 de 20 de Junho)

Esta é a modalidade de avaliação que acompanha sistematicamente o processo de E-A, sendo fundamental para a qualidade da aprendizagem (Cardinet, 1993; Lemos, Neves, Campos, Conceição e Alaiz, 1993). A AF atribui importância ao aluno, dando atenção à sua motivação, à regularidade do seu esforço, à sua forma de abordar as tarefas e às estratégias de resolução de problemas que utiliza (Cardinet, 1993). O *feedback* que é fornecido ao aluno, constitui segundo Emery, Saunders, Dann e Murphy (1989), *“um contributo para o melhoramento da sua motivação e auto-estima”*, sendo um dos factores determinantes no desenvolvimento do aluno ajudando-o a ultrapassar as suas dificuldades.

Este *feedback* constitui, na opinião de Bloom, Hastings e Madaus (1971), a própria essência da avaliação formativa.

A avaliação formativa (contínua) foi realizada ao longo de todo o processo, permitindo, regulá-lo e adaptá-lo sempre que as situações o exigiam. Através do recurso a este tipo de avaliação foi possível em cada aula perceber as maiores dificuldades de cada aluno, tentando ajustar as estratégias e as situações de aprendizagem dos momentos de aprendizagem seguintes, a essas mesmas dificuldades evidenciadas.

Para o efeito foi elaborado uma grelha em que eu preenchia logo após o final de cada aula para evitar a perda de informações pertinentes para o processo. Nessa grelha era registado o empenho do aluno/conjunto de alunos, as dificuldades e facilidades observadas e ainda uma componente relativa às estratégias para numa próxima serem utilizadas de forma a levarem o aluno a ultrapassar as dificuldades que evidenciou. Em todas as aulas não foi possível observar a totalidade dos alunos,



sendo que de aula para aula um conjunto diferente de alunos era observado/avaliado.

Em cada instrução inicial era apresentado aos alunos as dificuldades que vinham a ter estratégias e adequações que eles deveriam realizar para ultrapassá-las. Foram ainda realizadas grelhas semelhantes para o aluno, na forma de auto e hétero-avaliação, em que era solicitado ao mesmo que respondesse sobre a sua prestação ao nível dos conteúdos abordados em cada UD, e onde era averiguado o seu ponto de vista da sua prestação, permitindo-me perceber qual a ideia que o aluno tinha dele próprio, e ainda através da observação de um colega, o aluno registava o que achava do colega em cada um dos pontos. Esta situação permite ao aluno perceber como é avaliado e podendo através da visualização dos erros dos colegas, corrigir os seus.

Este processo mostrou-se bastante importante pois permitiu adequar o ensino aos alunos, regulando todo o processo, sendo uma mais-valia para que os alunos pudessem alcançar o sucesso, através do alcance dos objetivos definidos.

### **4.3.3 Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa encontra-se também descrita no Despacho Normativo 98 A/92, que refere: *"traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno"*(nº 25), tendo lugar, ordinariamente, no final de cada período lectivo, no final de cada ano e de cada ciclo de ensino, podendo, também, acrescentamos, ter lugar no final de uma ou várias unidades de ensino que interessa avaliar globalmente. A avaliação sumativa fornece um resumo da informação disponível, procede a um balanço de resultados no final de um segmento extenso de ensino.

A característica fundamental da avaliação sumativa é, na opinião de Bloom, Hastings e Madaus (1971): *"O julgamento do aluno, do professor ou do programa é feito em relação à eficiência da aprendizagem ou do ensino uma vez concluídos."* (pp 129).

O grupo disciplinar de EF do AEMOV definiu critérios que o professor deve respeitar nesta componente da avaliação, atribuindo uma determinada percentagem da avaliação quantitativa do aluno a cada uma das áreas de desenvolvimento, 10%

para área da aptidão física, 15% para a área dos conhecimentos e 75% área das atividades físicas.

A área da aptidão física foi avaliada através dos recursos aos testes do Fitnessgram. Foram definidos, para cada aluno, objetivos a alcançar em cada um dos momentos, 1º, 2º e 3º período. O objetivo do professor passava por colocar todos os alunos na zona saudável ou na zona ótima em todas as capacidades motoras e condicionais. O objetivo do aluno passava por alcançar um objetivo que era determinado de acordo com a sua prestação anterior, ou seja no 1º período o objetivo foi traçado através do resultado obtido pelo aluno na avaliação diagnóstica, o 2º período de acordo com o resultado do 1º, e assim sucessivamente. Após um balanço do desenvolvimento do aluno era atribuído uma classificação para esta área.

A avaliação da área dos conhecimentos foi realizada através do recurso a um teste escrito. Esse teste era constituído por questões relativas às modalidades abordadas (regulamentos, ações técnicas, etc,...) e tinha ainda questões abordadas durante o período acerca dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e sobre os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.

Por fim, a área das atividades físicas foi avaliada através da observação direta da prestação dos alunos em exercícios realizados para o efeito, sendo os exercícios da avaliação sumativa idênticos aos realizados ao longo da UD, para que os alunos se sentissem o mais confortáveis possível nessa aula.

Uma das estratégias que utilizamos para esta situação passou pelo recurso a uma câmara de vídeo, filmando a aula dedicada a esta prática, permitindo ao professor realizar uma aula, para além de avaliação, uma aula de exercitação, permitindo ao professor intervir mais junto dos alunos sabendo que apesar de não estar a observar a turma e a registar dados sabe que terá essa possibilidade recorrendo ao vídeo. O olhar humano não permite uma captura de um leque vasto de situações ao contrário do vídeo, podendo o professor consultar este recurso e visualizar a mesma acção diversas vezes, tornando a avaliação mais realista e menos pessoal.

De referir ainda que para cada aula de avaliação sumativa era realizada uma grelha para o efeito de forma a registar os dados mais facilmente. E ainda que a

nota atribuída ao aluno não se centrava apenas na prestação do aluno na aula de avaliação sumativa, mas sim de um processo contínuo, juntando os dados da avaliação formativa e sumativa, atribuindo depois uma classificação quantitativa ao aluno, essa classificação era uma ponderação do registo do aluno ao longo da UD e da sua evolução ao longo da mesma, tendo sempre como referência se o aluno alcançou a totalidade, parte deles ou nenhum dos objetivos apresentados. Cada uma das grelhas da avaliação sumativa de cada UD contava ainda com uma componente relativa à atitude/empenho do aluno ao longo da mesma.

Um dos recursos que também utilizamos para a ponderação da nota, e para que todos os alunos tivessem uma igualdade de ponderações e atribuições, foi a utilização do programa *Microsoft Excel* da Windows, em que definimos fórmulas que após a introdução dos dados, davam a nota final do aluno, depois a nota foi ponderada e discutida com a orientadora Cristina Cachulo e através de um consenso era atribuída determinada nota ao aluno.

#### **4.3.4. Componente Ético-Profissional**

A Ética profissional é o conjunto de normas morais pelas quais um indivíduo deve orientar seu comportamento profissional. A Ética é importante em todas as profissões, e para todo ser humano, para que todos possam viver bem em sociedade.

Relativamente ao respeito pelos elementos do meio escolar, sempre tratei com cordialidade e com o maior respeito tanto a orientadora da escola, Cristina Cachulo, como o orientador da Faculdade, Miguel Fachada, assim como os meus colegas de núcleo de estágio, como os restantes professores, como todos os funcionários da escola, e ainda como todos os alunos da escola. Criei um ambiente positivo de trabalho com todos os elementos e posso afirmar que criei com alguns, laços de amizade que se irão prolongar para além do estágio.

Durante todo o estágio, fui sempre pontual e assíduo e preocupei que a minha prestação fosse ao encontro das necessidades dos alunos com vista a desenvolvê-las, disponibilizando-me para tarefas extra-aula com alunos e grupos de alunos que assim o entendessem, situação que aconteceu algumas vezes tanto no 1º como no 2º período, em que uma das tarefas da UD de Dança e Ginástica passavam pela elaboração de uma coreografia. Nesse sentido estive reunido com eles ajudando-os

a desenvolver a sua coreografia em diversos dias fora do momento da aula. Tentei sempre obter informações da Diretora de Turma, Lina Costa, sobre os alunos e sobre a sua prestação nas restantes disciplinas. Sempre estive disponível para encontrar resposta a determinados problemas que os alunos apresentassem, não se limitando a minha tarefa aos 2 momentos semanais (aulas).

Para além de tudo o que já foi mencionado tentei sempre estar presente nas atividades do grupo disciplinar, tendo ido mesmo a uma atividade desenvolvida noutra escola pertencente ao agrupamento, e sempre que alguém do meio escolar me solicitou para outras atividades.

### CAPÍTULO III - REFLEXÃO

De forma a dar resposta às necessidades do processo de ensino-aprendizagem actual “o professor torna-se um profissional reflexivo, capaz de analisar as suas próprias práticas, de resolver problemas, de inventar estratégias. (...) utilizando conjuntamente prática e teoria para construir no professor capacidades de análise de suas práticas e de metacognição”.

---

(ALTET In PERRENOUD, 2001, p. 26)

Ao longo deste capítulo irei realizar um conjunto de reflexões sobre toda esta experiência que foi o estágio pedagógico.

#### 5.1 Ensino Aprendizagem

Ao longo do processo pude ter acesso a diversos momentos de aprendizagem, onde desenvolvi conhecimentos não apenas nas aulas que leccionei mas também com as aulas que observei dos meus colegas estagiários e da própria orientadora.

