

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



ANDRÉ FILIPE TABAQUINHO LAMPREIA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA HOMEM CRISTO COM A TURMA DO 12º D NO ANO LETIVO
2012/2013**

**COIMBRA
2013**

ANDRÉ FILIPE TABAQUINHO LAMPREIA
2007020711

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA HOMEM CRISTO JUNTO DA TURMA DO 12.º D ANO LETIVO DE
2012/2013**

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.

Orientadora: Professora Doutora Elsa Silva

COIMBRA
2013

Lampreia, A. (2013). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária Homem Cristo junto da Turma do 12.º D Ano Letivo de 2012/2013*. Relatório de Estágio. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

André Filipe Tabaquinho Lampreia, aluno n.º 2007020711 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 disposto artigo 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

10 De Junho De 2013

AGRADECIMENTOS

A realização do Estágio com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário só foi possível graças à colaboração de várias pessoas a quem deixo desde já os mais sinceros agradecimentos:

Aos meus pais, pelo incentivo, apoio e educação transmitidos ao longo de toda a minha vida. Pelo sacrifício enorme esforço da sua parte para me proporcionarem a oportunidade de seguir os meus estudos a nível superior.

Aos meus irmãos, por serem parte daquilo que sou hoje e me terem feito crescer enquanto pessoa.

Ao resto da família, pelo carinho, apoio e compreensão.

Aos meus amigos, pela sua amizade e pelos momentos espetaculares ao longo deste percurso.

Aos meus colegas de curso, por todo o apoio e cooperação demonstrados.

À FCDEF-UC, pela transmissão dos vastos conhecimentos ao longo do meu percurso académico.

À Escola Secundária Homem Cristo, por me receber e dar a oportunidade de lá realizar o Estágio Pedagógico. Em especial ao grupo de Educação Física que sempre se demonstrou disponível a ajudar.

Aos orientadores, a Dra. Elsa Silva e a Professora Olga Fonseca, pela disponibilidade e humildade em transmitir conhecimentos para que este estágio decorresse da melhor forma.

Aos meus alunos, pelo ano espetacular que me proporcionaram.

A todos o meu sincero obrigado!

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção” Freire (1996)

RESUMO

O desenvolvimento do Estágio Pedagógico promove a consolidação dos ensinamentos teóricos e a sua aplicação prática. Esta experiência visa o desenvolvimento de capacidades na formação docente, dando a oportunidade de contactar com todo o processo Ensino-Aprendizagem.

O presente Relatório Final de Estágio Pedagógico inserido no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, desenvolvido na Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de Escolas de Aveiro, no ano letivo 2012/2013, completa a análise de todas as práticas pedagógicas realizadas ao longo de todo o ano enquanto docente. Essa análise passa pelo planeamento, pela realização, terminando na avaliação, seguindo-se um relato do desenvolvimento da componente da ética profissional. Posteriormente será feita uma reflexão sobre essas tarefas desenvolvidas em todo o processo Ensino-Aprendizagem. São também expostas as expectativas iniciais, dificuldades sentidas e formas de resolução, e questões dilemáticas (Alongamentos no Aquecimento; Receios pela pouca Prática Pedagógica antes do Estágio)

O documento inclui também o aprofundamento de um tema por mim escolhido e desenvolvido – Como motivar os alunos nas aulas de Educação Física. Através do qual concluí que é extremamente importante que os professores tenham sensibilidade para procurar saber e perceber os reais interesses dos alunos perante os conteúdos programáticos. Só assim será possível ter toda a turma motivada para a prática da Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física. Estágio Pedagógico. Ensino-Aprendizagem. Planeamento. Realização. Avaliação. Ética Profissional. Motivação.

ABSTRACT

The development of pedagogical internship promotes the consolidation of theoretical knowledge and its practical application. This experience aims to develop skills in becoming a teacher, giving opportunity to contact directly with the Teaching-Learning process.

This Final Report of Teacher Training, inserted in the syllabus of the Master in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education on the Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, developed at Homem Cristo high school, Aveiro School Group, during the academic year of 2012/2013, completes the analysis of all the pedagogical practices used during the whole academic year as a teacher. This analysis goes through planning, execution and evaluation. After the analysis there's a description about the development of the professional ethics component. Afterwards there's an observation about the tasks developed during all the Teaching-Learning process. The initial expectations, difficulties and ways to solve them, as well as dilemmatic questions (stretching in warming up; fears related with the few practice before pedagogical internship) are also reported.

This document also includes the study of a topic chosen and developed by me – How motivate the students in Physical Education classes. It is extremely important that teachers have the sensibility to get to know and understand the real interests of their students, concerning the programmatic contents. Only that way we can achieve an entire class motivated to the practice of Physical Education.

Keywords: *Physical Education. Pedagogical Internship. Teaching-Learning. Planning. Execution. Evaluation. Professional Ethics. Motivation.*

SUMÁRIO

RESUMO.....	VI
<i>ABSTRACT</i>.....	VII
1. Introdução.....	12
2. Expetativas Iniciais.....	13
3. Caracterização da Escola, do Grupo de EF e da Turma.....	16
4. Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	20
5. Componente Ético-Profissional.....	31
6. Reflexão sobre as Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	34
7. Reflexão sobre a Componente Ético-Profissional.....	39
8. Formação.....	41
9. Questões Dilemáticas.....	43
10. Aprofundamento de Tema/Problema.....	45
11. Conclusão.....	60
12. Referências Bibliográficas.....	63
ANEXOS.....	66

ÍNDICE

RESUMO	vi
ABSTRACT	vii
1. INTRODUÇÃO	12
2. EXPECTATIVAS INICIAIS	13
3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA, DO GRUPO DE EF E DA TURMA	16
3.1. Caracterização da escola	16
3.1.1. Instalações, serviços e materiais	16
3.1.2. Instalações de Educação Física	17
3.2. Caracterização do Grupo de EF	18
3.3. Caracterização da Turma	19
4. ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM	20
4.1. Planeamento	20
4.1.1. Plano Anual	21
4.1.2. Unidades Didáticas.....	22
4.1.3. Planos de Aula.....	23
4.2. Realização	24
4.2.1. Intervenção Pedagógica Instrução	24
4.2.2. Intervenção Pedagógica Gestão.....	25
4.2.3. Intervenção Pedagógica Clima/Disciplina.....	26
4.2.4. Intervenção Pedagógica Decisões de Ajustamento.....	26
4.3. Avaliação	27
4.3.1. Avaliação Diagnóstica	28
4.3.2. Avaliação Formativa	28
4.3.3. Avaliação Sumativa	29
4.3.4. Avaliação Final	30
5. COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL	31

6. REFLEXÃO SOBRE AS ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM.....	34
6.1. Planeamento.....	34
6.2. Realização.....	36
6.3. Avaliação	37
7. REFLEXÃO SOBRE A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL	39
7.1. Trabalho Individual	39
7.2. Trabalho de Grupo	40
8. FORMAÇÃO	41
8.1. Dificuldades sentidas e formas de resolução	41
8.2. Formação Contínua.....	42
9. QUESTÕES DILEMÁTICAS.....	43
9.1. Alongamentos no Aquecimento	43
9.2. Receios pela pouca Prática Pedagógica antes do Estágio	44
10. APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA	45
10.1. Revisão da Literatura e definição de conceitos	46
10.1.1. Análise da motivação do ponto de vista educacional	46
10.2. Metodologia.....	49
10.2.1. Caracterização da amostra	49
10.3. Cronograma.....	50
10.4. Apresentação dos resultados.....	50
10.4.1. Resultados do primeiro questionário	50
10.4.2. Resultados do segundo questionário	51
10.5. Reflexão acerca dos resultados	56
10.5.1. Quanto ao tipo de aquecimento:	56
10.5.2. Quanto à preferência de realização dos percursos individualmente ou em grupo:	56
10.5.3. Quanto ao número de percursos a efetuar por aula:.....	57

10.5.4.	Quanto ao aumento ou não da complexidade (dificuldade) da atividade de aula para aula:	57
10.5.5.	Quanto à motivação para realizar vários tipos de Orientação:	57
10.5.6.	Quanto à motivação em alterar ou não o local deste tipo de aulas: ...	57
10.5.7.	Quanto à motivação em realizar as aulas de bicicleta:.....	57
10.5.8.	Quanto à partilha dos resultados no final da aula:	58
10.6.	Considerações Finais	58
11.	CONCLUSÃO	60
11.1.	Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar	60
11.2.	Prática Pedagógica Supervisionada	61
11.3.	Experiência pessoal e profissional	61
12.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
ANEXOS	66
ANEXO I - PLANO DE AULA	67
ANEXO II – RELATÓRIO DA AULA.....	68
ANEXO III – RELATÓRIO INTER-ESTAGIÁRIOS	69
ANEXO IV – DISTRIBUIÇÃO DOS ESPAÇOS.....	71
ANEXO V – PLANO ANUAL.....	72
ANEXO VI – EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS	75
ANEXO VII – AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	76
ANEXO VIII – AUTOAVALIAÇÃO	77
ANEXO IX – 1º QUESTIONÁRIO DO ESTUDO.....	78
ANEXO X – 2º QUESTIONÁRIO DO ESTUDO	79
ANEXO XI – FICHA DE PRESENÇAS	80
ANEXO XII – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO	81

1. INTRODUÇÃO

O presente documento é designado como Relatório Final de Estágio e é realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, pertencente ao 4º semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O documento visa relatar todas as experiências passadas ao longo do ano letivo correspondente à realização do estágio pedagógico, evidenciando as aprendizagens desenvolvidas na área disciplinar do Estágio Pedagógico. Procurar-se-á relatar ao longo de todo o documento as atividades desenvolvidas. Entre elas, as expectativas iniciais, a fase de planeamento de todo o processo de ensino-aprendizagem, a fase de realização, e por último, a fase de avaliação.

Visa também identificar as dificuldades e necessidades de formação, analisar a componente ético-profissional e exaltar a importância do compromisso com as aprendizagens dos alunos.

Posto isto, será feita uma reflexão aprofundada acerca dessas dimensões do processo ensino-aprendizagem efetuadas na Escola Secundária Homem Cristo - Agrupamento de Escolas de Aveiro, com a turma D do 12º ano.

Conclui com questões dilemáticas, conclusões referentes à formação inicial e com o aprofundamento do tema selecionado por mim – Como motivar os alunos nas aulas onde a atividade é predominantemente a Corrida.

2. EXPECTATIVAS INICIAIS

O Estágio Pedagógico é um dos principais elementos na formação Inicial dos Professores, pois é através dele que surge a passagem dos conhecimentos teóricos e científicos, para os conhecimentos práticos adequados ao contexto real de uma comunidade escolar. Assim, segundo, Ralha e outros, (1996) o estágio surge como a oportunidade de *“...“unificar” as várias disciplinas que constituem a componente académica dos cursos, através da sua articulação com situações reais”*.

Novos saberes, novos papéis, uma maior autonomia e um maior sentido de responsabilidade são alguns dos desafios e exigências contidos neste processo rumo ao “Tornar-se professor”, (Galvão, 1996).

O ano de Estágio Pedagógico para os futuros Professores é certamente um ano de imenso trabalho e dedicação. Enquanto estagiários, este contacto real com a escola sob supervisão/orientação do estágio ao longo desse processo foi uma mais-valia na minha formação e evolução como futuro Educador. Contudo não se pode esquecer que este processo não acaba com a conclusão do Estágio Pedagógico, pois a formação contínua do Professor é fundamental ao longo de toda a sua carreira, atualizando-se sempre das novas estratégias e formas de atuação ao nível educativo.

Desta forma, são aqui apresentadas as expectativas relativamente ao estágio enquanto futuros professores de Educação Física, identificando as expectativas iniciais, os objetivos que se pretendem aperfeiçoar e as aprendizagens que pretendem realizar.

Em relação à dimensão profissional e ética, consideramos estar preparados para promover aprendizagens curriculares, alicerçando a nossa prática num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada. Comprometemo-nos enquanto profissionais de educação, valer-nos do saber próprio da profissão, apoiando-se na investigação e na reflexão partilhada da prática educativa e enquadrando-se em orientações de política educativa.

Disponibilizámo-nos para exercer de forma dinâmica a atividade profissional na escola, garantindo a todos um conjunto de aprendizagens de natureza diversa, designado no currículo. Expectando o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a

sua plena inclusão na sociedade, tendo em conta o carácter complexo e diferenciado das aprendizagens escolares.

Predispusemo-nos a respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e demais membros da escola, valorizando os diferentes saberes e culturas e combatendo processos de exclusão e discriminação.

Considerámos ter a capacidade de manifestar um ambiente relacional e de comunicação, bem como equilíbrio emocional nas várias circunstâncias da nossa atividade.

Perspetivámos a escola e a comunidade como espaços de educação inclusiva e de intervenção social, no quadro de uma formação integral dos alunos para a cidadania democrática. Assumimos colaborar ativamente com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação e o desenvolvimento de relações de respeito mútuo entre docentes, alunos, encarregados de educação e pessoal não docente, bem como com outras instituições da comunidade.

Relativamente ao desenvolvimento e formação profissional, enquanto professores reconhecemos incorporar a nossa formação como elemento integrante da prática profissional, construindo-a a partir das necessidades e realizações que consciencializamos, mediante a análise problematizada da nossa prática pedagógica, a reflexão fundamentada sobre a construção da profissão e o recurso à investigação, em cooperação com outros profissionais.

Para pudermos suprir carências de formação foi necessário refletir sobre as várias práticas, apoiando-nos na experiência e em outros recursos importantes para a avaliação do nosso desenvolvimento, nomeadamente no próprio projeto de formação; assim como refletir sobre aspetos éticos e deontológicos inerentes à profissão, avaliando os efeitos das decisões tomadas; perspetivámos o trabalho de equipa como fator de enriquecimento da formação, privilegiando a partilha de saberes e de experiências.

