



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

Carolina Isabel Hayes Mendonça Alves Miguel

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA DO 9ºC NO ANO LETIVO DE
2012-13**

IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DO JUDO NA ESCOLA

COIMBRA

2013

CAROLINA HAYES MIGUEL

2011107054

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA DO 9ºC NO ANO LETIVO DE
2012-13**

IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DO JUDO NA ESCOLA

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 no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Professor Miguel Fachada

COIMBRA

2013

Miguel, C. I. H. M. A. (2013). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã junto da turma do 9ºC no ano letivo de 2012-13 – Importância da abordagem do Judo na Escola*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

À minha mãe, por tudo o que fez por mim, pela dedicação, sacrifício e amor.

AGRADECIMENTOS

Pelas experiências intensas que vivi ao longo da minha formação académica, às pessoas com as quais as partilhei e às instituições que as proporcionaram, os meus sinceros agradecimentos.

Aos docentes e colegas da Licenciatura em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, assim como à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que me formaram pessoal e profissionalmente.

À Escola Secundária da Lousã, na qual tive oportunidade de realizar o Estágio Pedagógico e principalmente ao Grupo de Educação Física e às funcionárias do pavilhão, que carinhosamente me acolheram e se dispuseram sempre a ajudar.

Ao professor Miguel Fachada, pela sua orientação, supervisão e principalmente senso crítico.

Ao professor João Moreira, pela sua orientação, supervisão e imensa disponibilidade em ajudar e incentivar o meu conhecimento.

Aos alunos do 9^oC, que ficarão para sempre na minha memória.

Aos colegas de estágio, Daniela Rodrigues e Nuno Barroso, pela cooperação, entreaajuda e companheirismo.

Aos meus amigos, de hoje e de sempre, pela importância que cada um deles tem na minha vida.

À minha família, pelo apoio de todos os dias, dos quais destaco a minha avó materna Matilde Mendonça, os meus pais, Rosária Mendonça e António Miguel, os meus irmãos Catarina Miguel e Miguel Miguel e o meu cunhado Nuno Alves.

***“Ensinar não é transferir
conhecimento, mas criar as
possibilidades para a sua própria
produção ou a sua construção.”***

Paulo Freire

***“O aluno que pratica Judo aprende que
se deve “ceder para vencer”, “cair para
se levantar”, dentre outros preceitos
que são aplicados na luta e na vida.”***

Shiozawa

RESUMO

O Judo apresenta além das questões técnicas e desportivas, conceitos morais, éticos, filosóficos, de solidariedade, superação, disciplina e respeito. Estes possibilitam ao aluno o enriquecimento do seu processo de formação como futuro cidadão. É neste contexto que o Judo se apresenta como um importante meio pedagógico para as aulas de Educação Física. Apesar do seu enorme valor, muitos são os professores que não o abordam, dando como principal razão o desconhecimento dos conteúdos, apesar da sua formação superior que os habilita a transformar em conhecimento pedagógico, o conhecimento específico de qualquer matéria de ensino. O Judo é passível de ser abordado nas aulas de Educação Física sem grandes recursos materiais ou espaciais e pode ser lecionado desde o pré-escolar. O ensino do Judo deve respeitar uma progressão pedagógica, partindo dos fundamentos básicos da modalidade até chegar às situações globais de combate, tendo sempre em atenção a faixa etária em foco.

Palavras-chave: Judo. Pertinência. Educação Física.

ABSTRACT

Judo presents besides technical and sports issues, moral, ethical, philosophical, solidarity, overcoming, discipline and respect concepts. These allow students to enrich their training process as a future citizen. It is in this context that Judo is presented as an important educational means for teaching Physical Education classes. Despite its enormous value, many are the teachers who don't broach it, giving as main reason the lack of contents, despite its higher education which allows them to transform into pedagogical knowledge, specific knowledge of any education subject. Judo can be approached in physical education classes without many material or space resources and can be taught since pre-school. The teaching of Judo must follow a pedagogical progression, starting from the basic fundamentals of the sport until reach the global combat situations, paying always attention to the age group in focus.