O estágio pedagógico é um momento fulcral para a formação do professor, ao longo de toda a minha formação académica desenvolvi um vasto leque de conhecimentos de uma forma mais teórica, durante este ano, tive a oportunidade de realizar um *transfert* dessas aprendizagens para uma situação mais prática, em que o meu objetivo fosse além do meu desenvolvimento enquanto docente, mas também com vista ao desenvolvimento daquele conjunto de jovens.

Numa fase inicial senti-me um pouco inseguro e um pouco frustrado, mas sempre tentei através de reflexões e da busca incessante de estratégias, para que os meus erros fossem o mais cedo possível corrigidos, de forma a não colocar a aprendizagem daquele conjunto de alunos, pelos quais estava responsável. Penso que o erro é algo natural e que é essencial que o professor seja capaz de tirar ilações de cada erro de forma a tornar essa situação num momento de aprendizagem. Neste ponto e com grande responsabilidade no meu desenvolvimento, a professora Cristina foi uma peça fundamental, ela fez-me refletir sobre situações que, muito sinceramente, nunca tinha pensado nelas. As constantes reflexões que realizamos conjuntamente e por vezes individualmente foram algo essencial para que ao longo desta etapa fosse conseguindo ultrapassar as minhas fragilidades, tornando cada aula num momento de aprendizagem, tornando o processo de e-a cada vez mais eficaz. Outro dos aspectos que aprendi com ela passa por perceber que não existem fórmulas miraculosas nem receitas mágicas no ensino, mas que em cada momento devemos perceber quais as melhores situações, para determinado conjunto de alunos, com vista a exercitar determinado conteúdo, percebendo qual a situação que apresenta maiores vantagens e menores desvantagens.

Irei então de seguida apresentar os conhecimentos que desenvolvi em cada uma das áreas de intervenção do professor:

### **5.1.1 Planeamento**

Relativamente ao planeamento das matérias, apesar da matéria de atletismo ser bastante oportuna para o desenvolvimento das diversas capacidades motoras (área da aptidão física), a sua colocação ao longo dos 3 períodos acabou por ser demonstrar muito maçadora para os alunos e senti, na parte final, alguma desmotivação dos mesmos. Penso que neste caso a modalidade deveria ter sido apenas abordada num prazo máximo de 2 períodos. É importante que nestas situações, o professor, não observe apenas o desenvolvimento das diferentes áreas e as maiores vantagens ao nível da planificação mais alargada das matérias, mas também que se “coloque no papel do aluno”, e que perceba que a abordagem de uma matéria com as características como as do atletismo (maioritariamente

individual), não sendo certamente uma modalidade que se encontra no leque das preferidas dos alunos, poderá vir a criar alguma desmotivação dos mesmos.

O planeamento que elaborei para a abordagem dos conteúdos teóricos deveria ter sido, de forma a uma melhor assimilação dos conteúdos por parte dos alunos, planeado de uma forma mais regular.

Fazendo um balanço deste ano letivo, nesta área de ensino, o estágio permitiu-me desenvolver competências e conhecimentos na elaboração de documentos como o plano anual (caraterização da turma, do meio, da escola) e como utilizar essas informações em prol do processo de e-a, com vista ao sucesso dos alunos. Outra das aprendizagens que realizei, de forma a facilitar a aprendizagem dos alunos e a aumentar o seu sucesso, foi que o professor deve ser capaz de ajustar o processo de aprendizagem à população alvo, e ainda que deverá ser capaz de adequar a sua intervenção a cada conjunto de alunos, sendo que não devemos ter o mesmo registo com alunos do 7º ou do 12º ano, pois, apresentam diferentes níveis maturacionais.

É também importante perceber que o processo de e-a não deve ser estanque, e que qualquer documento de planeamento é um documento aberto e o professor deve, sempre que ache necessário, reajustá-lo.

Sendo o plano de aula um planeamento de curto prazo e tendo em conta o que foi referido anteriormente, o professor não deve ver aquele documento como algo rígido que deve aplicar naquela aula, mas deve ter a capacidade de perceber que as situações de aprendizagem que pensou para aquela aula podem, nesse momento, se a situação o justificar, ser ajustados, tanto na alteração de exercícios como ao nível da gestão temporal. Como exemplo temos uma situação de exercício que pensamos para abordar determinado conteúdo, se os alunos não a estiverem a compreender, não devemos insistir alongadamente nessa situação mas devemos propor um novo exercício. Na próxima aula, se esse exercício for pertinente devemos encontrar estratégias que possibilitem ao aluno a sua compreensão, tentando não “perder” tempo excessivo de prática motora nessa explicação. Durante o estágio tive a necessidade realizar ajustamentos, mesmo ao nível da própria aula, e com o decorrer do tempo fui melhorando a minha capacidade de decisão de ajustamento, tendo evoluído neste aspeto. Ainda sobre as decisões de ajustamento, quanto mais experiente for o professor penso que melhor será a sua capacidade a este nível, outro dos aspectos que levam ao sucesso nesta capacidade passa pelo

conhecimento mais alargado da própria modalidade. É então bastante importante que o professor esteja o mais capacitado possível para a abordar a modalidade, devendo antes da sua leccionação, realizar um conjunto de aprendizagens/revisões de forma tornar o processo de e-a o mais eficaz possível. Tendo leccionado uma matéria que não estava completamente seguro e que não sentia que tinha os conhecimentos suficientes para a abordar de forma eficaz, desde cedo, tentei realizar um conjunto de experiências/tarefas que me permitissem aumentar os meus conhecimentos sobre a mesma. Essa situação aconteceu na modalidade de dança e quando no 2º período a iniciei, senti que nesse momento estava melhor capacitado e que através daquele conjunto de aprendizagens que tinha realizado pude junto dos alunos desenvolver-lhes competências, de forma mais facilitada, na modalidade.

Do ponto de vista dos alunos as aulas foram quase sempre bem organizadas e a sua intensidade adequada. Mais a frente realizarei uma análise mais pormenorizada desses questionários.

### **5.1.2. Intervenção Pedagógica**

A abordagem dos conteúdos teóricos foi, numa fase inicial, realizada através uma abordagem “tradicional” através de pequenas apresentações/exposições teóricas, numa fase mais terminal do ano letivo, optei por diferentes formas de apresentar esses conteúdos. O balanço que faço é que existe situações mais motivantes que a abordagem “tradicional” e senti da parte dos alunos um maior interesse e uma maior motivação para outro tipo de abordagens. Uma das estratégias que utilizei numa fase terminal do ano passou por criar grupos e serem eles próprios a irem ao encontro das aprendizagens e de seguida apresentarem aos restantes colegas. Esta situação pareceu-me ter resultado bastante bem e quando a verificação da aprendizagem desses conhecimentos os alunos demonstraram melhores resultados do que nas aprendizagens que abordei através do método expositivo “tradicional”. Penso que esses conteúdos devem ser incorporados na própria aula e abordados de uma forma regular e de uma forma inovadora.

Ao nível desta área do ensino consegui realizar um conjunto de aprendizagens e de estratégias que me permitem afirmar, que estou hoje, mais capacitado do que na fase inicial. Um dos factores chave que contribuíram para o meu desenvolvimento neste campo foram as reflexões que realizámos no final de



cada aula, em que juntamente com os meus colegas estagiários e com a orientadora refletíamos sobre a aula. Nesse balanço eram referidas as situações nas quais a minha intervenção não tinha sido a mais correta, sendo de seguida apresentadas estratégias/soluções para ultrapassar essa situação.

Defendendo um processo de ensino diferenciado, direccionado ao aluno, em que devem ser propostas situações, objetivos e estratégias adequadas ao nível inicial do aluno, é necessário que o professor tenha conhecimento de estratégias que lhe permita manter controlo de todos os grupos, sendo que por vezes esta diferenciação pedagógica “obriga” a uma dispersão maior da turma de forma a proporcionar situações de aprendizagem distintas a cada grupo de nível. Uma das estratégias que desenvolvi nesta área passa por uma constante utilização do feedback cruzado, pois, mesmo a alguma distância do aluno, enviando-lhe um feedback o aluno percebe que está a ser observado e mantém o empenho e a concentração na tarefa. É também bastante importantes realizar uma colocação e deslocação orientadas de forma a mantermos a maioria dos alunos no campo de visão.

Numa fase inicial apresentei algumas dificuldades ao nível da instrução inicial, realizando instruções incompletas. A minha preocupação passava por potenciar ao máximo o tempo de empenhamento motor acabando por vezes por realizar instruções incompletas. Sendo o tempo de empenhamento motor um fator de extrema importância para o desenvolvimento do aluno, a instrução o é também, não podemos descartar a instrução inicial, pois esta situação permite fornecer informações ao aluno sobre o seu processo de ensino, responsabilizando-o no seu processo de e-a e potenciando o seu desenvolvimento.

O aquecimento tentou sempre ser específico de forma a desde logo abordar conteúdos da Unidade Didática, por vezes, as situações, sem nunca se afastarem dos conteúdos da modalidade, foram mais recreativas de forma a oferecer ao aluno um momento de divertimento, com o objetivo de motivar o aluno para a fase fundamental. Estas situações funcionaram bastante bem ao longo do ano, quando senti que vinha a existir uma certa desmotivação por parte dos alunos relativamente à modalidade, sempre que recorria a formas de competição, os índices motivacionais dos alunos “disparavam”, nesse sentido optei, muito regularmente, por situações deste foco para a abordagem dos diversos conteúdos, permitindo manter os alunos motivados e ao mesmo tempo a exercitarem os conteúdos definidos.