Quanto ao desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem esforçámo-nos por promover aprendizagens no âmbito de um currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico, conhecimentos das áreas que o fundamentam. Focámo-nos em promover aprendizagens significativas no âmbito dos objetivos do projeto curricular de turma, desenvolvendo as competências essenciais e estruturantes que o integram.

Procuraremos utilizar saberes próprios de cada especialidade e saberes transversais e multidisciplinares adequados ao respetivo nível e ciclo de ensino.

Perante as expectativas anteriores, como pontos fortes, que certamente iriam influenciar positivamente o nosso trabalho enquanto docentes, considerámos possuir as seguintes características: facilidade na adaptação a novos desafios, capacidade relacional, um bom espírito de equipa e colaboração com os demais, um conhecimento vasto das modalidades.

Quanto aos pontos fracos, a inexperiência e o nervosismo inicial poderiam fazer com que fossem cometidos alguns erros. Admitindo também que o facto de pensar que a avaliação iria depender apenas de nós nos “assustava” um pouco.

Pretendíamos então, anular todas as fragilidades anteriormente mencionadas, aprofundar e consolidar conhecimentos teóricos nas aulas, adquirir competências relacionadas com a gestão da aula, perceber de um modo geral como funciona a organização escolar (compreender a complexidade das escolas).

3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA, DO GRUPO DE EF E DA TURMA

3.1. Caracterização da escola

A escola onde realizámos o estágio pedagógico foi a Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de Escolas de Aveiro. A Escola Secundária Homem Cristo fica situada na Rua Belém do Pará, na freguesia da Glória da cidade de Aveiro. Insere-se no centro histórico da cidade, é contígua ao Teatro Aveirense, tem em frente a Praça da República onde se situa a Câmara Municipal de Aveiro, a sede da Aveiro-Digital, a Casa da Cultura, bem como a Misericórdia e algum comércio tradicional. O edifício escolar foi inaugurado em 1860 e sustentou ao longo do tempo diferentes designações. Foi em 1987 que a escola passou a usufruir da atual denominação.

3.1.1. Instalações, serviços e materiais

O edifício possui uma área total de cerca de 3,030m², distribuídos por 3 pisos, em um só bloco sendo o Piso -1 (nível recreio), Piso 0 (R/Chão) e Piso 1 (1ºandar). É composto por três corpos interligados, sendo o central constituído por três pisos, o lateral nordeste por três e o lateral sul por um único piso.

Os serviços administrativos fazem o atendimento através do gestor pessoal, o acesso à biblioteca, ao bufete, à papelaria, ao refeitório, à reprografia e ao SASE é feito através de um cartão eletrónico pessoal.

A escola dispõe de dois gabinetes de atendimento aos encarregados de educação, salas de aula, laboratórios (Informática, Matemática, Biologia, Geologia, Física e de Química), sala de diretores de turma, ginásio, campos de jogos e uma sala de mapas. Dispõe ainda de serviços de psicologia e orientação com o serviço especializado de apoio educativo.

3.1.2. Instalações de Educação Física

Pátio:

A Escola Secundária Homem de Cristo possui um espaço exterior, onde existe um campo de andebol/ futebol, um campo de basquetebol e um campo de voleibol. No entanto, é importante referir que é impossível lecionar aulas de voleibol e basquetebol ao mesmo tempo, porque uma das tabelas de basquetebol está dentro do campo de voleibol. Outra situação problemática é o fato de existir uma árvore ao lado do campo de voleibol, o que faz com que muitas vezes a bola bata nos ramos da árvore e influencie o decorrer do jogo.

Ginásio:

O ginásio da escola possui o tamanho de um campo de Basquetebol. Dentro do pavilhão existem duas tabelas de basquetebol, dezoito espaldares e um pequeno palco, onde está colocado todo material necessário para as aulas de ginástica, como por exemplo, os colchões, o *router*, o *bock*, aparelhagens, etc. Um aspeto negativo relativamente a este espaço é o facto das linhas de campo estarem muito próximas da parede.

Sala com espelhos:

No piso -1 existe uma pequena sala com espelhos, onde se pode lecionar algumas aulas como a de dança e ginástica de solo (apenas para turmas pequenas).

Gabinete de Educação Física:

É no gabinete de Educação Física desta escola que se encontra guardado quase todo o material utilizado nas aulas de Educação Física. Para além desse material, também existe um computador (frequentemente utilizado pelos professores para registar os sumários e faltas no sistema informático da escola), um quarto de banho com chuveiro e cacifos.

Balneários:

A escola possui dois balneários, um feminino e um masculino. O balneário feminino possui dois quartos-de-banho, cinquenta cabides e oito chuveiros. O balneário masculino possui dois quartos-de-banho, quarenta e seis cabides e treze chuveiros.

Espaços exteriores:

Existe a possibilidade de lecionar as aulas de Educação Física fora da escola, mais propriamente nos seguintes locais:

Cais da Fonte Nova:

Este parque fica a quinze minutos a pé da escola, e tem um campo de futebol com relvado sintético, dois campos inteiros e um meio campo de basquetebol. Existem ainda vários espaços verdes em redor dos campos.

Parque Infante Dom Pedro:

Este parque fica a sensivelmente oito minutos a pé, da escola e possui um ringue de futebol e um circuito de manutenção.

3.2. Caracterização do Grupo de EF

Para o ano letivo de 2012/2013 a Escola Secundária Homem Cristo conta com os seguintes professores para lecionar Educação Física:

- António Diogo – Cursos técnicos;
- Jorge Ribeiro – 3º Ciclo e Cursos técnicos;
- Isabel Barbosa – 3º Ciclo;
- Maria João – Secundário;
- Olga Fonseca – Secundário;
- João Cardoso – Secundário;
- Maria José – Secundário;
- André Lampreia, Pedro Nereu e Pedro Veiga (Núcleo de Estágio de Educação Física)

3.3. Caracterização da Turma

A turma do 12ºD da Escola Secundária Homem Cristo, na qual tivemos a oportunidade de trabalhar enquanto professores estagiários, era composta por um total de 19 alunos, sendo que 10 são do género masculino, e 9 do género feminino. Destes alunos, oito alunos têm 16 anos, dez têm 17anos, e apenas um aluno tem 18anos.

Quanto ao gosto pela atividade física, a grande maioria dos alunos (84,2%) admite gostar bastante de praticar desporto.

4. ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

4.1. Planeamento

“O planeamento pode ser entendido na generalidade como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didáctico-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objectivos a que se propõe.” (Sousa, 1991)

Entende-se por planeamento a definição de todas as aprendizagens que os alunos vão desenvolver ao longo do ano, e está à responsabilidade dos professores a definição desses objetivos a atingir

O planeamento revela-se indispensável à previsão, organização e orientação de todo o processo de ensino-aprendizagem no decorrer do ano letivo. Na base da planificação, com o propósito de produzir um ensino eficaz, o foco dirige-se na definição de objetivos, estratégias de intervenção pedagógica, metodologias e progressões pedagógicas, tendo em conta as características e necessidades que os alunos apresentam.

Os professores têm então como tarefa, o desenvolvimento do currículo que envolve toda a dimensão processual e dinâmica do currículo, considerado em duas vertentes: a construção e implementação no terreno.

Este processo de desenvolvimento do currículo é complexo, contínuo e dinâmico combinando a teoria e a prática, entre o currículo ideal, formal e real, a cultura escolar e a cultura experiencial. É preciso ser gerido de forma não determinista, através de processos de interpretação, investigação, reflexão e decisão em vários níveis e em diferentes dimensões de atuação: do Projeto Curricular de Escola e do Projeto Curricular de Turma.

Assim esta fase define-se como sendo a construção do currículo dos alunos, de acordo com objetivos bem definidos e justificados.

4.1.1. Plano Anual

A elaboração do Plano Anual foi uma das primeiras tarefas a desenvolver no Estágio Pedagógico, com o objetivo de preparar o ensino com vista ao sucesso educativo dos alunos, revelando-se uma ferramenta essencial na organização e orientação ao longo de todo o ano.

Primeiramente, em conjunto com os restantes estagiários, realizou-se a documentação que seria comum a todos os planos anuais, que foram: Caracterização do meio (enquadramento geográfico e histórico); Caracterização da Escola (levantamento dos recursos humanos, físicos e materiais); Entre outras informações consideradas importantes.

Concluída toda a informação comum a todos os estagiários, iniciei o desenvolvimento referente à turma do 12ºD.

Na primeira aula com a turma, passou-se um questionário para que fosse possível caracterizar a turma e posteriormente refletir acerca dos resultados de modo a conhecer a turma em geral, e cada aluno particularmente.

Após a análise dos questionários, a construção do plano anual ficou suspensa até serem finalizadas todas as avaliações diagnósticas e a escolha das matérias que seriam lecionadas na turma. Após a recolha de todas as avaliações diagnósticas das diferentes matérias, procedeu-se então à elaboração do planeamento das matérias a abordar ao longo do ano letivo, definindo em que períodos iriam ser lecionadas. Depois a distribuição dos espaços (roulement) ser elaborada pelo coordenador da área disciplinar de Educação Física, o professor João Cardoso, foi-nos facultada e foi possível iniciar essa planificação.

Juntamente com a professora/orientadora Olga Fonseca foram definidas quais as matérias que mais se adequavam às necessidades dos alunos. Entre Patinagem, Badmínton, Voleibol, Basquetebol, Futebol, Andebol, Orientação, Dança, Ginástica Acrobática e Ginástica de solo teriam de ser escolhidas para o 1º Período uma modalidade de interior, e duas para lecionar no exterior.

A escolha das matérias a lecionar foi feita em “conjunto” com os alunos, pedindo-lhes que votassem nas modalidades que gostariam de abordar (orientado pelos professores, claro)

Reunindo com os alunos, ficou então decidido que seriam lecionadas no 1º Período o Badmínton (interior), o Basquetebol, Futsal e Andebol. Relativamente ao Futsal e Andebol, a turma não foi unanime, visto que metade dos alunos preferiam

Andebol e a outra metade Futsal. Ficou então decidido que seria abordada uma matéria com metade da turma, e a outra matéria com a outra metade.

Ao longo do ano seriam então lecionadas as seguintes matérias: Badmínton (1º período); Andebol, Futsal, Basquetebol (1º e 2º períodos); Ginástica Acrobática (2º período); Orientação e Dança (3º período)

Todo este processo levou sempre em linha de conta diversos documentos oficiais que norteiam todo e qualquer processo ensino-aprendizagem, e são eles o Programa Nacional de Educação Física para o Secundário, Plano Anual de Educação Física da escola para o Secundário, o *Roulement*, o Regulamento Interno da Escola e o Projeto Educativo do Agrupamento.

4.1.2. Unidades Didáticas

Terminado o plano anual, deu-se o início da elaboração das respetivas unidades didáticas, com o objetivo de planear os conteúdos a desenvolver em cada matéria. A realização destes documentos serviu como um guia orientador, de forma a reunir informação acerca de possíveis progressões pedagógicas, objetivos e metodologias úteis para a abordagem de cada matéria, tendo como objetivo principal, oferecer aos alunos um adequado desempenho ao longo do processo ensino-aprendizagem.

Para a construção das mesmas, procedeu-se mais uma vez a um trabalho conjunto entre estagiários, respeitante à caracterização e estrutura de conhecimentos de cada uma das matérias.

Para o seu desenvolvimento estiveram sempre presentes várias documentação como o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Anual de Escola.

Quanto à turma do 12ºD, adicionou-se o material que já possuíamos acrescentou-se à Unidade didática de cada modalidade, ou seja, as avaliações diagnósticas realizadas no início do 1º período e também o plano anual onde constavam as datas em que haveria contacto com os alunos nas diferentes modalidades.

Definiu-se assim, a Extensão e Sequência de Conteúdos para cada Unidade Didática, visando sempre as reais necessidades dos alunos de modo a ser possível atingir todos os objetivos previamente delineados para essa matéria.

Para a elaboração da Extensão e Sequência de Conteúdos foi essencial ter em conta o Roullement, para saber quantas aulas seriam disponibilizadas para a leção de cada matéria. Assim, foi possível fazer uma distribuição equilibrada e correta de todos os conteúdos.

O desfecho das unidades didáticas foi um processo que foi sendo finalizado ao longo do tempo, com o cumprimento de várias metas para a sua conclusão. Estas foram a realização da avaliação formativa e respetivo relatório e as avaliações sumativas e respetivos relatórios, que culminaram então numa reflexão de todo o processo de ensino-aprendizagem efetuado ao longo de cada unidade didática.

4.1.3. Planos de Aula

A estrutura do Plano de Aula foi desenvolvida coletivamente e aprovada pela Orientadora da Escola.

O plano de aula era sempre preparado previamente, de modo a ser possível refletir aprofundadamente sobre os conteúdos a lecionar para que a escolha e ordem dos exercícios fossem os mais indicados para o efeito.

No final de cada aula era feita uma reflexão conjunta, entre estagiários e a professora orientadora, acerca das opções tomadas no plano de aula e ao longo da mesma, analisando os eventuais fatores de sucesso/insucesso. Estas reflexões tiveram como objetivo ajudar os estagiários no planeamento das aulas seguintes. Para que estes fortalecessem os aspetos positivos e corrigissem os menos bons.

4.2. Realização

“O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objectivo, durante uma percentagem 12 de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino-Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.”

(Siedentop, 1998)

Após um trabalho prévio de planificação, importa descrever sobre o que representa o desafio mais satisfatório de um professor, que é, sem dúvida, a condução e a realização do processo de ensino, ou seja, o contacto direto com os alunos. Aqui será descrito o desenvolvimento gradual no âmbito da intervenção pedagógica.

4.2.1. Intervenção Pedagógica | Instrução

Esta dimensão traduz-se em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que constituem as informações emitidas pelo professor. Da mesma fazem parte aspetos como a preleção inicial, o questionamento, a condução da aula, a demonstração, os feedbacks e a conclusão da aula.