Keywords: Judo. Relevance. Physical Education.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Progressões Ushiro-ukemi	54
Tabela 2 - Progressões Yoko-ukemi	55
Tabela 3 - Progressões Zempo-ukemi	55

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCb: Desportos de Combate

EF: Educação Física

FCDEF-UC: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

MEEFEBS: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PA: Plano Anual

PNEF: Plano Nacional de Educação Física

UD/s: Unidade Didática/s

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	14
2.1 Expectativas Iniciais.....	14
2.2 Realidade Encontrada.....	16
3. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	23
3.1 Planeamento.....	23
3.2 Realização	39
3.3 Avaliação (Diagnóstica, Formativa e Sumativa)	42
3.4 Dimensão Profissional e Ética.....	43
4. APROFUNDAMENTO DE TEMA	44
4.1 Importância da Abordagem do Judo na Escola	44
4.2 O Valor Pedagógico do Judo	45
4.3 O que pode levar os Professores a não abordarem o Judo.....	47
4.4 Adaptação à Aula de Educação Física.....	48
4.5 Estratégias para atingir os objetivos do Nível Introdutório (PNEF)	50
5. CONCLUSÃO	57
6. Referências Bibliográficas	58

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Carolina Isabel Hayes Mendonça Alves Miguel, aluna nº 2011107054 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art.º 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

Coimbra, ____ de _____ de 2013

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório foi elaborado com o intuito de refletir os acontecimentos ocorridos ao longo de um ano letivo do Estágio Pedagógico na área do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Escola Secundária da Lousã. Este apresenta não só uma reflexão acerca de todo o trabalho desenvolvido como a exploração de um tema enquadrado nos domínios da intervenção da Educação Física escolar.

Comecei desde os 6 anos de idade a praticar Judo, desde logo foram-me ensinados valores morais e éticos, que me fizeram crescer e aprender a viver em sociedade. Sempre pratiquei outras modalidades desportivas ao longo da minha vida, mas o Judo foi a que mantive durante todos estes anos. O facto de ser uma modalidade que envolve não só o físico como destaca também o treino da mente, cativou-me desde logo. *Mente sã em corpo são*, acabou por se tornar o meu lema de vida.

Apesar do Judo ser uma modalidade integrante do Programa de Educação Física e do seu enorme valor pedagógico, são muitos os professores que não o abordam nas suas aulas de EF. Durante o meu percurso escolar a primeira vez que tive acesso a esta modalidade foi na minha licenciatura. Na Escola onde tive o prazer de fazer a minha Prática de Estágio deparei-me com este mesmo fator: nenhum professor, exceto eu, abordou a modalidade.

Foram estas as razões que me levaram a escolher este tema como objeto de atenção privilegiada, neste relatório de final de estágio.

Desta forma pretendo com este relatório fazer inicialmente uma reflexão acerca de todo o trabalho realizado ao longo do estágio, e numa segunda parte desenvolver o tema da importância da abordagem do Judo na Escola. Pretendo explicar o porquê da pertinência de dar o Judo nas aulas de EF, indicando principalmente o seu valor, relativamente ao enriquecimento motor e psicológico, que o Judo pode trazer aos alunos, quando comparados com outras modalidades. Perceber o porquê dos professores não abordarem o Judo nas aulas, é outro dos assuntos que pretendo desenvolver neste trabalho, analisando bibliografia relativa

ao tema e questionários feitos aos professores de EF da Escola Secundária da Lousã. Propondo medidas para a resolução das mesmas. Como último tópico pretendo indicar algumas estratégias para abordar o Judo num nível introdutório dando alguns exemplos.

Tendo em conta o exposto anteriormente, o presente trabalho apresentará a seguinte estrutura organizativa: 2. Contextualização da prática desenvolvida, identificando as expectativas iniciais e a realidade encontrada; 3. Análise reflexiva sobre a prática pedagógica, sustentada sobre aspetos críticos da minha intervenção e percurso global no estágio; 4. Aprofundamento do tema do relatório – Importância da abordagem do Judo na Escola, com respetivo valor pedagógico, fatores que podem levar os professores a não abordar o Judo, adaptação à aula de EF e estratégias para abordar o Judo (objetivos do nível introdutório); Conclusão e Bibliografia.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

2.1 Expectativas Iniciais

Eram várias as expectativas iniciais acerca da atividade a desenvolver no âmbito do Estágio Pedagógico. Estas encontravam-se em torno da dimensão profissional e ética, da minha participação na Escola, do meu desenvolvimento e formação profissional e do meu desenvolvimento do ensino e da aprendizagem.

Quanto aos valores no desempenho da função docente numa forma geral e mais especificamente em relação à disponibilidade, dinamismo e capacidade de inovação, pretendia:

- Refletir sobre as minhas práticas, apoiando-me na experiência, na investigação e em outros recursos do meu desenvolvimento profissional;
- Agir ética e deontologicamente no âmbito da minha ação profissional (assumindo uma dimensão cívica e formativa) e avaliar os efeitos das decisões tomadas;
- Assumir-me como um profissional de educação ensinando e recorrendo sempre à experiência, investigação e outros recursos ao meu dispor;
- Exercer a minha atividade garantido a todos, (independentemente das diferenças culturais e pessoais), um conjunto de aprendizagens de natureza diversa, necessárias ao desenvolvimento integral dos alunos;
- Fomentar a autonomia, inclusão na sociedade, bem-estar e desenvolvimento das componentes da identidade individual e cultural dos alunos;
- Respeitar todos os membros da comunidade educativa e combater processos de exclusão e discriminação;
- Ser capaz de me relacionar e comunicar com todos;
- Assumir a dimensão cívica e formativa.