Durante a fase fundamental aprendi estratégias e adquiri conhecimentos de forma a tornar a aula um momento de aprendizagem motivante e eficaz em que as tarefas devem respeitar uma ordem de progressão.

Paralelamente à abordagem dos conteúdos das matérias existiram por vezes subestações de forma a elevar o tempo de empenhamento motor e para desenvolver a área da aptidão física. Fazendo um balanço dos resultados dos alunos, esta estratégia permitiu abordar ambas as áreas de forma integrada sem ser necessário o desenvolvimento da área da aptidão física de forma monótona e específica.

Ao nível do feedback numa fase inicial não estava tão interventivo quanto devia, mas após algumas aulas ultrapassei essa questão sem grandes dificuldades. Uma das questões que aprendi e que tive alguma dificuldade na sua aprendizagem passava pelo fecho do ciclo do feedback, sendo uma situação bastante importante para o desenvolvimento do aluno. O balanço dos alunos acerca da minha prestação nesta área aponta para uma intervenção ativa, parecendo-me que ao longo de cada aula fui bastante interventivo e sempre lhes ofereci um número considerável de feedback's.

Outra das situações que tivemos em consideração, foi a inclusão, apesar da existência de grupos de nível distintos, consegui criar estratégias para trabalhar de forma heterogénea na maioria das situações. Esta situação é possível definindo nos mesmos exercícios ações diferentes. Uma das estratégias deverá passar pela utilização dos alunos mais aptos de forma a facilitar a acção dos colegas menos aptos, ajudando-os no seu desenvolvimento. Por último, na parte final da aula era realizado um balanço da mesma, e realizados alongamentos e um retorno à calma quando a intensidade da aula o exigia.

Relativamente às decisões de ajustamento, como já referi no ponto anterior, consegui com o decorrer da experiência ir melhorando esta acção, tomando cada vez melhores opções, sendo um campo em que ainda tenho muitas aprendizagens a realizar. Penso que um dos factores chave para o professor ter sucesso nesta acção passa por aliado a uma busca de conhecimentos a sua própria experiência.

Relativamente ao nível do clima de aula, desde sempre existiu um clima positivo favorável à aprendizagem, a turma sempre foi bastante empenhada, facilitando a minha ação. Penso que o clima de aula também foi um fator

determinante para que nunca tivessem existido quaisquer problemas no campo da disciplina.

O meu balanço a este nível é bastante positivo, podendo afirmar que desenvolvi competências em todas as áreas da realização: instrução, gestão clima e decisões de ajustamento.

### **5.1.3. Avaliação**

No que à avaliação diz respeito à avaliação, foram utilizadas três formas ao longo do ano letivo: a diagnóstica, a formativa e a sumativa.

Em grupo de Estágio definimos que iríamos realizar todas as avaliações diagnósticas no início do ano letivo, desta forma permitiu-nos desde logo perceber o nível/dificuldades dos alunos nas diferentes UD's, podendo planear o ensino em conformidade com esses dados, dedicando um espaço temporal maior aquelas UD que os alunos demonstraram estar mais necessitados. Para o efeito foram criadas grelhas, tendo como referência os objetivos terminais definidos pelo grupo disciplinar para o último ano em que a modalidade tenha sido abordada.

A avaliação formativa foi constantemente realizada ao longo de todas as aulas, tendo também sido elaborada uma grelha para o efeito. Esta forma de avaliação permitiu regular o processo de E-A, em que foram realizados reajustes constantes, de acordo com os dados que ia obtendo em cada aula. Este tipo de avaliação é de extrema importância para o processo de ensino e o professor deve ser capaz de a utilizar com vista a melhorar o processo de E-A, reajustando estratégias e os objetivos, sempre que seja pertinente. Esta avaliação, na área das atividades físicas, tornou o processo de avaliação contínuo e permitiu fornecer à avaliação sumativa um conjunto alargado de situações, ao contrário do modelo usual em que normalmente, numa das últimas aulas, o professor recolhe dados e apenas considera esses momentos para a avaliação sumativa do aluno. Esta situação também permite precaver eventuais situações que possam surgir, como a lesão de um aluno que não lhe permita realizar a avaliação sumativa, estando, através do recurso a esta avaliação, a situação precavida, estando o professor com dados suficientes para avaliar o aluno. Ainda neste caso sendo difícil ao professor obter dados rigorosos de todos os alunos ao longo da aula, por vezes as aulas foram

gravadas, permitindo depois ao professor, consultar essa mesma aula e perceber melhor as dificuldades e as necessidades de cada aluno.

Relativamente à aula dedicada especificamente à avaliação sumativa, esta não deixou de ser uma aula de exercitação como qualquer outra, indo ao encontro do que refere Matos e Braga em 1988, o momento de avaliação sumativa não deve ser encarada *“como um momento de paragem do ensino mas colocá-la dentro do próprio processo”*. Sendo essa aula um momento para o professor confirmar os dados da avaliação formativa relativamente ao conjunto de aprendizagens que cada aluno realizou.

Resumindo o que realizámos, sendo eu um defensor desse método, passou por uma integração da avaliação ao processo de E-A, caminhando lado a lado tanto as situações de aprendizagem como a avaliação, evitando os possíveis constrangimentos que as situações de avaliação sumativa de cariz formal possam causar no aluno, tornando os dados mais rigorosos. Ao nível dos conhecimentos foi mais difícil realizar a avaliação através deste método, ainda assim, recorrendo ao questionamento em cada aula, permitiu recolher informações de alguns alunos culminando com a realização de uma prova escrita.

#### **5.1.4 Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos**

Um dos meus grandes objetivos, enquanto professor, passou por desenvolver nos alunos um diverso conjunto de aprendizagens, comprometendo-me com as aprendizagens dos mesmos, com todo o gosto e com toda a motivação.

Tentei transmitir-lhes para além de um conjunto de conhecimentos relativos às habilidades técnicas e táticas de cada UD, um conjunto de conhecimentos que lhes permita no próximo ano, de forma autónoma, realizar/elaborar situações de atividade física para o alcance dos objetivos pessoais, pois, os alunos no próximo ano já não irão ter qualquer contacto com a disciplina. Outro dos meus objetivos passou por transmitir-lhes as inúmeras vantagens da prática de exercício físico, nomeadamente nas questões da saúde e de como podem realizar uma prática ajustada aos objetivos que cada um posso vir a ter, nomeadamente, no desenvolvimento da hipertrofia muscular ou ao nível cardio.

Relativamente ao desenvolvimento de habilidades específicas de cada UD, nem sempre as estratégias que apliquei foram as mais corretas, mas tendo a clara

noção que nem todas as aulas decorrem da forma como programamos. Mas com o decorrer do tempo e com o meu desenvolvimento enquanto docente, existiu um incremento de qualidade de aula para aula, tendo conseguido que os alunos conseguissem desenvolver um grande conjunto de competências. A grande maioria dos objetivos traçados para cada UD foram alcançados pelos alunos, sendo que posso afirmar que consegui que os alunos adquirissem um vasto leque de conhecimentos e que eu próprio consegui realizar um conjunto de aprendizagens que tornaram o processo de E-A mais eficaz, onde o aluno foi o foco maior de todo o processo e eu, como professor, o mediador dessas aprendizagens.

## **5.2 Dificuldades Sentidas e Formas de Resolução**

Percebi logo no início do estágio que este ano iria ser bastante difícil, e que apesar dos 4 anos de aprendizagens que realizei quer na licenciatura quer no 1º ano de mestrado, a minha experiência na leccionação era muito baixa, nunca tinha leccionado, apenas tinha tido experiências ao nível do treino futebolístico e do treino de natação de jovens, ainda assim nunca pensei que me iria sentir tão frustrado. Na fase inicial essa inexperiência aliado a um elevado nível de exigência por parte da orientadora, que confesso, não estava habituado, deixou-me bastante frustrado, pois não estava a conseguir dar resposta a tudo o que me era colocado e sentia-me perdido. Relativamente aos documentos passava-se a mesma situação, eu elaborava os documentos mas não estavam suficientemente reflexivos para a orientadora/situação. Nesta fase inicial foram demasiadas as situações que me tive de preocupar e que tive de contornar, não tendo sido uma situação fácil, mas hoje, posso afirmar que este ano, foi sem dúvida um dos anos mais valiosos da minha formação académica, conseguindo realizar um elevado conjunto de aprendizagens. O nível em que me encontro hoje, bastante se deve ao grau de exigência da professora Cristina.

Ela foi capaz de me tornar uma pessoa bastante mais reflexiva do que o era no início do estágio e essa deve ser uma das características de um professor, ele nunca deve achar que já sabe tudo, deve viver numa busca constante e realizar reflexões constantes sobre a sua atividade, pois irá com certeza retirar grandes ilações e evoluir ao nível da eficiência pedagógica.

Voltando às dificuldades sentidas, a minha primeira dificuldade, foi, como já referi, a realização de documentos completos, com reflexões bem desenvolvidas. Com os feedbacks da professora orientadora Cristina Cachulo fui desenvolvendo a minha capacidade reflexiva e fui melhorando os documentos.

Ainda relativamente ao planeamento, senti algumas dificuldades na sequencialização de conteúdos, pois foi-me difícil perceber a ordem dos conteúdos, principalmente nas primeiras sequencializações que realizámos. Neste ponto penso que devíamos ao nível das unidades curriculares do plano de estudos da faculdade ter abordado de forma mais completa esta situação, acabando por colocar o aluno num estágio sem lhe ter dado bases suficientes neste campo.