Quanto à preleção inicial, tentou-se sempre transmitir aos alunos como iria decorrer a aula, fazendo-o de forma breve. Era dado a conhecer aos alunos os objetivos da aula e a sua função, fazendo a ligação entre as aulas anteriores dessa modalidade, de modo a envolver os alunos no processo ensino-aprendizagem. Era-lhes também transmitido os critérios de êxito, para que os alunos soubessem o que realmente era pretendido em cada exercício.

Durante a condução da aula, um dos aspetos a desenvolver o mais rapidamente possível foi o de um posicionamento correto, que permitisse ter todos os alunos no campo de visão, para que a turma sentisse que estava constantemente a ser observada pelo professor, o que permitia também visualizar comportamentos e assim ser possível dar feedbacks tanto aos alunos que estavam próximos, como aos que estavam mais distantes. Esta estratégia permite também evitar que os alunos cometam comportamentos menos corretos durante a aula.

Quando era explicado um exercício para a turma, sempre que necessário recorria-se à demonstração, para que fosse mais fácil a compreensão do mesmo. Assim, podia também realçar-se os aspetos que se pretendia serem desenvolvidos em cada tarefa, tanto a nível técnico como tático. Quando necessário, essa demonstração era feita com o auxílio dos alunos “mais fortes” na matéria em questão.

Relativamente aos feedbacks, no início do ano a frequência dos mesmos era diminuta, pois, tratavam-se de aulas de avaliação diagnóstica, em que o seu objetivo era avaliar o nível dos alunos, e não corrigir comportamentos.

Terminadas as avaliações diagnósticas, o número de feedbacks começou a aumentar.

Quanto ao tipo de feedbacks dados nas aulas, estes foram maioritariamente descritivos, prescritivos e positivos. Tentava-se assim corrigir os alunos e ao mesmo tempo motivá-los a manterem-se empenhados e com vontade de melhorar. Por vezes recorreu-se também aos feedbacks interrogativos, para ter a certeza se os alunos tinham ou não compreendido a mensagem pretendida. Quase sempre houve a necessidade de individualizar a intervenção, para corrigir aspetos específicos de cada aluno.

Referindo agora a conclusão da aula, esta acontecia com todos os alunos à frente do professor, onde era feito um balanço final para verificação da aquisição dos conhecimentos por parte da turma. Este balanço era feito recorrendo ao questionamento, quer a nível dos gestos técnicos ou táticos. Aqui, sempre que necessário era dado a conhecer aos alunos a opinião do professor sobre a aula, realçando os comportamentos que mais me agradaram e os que agradaram menos. Tentando assim que os aspetos menos bons fossem eliminados na próxima aula.

4.2.2. Intervenção Pedagógica | Gestão

Esta dimensão apresenta dois grupos, a Gestão dos Recursos (Humanos, espaciais, temporais e materiais) e Organização/Transição.

De um modo geral todas as aulas decorreram dentro do previsto, pois quase sempre se cumpriu o que havia sido planeado a nível da duração dos exercícios. Isto deveu-se ao trabalho de planeamento que era feito previamente. Trabalho esse que consistia em organizar a aula de modo a que o material necessário estivesse no

local correto e com especial atenção em minimizar as transições entre exercícios e locais das tarefas. Outro aspeto que levou a este facto foi o de os grupos de trabalho serem escolhidos pelo professor antes das aulas, evitando assim perdas de tempo em formar os mesmos. Procurou-se sempre formar grupos em que os alunos tivessem oportunidade de trabalhar com os do seu nível. No entanto, por vezes também se colocaram os alunos com melhor desempenho a trabalhar com os aqueles que tinham mais dificuldades, para que pudessem ajudar os restantes a desenvolver as suas capacidades.

4.2.3. Intervenção Pedagógica | Clima/Disciplina

Siedentop (1983) refere que a disciplina comporta a diferenciação entre comportamentos apropriados e comportamentos não apropriados. Em relação ao clima, refere que esta diz respeito aos aspectos de intervenção pedagógica que se relacionam com as relações humanas, interações pessoais e com o ambiente.

Quanto a esta dimensão, não foram sentidas quaisquer dificuldades (excetuando casos muito pontuais), muito devido ao bom comportamento da turma. Foi bastante fácil lidar com esta turma, pois todos os alunos se portaram exemplarmente, demonstrando sempre grande vontade e motivação para aprender. Apenas em algumas aulas a turma se encontrava mais distraída.

Relativamente à comunicação, penso que sempre se conseguiu captar a atenção dos alunos, mas por vezes era necessário alertar alguns alunos para que se mantivessem em silêncio enquanto era necessário transmitir informação à turma.

Tentou-se sempre fazê-lo através de uma linguagem compreensível utilizando a terminologia correta e específica a cada modalidade. Por vezes foi necessário “trocar” a linguagem técnica pela linguagem comum, para que todos compreendessem a mensagem.

4.2.4. Intervenção Pedagógica | Decisões de Ajustamento

Quanto às decisões de ajustamento, essas podem ser de vários tipos. Referentes aos planos de aula ou às Unidades Didáticas. Essas alterações são feitas (ou não) consoante o desempenho dos alunos fase aos objetivos propostos.

Poderá ser necessário ajustar o trajeto traçado para os alunos, ou até mesmo as metas inicialmente pensadas.

As decisões de ajustamento nas Unidades Didáticas ocorreram quase sempre devido às condições climatéricas, o que não permitia dar as aulas e lecionar os conteúdos pretendidos. Assim, teriam de se ajustar as aulas seguintes para que todos os conteúdos fossem abordados. Foi também necessário ajustar devido à performance dos alunos, quando se não se verificavam as aprendizagens pretendidas ou quando a turma assimilava os conteúdos mais depressa que o esperado.

Relativamente aos planos de aula, inicialmente tentou-se não ser demasiado “ambicioso”, pois com a pouca experiência em lecionar caso algo corresse mal poderia não se conseguir retificar os exercícios. Mas com o passar do tempo e aumento de confiança, sempre que foi necessário alterar a duração dos exercícios, alterar o próprio exercício, ou até mesmo aplicar exercícios que não se encontravam no plano de aula, foi feito adequadamente. Desenvolver esta prática foi muito importante, pois a confiança aumentou bastante, permitindo controlar a turma de forma mais eficaz.

4.3. Avaliação

“Avaliar é mediar o processo ensino e aprendizagem, é oferecer recuperação imediata, é promover cada ser humano, é vibrar junto a cada aluno em seus lentos ou rápidos progressos.”
Bevenutti (2002).

A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens. Segundo Sacristán (1998), é o meio pelo qual alguma ou várias características do aluno são analisadas por alguém, na perspetiva de conhecer suas características e condições, seus limites e potencialidades, em razão de alguns critérios ou pontos de referência, para emitir um julgamento que seja relevante em termos educacionais. Esta é um dos parâmetros essenciais no exercício da atividade profissional docente.

São três as funções pedagógicas da avaliação: a regulação dos processos de ensino/aprendizagem – **Avaliação Formativa**; a certificação – **Avaliação Sumativa**; a seleção/orientação – **Avaliação Diagnóstico e Prognóstico**. Estas funções necessitam de instrumentos e dispositivos específicos para a sua realização.

4.3.1. Avaliação Diagnóstica

Esta primeira fase da avaliação é a forma do professor tentar perceber o nível em que o aluno se encontra numa determinada matéria, como tal, foi feita antes de abordar qualquer Unidade Didática.

Para a realização da avaliação diagnóstica, foram elaborados instrumentos para essa recolha de informação. Em conjunto com os restantes estagiários, foram construídas ferramentas para cada modalidade de modo a conseguir avaliar os vários elementos para cada matéria. Após a aprovação desse material pela professora orientadora foi possível colocá-las em prática.

O resultado final desse trabalho consistiu numa tabela (para cada modalidade) que incluía os elementos técnicos e/ou táticos, e o nome dos alunos. O desempenho dos alunos fase a cada elemento era “catalogado” das seguintes formas:

- Não Executa
- Executa Mal
- Executa
- Executa com Correção

Todas as avaliações diagnósticas foram realizadas no início do ano, recolhendo todos os dados necessários para todas as matérias. Foi efetuado um relatório para cada modalidade, onde ficou definido o nível em que os alunos se encontravam fase às matérias.

4.3.2. Avaliação Formativa

Nesta avaliação o professor tem como principal objetivo a apreciação qualitativa do desempenho dos alunos, recolhendo as informações sobre o desempenho psicomotor dos alunos através de observação direta, no sentido de poder controlar o progresso de aprendizagem e conseqüentemente realizar, ou não,

as adaptações que entenda necessárias para a evolução dos alunos no processo ensino-aprendizagem. Este tipo de avaliação permite também reajustar a planificação das aulas da unidade didática, em função da evolução das capacidades e aptidões dos alunos relativamente aos objetivos que haviam sido estabelecidos.

Visto isto, a avaliação formativa foi sendo realizada em todas as aulas, permitindo analisar o desempenho dos alunos. Através desta avaliação constante foi possível detetar se os alunos estavam ou não a assimilar os conteúdos pretendidos. Para tal, no final de cada aula eram anotadas as informações que se achavam pertinentes. Ou seja, se algum aluno demonstrava grandes dificuldades para realizar determinada aprendizagem era escrita uma “nota” sobre o sucedido e tentava-se procurar a razão para tal acontecimento. Essa nota era escrita numa grelha para o efeito, que continha o nome de todos os alunos e uma coluna para registar toda a informação importante. Caso fosse toda a turma a sentir a mesma dificuldade, era necessário rever a estratégia utilizada e procurar adequá-la às necessidades dos alunos.

4.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa tem como objetivo formular um juízo globalizante, de forma concentrada, dos resultados obtidos no processo de ensino-aprendizagem. A sua aplicação procura traduzir o quão distante o aluno ficou de atingir os objetivos estipulados inicialmente.

Permite aferir resultados de aprendizagem e introduzir correções no processo de ensino, permite valorar o produto final e os processos, e decidir se este trabalho final foi positivo ou negativo. Esta avaliação pode ser chamada também de função certificativa, pois tem o propósito de classificar os alunos no final de um período de aprendizagem, de acordo com os níveis de aproveitamento. A informação relativa a esta avaliação exprime resultados através de números de uma escala, neste caso, numa classificação de 0 a 20 valores, a qual pode ser complementada, sempre que se considere relevante, por uma informação descritiva.

Esta avaliação foi realizada no final de cada Unidade Didática onde se avaliavam (de 0 a 20) os alunos nos diferentes conteúdos. Todos os conteúdos avaliados, era feita uma média de todas as componentes para chegar à nota final na matéria.

4.3.4. Avaliação Final

Este procedimento teve lugar no final de cada período, e teve como função a atribuição de uma nota (de a 0 a 20) certificadora das aprendizagens produzidas pelo aluno, ao longo de todo o ano, até ao momento em que se dá essa nota.

A nota final de cada período atribuída a cada aluno baseia-se nos seguintes parâmetros:

- ATITUDES E VALORES – 10%
- ATIVIDADES FÍSICAS – 60%
- APTIDÃO FÍSICA – 10%
- CONHECIMENTOS – 20%

Quanto às Atitudes e Valores, esta divide-se em quatro parâmetros: Sentido de Responsabilidade, Empenho, Comportamento, Autonomia, Relação Interpessoal. A cada um destes parâmetros atribui-se um valor entre 0 e 4.

As Atividades Físicas referem-se à avaliação sumativa da modalidade, onde é atribuída uma nota, entre 0 e 20, que valerá 50% deste parâmetro. Os outros 50% dizem respeito à Participação, onde é também atribuída uma nota entre 0 e 20.

Relativamente à Aptidão Física, a nota é dada através do desempenho dos alunos nos testes da bateria de testes *FITNESSGRAM*. No 1º Período realizou-se o teste Vaivém, no 2º Período os testes de Força e Resistência Abdominal, e no 3º Período realizam-se os testes de Força e Flexibilidade do Tronco.

Os Conhecimentos foram avaliados através do Pré projeto realizado pelos alunos no 1º Período, no 2º Período avaliou-se o Projeto e no 3º Período avaliação a apresentação do mesmo.

5. COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário (...).” (Silva et al, 2011: pp.17)

A componente Ético-Profissional é algo extremamente importante para qualquer professor, pois é aquilo que norteia o trabalho e naturalmente o processo Ensino-Aprendizagem. Para tal, é de grande importância que nós, como professores estagiários, comecemos desde já a criar bons hábitos de trabalho e responsabilidade.

Neste tópico será abordada de forma particularizada as várias subdivisões inerentes a esta dimensão.

Quanto aos conhecimentos gerais e específicos, foi algo que sempre teve presente, pois, para se conseguir fazer uma intervenção de qualidade em todo o processo Ensino-Aprendizagem é necessário ter um vasto leque conhecimentos.

Relativamente às matérias lecionadas, em algumas havia uma maior dificuldade na sua abordagem, devido ao pouco contacto com as mesmas.

Para colmatar essa lacuna foi necessário fazer pesquisas bibliográficas sobre essas matérias para superar as dificuldades sentidas, de modo a ser possível oferecer aos alunos um ensino de qualidade. Foi necessário realizar diversas pesquisas, fazendo uma autoformação relativamente a essas Unidades Didáticas. No entanto, essa pesquisa não se apoiou apenas na bibliografia, recorreu-se sempre que possível não só à ajuda dos colegas estagiários mas também aos outros professores de Educação Física, principalmente à professora orientadora Olga Fonseca.

Culturalmente foi de grande importância todo o envolvimento com a escola, houve a oportunidade de contactar com os vários atores do meio escolar, desde os funcionários de ação educativa, professores, e direção.

Com aqueles que mais se aprendeu foram, naturalmente, os professores de Educação Física. No entanto, surgiu também a oportunidade de trabalhar com a diretora de turma do 12ºD o que permitiu adquirir vastos conhecimentos acerca de como gerir uma direção de turma.