Relativamente à forma como ambicionava ser e estar no agrupamento e na Escola, relativamente às metodologias de trabalho que pensava desenvolver com os colegas e do modo como pensava vir a melhorar a atividade didática e os resultados das aprendizagens dos meus alunos, pretendia:

- Refletir sobre as minhas práticas, apoiando-me na experiência, na investigação e em outros recursos do meu desenvolvimento profissional;

- Agir ética e deontologicamente no âmbito da minha ação profissional (assumindo uma dimensão cívica e formativa) e avaliar os efeitos das decisões tomadas;
- Analisar de modo crítico o projeto educativo de escola e os respetivos projetos curriculares;
- Coorganizar e promover o ensino e treino do desporto escolar;
- Participar em iniciativas de Educação e Promoção da Educação para a Saúde na Escola;
- Colaborar 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;
- Privilegiar as interações com as famílias para apoiar os projetos de vida e formação dos alunos;
- Valorizar a escola como polo social e cultural, pela sua participação nos projetos da comunidade e seus;
- Cooperar na elaboração e realização de estudos e de projetos de intervenção integrados na escola e no seu contexto.

Quanto à forma como tencionava ultrapassar as carências de formação identificadas ao longo do estágio:

- Refletir sobre as minhas práticas, apoiando-me na experiência, na investigação e em outros recursos do meu desenvolvimento profissional;
- Agir ética e deontologicamente no âmbito da minha ação profissional (assumindo uma dimensão cívica e formativa) e avaliar os efeitos das decisões tomadas;
- Usufruir do trabalho em equipa como fator de enriquecimento da formação e da atividade profissional, privilegiando a partilha de saberes e de experiências;
- Desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, numa perspectiva de formação ao longo da vida;
- Participar em projetos de investigação relacionados com o ensino, a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos.

Relativamente às preocupações em relação ao compromisso com as aprendizagens dos alunos; tipo de relação pedagógica a estabelecer com a turma e com os alunos; assim como princípios de procedimento relativos aos processos de planeamento, realização e avaliação, pretendia:

- Refletir sobre as minhas práticas, apoiando-me na experiência, na investigação e em outros recursos do meu desenvolvimento profissional;
- Agir ética e deontologicamente no âmbito da minha ação profissional (assumindo uma dimensão cívica e formativa) e avaliar os efeitos das decisões tomadas;
- Ver o espaço de aula, da escola e da comunidade como um local de intervenção social e de formação da cidadania democrática;
- Utilizar na atividade profissional e de forma integrada, saberes próprios da minha especialidade e transversais multidisciplinares e interdisciplinares, recrutando dados da investigação relacionados com o ensino e com a aprendizagem e considerando os contextos culturais e sociais dos educandos e da escola;
- Promover nos alunos competências significativas no âmbito curricular;
- Promover um envolvimento ativo dos alunos nos processos de aprendizagem e na gestão do currículo;
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas do trabalho intelectual, motor e das formas de o comunicar;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações;
- Utilizar a avaliação, nas suas diversas modalidades, como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino, da aprendizagem e da escola.

2.2 Realidade Encontrada

Existem muitas atividades que levam o estagiário a agir a vários níveis na comunidade educativa, quer no conhecimento/compreensão e intervenção na turma (na aula ou fora dela), quer no âmbito das dinâmicas da escola em geral, ou na partilha de informações e interação com os professores e grupo disciplinar.

Escola

A Escola Secundária da Lousã é uma escola com qualidade, que encerra condições e meios de trabalho que possibilitam o ensino e a aprendizagem. Possui bons espaços e materiais para a prática da Educação Física.

A escola possui um bloco principal (polivalente), o bloco A e o bloco B, além de outras estruturas adjacentes. Existe também um Pavilhão Gimnodesportivo, um campo exterior e a Piscina Municipal.

No polivalente existe a portaria/telefone, a secretaria, a direção, a biblioteca, o refeitório e a papelaria/ senhas. Em anexo a este há o bar, o COJ (Centro de Ocupação Juvenil), o gabinete de atendimento aos encarregados de educação e a reprografia.