Ao nível da realização, senti inicialmente algumas dificuldades no controlo à distância e na participação regular da aula, oferecendo aos alunos poucos feedback's. Senti ainda algumas dificuldades na circulação correta pela aula. Todas estas dificuldades foram sentidas numa fase inicial e penso ter conseguido corrigir todos estes erros, ainda num estou numa fase inicial da carreira e ainda tenho muito a melhorar, devo procurar o conhecimento de uma forma constante para me tornar a cada dia um melhor profissional.

Relativamente às dificuldades que referi ter sentido numa fase inicial, as reflexões constantes que realizámos no fim de cada aula, assim com as observações que realizei das aulas dos meus colegas estagiários e da professor orientadora, foram excelentes recursos para melhorar a minha prestação.

### **5.2.1 - Objectivos de aperfeiçoamento/Aprendizagens a realizar**

Como já referi num momento anterior neste mesmo documento uma das aprendizagens que pretendo realizar passa por desenvolver competências e conhecimentos na modalidade de Dança, pois sinto que ainda tenho muito a aprender e que quanto maior forem os meus conhecimentos mais facilmente serei capaz de leccionar a modalidade.

Outra das muitas aprendizagens que ainda pretendo realizar passa por aprender um conjunto de estratégias que me permita desenvolver a área dos conhecimentos de uma forma contínua ao longo da etapa sem prejudicar o tempo de empenhamento motor e que seja capaz de desenvolver competências e conhecimentos aos alunos.

Relativamente a estas componentes e percebendo que ainda tenho muitas aprendizagens a realizar irei ao longo de cada ano realizar uma formação continua que me ajude a desenvolver um conjunto de competências que torne o processo de E-A o mais eficaz possível

### **5.3. Ética Profissional**

Qualquer que seja a profissão que exerça, um profissional deverá seguir uma conduta própria e adequada à profissão que exerce. Essa conduta, intitulada como ética, deverá ser uma constante no professor, em que este deverá ser capaz de realizar um *“compromisso com a aprendizagem dos alunos e uma promoção do desenvolvimento profissional individual e colectivo (...) no seio da organização-escola”*. (Gomes, et al. 2011)

#### **5.3.1. Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade**

O desempenho desta profissão envolve uma enorme responsabilidade. A escola deve procurar que o aluno desenvolva um conjunto de valores, atitudes e aptidões, e o professor deve ser o responsável por esses ensinamentos. As práticas educativas irão, sem dúvida alguma, influenciar o crescimento e o desenvolvimento do aluno, tanto a nível físico com ao nível da sua própria personalidade, pelo que a docência envolve uma enorme responsabilidade no desenvolvimento do jovem. Ao longo do estágio procurei ser sempre um exemplo e tentar desenvolver nos alunos, para além dos conhecimentos de cada UD, um conjunto de aptidões, atitudes e valores que sejam as preconizadas na nossa sociedade. Tal como na modalidade de futebol é, muitas vezes, o treinador o responsável maior pelo alcance de resultados desportivos, na escola, esse responsável é o professor. Deste modo, como já referi anteriormente, tendo a clara noção da responsabilidade que tinha em mãos, assumi um compromisso com as aprendizagens dos alunos.

Encarei os alunos não como um meio para atingir um fim, mas como jovens que necessitam de quem os oriente e de quem os ajude a desenvolverem-se de forma a tornarem-se mais capazes e melhores cidadãos.

Tendo assumido todo um conjunto de atitudes responsáveis, em que fui sempre pontual, assíduo e correto com todos os envolventes do meio escolar. Tentei também participar sempre nas ações do grupo disciplinar, do departamento em que a disciplina está inserida e nas reuniões do conselho de turma.

Tendo a clara noção que numa fase inicial apresentei algumas dificuldades, tentei assumir sempre uma atitude reflexiva e uma busca de informação constante para, o mais rapidamente possível, corrigir os erros, para que as aprendizagens dos alunos não fossem prejudicadas.

### **5.3.2. Importância do Trabalho Individual e de Grupo**

Estando o professor inserido num meio que envolve um grande número de intervenientes, ele deve ser capaz de conviver harmoniosamente com todos, sabendo respeitar as diferenças e tratar todos os envolvidos com cordialidade. Foi neste pensamento que tentei sempre ser simpático e disponível para todos os meus colegas, não só os do núcleo de estágio mas com todos os outros.

De forma a potenciar o sucesso do processo de e-a, o professor deve ser capaz de desenvolver tanto trabalho individual como colaboram com colegas através de um trabalho colectivo, até porque *“duas cabeças pensam melhor que uma”*.

No trabalho que existiu uma necessidade de o realizar individualmente, nomeadamente na elaboração de alguns documentos e reflexões que realizei sobre as minhas práticas, estas ações foram bastante importantes para o meu desenvolvimento ao nível da capacidade reflexiva, do meu desenvolvimento ao nível da prática educativa e ainda no desenvolvimento da capacidade de autonomia.

Ao nível do trabalho de grupo dentro do grupo de estágio sinto que consegui adaptar-me facilmente a todos os colegas e que conseguimos estabelecer uma óptima relação de trabalho que nos permitiu realizar um vasto leque de aprendizagens uns com os outros, pois existiu uma partilha constante de informações. Sempre me disponibilizei para ajudar os meus colegas, assim como todos eles sempre se disponibilizaram para mim. Relativamente ao trabalho com o grupo disciplinar sempre me senti bem recebido e sempre me ofereci para os ajudar, prova disso passa pela participação que realização numa atividade realizada pela docente Isabel Freitas direccionada aos alunos do 1º ciclo, para a qual me disponibilizei para a ajudar, encarando a situação como mais uma oportunidade de

aprendizagem. Tive ainda a possibilidade de participar no Mega-Sprint, na organização do campeonato distrital de natação e do campeonato distrital de cortamato.

Uma das estratégias que utilizámos, através de um trabalho colectivo dentro do grupo de estágio, passou pela realização dos testes de Fitnessgram para a avaliação da área da aptidão física. Essa estratégia permitiu realizar essas avaliações de forma mais rápida, existindo um maior rigor e um maior controlo sobre essas práticas. Esta estratégia penso que pode ser utilizada também por outros professores que leccionem no mesmo horário, articulando os testes entre si, permite ao professor realizá-los de forma mais rápida, podendo dedicar um tempo superior a outras práticas, como a leccionação de UD, ou de conhecimentos.

## **5.4 Questões Dilemáticas**

### **5.4.1. Dança no Contexto Escolar**

Inicialmente irei reflectir sobre uma questão sobre a qual, eu próprio senti algumas dificuldades. Primeiro importa referir que a dança faz parte das modalidades nucleares, segundo o Programa Nacional de Educação Física, a abordar nos quatro ciclos (1º, 2º, 3º e Secundário) e que deveria estar bastante presente no currículo dos alunos, mas não me parece que assim seja. Enquanto fui aluno nunca abordei a modalidade (exceptuando na faculdade), e imagino que não seja caso único.

A dança deverá ser uma modalidade constante no currículo dos alunos pois apresenta um enorme número de vantagens na sua abordagem para a formação multilateral do aluno, tal como refere Bom, *et al.* Em 1990, *“sendo uma modalidade ou área física de tão grande valor educativo pelo seu modo de execução e combinação das habilidades e pela atitude mental que suscita: de abertura aos outros, de experimentação e apreciação das possibilidades plásticas da movimentação individual e em grupo, da estruturação da sensibilidade rítmica, em síntese, disponibilidade motora e psicológica à expressão pessoal.”* Penso que todos os professores têm a clara noção da sua integração no currículo dos alunos, então porque aparece tão escassamente ou porque, simplesmente não aparece no currículo dos alunos?



Uma das grandes causas para a fraca leccionação desta disciplina, penso que passa pela fraca formação dos professores nesta área, a minha opinião vai de encontro ao estudo realizado por Luís Cardozo, em 2011, “Ensino da Dança no Currículo de Educação Física”. Em que aplicou um questionário aos professores e maior causa apontada pelos mesmos, foi exatamente essa, a fraca formação dos docentes nesta área.

Penso que é extremamente importante, de forma a ultrapassar este problema, alargar a oferta de formação para os professores e um reforço superior para a leccionação da mesma, ao nível dos cursos do ensino superior é importante aumentar a formação nesta disciplina, pois é uma modalidade que ajuda em muita na formação multilateral e eclética do aluno, não podendo simplesmente ser posta de parte ou ser vista como uma modalidade diferente das restantes abordadas. O grupo disciplinar, se possuir alguém com especializações na área, deverá realizar ações de formação internas para que os professores se desenvolvam e que realizem um conjunto de aprendizagens que lhe permita estar na posse de conhecimentos suficientes para a leccionação da modalidade.

#### **5.4.2. Blocos vs Etapas**

Relativamente à planificação por etapas *versus* blocos (aprendizagem concentrada e aprendizagem distribuída), existiram matérias que apareceram de uma forma mais concentrada e outras de uma forma mais distribuída.