Da parte dos estagiários sempre houve uma grande disponibilidade em participar na promoção e realização dos eventos da escola. Participou-se sempre de forma ativa em todas as atividades desenvolvidas pela área de Educação Física e em outras atividades sempre que solicitado. Relativamente aos alunos, tentou-se ser sempre o mais flexível possível em todos os aspetos. Em várias situações nas aulas houve sempre compreensão às preocupações dos alunos e até mesmo em algumas avaliações, quando os alunos diziam estar sobrecarregados com as outras disciplinas tentou-se ajustá-las para que os alunos não saíssem, de alguma forma, prejudicados.

Em relação ao núcleo de estágio, a relação sempre foi bastante agradável, realçando o facto de já existir uma grande amizade desde o início deste trajeto na FCDEF.

Esteve sempre presente a importância deste estágio, daí o permanente sentido de responsabilidade em tudo aquilo que era feito. Este bom ambiente relacional permitiu a todos desenvolver as suas capacidades, pois sempre que necessário apoiámo-nos mutuamente para superar as dificuldades individuais ou de todo o grupo.

Quanto à inovação das práticas pedagógicas, relatar-se-á sobre as atividades desenvolvidas relativamente ao planeamento, realização e avaliação.

No planeamento houve sempre um grande esforço por diversificar os exercícios e progressões pedagógicas para evitar que as aulas caíssem num ciclo de monotonia. Assim, tentou-se sempre manter o nível de motivação dos alunos em alta, oferecendo-lhes novos estímulos.

Considera-se um sucesso o facto de se ter trabalhado com os alunos a modalidade de Orientação, pois até à data nenhum tinha tido contacto com a mesma. Esta Unidade Didática requereu uma grande pesquisa para inovar e encontrar estratégias para motivar os alunos, pois de um modo geral a turma encontrava-se com pouca vontade de participar de forma ativa nestas aulas. Para isso, utilizaram-se vários tipos de orientação, organizaram-se as aulas de modo a

que os alunos trabalhassem em grupo, deu-se também aos alunos a oportunidade de fazer orientação com deslocação em bicicletas, entre outros.

Serão referidas, mais à frente, essas estratégias no desenvolvimento do tema.

Ao longo de todo o processo Ensino-Aprendizagem, procurou-se sempre ser o mais correto possível, para de certa forma se ser um exemplo para os alunos. Só assim se poderia “exigir” que os alunos cumprissem com o que era pretendido.

Houve sempre o cuidado de estar no local da aula a horas e sempre que necessário já com todo o material pronto para que a aula tivesse início à hora marcada, aumentando assim o tempo de empenho motor da turma. Sempre que me comprometia com a turma por alguma razão cumpri-o de forma exemplar, transmitindo assim aos alunos alguns valores que nunca deverão ser esquecidos, como a responsabilidade, sinceridade, solidariedade, altruísmo, etc.

6. REFLEXÃO SOBRE AS ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

“A reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas, uma vez que proporciona uma definição mais exata do nível de partida e procede a balanços que devem ser tomados em conta na futura planificação e organização do ensino” (Bento, J., 1998).

Considerando todo o percurso académico iniciado em 2007, a experiência adquirida como “professor” foi muito reduzida, daí a importância deste ano para formação enquanto docente, visto que se teve a oportunidade de passar por todo o processo Ensino-Aprendizagem.

Todo o processo Ensino-Aprendizagem é algo que está em constante evolução, visto necessitar de uma reflexão sobre todas as decisões tomadas. O professor toma as suas decisões de acordo com aquilo que acha ser o mais correto para responder às necessidades dos alunos. Ainda assim, algumas dúvidas podem surgir quanto a essas decisões.

Será agora feita uma reflexão aprofundada sobre as seguintes dimensões do processo Ensino-Aprendizagem: Planeamento; Realização; Avaliação.

6.1. Planeamento

Esta fase teve início antes mesmo antes do ano letivo começar e foi bastante trabalhosa, pois era uma nova realidade que tinha de se enfrentar, enquanto professor estagiário. Para tal foi necessário uma pesquisa exaustiva acerca dos procedimentos a seguir e a ter em conta.

Quanto à realização do plano anual para a turma, foi necessário reunir vários documentos para que tudo corresse de feição, pois este plano serviria de “guia” ao longo de todo o ano letivo

Este documento relevou-se sempre uma mais-valia e essencial no processo Ensino-Aprendizagem. Através do mesmo os restantes documentos, como as

Unidades Didáticas e os planos de aula, ficaram mais facilitados, pois já continha grande parte da informação sobre a escola, quer ao nível socioeconómico quer ao nível cultural.

As Unidades Didáticas foram também documentos que se revelaram de extrema importância. A construção das várias Unidades Didáticas requereu uma grande pesquisa o que permitiu também aprofundar conhecimentos acerca dessas modalidades. Ao longo desse processo surgiram algumas dúvidas acerca das opções a tomar, “será o mais correto?”, “será que esta opção irá ser o mais adequado para a turma?”. No entanto, enquanto foram tomadas as diversas decisões esteve sempre presente que caso essas opções futuramente não se revelassem as mais corretas, as mesmas poderiam sofrer alterações quer nos seus conteúdos, quer na condução das aulas.

Quanto aos planos de aula, foi também efetuada uma pesquisa recorrendo a várias fontes para eliminar todas as dúvidas acerca da sua estrutura, conteúdos e informações a conter.

Este documento foi um grande suporte quer na preparação da aula, quer na sua condução. À medida que era preenchido o plano de aula, era possível observar e identificar alguns fatores que seriam ou não benéficos para a aula, quer na escolha dos exercícios, quer nos objetivos a atingir.

Outra grande utilidade do plano de aula foi a criação de rotinas na estrutura da aula, que levou a ter as diferentes fases da aula bastante bem definidas pelas suas três partes (Inicial; Fundamental; Final).

Preenchido o plano de aula, esse documento possuía toda a informação necessária para a aula. O documento estipulava os materiais a utilizar, os conteúdos e exercícios a abordar, a duração, e também os critérios de êxito para cada tarefa.

Na aula propriamente dita não se recorria a este documento, preferia-se utilizar um pequeno rascunho com a duração de cada exercício.

Durante a construção dos planos de aula esteve sempre presente maximizar o tempo de empenho motor, evitando assim o excesso de transições e palestras muito demoradas.

6.2. Realização

Quanto à Instrução, não houve grandes dificuldades na sua execução, a turma parecia estar ciente da importância do discurso do professor, assim, sempre que era preciso transmitir informações à turma, todos se mantinham em silêncio. Excetuando alguns casos muito pontuais, em que a turma se apresentava mais agitada. Nesses casos optava-se por chamar à atenção os alunos que estavam a perturbar ou até apitando de uma forma “mais violenta” para que se apercebessem que teriam de ouvir o professor. Por vezes o professor limitava-se a ficar calado e a observar a turma, até que os alunos tivessem noção que estavam a ter um comportamento impróprio para o momento. Só quando toda a turma se mantinha em silêncio se prosseguia com o discurso.

Quando se tinha de individualizar o feedback, sempre que necessário o professor deslocava-se para perto do aluno e transmitia-lhe a informação necessária, assim o aluno poderia refletir sobre o que lhe era dito e melhorar a sua performance. Quando era observado algum erro comum à grande maioria da turma, parava-se a aula durante instantes e explicava-se o que realmente se pretendia com cada exercício e como o deveriam executar.

Relativamente à Gestão, correu quase sempre de forma bastante positiva, muito devido ao trabalho que era feito previamente.

Houve sempre um grande empenho para ter o total controlo da aula, desde a escolha prévia dos grupos de trabalho às transições de exercício para exercício, que se tentou minimizar ao máximo, quer a sua duração quer o número de vezes que acontecia.

Quanto ao Clima/Disciplina, não foram sentidos grandes problemas, a turma demonstrou uma postura cumpridora, com um grande empenho e vontade de aprender, não sendo necessário tomar medidas quanto a este tópico. As aulas decorreram sempre num clima favorável à aprendizagem, facilitando muito o trabalho enquanto docente. Permitindo assim que a atenção fosse focada única e exclusivamente na transmissão de conhecimentos e na aprendizagem dos alunos.

6.3. Avaliação

Quanto à avaliação, refletindo acerca desta dimensão do processo Ensino-Aprendizagem, serão abordadas todas as fases que o incluem: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Após uma reflexão sobre a Avaliação Diagnóstica, houve algum sentimento de “intimidação”, pois seria a primeira vez que estava no papel de “avaliador”, um papel que sempre considerado de grande importância.

Inicialmente este processo suscitou muitas dúvidas, entre elas, “Como conseguirei avaliar toda uma turma?”, “Como vou avaliar alunos que ainda não sei o nome?”, “Que conteúdos avaliar?”. Estas dúvidas foram eliminadas após os contactos com a professora orientadora Olga Fonseca, que ajudou bastante, dando algumas dicas e estratégias para esta fase inicial do ano letivo.

Após a grelha estar construída este processo começou a ganhar forma, revelando-se mais fácil do que inicialmente se esperava.

As avaliações diagnósticas foram todas feitas no início do ano letivo, à medida que se ia avaliando a turma nas diversas modalidades sentíamos-nos muito mais confiante e seguro daquilo que estava a fazer.

À medida que era concluída cada avaliação foi feito um relatório com a análise global do nível da turma, para ser possível organizar a extensão e sequência de conteúdos.

Em relação à Avaliação Formativa, já não foram sentidos tantos problemas em comparação com a avaliação anterior. Esta avaliação foi sendo feita ao longo de todo o processo de Ensino-Aprendizagem.

Em todas as aulas era observado o desempenho da turma em geral e dos alunos particularmente. Assim, identificava-se as fragilidades da turma face aos objetivos inicialmente propostos, permitindo corrigir o programado inicialmente de forma a adequar melhor o trajeto das Unidades Didáticas para produzir mudanças nos alunos relativamente a determinada matéria.

A Avaliação Sumativa foi a última avaliação a ser realizada, tendo lugar na última aula de cada Unidade Didática.

Para realizar esta avaliação foram criadas grelhas que incluíam os conteúdos que se pretendiam avaliar e uma escala de 0 a 20 distribuída da seguinte forma:

Escala de Classificação:

- 0-4 - Não executa ou executa sem correção;
- 5-9 - Executa com pouca correção;
- 10-13 - Executa com alguma correção;
- 14-17 - Executa corretamente;
- 18-20 - Executa com muita correção

Não se sentiram muitas dificuldades nesta avaliação, pois conhecia-se bem as matérias e os conteúdos a avaliar, o que com a criação de tabelas simples se revelou muito prático. Acabaram por surgir algumas dúvidas relativamente ao desempenho de alguns alunos, o que com uma reflexão posterior (por vezes com a professora orientadora) se chegava à conclusão qual a nota mais justa a atribuir.

7. REFLEXÃO SOBRE A COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL

A componente da ética-profissional é uma tão importante como a componente do processo ensino-aprendizagem, pois é através desta que se pode realizar um bom trabalho e onde são criadas bases de responsabilidade e reflexivas para orientar o processo ensino-aprendizagem.

Analisando esta componente pode referir-se dois aspetos, o Trabalho Individual e o Trabalho em Grupo. Serão então abordados estes dois tópicos de forma separada.

7.1. Trabalho Individual

Quanto ao trabalho individual procurar-se-á refletir sobre o meu trabalho de um modo geral, incluindo a responsabilidade que tive e a inovação que penso ter introduzido ao meu percurso.

O facto de ser responsável por uma turma contribuiu como uma mais-valia para minha formação, não só a nível da docência, mas também para o meu desenvolvimento como pessoa.

Ter um grupo de jovens na qual me é confiado participar na sua formação como alunos e como futuros Homens, despertou em mim um grande sentido de responsabilidade. Assim, tentei sempre fazer tudo da forma mais correta possível, organizando todo o processo Ensino-Aprendizagem do modo mais adequado à turma em questão.

Como professor, sinto-me na obrigação de ser um “exemplo” para os alunos, então comprometi-me desde o início a ser um “bom exemplo”. Só desta forma posso esperar o mesmo tratamento por parte dos alunos.

Começando desde já a criar estes bons hábitos irá fazer com que me torne um melhor profissional no futuro, pois daqui para a frente não terei ninguém para me orientar, todos os objetivos que pretendo alcançar terão como base estes princípios de responsabilidade.

Pretendo, mesmo após a conclusão desta etapa de formação, procurar outras formas de enriquecer o meu conhecimento para que me seja possível inovar e oferecer aos meus futuros alunos novos estímulos que os levem a desenvolver as suas capacidades.

7.2. Trabalho de Grupo

O Trabalho de Grupo pode revelar-se tão ou mais importante que o trabalho individual. Através da criação de bons laços relacionais podem elaborar-se trabalhos mais corretos e completos, como aconteceu no decorrer deste ano letivo.

Mais especificamente na construção de documentos, este núcleo de estágio trabalhou de forma muito organizada. Inicialmente refletia-se em grupo, que documentos seriam comuns a todos os estagiários e então dava-se início à distribuição de tarefas. Exemplos desses documentos são a Caracterização da Escola e do Meio, as Unidades Didáticas, e a construção de grelhas inerentes a todos os estagiários. Assim, deu-se origem a uma documentação mais completa, visto que todos opinavam e davam sugestões na sua elaboração.

Este apoio mútuo não foi apenas relativamente à construção de documentos. Aproveitando os conhecimentos específicos que cada um possui, foi benéfico trocar ideias para planear as aulas e superar dificuldades nas diferentes matérias.

Saindo um pouco mais do contexto de aula, é importante referir também um dos aspetos que considero bastante importante neste núcleo de estágio, a realização do “1º Triatlo” na escola Homem Cristo, o que levou toda a comunidade escolar a felicitar-nos pela atividade.