O bloco A tem 7 salas específicas (1 sala de professores, 3 laboratórios de biologia/geologia, 2 laboratórios de físico/química e 1 sala de matemática) e 17 salas gerais. Este bloco possui ainda os gabinetes dos Diretores de Turma, de história, de línguas, de matemática, geografia e filosofia, da psicóloga e o arquivo.

O bloco B, além de 5 salas gerais, possui como salas específicas a sala de reuniões, 3 salas de informática, 2 de desenho, 2 de educação tecnológica, 2 de eletricidade, o gabinete de educação especial, o gabinete de educação visual e tecnológica, 1 gabinete de trabalho e 1 arquivo.

Como locais de convívio, a Escola tem em espaço fechado, o Polivalente, o bar e uma pequena sala do COJ. Em espaço aberto, toda a área que circunda os blocos e os campos de jogos. Um destes campos, o mais pequeno, encontra-se com o piso em mau estado, o que é do conhecimento da DREC.

O campo exterior é muito requisitado pelos alunos durante os intervalos, apesar desde nem sempre se encontrar aberto (por medidas de segurança). Este também serve de espaço às aulas de Educação Física. Possui um campo principal de futebol ao centro, dentro do qual estão marcados 2 campos transversais reduzidos de andebol, 2 campos de ténis e 2 campos de voleibol. Existe também neste espaço 1 campo de basquetebol (não oficial) e dentro deste, transversalmente, 2 outros campos de basquetebol. Há ainda neste espaço 1 campo de voleibol reduzido (com rede) e uma caixa de areia. Para as aulas de Educação Física existe, adjacente a este campo exterior, balneários (1 masculino e 1 feminino) e uma arrecadação de material.

O Pavilhão Gimnodesportivo foi construído em 1995 e está dentro da área da Escola. É utilizado pela Escola Secundária da Lousã durante o dia, recebendo, igualmente, os treinos de clubes de Basquetebol, Andebol e Voleibol bem como competições oficiais destas e de outras modalidades (Futebol, Ginástica, badmington e Atletismo – corridas de velocidade e salto em altura). Neste pavilhão há dois gabinetes: um destinado ao Desporto Escolar e outro ao Grupo de Educação Física. É uma infraestrutura dotada de boas condições para a prática desportiva, sendo composto por um recinto de jogo com piso em madeira com caixa-de-ar,

bancada para 420 pessoas, seis balneários, casa de banho para público e salas técnicas. Conta anualmente, com cerca de 30000 utilizações. O piso do pavilhão encontra-se em boas condições, bem como as linhas de marcação dos campos das diferentes modalidades (Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol) – todos estes campos com marcações oficiais. Tem ainda linhas de marcação de 3 campos de voleibol (na transversal) e 3 campos de Andebol/Futebol/Basquetebol de dimensões reduzidas.

A Piscina Municipal da Lousã foi inaugurada em 1997 e apresenta-se como a estrutura desportiva com a maior taxa de utilização do Concelho, com uma média de 5200 utilizações mensais. Esta infraestrutura está aberta ao público 11 meses por ano e tem em funcionamento a Escola Municipal de Natação, com 854 utentes inscritos, que proporciona atividades como aulas para bebés, jovens, adultos e idosos, aulas de hidroginástica e a utilização livre do plano de água. Serve também de casa, à secção de natação do Clube Desportivo Lousanense, e é utilizado de forma gratuita por todas as escolas do Concelho, desde as Escolas do 1º Ciclo, passando pela Escola E.B 2,3, Escola Secundária e Escola Profissional.

Relativamente aos recursos humanos no presente ano letivo, a escola conta com 86 docentes (26 do ensino secundário, 22 do ensino básico, 34 ensino misto e 4 sem horário letivo), incluindo 2 professoras da educação especial e 36 não docentes. O pessoal não docente conta com 36 funcionários.

A escola conta com cerca de 806 alunos, divididos por 36 turmas (17 do 3º ciclo, 12 do secundário e 7 turmas de cursos técnicos e profissionais).

No que toca aos recursos materiais, e tendo em conta o inventário feito no início do ano letivo (2012/13), a Escola está devidamente fornecida com equipamento para as modalidades de andebol, basquetebol, corfebol, futebol, rugby, voleibol, ténis de mesa, ténis, patinagem, atletismo, badminton, escalada e ginástica.

Quanto aos recursos temporais utilizados na Escola Secundária com 3º ciclo da Lousã e segundo o projeto curricular de escola para este ano letivo, a carga horária semanal destinada à disciplina de Educação Física para o 3º ciclo é de um bloco de 90 minutos (duas sessões) e um tempo de 45 minutos (uma sessão), o que de acordo com o PNEF deveria ser distribuído por três sessões de 45 minutos. De qualquer forma, para a turma do 9ºC estas são espaçadas semanalmente, uma aula de 45 minutos à terça-feira e uma aula de 90 minutos à quinta-feira, estando assim de acordo com aquilo que define o PNEF.