De modo a garantir ou a confirmar a consecução dos objetivos no final do ano de escolaridade (planificação de acordo com as características da turma – possibilidades, necessidades e prioridades, ditadas pela avaliação inicial), este tipo de planificação permite adaptar o ensino ao conjunto de alunos e oferecer a cada matéria de ensino uma planificação adequada às necessidades/dificuldades do conjunto de alunos demonstradas na AD. É também importante, para a possibilidade de utilizar este modelo (etapas) que a escola disponha de recursos espaciais suficientes para a possibilidade de realização deste modelo e que os espaços sejam polivalentes permitindo a leccionação de diversas modalidades. A escola de Montemor-o-Velho, apresenta excelentes recursos espaciais, mas quando existem questões meteorológicas adversas (chuva) acaba por limitar o acesso a muitos espaços, acabando por não permitir utilizar a pista de atletismo, o polidesportivo

descoberto e parte do polidesportivo coberto. Ainda assim parece-me que a escola permite ao grupo disciplinar optar pela planificação por etapas.

Este tipo de planificação permite também abordar um maior número de conteúdos em cada UD e prolongar o tempo dedicado a cada uma, tornando as situações mais diversificadas e mais motivantes, em que os alunos têm maiores possibilidades de desenvolver aprendizagens.

Comparando a abordagem das matérias que leccionei de uma forma mais concentrada com as que abordei de uma forma mais distribuída, a segunda metodologia pareceu-me ser a que apresentou maiores vantagens para o aluno, pois permitiu que este tivesse um maior número de contactos com a mesma, promovendo uma maior assimilação de aprendizagens. Esta metodologia

Esta metodologia é sem dúvida a que tem mais em conta os próprios alunos, permitindo que todo o processo seja abordado (dentro das possibilidades que a escola oferece) em função das necessidades/facilidades do conjunto de alunos.

#### **5.4.3. Avaliação Sumativa**

É certo que a nossa disciplina ainda carece de um reconhecimento escolar, ainda existem certos preconceitos relativamente à disciplina e neste processo de prática pedagógica supervisionada, acabei por perceber que esta situação ainda se mantém até pelos professores de outras disciplinas, em que um diretor de turma se dirigiu a um professor de Educação Física, antes de um conselho de turma, em que o mesmo ainda não tinha entregado a grelha de avaliação da turma e lhe disse: “mas também não há problema... em Educação Física também não há negativas!” Fiquei estupefacto! Não há negativas? Porque não?

De forma a credibilizarmos a nossa disciplina e todo o processo avaliativo é necessário que o professor seja competente naquilo que faz e que ponha em prática as aprendizagens que realizou na sua formação académica que não será certamente a aula que muitos referem como a de apenas “jogar à bola”.

Outra das situações passa por optar por um sistema de avaliação sumativa em EF diferente do ainda praticado por muitos professores, em que o desejado será uma avaliação em função do processo e não do produto. Se a nós nos interessa que os alunos desenvolvam conhecimentos, atitudes e capacidades em relação à atividade física para que este se torne consciente em relação à sua saúde e à sua

qualidade de vida, não nos podemos limitar a situações de atribuir uma classificação limitando-nos a uma grelha elaborada para a última aula e ao qual juntamos o teste de avaliação de conhecimentos, pois desta forma, todo o processo acaba por ser excluído. A nota das outras disciplinas resume-se muito à média dos testes, mas relativamente à EF se valoramos os conhecimentos iniciais e todo o processo, através da criação de grupos de nível de forma a respeitar as necessidades e interesses dos alunos, temos de ser conscientes e de saber valorar todo o conjunto de aprendizagens que o aluno realizou em função do seu estado inicial. Imaginemos o caso de um aluno atleta federado de futsal, o aluno parte para a abordagem da UD já sabendo realizar passe, desmarcações, remate, e todo o conjunto de conteúdos que o professor tem programado, para a avaliação final o professor deverá definir objetivos a alcançar pelo aluno, e não pode, para esse aluno, avaliar o conjunto de conteúdos que o aluno já sabia, numa fase inicial, realizar. Se for assim o aluno pouco ou nada aprendeu e com certeza não é isso que pretendemos. Devemos então saber adaptar o ensino ao aluno e valorar o conjunto de aprendizagens que o aluno realizou para além das que já sabia realizar, se evoluiu, se manteve uma atitude e empenho favoráveis à aprendizagem e todo o conjunto de situações das restantes áreas.

Penso que o sistema de avaliação de Educação Física ainda apresenta graves lacunas e que necessita de uma reformulação para que vá de encontro aos objetivos da disciplina traçados pelo programa nacional e não se mantenha nos moldes como já referi anteriormente.

Este é o processo de avaliação que defendo e que penso que oferece credibilidade à disciplina e torna a avaliação sumativa uma valoração de todo o processo de ensino-aprendizagem e não apenas os conhecimentos/habilidades que cada aluno é capaz de realizar numa tarefa final.

## **6. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL**

O estágio pedagógico é uma experiência fantástica para o estagiário e posso afirmar que lhe proporciona um conjunto de aprendizagens bastante rico, tornando-o melhor profissional.

O balanço que faço de toda esta experiência é bastante positivo, pois permitiu-me evoluir enquanto profissional, tornando-me um profissional reflexivo, autocrítico e um pesquisador.

Não só o estágio mas todo o ciclo de estudos do Mestrado permitiram-me adquirir um conjunto de conhecimentos que acabaram por me desenvolver, sinto que estou capaz de neste momento poder leccionar a disciplina de forma autónoma. Hoje percebo todo o meio envolvente ao professor e quais as lacunas ainda existentes no sistema educativo português. Relativamente a este ano de estágio, todo o processo tornou-me num profissional ainda mais reflexivo, autocrítico e com vontade de aprender sempre mais, com a clara ideia de que o que hoje está correto amanhã poderá já não estar devendo o professor procurar uma formação continua constante.

### **6.1 Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar**

Quanto a este ponto é importante referir que, enquanto Professor Estagiário, penso que trouxemos algo de novo, motivador e inovador para o grupo de Educação Física, sendo que algumas das metodologias, estratégias e propostas metodológicas por nós planeadas e realizadas, foram alvo do interesse de alguns docentes da disciplina, nomeadamente no ensino por etapas e na realização da avaliação diagnóstica numa fase inicial, tendo trocado ideias e impressões com outros professores da disciplina que ponderaram a sua realização num futuro próximo.

Sempre fomos muito bem tratados por todos e sempre tratamos bem todos os intervenientes o que permitiu a nossa integração, enquanto Núcleo de Estágio, de forma natural e saudável.

### **6.2 Prática Pedagógica Supervisionada**

A prática pedagógica supervisionada é o primeiro contacto que o aluno, futuro professor, tem com a realidade escolar. Tornando a aprendizagem do professor estagiário *“mais significativa quando essas experiências forem socializadas em sua sala de aula com seus colegas, produzindo discussão, possibilitando uma reflexão*

*crítica, construindo a sua identidade e lançando, dessa forma, “um novo olhar sobre o ensino, a aprendizagem [e] a função do educador”* (Passerini. 2007).

Esta tarefa (estágio pedagógico) como já referi anteriormente é mais um valioso momento de aprendizagem para o estagiário, existindo um incremento de qualidade notável, através de todo um conjunto de vivências, de críticas construtivas e de informações fornecidas pelo professor orientador, sendo um professor já mais experiente, melhor conhecedor da realidade escolar. Logicamente através das experiências vividas ao longo do ano, e pelo orientador que cada estagiário teve, irão realizar diferentes aprendizagens, eu tive a sorte de ter uma excelente orientadora que possui uma capacidade reflexiva e um conjunto de conhecimentos que me permitiu desenvolver um vasto leque de aprendizagens. Para ela não tenho formas suficientes de agradecimento, sendo que é para mim um claro exemplo a seguir, pois é uma profissional exemplar, bastante empenhada naquilo que faz e revela uma mentalidade bastante aberta nunca rejeitando uma troca de opiniões, sei que é uma profissional que ao longo da sua atividade docente irá realizar uma constante busca de conhecimentos e é esse exemplo e essa prática que pretendo seguir.

Em suma, penso que esta prática pedagógica é bastante benéfica para nós, alunos, permitindo-nos aprender um conjunto de competências e tornando-nos melhores professores.

### **6.3 A opinião dos alunos**

E porque, para mim os alunos são o centro da prática educativa, senti-me na necessidade de aplicar um questionário de forma a perceber o que eles acharam sobre o ano letivo, da forma como os orientei, e sobre as minhas intervenções. De seguida irei analisar os dados obtidos. As respostas variaram entre 1 (Nunca) e 5 (Sempre).

#### **6.3.1 Aulas**

##### Achei as aulas divertidas:

Relativamente a esta pergunta a grande maioria (67%) respondeu quase sempre (4), 18,7% dos alunos atribuíram 3 a esta questão “às vezes” e 11,1% referem que acharam sempre (5).

#### Achei as aulas organizadas:

Quanto a esta questão 44.47% achou as aulas estiveram quase sempre bem organizadas (4), 40,7% acha que aulas estiveram sempre bem organizadas, e 14,8% referem que achou as aulas bem organizadas “às vezes” (3).

#### As aulas quanto à intensidade foram:

Quanto à questão sobre a intensidade das aulas 96,3% achou que foram sempre adequadas e 3.7% acharam que as aulas foram de baixa intensidade.

### **6.3.2 Professor**

#### Explica bem as tarefas:

No que diz respeito a esta questão 63% dos alunos diz que explico quase sempre (4) bem as tarefas, 25,9% refere-me mesmo que apresento sempre bem (5), 7,4% diz ser apenas às vezes e 3.7% optou por raramente.