Não só entre estagiários foi desenvolvida uma boa relação, a relação de amizade sentiu-se entre todos os atores envolvidos no ambiente escolar. No caso dos estagiários, existiu um relacionamento mais próximo com os professores de Educação Física que nos ajudaram imenso a crescer.

8. FORMAÇÃO

8.1. Dificuldades sentidas e formas de resolução

A primeira dificuldade surgiu na primeira tarefa que foi incumbida, a elaboração do plano anual. Para superar tal dificuldade recorreu-se à pesquisa de bibliografia (exemplo: o guia de estágio, onde especificava qual o material que nele estavam incluídos).

Realizada essa pesquisa e analisados outros documentos semelhantes, procedeu-se à elaboração do plano anual, que até se revelou não ser tão complicado quanto esperado.

Outro problema que se pensou encontrar era ser o estagiário a decidir o número de aulas para cada matéria, mas tal não acabou por acontecer, as matérias foram divididas por períodos, só restou escolher em que períodos iriam ser lecionadas.

A maior dificuldade sentida foi na construção da Extensão e Sequência de Conteúdos das várias modalidades. Para superação deste problema, houve a necessidade de pesquisar bibliografia das diferentes modalidades e discutir com os colegas de estágio e professores de Educação Física para aprofundar conhecimentos sobre as mesmas e assim se poder adequar o pretendido à turma.

Já no terreno, nas primeiras aulas de abordagem às matérias, sentiu-se uma grande necessidade de “gritar” para se fazer ouvir. No entanto, após uma reflexão sobre o assunto, chegou-se à conclusão que o motivo era o mau posicionamento perante a turma, tomar atenção ao posicionamento era a forma ideal para corrigir este facto. Decidiu-se então, nas aulas seguintes tomar mais atenção ao posicionamento. Passadas duas ou três aulas, esse problema estava resolvido, já era possível movimentar-se no espaço da aula de forma correta e automatizada, fazendo-o agora já “sem pensar”.

Durante as primeiras aulas sentiu-se também que o número de feedbacks dados pelo estagiário nem sempre era suficiente. Então, resolveu-se antes de cada matéria, estudar de forma mais exaustiva todos os conteúdos que iriam ser

abordados, ganhando assim um maior conhecimento e, conseqüentemente, mais confiança para intervir e identificar aspetos merecedores de feedback.

8.2. Formação Contínua

Reconhece-se à formação contínua de professores um papel crucial na valorização da profissão docente, no desenvolvimento organizacional das escolas e na melhoria das aprendizagens dos alunos.

É preciso estar bem presente na cabeça dos professores a necessidade de uma formação continuada, e não pensar que essa formação acaba com a realização deste mestrado.

Uma forma de evoluirmos como professores, é sermos os nossos maiores “avaliadores”, e ter a sensibilidade de encontrar em nós próprios aspetos que podem ser melhorados e procurar desenvolve-los, quer recorrendo a formações quer na autoformação, requerendo um trabalho de pesquisa individual.

Algo que nunca podemos esquecer são as especificidades de cada modalidade. O Desporto continua a evoluir e em todas as modalidades são alvo de alterações a que um professor deve estar sempre atento, mantendo-se atualizado. Outro aspeto que não deve ser esquecido, são as próprias regras de jogo que são constantemente revistas pelas respetivas entidades.

Só assim um professor poderá tentar aproximar-se da perfeição.

9. QUESTÕES DILEMÁTICAS

9.1. Alongamentos no Aquecimento

Uma das grandes questões que surgiu durante este ano letivo foi o da pertinência ou não de fazer alongamentos na fase de aquecimento da aula. Para o núcleo de estágio esta questão sempre teve uma resposta óbvia – “Claro”. Durante o nosso largo percurso académico e desportivo, sempre fizemos alongamentos, quer nas aulas, quer nos treinos. Daí a nossa posição perante esta questão,

Quando planeámos as aulas dessa forma a professora orientadora Olga Fonseca questionou-nos sobre a finalidade dessa escolha, afirmando também que vários autores já defendem que os alongamentos no início da atividade física em nada beneficiam a performance. Perante isto, sentimo-nos “intrigados” e resolvemos debruçar-nos sobre o assunto.

Através da pesquisa realizada rapidamente se encontrou informação sobre esse tema.

Pesquisadores chegaram à conclusão que alongar antes do exercício físico não traz qualquer benefício. “Ou seja, não faz a pessoa correr melhor ou mais fácil, e muito menos ajuda a prevenir lesões!”. Os estudiosos acrescentam até que esse alongamento pode prejudicar a performance, ao reduzir a capacidade de força das pernas.

Estudo da Universidade de Nevada (EUA) publicado na edição de setembro do *Journal of Strength and Conditioning Research* revela que os exercícios para alongar mais utilizados (inclusive por corredores), os chamados alongamentos estáticos, realizados com a pessoa parada, causam perda de força nas pernas.

Nesse estudo, foram avaliados três grupos de atletas; um que realizou alongamentos estáticos, outro que fez alongamentos dinâmicos (com movimentos contínuos) e um terceiro que nada executou. Em seguida, os atletas praticaram exercícios de salto e flexão do joelho, para mensurar a força muscular das pernas antes e depois dos alongamentos.

Os que fizeram alongamento estático tiveram a maior perda de força muscular, depois os que tinham feito os alongamentos dinâmicos, enquanto os que nada fizeram não sofreram qualquer prejuízo.

Após a análise deste e outros artigos, não se voltou a realizar alongamentos no início das aulas. Passou a realizar-se o aquecimento através de exercícios específicos a cada modalidade.

9.2. Receios pela pouca Prática Pedagógica antes do Estágio

Esta questão tem sido muito debatida pelos atuais colegas, pelos que já concluíram o mestrado e por aqueles que se encontram agora no primeiro ano.

Não digo que “caímos de paraquedas” neste Estágio Pedagógico, pois sempre sentimos o apoio da professora orientadora Olga Fonseca, mas antes do mesmo sentimos vários receios por ter uma turma a nosso cargo sem nunca ter realmente vivido uma experiência do género. A prática que tínhamos na condução de uma turma era muito reduzida.

Visto isto, como futuro professores, que foi para isso que este mestrado nos preparou, é de pensar que deveria ter passado por uma fase mais prática antes do Estágio Pedagógico. Não em termos de planeamento, mas mais propriamente no terreno. Pois, ter uma turma a nosso cargo é algo de extrema importância.

No entanto, após muita dedicação quer da nossa parte, quer dos professores orientadores, à medida que o estágio foi avançando esses receios desapareceram e sentimo-nos agora preparados para iniciar uma nova fase da nossa vida – Ser professor de Educação Física.

10. APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA

Após a reflexão sobre o tema a abordar neste relatório, foi selecionado um que sempre me suscitou grande interesse – A Motivação. Resolveu-se abordar este tema devido à sua grande relevância, tanto no rendimento, como na participação de qualquer atividade.

O tema da motivação é difícil e complexo para os próprios psicólogos, que nem sempre são unânimes nas suas avaliações. Não obstante, este tema ligado ao processo Ensino-Aprendizagem é um dos centros dos estudos da Psicologia científica. Está provado que a motivação é a chave da criatividade que fortifica qualquer tipo de operacionalização.

A escola evolui e sofre constantes mudanças, e o papel do professor é hoje diferente, num desafio quase diário por cativar a atenção dos alunos. A criatividade nos projetos desenvolvidos e a aposta nas atividades curriculares são alguns dos caminhos a explorar.

Sendo assim o propósito deste estudo é pesquisar sobre a (des)motivação dos alunos nas aulas de Educação Física.

Além disso, é importante pesquisar acerca do que motiva os alunos no sentido de identificar estratégias que podem ser utilizadas pelo professor de Educação Física para lidar melhor com essa questão da motivação dos alunos nas aulas.

Pretende-se assim, procurar algumas estratégias para motivar os alunos nas aulas de Educação Física, mais propriamente, “Como motivar os alunos para as aulas de Orientação?”. As conclusões retiradas deste estudo serão, sem dúvida, uma boa ferramenta para utilizar futuramente enquanto docente.

Este tema será abordado fazendo inicialmente uma revisão de literatura, expondo conceitos inerentes ao tema em questão, demonstrando assim a importância da motivação para qualquer atividade, dando maior ênfase, claro, às aulas de Educação Física.

Após uma abordagem geral acerca da motivação, será então explicada a metodologia utilizada neste estudo. Serão também apresentados os resultados e as relações tiradas dos mesmos.

10.1. Revisão da Literatura e definição de conceitos

“A palavra “motivação” é, atualmente, uma das mais usadas pelos professores e outros responsáveis pela educação, em particular a educação formal, para justificar quer o insucesso quer o sucesso dos alunos, em particular no ensino e na aprendizagem da ciência escolar. Muitos professores colocam a alegada “falta de motivação” dos alunos como primeiro obstáculo à compreensão e aprendizagem dos conteúdos escolares. Curiosamente, grande parte das dificuldades do professor tem também origem na sua motivação para o desenvolvimento de um sólido conhecimento profissional, susceptível de o ajudar na difícil tarefa de diagnosticar os interesses e necessidades dos alunos e de ter em conta as diferenças individuais e outros problemas e condicionantes de aprendizagem” (Campos, 1986).

Por ser considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana, a motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes (académicos ou não). A sua importância em diversas áreas é inquestionável, no desporto e na atividade física (foco deste estudo).

A motivação tem sido tema de muitos debates por ser considerada um fator que dá sentido e direção ao comportamento humano. Na atividade física e no desporto, a motivação mostra-se imprescindível independente dos objetivos a que a atividade se destina.

A análise da motivação relacionada com a psicologia é tida como uma força propulsora (desejo) por trás de todas as ações de um organismo, pode-se dizer que é destacada como o sentimento de uma necessidade, ou seja, um conjunto de fatores psicológicos (conscientes ou inconscientes) de ordem fisiológica, intelectual ou afetiva, os quais agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo, despertando a sua vontade e interesse para uma tarefa ou ação conjunta. Despertar o interesse para a qualidade é fundamental.

10.1.1. Análise da motivação do ponto de vista educacional

A motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras, pois tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Sem a presença da motivação, os

alunos nas aulas de Educação Física, não executarão as atividades, ou então, fá-lo-ão incorretamente. (Maggil, 1984)

Segundo Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Podem destacar-se dois tipos de comportamentos e/ou motivações:

- Comportamento Internamente Motivado: são aqueles em que o indivíduo se dirige a uma atividade voluntariamente, empenhando-se e sentindo-se competente e determinado.

Exemplo: o atleta que compete pelo prazer de superar seus próprios records e limites

- Comportamento Externamente Motivado: são aqueles comportamentos em que a pessoa é levada à ação por uma recompensa externa.

Exemplo: a criança ou adolescente que pratica alguma modalidade desportiva por imposição dos seus pais, para realizar o sonho dos mesmos

Os motivos intrínsecos resultam da própria vontade do sujeito, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos.

É importante conhecer melhor a motivação na realidade do aluno.

Motivação fase ao aluno:

Automotivação – O aluno deseja atingir um objetivo e tenta alcançá-lo pelos seus próprios meios

Heteromotivação – O aluno não tem nenhum motivo interior para se dedicar às matérias e não manifesta interesse especial pelas aulas. Torna-se necessário que o professor forneça incentivos (estímulos) que se transformem em motivos facilitadores de aprendizagem

Motivação fase ao objeto:

Intrínseca – Se parte do próprio aluno: curiosidade, interesse, necessidades

Extrínseca – Se é estranha ao aluno e se introduz artificialmente na situação, como meta ou objetivos a alcançar: incentivos, prémios e recompensas

Motivação fase à natureza ou modo de atuação:

Positiva – Se leva o aluno a agir num determinado sentido

Negativa – Se impede o aluno de atuar, ou converte a ação em referência desagradável

A motivação positiva, através do incentivo, da persuasão, do exemplo e do elogio é mais eficaz que a motivação negativa feita por ameaças castigos ou repreensões.

A teoria da motivação para a competência segundo (WEISS & CHAUMETON, 1992) citada por Samulski (2002), explica o processo de interação entre percepção de competência e controlo de uma pessoa, e o estado atual de motivação. E elucida também que as pessoas são altamente motivadas quando se sentem valorizadas e competentes para executar determinadas tarefas, afirmando que os três componentes que influenciam o nível de motivação atual são a autoestima, a percepção da própria competência e a percepção de controlo.

Mas o autor ainda destaca que as sensações não influenciam diretamente o nível de motivação, e sim que a influência ocorre através dos estados emocionais produzidos pelas autopercepções, como por exemplo, da alegria, da satisfação, da felicidade, do orgulho, da vergonha, etc.

Portanto, do ponto de vista pedagógico, a motivação significa fornecer um motivo, ou seja, estimular o aluno a ter vontade de aprender. E uma das condições indispensáveis para o aluno aprender é o seu nível motivacional, que pode depender muito do professor. Pois, “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção” Freire (1996).

Uma das responsabilidades do professor de educação física é garantir aos seus alunos uma atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente. Para isso, o professor deverá ter noção do nível de exigência imposto pelos diferentes tipos de modalidade lecionadas nas aulas.

10.2. Metodologia

A metodologia utilizada neste estudo passou pela criação de dois questionários. O primeiro para que fosse possível avaliar a motivação dos alunos para a prática das modalidades que foram lecionadas no presente ano letivo, e identificar qual das matérias que os alunos se sentem menos motivados.

Recolhidos esses dados, e detetada qual a modalidade que os alunos se encontravam mais desmotivados (Orientação), passou-se então à construção de um segundo questionário para tentar perceber quais as melhores estratégias para motivar os alunos para essa mesma modalidade.

Na entrega do primeiro questionário, foi explicado aos alunos o porquê deste estudo, e a sua importância para aulas futuras. Antes do seu preenchimento, lembrou-se aos alunos que o questionário seria anónimo e não haveria respostas “certas” ou “erradas”, era apenas necessário que respondessem com sinceridade, pois, só assim este estudo faria sentido. Ainda assim, foi assegurado que os alunos a preenchem as tabelas “longe dos colegas”, para que não trocassem ideias ou se deixassem influenciar pelas respostas dos mesmos.