Grupo de EF

Este é um grupo constituído por 7 professores de EF, 4 do sexo masculino e 3 do sexo feminino, com idades compreendidas entre 34 e 47 anos. É um grupo com personalidades fortes, onde cada um exprime as suas ideias e é confrontado com ideias contrárias às suas, no entanto é um grupo que tenta sempre chegar a um acordo em prol do grupo. É visível o bom ambiente entre professores aquando da necessidade de juntar duas turmas num mesmo espaço, da troca de espaços ou mesmo na partilha do material. O mesmo acontece na realização de atividades, onde todos procuram o sucesso coletivo, desempenhando ativamente a sua função e colaborando com os colegas para que a atividade seja um êxito. Este grupo promoveu ao longo do ano letivo 8 atividades não só para alunos da Escola Secundária da Lousã, como de diferentes estabelecimentos de ensino e mesmo equipas estrangeiras. É um grupo que desde logo se disponibilizou a ajudar, em qualquer situação.

Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio em que me incluo é constituído por 3 pessoas, das quais 2 do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Pelo facto de termos tirado a nossa licenciatura em faculdades diferentes acabamos por nos conhecer apenas no 1º ano do mestrado, onde, apesar de pouco próxima, a nossa relação foi crescendo. A decisão de ter que escolher uma Escola para estagiar acabou por nos aproximar, uma vez que para os 3, a Escola Secundária da Lousã seria aquela que estaria mais próxima da zona de residência. Organizámos e realizámos ao longo do ano letivo duas atividades: o “Torneio de Duplas de Voleibol” e a “Gincana de Jogos Tradicionais”, que tiveram como objetivo promover a prática do voleibol e dos jogos tradicionais respetivamente, nas suas dimensões técnicas, táticas, regulamentares, organizativas e respeitando os princípios éticos e de fair-play, assim como promover o convívio entre os participantes (alunos, professores, funcionários). No planeamento destas atividades houve algumas discordâncias devido a opiniões divergentes por parte de elementos do núcleo, mas que se resolveram. As atividades tiveram uma grande afluência e um balanço muito positivo.

Relativamente ao acompanhamento das aulas os meus colegas estiveram sempre dispostos a apoiar, foram críticos e ajudaram a melhorar a minha performance e conhecimento.

Os Professores Orientadores

O Professor orientador da Escola mostrou-se um elemento fundamental para a minha aprendizagem, criticando, ajudando, colaborando com a minha prática. A sua orientação, supervisão e imensa disponibilidade em ajudar e incentivar o meu conhecimento e performance fez-me crescer tanto profissional como pessoalmente.

O Professor orientador da Faculdade foi fundamental para o meu esforço, dedicação e empenho. A sua orientação, supervisão e principalmente sentido crítico, fizeram-me contemplar certos aspetos pedagógicos de outra forma, levou-me a pensar além do senso comum.

A Turma de Estágio

A caracterização da turma foi uma das primeiras atividades realizadas, permitindo obter informações pertinentes para a prática letiva e para a construção da atividade de extensão curricular.

A turma do 9ºC era constituída por 20 alunos, dos quais 11 rapazes e 9 raparigas com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, sendo a média de idades 14,4. Dos 20 alunos 3 eram repetentes.

A maioria dos alunos era da Lousã (11), 4 de localidades próximas (Vilarinho e Padrão) e 5 alunos de uma localidade mais afastada (Serpins). Dos alunos, 10 disseram que se deslocavam de autocarro para a escola, 9 a pé e 6 de carro. A maioria dos alunos (13) disse que demorava 15 a 20 minutos na deslocação, 4 alunos 5 a 10 minutos e 3 alunos 30 a 40 minutos. Foram 8 os alunos que declararam viver com pai, mãe e irmãos; 4 com o pai e mãe; 3 com a mãe e irmãos; 2 com mãe e padrasto e 2 com a mãe.

Relativamente às habilitações académicas dos pais, tendo em conta as informações dos alunos, existia 1 pai e 2 mães com o 4º ano; 4 pais e 1 mãe com o 6º ano; 6 pais e 4 mães com o 9º ano; 1 pai e 8 mães com o 12º ano; e 1 pai e 5 mães com o ensino superior. Analogamente às idades havia 1 pai e 2 mães com idades compreendidas entre os 30 e 35 anos; 2 pais e 11 mães com idades entre os 36 e 40 anos; 10 pais e 7 mães entre 41 e 50 anos; e apenas 1 pai com idade superior a 50 anos.