#### Utiliza uma linguagem adequada, permitindo-me perceber o que é para fazer:

66.7% dos alunos acham que utilizei sempre (5) uma linguagem adequada, 22.2% diz que utilizei quase sempre (4) e 11.1% apenas às vezes (3).

#### Enquanto realizo as tarefas corrige-me:

Relativamente a esta questão 55.6% acham quem os corrijo muitas vezes, 40.7% optou por “algumas vezes” e 3.7% poucas “vezes”

### **6.3.3 Aspectos a destacar do Professor**

#### Positivos

Quase todos os alunos destacam nesta situação a boa relação que construi com eles. Outras das referências passam por acharem que sou compreensivo, empenhado, acessível, humilde, compreensível, carismático, preocupado com as suas aprendizagens, paciente, simpático, bom explicador, humilde e motivador.

#### Negativos

Por outro lado relativamente aos aspectos negativos um dos alunos refere que sou “um pouco teimoso”, outro aluno diz que devia corrigir menos os maus alunos, é ainda referido por outro aluno que sou “um pouco repetitivo”.

## **CAPÍTULO IV - APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA**

### **A inserção escolar de alunos com estatuto de Alto Rendimento**

#### **Introdução**

Inserida na prática pedagógica supervisionada encontrava-se a observação de aulas entre os diferentes elementos do Núcleo de Estágio. Ao longo das observações das aulas dos meus colegas Pedro Cavaleiro e Alexandre Veloso, em que leccionavam a turmas que tinham na sua constituição alunos com estatuto de alto rendimento, observei que eram alunos que apresentavam índices de empenho baixos e que, para além disso, apresentavam regularmente um nível de cansaço bastante elevado. Nesse sentido toda a envolvência desses alunos fez com que me despertasse o interesse em saber mais sobre estes alunos e tudo o que estava por trás daqueles(as) desempenhos/atitudes.

Após os grandes resultados alcançados pelos países de leste nos Jogos Olímpicos de 1952, procurou-se perceber quais as razões que estavam por de trás de tamanho sucesso, então percebeu-se que que estes países já tinham implementado um sistema de treino concentrado. Existiu então, uma grande adesão a esta forma de treino. Portugal não foi excepção e criou centros de alto rendimento, existem actualmente 7. Nos últimos 30 anos existiu uma maior preocupação em adequar e em criar uma ligação entre estes atletas e a escola.

Ao longo do ano através de conversas informais com alunos-atletas de alto rendimento, fui-lhes colocando algumas questões. Pretendo com este trabalho, aprofundar algumas das principais questões decorrentes da inclusão destes alunos no ensino regular, nomeadamente, as condições institucionais que facilitam a adaptação destes alunos à dinâmica escolar e as possibilidades e dificuldades percebidas pelos próprios alunos.

Ao longo deste tema/problema irei referir as legislações aplicadas a este estatuto, a relação Escola/Alta Competição, a importância do GAR e se existem vantagens para se aplicar a nível nacional e a visão do próprio aluno relativamente à sua situação. Farei, ainda, um breve comentário acerca do que é o processo avaliativo destes alunos e apresentarei algumas sugestões para melhorar esse processo.

## **Alto Rendimento**

O conceito de desporto de alto rendimento está relacionado com um elevado cariz de selecção, rigor e exigência e, por isso, apenas alguns dos melhores praticantes portugueses se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva. Efetivamente a lei define alto rendimento como “a prática desportiva em que os praticantes obtêm classificações e resultados desportivos de elevado mérito, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais”.

Os atletas para serem abrangidos pelo estatuto de alto rendimento dependem do mérito das classificações e resultados desportivos alcançados no plano internacional.

De forma a obterem o estatuto de alto rendimento, estes atletas são inscritos no registo organizado pelo Instituto do Desporto de Portugal (IDP), mediante a apresentação da proposta pela respectiva federação desportiva, que efectivará este estatuto.

## **Metodologia**

A recolha de informações foi efectuada através da aplicação de um questionário a alguns alunos inseridos no AEMOV que apresentam estatuto de alta competição e através de uma reunião com o responsável pelo gabinete do alto rendimento, Mestre Victor Pardal.

## **O Estatuto de Alta Competição e a relação com a Escola**

Em virtude das particulares exigências de preparação destes praticantes, o Estado estabelece medidas de apoio ao desenvolvimento da prática desportiva de alto rendimento, visando proporcionar os meios necessários aos praticantes. Nesse sentido, encontram-se conferidos os seguintes direitos, consagrados no Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro:

### Matrículas e inscrições.

O atleta pode-se inscrever em estabelecimento de ensino fora da sua área de residência, sempre que seja declarado pelo IDP, que tal se mostre necessário ao



exercício da sua actividade desportiva (art.º 14º do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro);

Horário escolar e regime de frequência (artigo 15.º, do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

O estabelecimento, seja de que grau de ensino for, deve facultar ao atleta o horário escolar e o regime de frequência que melhor se adaptem à respectiva preparação desportiva, podendo este frequentar turmas diferentes e obter aproveitamento escolar por disciplinas;

Faltas (artigo 16 do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

São relevadas as faltas dadas pelo atleta durante o período de preparação e participação em competições desportivas, mediante entrega de declaração comprovativa emitida pelo IDP;

Avaliação (artigo 17.º, ponto 1 e 2 do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

O atleta pode solicitar a alteração das datas de avaliação periódica e final quando as mesmas coincidam com o período de preparação e participação em competições desportivas e fixação de épocas especiais de avaliação, a pedido do aluno, mediante apresentação de declaração comprovativa emitida pelo IDP;

Transferência de estabelecimento de ensino (artigo 18º do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

Desde que o exercício da actividade desportiva o justifique, o atleta tem o direito de usufruir do direito de transferência, sendo este aspecto particularmente importante ao nível de ensino superior dado serem extremamente reduzidas as vagas para este tipo de concurso;

Professor acompanhante (artigo 19.º do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

O Órgão de Gestão do respectivo estabelecimento deverá designar um professor acompanhante para acompanhar a evolução do aproveitamento escolar do atleta, a fim de detectar eventuais dificuldades e propor medidas para a sua resolução.

Assim propõem-se as seguintes acções básicas:

- a) Orientar o aluno desportista no acto da matrícula;
- b) Fazer de interlocutor entre o aluno os professores e o director de turma, para garantir os necessários ajustes quer nas datas dos testes/exames e ou nas

diversas tarefas escolares. Deverá participar nos respectivos conselhos de turma de forma a efectuar uma articulação pedagógica.

Propor a leccionação de aulas de compensação, nomeadamente e relativamente às correspondentes faltas dadas (artigo 20.º, do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

c) Elaborar no final do ano o relatório final de aproveitamento escolar.

Acesso ao ensino superior (art.º 27.º do Decreto-Lei n.º272/2009 de 1 de Outubro).

O atleta não é abrangido pelo regime geral de acesso que impõe, os famosos “numeri clausi”, mas sim pelo regime especial de acesso, o que lhe dá maiores possibilidades de aceder ao curso desejado, uma vez que a sua entrada não depende das vagas existentes (alínea f) do art.º 3.º, do Decreto-Lei n.º 393-A /99, 2 de Outubro).

Em diálogo com o professor Victor Pardal (responsável pelo GAR), o próprio me referiu que o sistema legislativo português aplicado aos atletas de alto rendimento se encontra entre os melhores sistemas europeus. Ainda assim apresenta uma situação que penso que deveria ser ajustada. Situação essa, que passa pelas situações (exames) nacionais de avaliação, em que o aluno com o estatuto apenas tem dois momentos como os restantes colegas. O que acaba por acontecer é que tendo os atletas muitas vezes provas internacionais nessa época, acabam por ser prejudicados, acabando por vezes por faltar a uma das provas ou por outras vezes, quando a podem realizar, acabam por ser condicionadas as suas possibilidades de estudo. Neste caso, penso que deveriam ser oferecidas maiores possibilidades aos alunos, através de uma marcação de prova ajustada ao aluno, em que realizaria uma prova (exame) com a mesma exigência da prova dos colegas, elaborada pelos mesmos professores que realizam o exame da 1ª e 2ª fase ou ao nível de escola e enviado e aceite pelos responsáveis do Ministério da Educação, a realizar após um prazo mínimo do término da prova, que penso que nunca deveria ser inferior a 3 semanas.

### **O Agrupamento Escolas de Montemor-o-Velho e o Alto Rendimento**

A Escola integra alunos abrangidos pelo estatuto de alto rendimento ao abrigo de um protocolo estabelecido entre o Agrupamento de Escolas de Montemor-o-

Velho (AEMOV), a Câmara Municipal de Montemor-o-Velho (CMMV), a Federação Portuguesa de Canoagem (FPC) e a Federação de Triatlo de Portugal (FTP). O gabinete de apoio ao alto rendimento refere no site do AEMOV que as *“exigências a que os atletas de alto rendimento são submetidos quer ao nível do processo de treino, quer ao nível das prestações desportivas, criam-lhes diversas dificuldades sendo, por vezes, muito difícil conciliar as actividades educativas e a prática desportiva. Para o AEMOV, apresentava-se um duplo desafio: -Responder pedagogicamente a estes alunos; -Rentabilizar e valorizar estes alunos no contexto escolar”*.