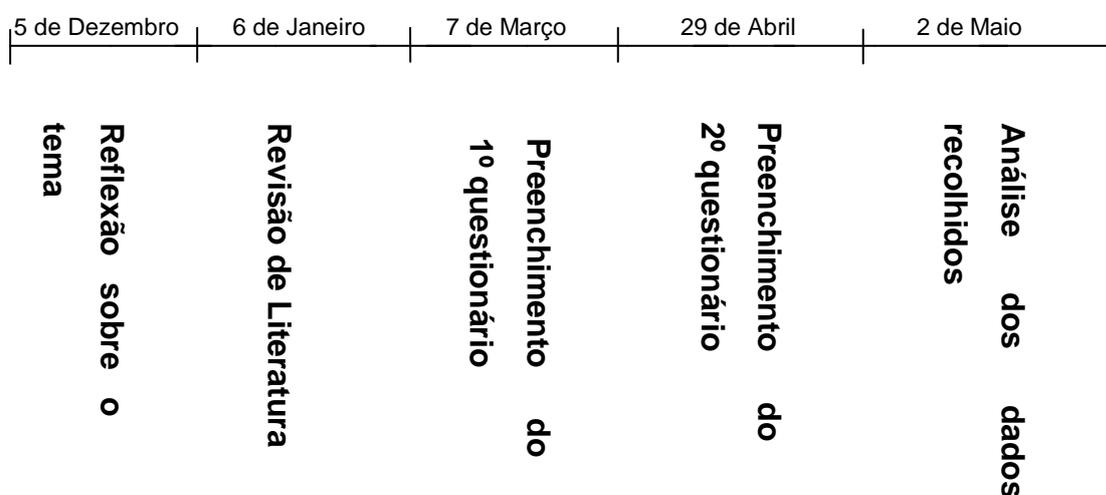
No segundo contacto com os alunos, revelaram-se os dados do primeiro questionário, e que a modalidade que a grande maioria sentia menos motivação para praticar era a de Orientação (60%), e que o novo questionário serviria para recolha de informação acerca dessa modalidade. Queria-se assim, tentar perceber quais as melhores estratégias a adotar para motivar os alunos.

Para a recolha das respostas e respetivo tratamento estatístico dos dados, recorreu-se ao programa de estatística *SPSS*, versão *20.0 para Windows*. Utilizou-se estatística descritiva para análise dos dados recolhidos.

10.2.1. Caracterização da amostra

A amostra deste estudo foi constituída por três turmas do 12º ano da Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de escolas de Aveiro. Dessas turmas, foi possível recolher dados de 66 alunos.

10.3. Cronograma



10.4. Apresentação dos resultados

10.4.1. Resultados do primeiro questionário

Matéria em que os alunos se sentem menos motivados para praticar nas aulas de Educação Física:

- Basquetebol – 0
- Andebol – 1
- Futebol – 1
- Badmínton – 1
- Dança – 18
- Ginástica Acrobática – 3
- Judo – 2
- Orientação – 40

Através destes resultados é bem visível que a modalidade que os alunos se sentem menos motivados para praticar é a Orientação (60,6%).

10.4.2. Resultados do segundo questionário

Aquecimento				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Corrida contínua	15	22,7	22,7
	Jogos	51	77,3	100,0
	Total	66	100,0	100,0

Tabela 1 - Frequência da amostra de acordo com o tipo de aquecimento preferido.

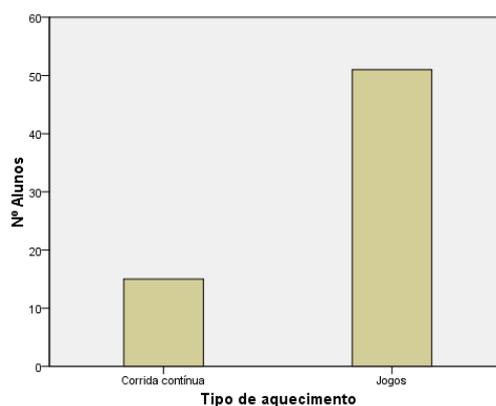


Gráfico 1 - Tipo de aquecimento preferido.

Relativamente à preferência do tipo de aquecimento para este tipo de aulas, a grande maioria (77,3%) admitiu preferir a realização de Jogos, e quinze alunos (22,7%) preferem Corrida contínua.

Individual ou Grupo				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Grupo	64	97,0	97,0
	Individual	2	3,0	100,0
	Total	66	100,0	100,0

Tabela 2 - Frequência da amostra de acordo com a motivação para realização dos percursos individualmente ou em grupo.

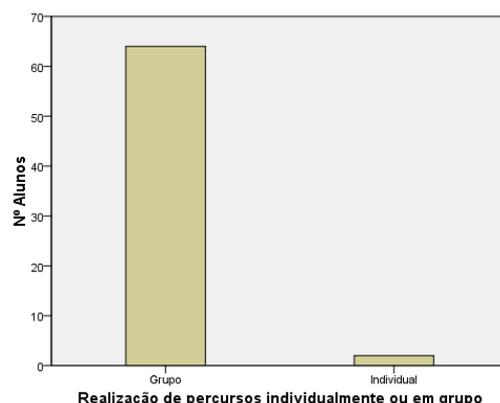


Gráfico 2 - Motivação para realização dos percursos individualmente ou em grupo.

De acordo com a motivação para a realização dos percursos individualmente ou em grupo, apenas dois alunos (3%) preferem fazê-lo individualmente. Os restantes 97% preferem que a realização dos percursos seja efetuada em grupo.

Nº de Percursos				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Vários percursos	35	53,0	53,0	53,0
Valid Um percurso	31	47,0	47,0	100,0
Total	66	100,0	100,0	

Tabela 3 - Frequência da amostra de acordo com o número de percursos a efetuar por aula

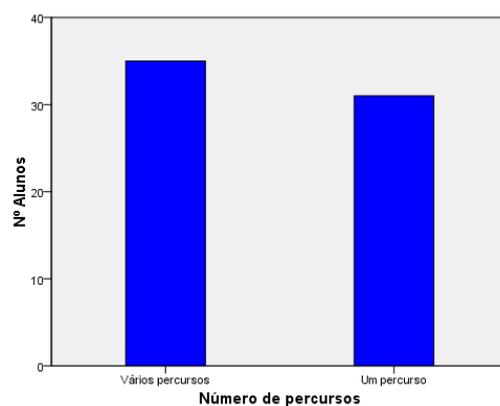


Gráfico 3 - Número de percursos a efetuar por aula

Quanto ao número de percursos, as respostas foram divididas. Trinta e cinco alunos sentem-se mais motivados na realização de Vários percursos e trinta e um preferem apenas Um percurso por aula.

Aumento da complexidade (dificuldade) da atividade				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sim	46	69,7	69,7	69,7
Não	20	30,3	30,3	100,0
Total	66	100,0	100,0	

Tabela 4 - Frequência da amostra de acordo com a motivação ou não do aumento da complexidade (dificuldade) da atividade

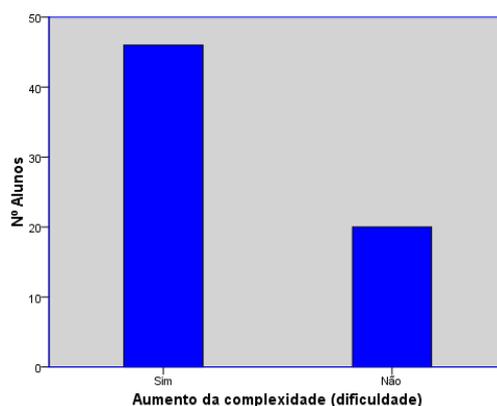


Gráfico 4 - Aumento ou não da complexidade (dificuldade) da atividade de aula para aula

Quanto ao aumento da complexidade (dificuldade) da atividade, quarenta e seis alunos (69,7%) sentir-se-iam mais motivados se esta fosse aumentando de aula para aula. Enquanto vinte alunos preferem que a dificuldade da aula não aumente.

Vários tipos Orientação				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sim	61	92,4	92,4	92,4
Não	5	7,6	7,6	100,0
Total	66	100,0	100,0	

Tabela 5 - Frequência da amostra de acordo com a motivação ou não de realizar vários tipos de Orientação

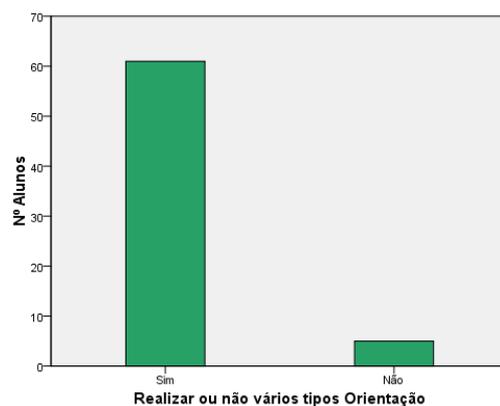


Gráfico 5 - Motivação para realizar vários tipos de Orientação.

Relativamente à realização de vários tipos de orientação, a grande maioria (92,4%) sente-se motivada a realizar vários tipos de Orientação durante a lecionação desta modalidade.

Alteração de local				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sim	59	89,4	89,4	89,4
Não	7	10,6	10,6	100,0
Total	66	100,0	100,0	

Tabela 6 - Frequência da amostra de acordo com a motivação de alterar ou não o local deste tipo de aulas

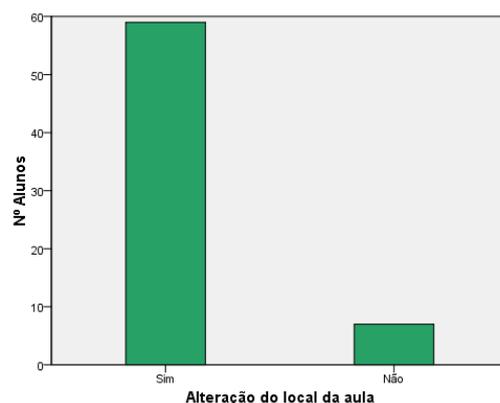


Gráfico 6 - Motivação em alterar ou não o local deste tipo de aulas

De acordo com 59 alunos (89,4%), sentir-se-iam mais motivados se o local deste tipo de aulas fosse sendo alterado. Apenas 7 alunos (10,6%) preferem que as aulas se mantenham no mesmo local.

Bicicleta				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	48	72,7	72,7
	Não	18	27,3	100,0
	Total	66	100,0	100,0

Tabela 7 - Frequência da amostra de acordo com a motivação de realizar as aulas de bicicleta

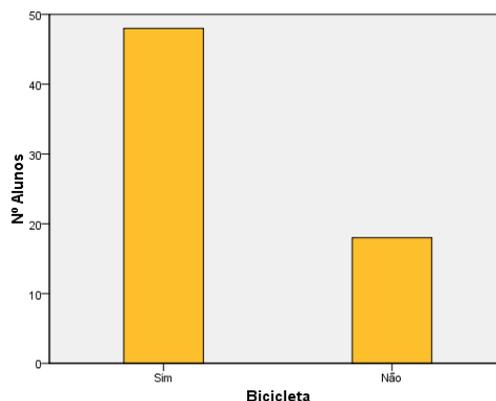


Gráfico 7 - Motivação em realizar as aulas de bicicleta

Quanto ao meio de deslocação, quarenta e oito alunos (72,7%) sentir-se-ia mais motivado para realizar estas aulas se os percursos fossem feitos de bicicleta, e dezoito (27,3%) preferem fazê-lo a pé.

Partilha de resultados				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	59	89,4	89,4
	Não	7	10,6	100,0
	Total	66	100,0	100,0

Tabela 8 - Frequência da amostra de acordo com a preferência de o professor partilhar ou não os resultados

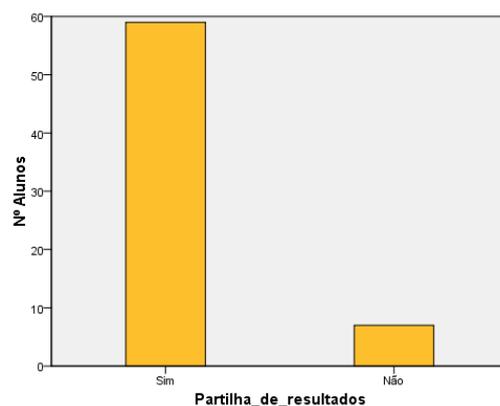


Gráfico 8 - Preferência de o professor partilhar ou não os resultados no final da aula

Relativamente à partilha dos resultados no final da aula, a grande maioria dos alunos (89,4%) concorda que seja feita, e apenas 7 alunos (10,6%) discorda desta ação.

10.5. Reflexão acerca dos resultados

Todos os dados recolhidos e analisados, é agora necessário refletir acerca dos mesmos de modo a obter informação relevante para aplicar em futuras aulas, de modo a garantir a constante motivação dos alunos.

10.5.1. Quanto ao tipo de aquecimento:

Os dados recolhidos relativamente a este tópico foram muito explícitos quanto à preferência dos alunos para o aquecimento, a grande maioria admite preferir jogos para esse efeito.

Posso assim concluir que o professor deverá optar por jogos didáticos com contemplem a atividade física e a motivação da turma em geral.

10.5.2. Quanto à preferência de realização dos percursos individualmente ou em grupo:

Praticamente todos os alunos sentem-se mais motivados caso a aula seja feita em grupos. Assim o professor deverá optar pela formação de grupos neste tipo de aulas, de modo a garantir a motivação dos alunos e o aumento do seu desempenho.

10.5.3. Quanto ao número de percursos a efetuar por aula:

Neste tópico não foi possível retirar uma conclusão objetiva, as respostas foram muito divididas.