Dos 20 encarregados de educação, 19 eram mães e 1 era pai, 16 tinham emprego efetivo, 3 estavam desempregados e 1 era doméstica.

A disciplina de Educação Física foi referida pelos alunos como a principal preferência (12), seguida de Francês (8 alunos) e Matemática (4). A disciplina de Matemática apesar de aparecer nas mais favoritas era a disciplina onde os alunos diziam ter mais dificuldade (11 alunos), seguido de Português (5 aluno) e Inglês (4).

No que toca às perspectivas futuras sobre os estudos, 7 alunos disseram apenas querer estudar até ao 12º ano, tendo os restantes 13 alunos vontade de tirar um curso superior (informática, artes, psicologia, direito, medicina, entre outros).

Dos 20 alunos, 5 afirmaram ter problemas de visão, sendo um dos casos mais grave, já tendo sido operado variadas vezes. Outro problema apontado foi respiratório, tendo uma das alunas asma e estando a ser medicada.

Todos os alunos afirmaram comer o pequeno-almoço (sendo o leite, pão e cereais os alimentos mais selecionados), almoço, lanche e jantar, 16 também disseram comer a meio da manhã e 12 comer a ceia. Dos 20 alunos 16 disseram comer o pequeno-almoço em casa e 4 na escola. Relativamente ao almoço, 11 alunos afirmaram comer na cantina, 4 alunos em casa, 4 no café e 1 no bar.

Dos 20 alunos, 15 referiram que dormiam 8 ou mais horas, os restantes 5 disseram dormir menos. Todos os alunos disseram não ter hábitos de fumar, havendo 4 alunos que afirmaram consumir bebidas alcoólicas. Estar ao computador foi a principal preferência dos alunos para passar os tempos livres (19 alunos), seguindo-se ouvir música (18 alunos), ver televisão (17), praticar desporto (15), estar com os amigos (14), passear (10), ajudar os pais (5), ler (4) e outras (2).

Dos 20 alunos apenas 1 não tinha Educação Física na escola primária. Quando questionados no início do ano letivo sobre o gosto ou não em Educação Física apenas 2 alunos responderam negativamente. A modalidade referida como preferida pelos alunos foi o voleibol (8 alunos), a natação e o futebol (com 6), a ginástica e o futsal (5), entre outras. A modalidade referida como menos preferida pelos alunos foi a ginástica (referenciada por 7 alunos), o atletismo (6), o futebol (5), entre outras.

Dos 20 alunos, 13 disseram que praticavam alguma modalidade (ginástica, downhill, futebol, voleibol, futsal e natação), sendo 5 federados.

Quando questionados sobre o gosto ou não em praticar desporto, 19 alunos responderam de forma positiva (que gostavam, gostavam muito, adoravam) e apenas 1 aluno respondeu que não gostava. As razões apontadas para as respostas positivas foram na sua maioria porque achavam divertido, pelo convívio, competição/

desafio e saúde. A razão apresentada pelo aluno para não gostar de praticar desporto foi não possuir habilidade.

Interrogados sobre as suas habilidades para o desporto, 6 alunos responderam que se consideravam muito hábeis, 7 consideravam-se hábeis e 4 com alguma habilidade. As razões apontadas foram o facto de se esforçarem, terem habilidade, terem muita prática e porque gostavam muito de desporto. Os restantes 3 alunos responderam que tinham pouca habilidade, pelo facto de terem pouca prática.

A análise a estas respostas permitiram-me conhecer melhor a turma individualmente e num contexto mais global, acerca dos seus hábitos e meio em que vivem. Eram alunos que a um nível geral possuíam uma estrutura familiar comum, viviam relativamente perto da Escola, a grande maioria gostava de EF, 2 dos alunos exigiam uma maior atenção por terem um problemas de visão e outro por ter problemas respiratórios – asma, apresentavam hábitos alimentares corretos, os seus tempos livres eram os normais de todos os adolescentes. A nível desportivo eram alunos que gostam de voleibol, natação, futebol e não gostavam tanto de ginástica e atletismo. Dos 13 que praticavam desporto, 5 eram federados. Eram alunos que gostavam de fazer desporto por considerarem algo divertido, pelo convívio, por ser competitivo/ desafiante e saudável, além de se considerarem hábeis para tal.

A minha turma de estágio ficará para sempre na minha memória, não só por ter sido a primeira, como pelos momentos menos felizes (inicialmente), que me fizeram crescer, e pelos felizes (que esta é a profissão que realmente anseio ter). Todos os momentos que passei com os alunos foram instantes de aprendizagem, para os alunos e para mim. Criei com os alunos uma relação de respeito e carinho que deixará saudades.

3. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

3.1 Planeamento

A pedagogia moderna impõe aos professores, uma resposta delineada às exigências do processo de ensino-aprendizagem. O planeamento em Educação Física constitui uma ferramenta essencial para a intervenção pedagógica, torna-se fundamental realizar antecipadamente uma representação mental do que vamos lecionar, com o intuito de diminuir a incerteza e proporcionar aos alunos uma prática sistemática, coerente, lógica e sequencial. Para Bento (2003), o planeamento é “uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.” Este permite previamente identificar e ajustar o comportamento eficaz e que tem como funções motivar e estimular os alunos para as aulas, transmissão de vivências e experiências, racionalização da ação e também orientação e controlo.

Cada professor deve realizar diferentes tipos de plano, de forma a estruturar o processo de ensino-aprendizagem: plano anual, o plano da unidade didática e os planos de aula.

Plano Anual

O plano anual foi o primeiro plano a ser realizado. De acordo com Bento (2003), este tem uma perspectiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos presentes no programa ou as normas programáticas de cada ano são de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos, mas apenas de um modo muito geral. Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo.

O plano anual é um documento de grande importância para qualquer professor de Educação Física, na medida em que pretende orientar todas as suas ações e intervenções didáticas durante o ano letivo.

A escola constitui uma realidade própria com um conjunto de características específicas que importa identificar de forma a elaborar uma planificação racional, completa e eficaz. O conhecimento das características da turma permite selecionar

objetivos mais ou menos ousados, tendo em conta o que é definido para cada ciclo de escolaridade. É essencial que se faça uma avaliação inicial à turma, pois permite ao professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita tomar decisões acerca do que será ou não adequado para a turma. Permite ao professor determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano, e saber quais os alunos que vão necessitar de um maior acompanhamento (devido às suas dificuldades), quais as matérias em que os alunos se encontram mais afastados dos objetivos definidos no PNEF, exigindo por isso mais atenção na duração e tratamento a disponibilizar. Ainda mais no ano em questão (9º), onde se pretende fazer uma revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos. Permite também perceber quais as capacidades motoras que exigem uma maior atenção, seja de forma individual ou em grupo, e mesmo as estratégias para o tratamento das matérias.

No entanto, de acordo com a dinâmica de trabalho da Escola e do grupo de EF, o plano apenas foi feito tendo em conta o calendário escolar (períodos, interrupções letivas) e as características das instalações disponíveis. Como tal, decisões que deveriam ser feitas por cada professor, tendo em conta as características da turma (quais matérias a lecionar, assim como a sua distribuição ao longo do tempo), foram feitas pelo grupo de EF.

Tendo em conta o que deve ser feito e o que o grupo de EF fez, para construir o plano anual de uma forma mais coerente, foi necessário fazer algum trabalho de pesquisa, análise e elaborar um conjunto de documentos preparatórios e de decisão:

a) Fiz a análise das características do meio e da escola (origens, contexto geográfico e demográfico, contexto desportivo, caracterização dos recursos e órgãos da escola) – ficando a conhecer o meio em que iria trabalhar;

b) O aprofundamento da matéria de ensino da EF (análise das finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas (currículo dos alunos, recursos temporais, materiais e humanos), avaliação e recurso aos programas homologados – percebendo o que se pretende das aulas de EF;

c) A análise da organização da disciplina na escola (calendário escolar, interrupções das atividades letivas, carga horária, regulamento da disciplina, recursos materiais, temporais e humanos) – percebendo de que forma funciona a disciplina na Escola;

d) Análise da turma (analisando os seus registos escolares através do dossier da turma e questionários entregues na primeira aula) – com a identificação do aluno, agregado familiar, dados sobre o encarregado de educação, caracterização sócio-afetiva, caracterização escolar, caracterização clínica, hábitos quotidianos, educação física, valorização do desporto, perceção de competências no desporto entre outras informações – ficando a conhecer melhor a turma a nível social, cultural, desportivo e saúde, podendo assim ajustar o ensino à realidade da turma;

e) Analisei as decisões conceptuais e metodológicas tomadas quer pelo grupo disciplinar quer pelo núcleo, nomeadamente a seleção de matérias a lecionar, a duração dos blocos de matérias, a gestão de espaços, a definição de objetivos anuais, estratégias (relativas à intervenção pedagógica e estilos de ensino);

f) Defini os momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final, resultando num processo coerente e articulado entre cada dimensão; indiquei a integração das atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo disciplinar (onde se incluíram as de iniciativa do próprio núcleo de estágio).