De forma a tentar oferecer um conjunto de diversas oportunidades pedagógicas aos alunos-atletas de alto rendimento, que apresentam uma vida dupla nem sempre fácil, e para que possam alcançar o sucesso académico e ainda de forma a integrá-los no próprio meio escolar, o AEMOV criou um gabinete de apoio ao alto rendimento (GAR), projeto piloto a nível nacional, que tem vindo a desenvolver um conjunto de medidas que se tem demonstrado fulcrais para que estes alunos consigam alcançar bons resultados académicos e bons resultados desportivos. O balanço referente a esta situação do ano de 2010/2011 é bastante positivo, uma vez que todos os alunos desta escola, que se encontram em possibilidades de ingressar no ensino superior, isto é, frequentavam o último ano do ensino secundário, todos os 7 alunos que se encontravam nesta situação conseguiram ingressar no ensino superior. Tendo as médias de ingresso destes alunos variado entre 13,1 e 17,5 valores.

De forma a perceber os momentos em que os alunos possam apresentar um maior índice de fadiga devido à intensidade de treinos, podendo manifestar comportamentos/atitudes inadequados (já aconteceram na escola), os treinadores apresentam ao gabinete o plano anual de treinos (anexo 1) através dos quais é possível observar as “Manchas Vermelhas” em que o período de treino é muito intenso e os alunos nessas alturas apresentam uma baixa assiduidade e uma capacidade de concentração ainda mais baixa. Penso também ser bastante importante que o GAR faculte esta tabela ao professor de Educação Física de forma a este adequar o seu planeamento ao planeamento dos treinos/provas.

## **A visão do próprio aluno de Alto Rendimento**

De forma a perceber todos os envolvidos neste processo, tentei também perceber da parte dos alunos, quais as suas maiores fragilidades e quais as suas mais necessidades. Assim sendo será nesta situação, referidos e analisadas os três questionários aplicados.

### Horas de Sono/Descanso

Dos três alunos que responderam ao questionário, um refere que dorme entre 7 a 8 horas por dia, enquanto os outros dois referem que dormem entre 6 a 7 horas. Estudos referem que o número de horas saudável de sono deverá variar entre um mínimo de 7 e um máximo de 9 horas. Não estando dois dos atletas dentro das recomendações e tendo em conta a carga física a que estão sujeitos, deveriam ser respeitadas as horas de sono até porque o descanso é uma peça fundamental para obtenção de resultados ao nível do próprio treino e também ao nível rendimento escolar. O não cumprimento das horas de sono pode provocar um maior risco de infecções.

### Carga de Treino

Relativamente à carga horária dedicada ao treino os atletas referem ceder mais de 4 horas diárias do seu dia. Podemos perceber que os alunos irão apresentar um índice de fadiga elevado, que irá certamente diminuir os seus índices de concentração.

### Tempo de Estudo

Quanto ao tempo dedicado ao estudo, dois alunos da modalidade de Triatlo referem estudar apenas semanalmente, a aluna da modalidade de natação refere que estuda diariamente entre 30 a 60 minutos. Apesar de cada aluno ter necessidades próprias e de cada aluno diferir na quantidade de estudo necessário, um estudo semanal num ano de ensino do secundário poderá não ser suficiente. Para além disso as suas possibilidades de concentração irão certamente encontrar-se num patamar mais baixo que as dos seus colegas.

### Possíveis Causas de Insucesso Escolar

Relativamente às causas que os próprios alunos/atletas mencionam que podem levar o atleta ao insucesso escolar passam pelo cansaço e por uma má gestão do tempo. Outra das situações que os atletas lamentam é o pouco tempo que têm para dedicar ao estudo. Para percebermos o nível de cansaço que estes alunos apresentam, um aluno referiu no questionário que uma das coisas que mais lhe custa em ser aluno-atleta de alto rendimento é *“estar acordado nas aulas”*. Outra aluna acabou por referir *“O cansaço é tanto que por vezes caio para cima dos livros.”*

#### Sugestões para melhorar o processo de e-a de alunos de AC

Os alunos acabaram por referir a diminuição da carga horária escolar, *“dispensar as aulas de Educação Física”* e *“compreender mais o aluno”*. Um dos questionados refere também que deveria ser realizada uma *“melhoria dos horários escolares, se as nossas comesçassem por exemplo às 10h da manhã era ótimo pois conseguiríamos controlar muito melhor as duas coisas. Com o horário das 8h30min só dá tempo sair do treino tomar banho e chegar à escola por volta das 8.45, a maior parte das vezes, para não dizer sempre, vamos sem comer para a aulas o que não é nada bom depois de tanto esforço.”* Esta é uma questão bastante importante pois a escola além de pretender o desenvolvimento multilateral do aluno deverá também zelar pela sua saúde, e o gabinete deverá tentar estar mais próximo de todos estes alunos (esta aluna nunca acedeu ao gabinete de alto rendimento durante todo o ano letivo). Depois de toda uma carga física que todo um treino de alto rendimento apresenta, a não alimentação correta acaba por prejudicar ainda mais a capacidade de concentração do aluno, que irá logicamente influenciar as suas aprendizagens, e não nos esqueçamos ainda das questões ligadas à saúde do próprio aluno-atleta.

#### Influência do Desporto de AC no sucesso escolar

Nesta questão um dos alunos referiu que acaba por influenciar, *“Sim estamos menos empenhados, logo vamos ter menor rendimento académico”*, outro aluno mencionou *“penso que acaba por prejudicar um pouco, pois para além do tempo mais ocupado que outro aluno não tem, não consigo ter a mesma concentração nem disposição para estudar ou estar atento nas altura em que estou cansado”*. Acho bastante clara a opinião da aluna quando refere *“É mesmo muito complicado conseguir estudar é preciso muita atenção nas aulas o que é difícil pois quem*

*acorda às 5h.30 min da manhã explica tudo. Ser atleta de alto rendimento não é para qualquer pessoa é preciso querer muito uma coisa e ter muita cabeça”.*

Todos os alunos têm a clara noção de que a prática de desporto de alto rendimento acaba por prejudicar a sua vida académica. E como diz um dos questionados *“Ser atleta de alto rendimento não é para qualquer pessoa é preciso querer muito uma coisa e ter muita cabeça”.*

### **O processo de Avaliação em Educação Física do Aluno de Alto Rendimento**

Relativamente à avaliação sumativa, na sua forma de avaliação contínua, através do complemento da avaliação formativa e sumativa, a fraca assiduidade destes atletas nas aulas de Educação Física acaba por afectar as observações do professor.

Mesmo sendo estes alunos, atletas, é importante que sejam constantemente desafiados e que os seus objetivos sejam traçados adequando-os ao seu nível. É importante que os alunos percebam o que se espera deles e que sendo atletas de alta competição deverão ser um exemplo para os seus colegas. É essencial que o professor seja imparcial para que os alunos “normais” nunca sintam qualquer facilidade da parte do professor para estes alunos, mas é também importante que o professor seja sensível ao contexto destes alunos.

Penso que é bastante importante que exista uma articulação constante de ideias, planos e informações entre o treinador e o Professor de Educação Física. Algo que acho que seria bastante pertinente passava por uma reunião inicial entre estes atores e ao longo do ano a realização de reuniões quinzenais para uma melhor adequação do treino ao ensino e vice-versa.

Uma das legislações aplicadas a este estatuto de forma a controlar o percurso escolar do aluno-atleta, passa pela nomeação de um professor acompanhante/titular que é responsável pela ligação entre o aluno, o alto rendimento e os professores/diretor de turma. Este professor deverá ser uma peça chave no processo de ensino e deverá capaz de facilitar a aprendizagem do aluno através da orientação de aulas de apoio sempre que seja necessário, nomeadamente quando um elevado número de ausências o exija. Deverá também sempre que necessário, procurar ajustar com os professores a altura das provas de avaliação ao plano de competições do aluno.

Após tudo o que já foi mencionado é importante que o professor seja capaz de manter o rigor do processo mas que ao mesmo tempo seja capaz de perceber o próprio aluno e toda a sua envolvência. É importante realizar uma avaliação contínua e manter o aluno sempre ocorrente do processo, de forma a responsabilizá-lo, comprometendo-o com processo de avaliação.

O modelo de ensino das Unidades Didáticas por etapas, permitindo prolongar as matérias ao longo de 2 ou 3 períodos, prejudicará muito menos, a aprendizagem e conseqüentemente aumentará o sucesso e avaliação dos alunos. Parecendo-me um modelo a implementar sempre que existam alunos com este estatuto.

Tendo em conta que estes alunos apresentam características diferentes dos colegas, necessitam, logicamente, de um processo de avaliação diferente.

### **Como é que a alta competição encara a escola e a disciplina de Educação Física?**

Relativamente a esta questão tentei perceber se os responsáveis pela alta competição encaram a Educação Física como uma parceira para o desenvolvimento integral do individuo ou se por outro lado, olham a mesma como um entrave dum plano de preparação. Outra das situações que achei bastante incorrecto foi nunca ter existido um diálogo do treinador ou do professor responsável para com o professor de Educação Física. Mas já iremos a essa questão.