10.5.4. Quanto ao aumento ou não da complexidade (dificuldade) da atividade de aula para aula:

Relativamente ao aumento da complexidade (dificuldade) da atividade de aula para aula a maioria dos alunos sente-se mais motivada caso esta aumente. O que me leva a pensar na vontade que os alunos sentem em ser “desafiados”.

O que leva à necessidade do professor procurar novos desafios de modo a estimular o interesse e motivação da turma.

10.5.5. Quanto à motivação para realizar vários tipos de Orientação:

Esta questão está implicitamente ligada à anterior. Praticamente todos os alunos demonstram uma grande vontade e motivação em praticar vários tipos de Orientação. Surge mais uma vez a necessidade de estimular a turma através de novos desafios, criando aulas que os levem a experimentar novas atividades.

10.5.6. Quanto à motivação em alterar ou não o local deste tipo de aulas:

Este tópico surge na necessidade de saber se o professor deve ou não alterar o local onde as aulas são lecionadas. Praticamente todos os alunos admitem sentir-se mais motivados caso o local da aula seja alterado. O facto do local da aula ser alterado leva a um maior entusiasmo e motivação por parte da turma.

O professor deve assim, procurar novos locais onde seja possível dar as aulas.

10.5.7. Quanto à motivação em realizar as aulas de bicicleta:

A alteração do meio de deslocação dos alunos, parece ser uma boa forma para os estimular a participar de forma mais empenhada nas aulas. Se possível, o professor poderá optar por realizar este tipo de aulas com a deslocação em bicicleta.

10.5.8. Quanto à partilha dos resultados no final da aula:

A competitividade durante as aulas está sempre presente. Ou seja, todos os alunos querem “ser os primeiros”, “ser os melhores”. Daí, torna-se importante para as aulas a partilha dos resultados finais, de modo a motivar a superarem-se.

10.5.9. Quanto a sugestões pertinentes:

As ideias sugeridas pelos inquiridos são também de extrema importância, os tópicos mais sugeridos foram:

- O professor poderia colocar sugestões de cultura geral nos “checkpoints”
- Organizar uma saída de campo (uma manhã por exemplo) para aplicar as técnicas aprendidas num local completamente desconhecido.
- Bicicletas.

10.6. Considerações Finais

O assunto desenvolvido através deste estudo mostrou-se de grande importância, pois este aborda um tema de impacto direto na realidade dos professores e alunos.

A missão do professor no campo da motivação é difícil e consistirá, sobretudo, em identificar e despertar por meio de processos didáticos e pedagógicos adequados à evolução das crianças e jovens, as necessidades, os interesses e, conseqüentemente, as motivações que existem dentro de cada aluno.

As experiências dos alunos e a aceitação pelo professor dos projetos que exprimem as suas necessidades conduzem à negociação ou ao “contrato”, em que ambas as partes estarão comprometidas.

A aprendizagem proceder-se-á de acordo com um plano bem definido, embora respeitando sempre os conteúdos programáticos.

Motivar o aluno requer sempre, por parte do professor, uma planificação atenta de qualquer atividade a desenvolver, para evitar pausas e falta de ritmo entre as diversas seqüências de cada situação da aula.

Estas capacidades, próprias do indivíduo, abrangem todos os campos de atividade: é no despertar dos gostos, das paixões, das emoções e da sensibilidade que a função do professor se completa.

Sumariamente, foram retiradas as seguintes conclusões:

- Utilizar jogos didáticos para aquecimento;
- Organizar grupos de trabalho (em detrimento do trabalho individual);
- Apresentar novos desafios e novas formas de estimular a turma;
- Se possível, experimentar vários local para as aulas;
- Se possível, dar a oportunidade aos alunos de realizar a aula de bicicleta;
- Ter sempre presente a competitividade na aula.

Através da realização deste estudo foram retiradas várias conclusões que parecem ser extremamente importantes para aumentar a motivação neste tipo de aulas, podendo também ser feito o *transfer* para outro tipo de modalidades onde a atividade é predominantemente a corrida.

Conclui-se que se os professores começarem a ficar atentos aos reais interesses que os alunos têm diante dos conteúdos programáticos nas aulas de Educação Física, essa realidade será mudada e as aulas tornar-se-ão mais atrativas e motivantes aos alunos e professores.

11. CONCLUSÃO

Terminada esta fase da nossa vida, que nos fez evoluir não só como futuros professores, mas também como Homens, retrata-se agora de forma geral os acontecimentos ao nosso redor e o nosso desenvolvimento.

Para isso, será referido o Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar, a Prática Pedagógica Supervisionada e a experiência pessoal e profissional.

11.1. Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar

No que ao Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar diz respeito, foi uma experiência bastante significativa e gratificante. O primeiro impacto a destacar diz respeito à turma D do 12º ano, turma com quem tivemos o prazer de trabalhar ao longo deste ano letivo. Quanto à turma não poderíamos ter tido mais “sorte” pois revelou-se ao longo de todo este processo uma turma constituída por alunos bastante conscientes e cumpridores. Foi através do trabalho desenvolvido “para eles” que evoluímos e superámos os nossos receios quanto ao processo Ensino-Aprendizagem.

Também ao longo da Unidade Curricular de Organização e Gestão Escolar, referente ao acompanhamento do cargo de Diretor de Turma, foi muito gratificante beneficiar da disponibilidade da Diretora de Turma do 12ºD. A professora demonstrou-se sempre muito disponível para transmitir conhecimentos e estratégias para o bom funcionamento de uma direção de turma.

O facto de ser permitido acompanhar todas as suas funções foi muito importante, entre elas, a construção do dossiê de turma, o atendimento aos Encarregados de Educação, a verificação de faltas e até mesmo o contacto com os alunos que “mereciam mais atenção”.

Por fim, as duas atividades realizadas pelo Núcleo de Estágio, o Torneio de Voleibol e o Triatlo, foram também uma mais-valia na nossa formação. De salientar a forma fantástica como decorreram, melhor do que poderíamos prever.

Estas duas atividades tiveram um grande impacto junto da comunidade escolar, pois conseguiu-se mobilizar não só os alunos, mas também enaltecer o

nome da escola na comunidade (no caso do Triatlo) dando oportunidade aos alunos de disfrutar de um grande marco da cima de Aveiro – a Ria de Aveiro.

O sucesso destas duas atividades não foi “mero acaso”, estas envolveram um grande empenho tanto por parte do Núcleo de Estágio como dos professores de Educação Física.

11.2. Prática Pedagógica Supervisionada

Esta orientação que decorreu ao longo de todo o ano letivo foi sem dúvida preciosa e fundamental, quer pela professora Olga Fonseca, quer pela professora Elsa Silva.

Através deste acompanhamento diário, foi possível identificar as minhas dificuldades e fragilidades. Deste modo, consegui superar essas dificuldades e tornar-me um melhor docente.

Esta supervisão foi importante em todos os aspetos. No planeamento, onde sentimos sempre o apoio e disponibilidade da professora para nos ajudar. Na realização, onde a professora esteve sempre atenta às lacunas que apresentávamos e nos orientava para que esses erros não voltassem a acontecer. Na própria avaliação, que por vezes foi feita em conjunto com a professora para que não nos restassem dúvidas, evitando assim o surgimento de imprevistos.

11.3. Experiência pessoal e profissional

Esta formação carrega consigo um enorme conjunto de objetivos, dificuldades a ultrapassar, aplicação prática dos conhecimentos teóricos, aquisição de novos conhecimentos e de novas aprendizagens. Esta fase da nossa vida demonstrou-se essencial pois deu-nos a oportunidade de estar no terreno, ao estarmos responsáveis por uma turma.

A nível pessoal, como já foi dito anteriormente, despertou um grande sentido de responsabilidade, empenho e uma enorme vontade em desenvolver capacidades enquanto docente. Revelou-se assim uma experiência bastante gratificante.

A nível profissional, foi sem dúvida a etapa considerada como a mais importante, pois deu a oportunidade de nos envolvermos ativamente no processo Ensino-Aprendizagem. Consideramo-nos agora, preparados para enveredar no

mundo de trabalho. Sentimo-nos mais confiantes que nunca e com a certeza que todo o empenho e dedicação valeram a pena.

12. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Freire, A. (s.d.). *Concepções orientadoras do processo de Aprendizagem no Ensino nos Estágios Pedagógicos*. Departamento de Educação Da faculdade de ciências de Lisboa
- Galvão, C. (1996). *Estágio pedagógico - Cooperação na formação*. *Revista de Educação*, VI(1), p.71-87.
- Bento, J.O. (sd) “Ideias para a actualização do conceito e da prática da Educação Física e do ensino na escola” in *Revista Horizonte*, pp: 1-8.
- Coelho, P. (2010). Documentos de Apoio à Disciplina de Sistemática das Atividades Físicas Desportivas e Escolares. FCDEF-UC.
- Costa, M., & Costa, A. (2007). *Educação Física 10º/11º/12º*. Porto: Areal Editores.
- Ministério da Educação, (2002). *Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico e Secundário*. Lisboa.
- GARGANTA, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça e Oliveira (Eds), *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- NOBRE, P. (2011). **Diapositivos da Unidade Curricular de Avaliação Pedagógica em Educação Física**. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.

- NOBRE, P. (2010). **Diapositivos da Unidade Curricular de Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular**. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.

- SILVA, E. (2010). **Diapositivos da Unidade Curricular de Didáctica da Educação Física e do Desporto Escolar**. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.

- Bini, L. (2008) - Motivação ou interesse do aluno em sala de aula e a relação com atitudes consideradas indisciplinadas - *Revista Eletrônica Lato Sensu – Ano 3, nº1, março de 2008. ISSN 1980-6116.*

- Brito, A. (1994) *Psicologia do Desporto, Noções Gerais*, Revistas Horizonte, Vol. X (nº 59).

- Brito, A.P. (1974) *Motivação em Desporto, Porque Fazemos Desporto*, Junho. Lisboa, in Revista “Livre”.

- Correia, L. (1993) *A Motivação dos Alunos para as aulas de Educação Física*. F.M.H.

- COUTINHO, M. (1994). *O Papel do Director de Turma na Escola Actual*. Lisboa: Porto Editora Lda.;

- ROLDÃO, M. (1998). *O Director de Turma e a gestão curricular*. Cadernos de Organização e Gestão Escolar, Lisboa: Instituto de Inovação Educacional;

- Sá, Virgínio (1997). *Racionalidades e Práticas na Gestão Pedagógica – o caso do director de turma* – Colecção Ciências da Educação .
- Formosinho, J. (2000). Especialização docente e administração das escolas, análise das dimensões da especialização docente e problematização da sua articulação com a administração das escolas. *Educação, Sociedade & Culturas*, nº 13, 7-42.
- Projeto Educativo da Escola Secundária Homem Cristo 2009-2013;
- Regulamento Interno da Escola Secundária Homem Cristo para 2012/2013;
- Plano Anual de Educação Física da Escola Secundária Homem Cristo

ANEXOS

ANEXO I - PLANO DE AULA



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

A educação para a cidadania e o sucesso escolar e social dos alunos

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO – 160933

Direção Regional de Educação do Centro

Ano letivo 2012/2013

Educação Física - Aula nº

NOME PROFESSORES: André Lampreia	ANO/TURMA:	DATA:	HORA:	PERÍODO:
UD/N.º:	DURAÇÃO: 90'	N.º ALUNOS:	ESPAÇO:	
RECURSOS MATERIAIS:				
SUMÁRIO:				
OBJETIVOS:				

P	TP	TR	Tarefa/ Objetivos específicos	Estratégias de Organização	Objetivos operacionais	Critérios de Êxito	Estilo de Ensino
I N I C I A L					;		
F U N D A M E N T A L							
F I N A L							

ANEXO II – RELATÓRIO DA AULA



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

A educação para a cidadania e o sucesso escolar e social dos alunos

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO – 160933

Direção Regional de Educação do Centro

Ano letivo 2012/2013

Educação Física - Aula nº

NOME PROFESSORES: André Lampreia	ANO/ TURMA:	DATA:	HORA:	PERÍODO:
UD/N.º:	DURAÇÃO:	N.º ALUNOS:	ESPAÇO:	
RECURSOS MATERIAIS:				
SUMÁRIO:				
OBJETIVOS:				
	OBSERVAÇÕES			
Controlo da Aula e da Turma				
Gestão do Tempo				
Informação Transmitida				
Feedbacks				
Posicionamento				
Alterações ao Plano				
Outras Observações				
Aspetos a Melhorar				

ANEXO III – RELATÓRIO INTER-ESTAGIÁRIOS

NOME PROFESSOR:	ANO/ TURMA:	DATA:	HORA:	PERÍODO:
UD/N.º:	DURAÇÃO:	N.º ALUNOS:	ESPAÇO:	
RECURSOS MATERIAIS:				
SUMÁRIO:				

Pontualidade

	Sim	Não
Professor é pontual		
Alunos são pontuais		
Professor inicia a aula à hora prevista		

Instrução

Informação inicial	Sim	Não				
Utiliza um método eficaz para verificar as presenças						
Coloca-se de forma adequada perante a turma						
Comunica com clareza						
Utiliza o questionamento						
Relaciona os conteúdos da aula com o conteúdo abordados anteriormente						
Condução da aula	1	2	3	4	5	
Coloca-se de forma adequada						
Utiliza períodos curtos de instrução						
Clarifica os comportamentos visados						
Estrutura com clareza a informação transmitida						
Utiliza meios auxiliares que facilitam a instrução (grafismo)						
Averigua a compreensão da mensagem						
Realiza a extensão / integração da matéria						
Qualidade do feedback (FB)	1	2	3	4	5	
Compreensível						
Pertinente						
Utiliza FB positivos						
Distribui equitativamente os FB entre todos os alunos						
Verifica se os FB têm o efeito pretendido (Ciclo FB)						
Conclusão da aula					Sim	Não
Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada						

Gestão

Gestão do tempo	1	2	3	4	5
Elevado tempo de empenhamento motor					
Elevado tempo potencial de aprendizagem					
Organização / Transições	1	2	3	4	5
Transições fáceis e rápidas					
Rotinas estruturadas					
Regras precisas de segurança					
Sequência lógica das atividades					

Clima / Disciplina

Controlo	1	2	3	4	5
Clarifica as regras das aulas					
Motiva o comportamento apropriado com interações positivas					
Ignora o comportamento inapropriado sempre que possível					
Usa estratégias de castigo específicas e eficazes (Regras)					
Transmite entusiasmo					
Comunicação	1	2	3	4	5
Cria um clima favorável de aprendizagem					
Comunica através de abordagens positivas					
Envia mensagens ricas em informação					
É consistente					
Sabe ouvir					
Utiliza a comunicação não-verbal					
Utiliza linguagem compreensível e adequada					
É audível					
Plano de Aula	1	2	3	4	5
Cumprido					

Nível 1: Insuficiente. Nível 2: Suficiente. Nível 3: Bom. Nível 4: Muito Bom. Nível 5: Excelente.

ANEXO IV – DISTRIBUIÇÃO DOS ESPAÇOS

DISTRIBUIÇÃO DOS ESPAÇOS 2012/13

S 1	2ª			3ª		4ª		5ª		6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	G	E1	E2
8.30	10D	12C		12A	12E	11A	11B	10ªD	9C	11D	10A	9B
10.10	11C	10C	PAP1	12F	9C 9B	12D	12B	11E	12C	11C	12F	PAP2
11.50	12D	12B	9ªA	10B		11D	9ªA	12A	PAP3	PTAS2	12E	
13.30												
15.10				10A				10C		11A	11B	
16.55				11E				PTAS1	10B	PTS3		

S 2	2ª			3ª		4ª		5ª		6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	G	E1	E2
8.30	12C	10D		12E	12A	11B	11A	9C	10D	9B	11D	10A
10.10	PAP1	10C	11C	12F	9C 9B	12B	12D	12C	11E	PAP2	11C	12F
11.50	12B	12D	9ªA	10B		9ªA	11D	PAP3	12A	12E	PTAS2	
13.30												
15.10				10A				10C		11B	11A	
16.55				11E				PTAS1	10B	PTS3		

S 3	2ª			3ª		4ª		5ª		6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	G	E1	E2
8.30	10D	12C		12A	12E	11A	11B	10D	9C	11D	9B	10A
10.10	11C	PAP1	10C	9C 9B	12F	12D	12B	11E	12C	11C	PAP2	12F
11.50	9ªA	12D	12B	10B		11D	9ªA	12A	PAP3	PTAS2	12E	
13.30												
15.10				10A				10C		11A	11B	
16.55				11E				PTAS1	10B	PTS3		

S 4	2ª			3ª		4ª		5ª		6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	G	E1	E2
8.30	12C	10D		12E	12A	11B	11A	9C	10D	9B	10A	11D
10.10	PAP1	10C	11C	12F	9C 9B	12B	12D	12C	11E	PAP2	12F	11C
11.50	9ªA	12B	12D	10B		9ªA	11D	PAP3	12A	12E	PTAS2	
13.30												
15.10				10A				10C		11B	11A	
16.55				11E				PTAS1	10B	PTS3		

1º Período

2º Período

S1 - 8 a 12/10
 S2 - 15 a 19/10
 S3 - 22 a 26/10
 S4 - 29/10 a 2/11
 S1 - 5 a 9/11
 S2 - 12 a 16/11
 S3 - 19 a 23/11
 S4 - 26/11 a 3/12
 S1 - 3 a 7/12
 S2 - 10 a 14/12

S3 - 2 a 4/01
 S4 - 7a 11/01
 S1 - 14a 18/01
 S2 - 21 a 25/01
 S3 - 28/1 a 1/2
 S4 - 4 a 8/02
 S1 - 14 a 15/02
 S2 - 18 a 22/02
 S3 - 25/2 a 1/3
 S4 - 4 a 8/03
 S1 - 11 a 15/03

S2 - 2 a 5/04
 S3 - 8 a 12/04
 S4 - 15 a 19/04
 S1 - 22 a 26/04
 S2 - 29/04 a 3/05
 S3 - 6 a 10/05
 S4 - 13 a 17/05
 S1 - 20 a 24/05
 S2 - 27/5 a 31/5
 S3 - 3 a 7/06
 S4 - 11 a 14/06

Prof. Cardoso

Prof. António Diogo

Prof. Olga

Prof. Jorge Ribeiro

Prof. Mª João

Prof. Isabel Barbosa

Prof. Mª José

ANEXO V – PLANO ANUAL

Período	Mês	Dia	Aula/unidade didática	Aula n.º	Nº U.D	Espaço
1º PERÍODO	Setembro	17		1		
				2		
		19		3		
				4		
		24		5		
			6			
	26		7			
			8			
	Outubro	1		9		
				10		
		3		11		
				12		
		8		13		
				14		
		10		15		
				16		
		15		17		
				18		
		17		19		
				20		
		22		21		
				22		
	24		23			
			24			
	29		25			
			26			
	31		27			
			28			
	Novembro	5		29		
				30		
		7		31		
				32		
		12		33		
				34		
		14		35		
				36		
		19*		37		
				38		
	21		39			
			40			
	26		41			
			42			
	28		43			
			44			
	Dezembro	3		45		
				46		
		5		47		
				48		
		10		49		
			50			

		12		51		
				52		
2º PERÍODO	Janeiro	7		53		
				54		
		9		55		
				56		
		14		57		
				58		
		16		59		
				60		
	21		61			
			62			
	23		63			
			64			
	28		65			
			66			
	30		67			
			68			
	Fevereiro	4		69		
				70		
		6		71		
				72		
		18		73		
				74		
		20		75		
			76			
	25		77			
			78			
	27**		79			
			80			
Março	4		81			
			82			
	6		83			
			84			
	11		85			
		86				
13		87				
		88				
3º PERÍODO	Abril	3		89		
				90		
		8		91		
				92		
		10		93		
				94		
		15		95		
				96		
		17		97		
			98			
	22		99			
			100			
	24		101			
			102			
29		103				
		104				
Mai	0	6		105		
				106		

		8		107		
				108		
		13		109		
				110		
		15		111		
				112		
		20		113		
				114		
		22		115		
				116		
		27		117		
				118		
		29		119		
			120			
Junho	3		121			
			122			
	5		123			
		124				

Unidade didática	1º Período	2º Período	3º Período	Total
	Nº Aulas	Nº Aulas	Nº Aulas	
Badminton	14	-	-	14
Andebol	7	11	-	18
Futebol	7	11	-	18
Basquetebol	9	10	-	19
Ginástica Acrobática	-	12	-	12
Cicloturismo/Orientação	-	-	16	16
Dança	-	2	14	16

	1º Período	2º Período	3º Período	Total
	Nº Aulas	Nº Aulas	Nº Aulas	
Ginásio	22	14	17	53
Exterior1	6	4	5	15
Exterior2	2	3	2	7
C. Exteriores	22	15	12	49
Total	52	36	36	124

ANEXO VI – EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

		Extensão e Sequência de Conteúdos								
	Aula n°									
	Aula da U.D.									
	Data									
	Tipo de Avaliação	Diag.	Formativa						Sum.	
Função Didática										
Conteúdos		Diagnóstica								Sumativa

ANEXO VIII – AUTOAVALIAÇÃO

NOME: _____
 Nº _____ TURMA: _____ ANO: _____

Após uma reflexão criteriosa sobre o trabalho que desenvolveu até ao momento, preencha os parâmetros, de 0 a 4 nas atitudes e valores e de 0 a 20 nos restantes.

	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
ATITUDES E VALORES 10%	Sentido de responsabilidade		Sentido de responsabilidade		Sentido de responsabilidade	
	Empenho		Empenho		Empenho	
	Comportamento		Comportamento		Comportamento	
	Autonomia		Autonomia		Autonomia	
	Relação interpessoal		Relação interpessoal		Relação interpessoal	
	Soma dos parâmetros das atitudes e valores		Soma dos parâmetros das atitudes e valores		Soma dos parâmetros das atitudes e valores	
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.	Badminton	Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.	Ginástica acrobática	Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.	Dança
				Andebol		
				Basquetebol		Orientação
				Futebol		
	Média das atividades físicas		Média das atividades físicas		Média das atividades físicas	
APTIDÃO FÍSICA 10%	Aptidão aeróbia – Vaivém		Força abdominal e resistência – Abdominais		Força e flexibilidade do tronco – Extensão do tronco	
			Força superior – Extensão de braços		Flexibilidade – Senta e alcança	
CONHECIMENTOS 20%	Pré projeto		Projeto		Apresentação do projeto	
	Classificação (0 a 20 valores)		Classificação (0 a 20 valores)		Classificação (0 a 20 valores)	

ANEXO IX – 1º QUESTIONÁRIO DO ESTUDO

Motivação para a prática das seguintes modalidades em contexto escolar
(preencha de 1 a 6 as modalidades que se sente mais motivado para praticar)

6- A que se sente mais motivado

1- A que se sente menos motivado

Género: Masculino Feminino

Nível de motivação:

Badmínton

Basquetebol

Futebol/Andebol

Ginástica Acrobática

Dança

Orientação

Orientação

ANEXO X – 2º QUESTIONÁRIO DO ESTUDO

Motivação para as aulas de Orientação

1 – Que tipo de aquecimento preferes para as aulas de Orientação?

Corrida contínua Jogos Outro Qual: _____

2 – Sentir-te-ás ~~mais~~ motivado se os percursos forem realizados em grupo?

Sim Não

3 – Sentir-te-ás ~~mais~~ motivado se houver vários percursos por aula (mais pequenos) ou apenas um que dure toda a aula?

Vários percursos Um percurso

4 – Sentir-te-ás ~~mais~~ motivado se a complexidade (dificuldade) da atividade for aumentando de aula para aula?

Sim Não

5 – Sentir-te-ás ~~mais~~ motivado se ao longo das aulas fores experimentando vários tipos de Orientação?

Sim Não

6 – Sentir-te-ás ~~mais~~ motivado se o local da aula for alterado?

Sim Não

7 – Sentir-te-ás ~~mais~~ motivado se o percurso for feito de bicicleta?

Sim Não

8 – Concordas que os resultados (tempos) sejam partilhados para a turma no final da aula?

Sim Não

Sugestões que aches pertinentes para futuras aulas de orientação:

Obrigado pela colaboração 😊

ANEXO XII – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO

IDENTIFICAÇÃO

Nome _____ Sexo M F Data Nascimento ____-____-____

SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE

Tens dificuldades de audição?

Sim Não

Tens dificuldades de visão?

Sim Não

Tens alguma doença impeditiva / limitativa para a prática da atividade física desportiva?

Sim Não

Se sim, qual/quais? _____.

Já tiveste alguma lesão desportiva?

Sim Não

Se sim, qual/quais? _____.

Já foste submetido a alguma cirurgia?

Sim Não

Se sim, ao quê? _____.

REPOUSO

A que horas te costumas deitar?

21 -22h		22-23h		23 – 24h		+ 24h	
---------	--	--------	--	----------	--	-------	--

Quantas horas costumas dormir por noite?

6h		7h		8h		9h		+ 9h	
----	--	----	--	----	--	----	--	------	--

ALIMENTAÇÃO

Quais as refeições que fazes diariamente?

Pequeno almoço		Lanche (meio da manhã)		Almoço		Lanche (tarde)		Jantar	
-------------------	--	------------------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------	--

VIDA ESCOLAR

Qual a tua disciplina preferida? _____.

Qual a disciplina em que tens melhores resultados? _____.

Qual a disciplina em que tens mais dificuldades? _____.

VIDA ACADÉMICA Desejas entrar na universidade?

Sim Não

Se sim, qual o curso? _____

Se não, qual a profissão / ocupação que desejas exercer? _____

TEMPOS LIVRES

Assinala nos espaços em branco as atividades a que te dedicas nos tempos livres:

Ver Televisão		Ler	
Praticar Desporto		Utilizar o computador	

Ouvir Música		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Sair com os amigos		Outras:	

HÁBITOS DESPORTIVOS

Já praticaste algum desporto federado (fora do âmbito escolar)? Sim Não
 Se sim, qual / quais? _____.

Atualmente praticas algum desporto? Sim Não
 Se sim, qual / quais? _____.

Praticar desporto, é para ti uma atividade que gostas:

Bastante		Razoável		Nada	
----------	--	----------	--	------	--

EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Que nota obteve a Educação Física no ano transato? _____

Das seguintes modalidades, assinala aquelas que já praticaste nas aulas de Educação Física?

Voleibol		Basquetebol		Futebol		Andebol	
Atletismo		Badminton		Dança		Ginástica Solo	
Ginástica Rítmica		Ginástica Acrobática		Ginástica Aparelhos		Dança	
Patinagem		Cicloturismo		Orientação		Natação	
Outras, Quais?							

Escolhe duas das seguintes Modalidades que mais gostas de praticar:

Futebol		Basquetebol		Andebol		Voleibol	
---------	--	-------------	--	---------	--	----------	--

Escolhe duas das seguintes Modalidades que gostarias de experimentar:

Patinagem		Cicloturismo		Orientação	
Jogos Tradicionais		Aeróbica		Badminton	

Sabes andar de Bicicleta?

Sim Não

Sabes Patinar?

Sim Não

Classifica o grau de importância que atribuis às aulas de Educação Física?

Nada Importante		Pouco Importante		Importante		Muito Importante	
-----------------	--	------------------	--	------------	--	------------------	--

DESPORTO ESCOLAR

Com que frequências estiveste ligado ao desporto escolar?

Sempre que houve desporto escolar pratiquei	
Alguns anos pratiquei desporto escolar	
Nunca pratiquei desporto escolar	

Que modalidades praticaste no Desporto Escolar?

Obrigada pela colaboração