No que diz respeito à primeira questão apresentada acima, penso que a alta competição acaba por olhar para a Educação Física como um entrave na planificação do treino dos seus atletas, devido às situações que aconteceram e também pela opinião dos alunos, ao nível das melhorias que apontam para o seu processo de aprendizagem, que penso ser influenciada pelo que ouvem da parte dos seus treinadores e dos responsáveis pelo alto rendimento. O atleta de AC não deixa de ser uma pessoa que tem direito a uma integração na cultura (com efeito, ele não vai ser atleta de AC a vida toda), e o Desporto faz parte desta cultura. E é a EF que procura fazer esta integração, de cada aluno, na cultura – logo, enquanto projecto que visa facilitar a integração nesta componente da cultura, a EF não perde valor na formação do atleta de AC. É importante também perceber se a escola (a sociedade, no fundo) está disponível para dar esta *liberdade* a estes alunos e se deve permitir-lhes prescindir desta oportunidade de aceder a esta componente da



cultura. É importante que o próprio aluno perceba que a Educação Física permite desenvolver conhecimentos sobre o desporto, sobre as atividades físicas desportivas, sobre as expressões rítmicas e expressivas, sobre jogos tradicionais e populares e ainda sobre as atividades de exploração da natureza. Além dos gestos de cada modalidade é também objetivo da disciplina desenvolver aprendizagens sobre o movimento humano de forma geral (relativo à motricidade), que por vezes se manifesta nesses fenómenos, mas que pode também aparecer fora deles, em situações relacionadas ao trabalho, ao lazer, à sexualidade, entre outras. A Educação Física deverá ser também vista como um fator fulcral no desenvolvimento humano do aluno, pois os valores que a disciplina repercute torná-lo-ão uma melhor pessoa para conviver em sociedade. Outra das razões que defendo para que a disciplina se mantenha no currículo destes alunos passa pela socialização que a disciplina possibilita, pois a fraca sociabilidade que estes alunos apresentam devido ao pouquíssimo tempo que têm para conviverem com os seus pares, tornam estes momentos uma excelente forma de convívio entre eles, e não nos esquecemos que estes alunos além de atletas são jovens que necessitarão logicamente de sociabilizar. É importante que os alunos criem laços fora do seu meio pois serão um suporte para o psicológico do aluno.

E relativamente a esta questão penso que deveria ser dada mais atenção ao próprio atleta e ao seu desenvolvimento enquanto humano. É importante percebermos que o atleta não irá ser praticante desportivo para toda a vida e que nos dias de hoje é fundamental termos formação diversificada. Muitos dos desportos caminham para situações semiprofissionalizadas e o jovem não poderá olhar para o desporto como a sua única fonte de rendimento económico. É importante que seja capaz de realizar um conjunto de aprendizagens que lhe permitam alargar o seu currículo para se eventualmente surgir algum problema (lesão, ou outra situação) o atleta seja capaz de realizar outra atividade profissionalmente.

Relativamente aos treinadores responsáveis por aqueles atletas que compareciam nas aulas de Educação Física muito desgastados, apresentando por vezes um empenho bastante abaixo do desejável, penso que seria pertinente e adequado que o treinador conversasse com o professor de Educação Física e que tentasse diminuir a carga de treino nos dias coincidentes com a disciplina, de forma a não prejudicar a sua prestação na mesma e podendo servir a carga da Educação Física como um momento de treino.



A impressão com que fiquei daquele treinador (Triatlo) foi que, na sua opinião, a disciplina não apresenta uma importância para o desenvolvimento do seu atleta. Em duas ou três aulas o treinador acabou mesmo por pedir aos atletas para pedirem ao professor para os dispensarem para irem realizar um tipo de treino, como essa situação acabou por ser recusada, optou então por realizar-lhes um plano de corrida para realizarem numa das duas de EF, obviamente que é uma situação estranha tanto para o professor como para os próprios atletas, assim como para todos os alunos da turma. Penso que deve existir uma flexibilidade mútua e que o professor deve ter compreendido o plano de treino para aquele atleta, mas agora pergunto-me será que ele fazia a mesma coisa para uma outra disciplina, como a Biologia ou a Matemática? Penso que não, mas apesar da associação do desporto à nossa disciplina não nos podemos afastar do conceito Educação e as situações que abordamos são bastantes importantes para a formação multilateral do aluno. O que acho que deveria ser realizado era uma reunião inicial entre o treinador e o professor e ser realizado um planeamento mútuo e o próprio professor exigir um certo rigor no seu processo, e o treinador adaptar o treino ao planeamento das aulas, o que acho que não foi realizado e que acabou por prejudicar tanto o nível dos atletas como a sua disponibilidade para a aprendizagem.

## CAPITULO V - CONCLUSÕES

Este ano foi sem dúvida um ano preponderante na minha formação acadêmica e humana. Consegui adquirir um vasto leque de conhecimentos que permitem estar seguro em conseguir proporcionar aos alunos um conjunto de aprendizagens de forma eficiente.

Consegui realizar uma grande evolução e adquirir diversos conhecimentos sobre as práticas educativas que permitem estar seguro que conseguirei leccionar de uma forma eficiente. A minha formação que logicamente não acabou aqui e irei realizar uma busca constante de aprendizagens de forma a tornar sempre a minha forma de ensino a mais adequada a cada contexto.

Sinto-me bastante satisfeito em poder olhar para trás e sentir que fiz grandes amigos e que sempre tive uma relação de trabalho bastante positiva e bastante cordial com todos os elementos com quem trabalhei. A turma que tive a oportunidade de leccionar foi fantástica e toda a relação de trabalho que construímos permitiu-nos alcançar coisas muito boas.

Esta experiência será inesquecível e o balanço que faço do 1º primeiro ano enquanto docente é fantástico, adorei todo este ano que, apesar de ter sido bastante trabalhoso e bastante doloroso foi muito bom, permitindo-me tornar, para além de um melhor docente, uma melhor pessoa, tornando-me mais confiante, mais reflexivo, mais autocrítico e mais necessitado de informação e conhecimentos.

Relativamente ao aprofundamento do problema, é importante referir que estes alunos não têm uma vida fácil e é importante reforçar que a escola tem um papel fundamental na formação humana de todos os indivíduos e por isso não pode ser descartada.

É importante que os responsáveis pelo alto rendimento percebam a importância da escola e da Educação Física para o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos seus atletas, e não percepcioná-la como um entrave à sua planificação do treino. Deve existir uma articulação de ideias e de planeamentos para que as duas situações não saiam prejudicadas por causa da outra. Reforço que seria bastante pertinente uma reunião entre o treinador e o professor de Educação Física de forma a alcançarem a melhor forma de trabalho, para o treinador um bom desenvolvimento do atleta e para que o professor desenvolva no aluno conhecimentos, aptidões e atitudes referentes no programa nacional da disciplina.

Relativamente ao sucesso académico terá de ser o aluno a ir ao encontro das aprendizagens e terá de ser ele a consciencializar-se que pode e que quer alcançar o sucesso académico e podemos observar através dos resultados académicos alcançados pelos alunos no ano transato, que é possível. Um atleta de alto rendimento terá de ser, à partida, uma pessoa competitiva, autoconfiante, atento e concentrado e deverá utilizar essas valências em prol do seu sucesso. Logicamente todo o processo de treino e de competição irão desgastar imenso o aluno, mas este deverá sempre que capaz de conviver com essa situação e de arranjar forças e vontade para dedicar um pouco do seu tempo diário ao estudo.

Penso que o projeto GAR desenvolvido pelo AEMOV torna-se fulcral para estes alunos e que é certamente uma medida que deverá ser implementada no plano nacional. Todos os alunos-atletas com que falei referiram que este projeto é-lhes bastante útil, facilitando todo o processo de ensino-aprendizagem, tornando-se um elemento chave para que os alunos possam alcançar bons resultados académicos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Cachulo, C. (2011) *“Um regime diferenciado de frequência/participação na disciplina de Educação Física para estes alunos com Estatuto de Alta Competição”*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- ✓ Cardoso, L. (2011). *“O ensino da dança no currículo de educação física”*. Faculdade de Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- ✓ Carmen, L. (1990). *El Proyecto Curricular de Centro*. In T. Mauri, et al. *El Currículo en el Centro Educativo*. Barcelona: Horsori.
- ✓ Despacho Normativo n.º 98-A/92 de 20 de Junho
- ✓ Januário, G. (2008). *O Estágio Supervisionado e suas contribuições para a prática pedagógica do professor*. Campinas.
- ✓ Kraemer, M. (2005). *A avaliação da aprendizagem como processo construtivo de um novo fazer*.
- ✓ Luckesi, C. (1998). *Avaliação da aprendizagem escolar*. 8. ed. São Paulo: Cortez.
- ✓ Matos Z. e Braga, A. (1988 e 1989). *Avaliação em Educação Física*.
- ✓ Pardal, V. (2012) *“Desporto de Alto Rendimento e o Sucesso Académico”*. Instituto Superior de Educação de Coimbra.
- ✓ Roldão, M. (1999). *“Gestão Curricular – Fundamentos e Práticas”*. Lisboa: DEB, Ministério da Educação.


- ✓ Rosado, A. et al. “*Conceitos básicos sobre avaliação das Aprendizagens.*”
  
- ✓ Silva, E; Fachada, M.; Nobre, P. (2011) – *Guia de Estágio 2011-2012, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário – FCDEF-UC;*
  
- ✓ Sousa, M. (1999) “*Desenvolvimento e Formação dos Atletas em percurso de Alta Competição.*” Universidade da Madeira
  
- ✓ Zenha, V et al. “*Desporto de Alto Rendimento e Sucesso Escolar.*” Instituto Superior da Maia.
  
- ✓ Colectivo de Autores. *Metodologia de Ensino da Educação Física.* Cortez Editora.

## Anexos

- Exemplo do planeamento de treino anual de uma das modalidades em que é possível observar as manchas vermelhas.



Pouca carga ou férias 

Carga moderada ou rotina de treinos 

Treino intenso ou provas 