Tive em atenção ao longo do planeamento, a realização de um trabalho com credibilidade, antecipado e orientado no tempo. Procurei construir um planeamento coerente, contínuo, flexível, objetivo e exequível. Um plano que permita reajustamentos, que seja objetivo, claro e preciso, pois só assim poderia garantir o sucesso do processo de ensino – aprendizagem.

O desenvolvimento do plano anual foi uma tarefa bastante difícil, exigiu inicialmente uma procura de documentos relativos à Escola da Lousã, aos hábitos desportivos da região, a leitura e análise do Programa Nacional de EF para o 3º ciclo – 9º ano, a leitura das regras da disciplina, a construção do inventário do material (visto que quando começamos a lecionar este ainda não tinha sido feito), a análise do dossier de turma e dos inquéritos iniciais, do horário da turma, das preferências dos alunos, do roulement das instalações desportivas, etc.

O passo seguinte foi a análise do leque de matérias a lecionar e a sua distribuição ao longo do ano, definidas pelo grupo de EF. Matérias definidas essencialmente pela rotação das turmas pelos espaços da aula (roulement) (pavilhão, espaço exterior e piscina), pela circulação das turmas pelas instalações e pelo professor. Por um lado entendo que assim seja, mas acaba por ter na minha opinião mais desvantagens. Senão vejamos, neste caso o tratamento de uma matéria em cada turma concentra-se ao “bloco” de aulas que estão distribuídas no

espaço correspondente a determinada matéria. Esta não é ditada pela avaliação inicial das características dos alunos, que deveria ser feita inicialmente, para conhecer as dificuldades de cada turma, aluno, para poder diferenciar as atividades e tempos de contacto com cada matéria, mas sim pela suposta “igualdade de oportunidades”¹ que todas as turmas têm de usufruir de todos os espaços que a escola usufrui. Em vez da periodização de matérias/duração/sequência ser feita por etapas, é feita por blocos. A vantagem do trabalho por blocos é que existe assim um controlo ao nível dos espaços e materiais necessários para cada matéria. Sabe-se que para lecionar aquela determinada matéria o professor precisará estar naquele espaço e usará aquele material, assim, se cada professor dá matérias diferentes essa gestão está garantida. A desvantagem é que a turma aborda a modalidade uma vez e depois não a aborda mais até ao fim do ano, só a terão depois no ano seguinte (caso tenham). Não existe continuidade de estímulos. Além de que não existe uma real avaliação inicial do conjunto de matérias que compõe o currículo para o ano letivo. Estas são feitas separadamente em cada período de abordagem. Uma periodização por etapas iria permitir haver uma fase inicial para abordar durante mais tempo as matérias em que os alunos têm níveis mais baixos, e menos tempo naquelas onde estavam mais à vontade, uma fase de desenvolvimento para uma abordagem distribuída e uma fase final, de recuperação dos alunos com piores níveis de desempenho, usando matérias alternativas por exemplo, e mesmo preparar o ano seguinte. Seria possível definir as aulas segundo as características dos alunos.

Pelo facto de a planificação ser “flexível”, desde que não entre em conflito com aulas de outros professores, ao nível dos espaços e materiais, decidi seguir a planificação até à primeira modalidade do 3º período e alterar a última matéria. Assim, estava definido para a minha turma ser abordada nas últimas 4 semanas do período, a modalidade de andebol. No entanto, pelo facto de estarem definidas 4 modalidades da categoria A, e do andebol ter transfer com algumas modalidades já abordadas, preferi abordar uma modalidade de outra categoria, que não fosse tão usual nas aulas de EF (Judo). Assim, de acordo com a conceção atual de EF, de carácter inclusivo e eclético, e não limitando o espaço apenas a modalidades obrigatórias que constam nos programas da disciplina, procurei favorecer o

¹ O que se pretende é uma igualdade de oportunidades de superação de dificuldades e não uma igualdade de oportunidades de exercitação descontextualizada das necessidades dos alunos.

desenvolvimento multilateral e ecletismo no currículo dos alunos. De acordo com Lopes (2008) é importante analisar nas UD's a criação de uma variabilidade de prática significativa pois esta permite um repertório motor alargado, proporcionando assim um desenvolvimento mais vasto do aluno. Da mesma forma que ninguém consegue ver todos os filmes que estão a ser produzidos em Hollywood, não podemos passar por todas as experiências motoras existentes, sendo fundamental selecionar os exercícios e conteúdos mais adequados e mais oportunos para a aprendizagem e evolução dos alunos de acordo com a sistematização de intencionalidades educativas feita de forma geral pelo PNEF, de forma mais particular pelo grupo disciplinar de educação física e de forma operacional pelo professor nas suas aulas.

O facto do número de semanas anual definido inicialmente pelo grupo de EF não estar totalmente correto, acabou por me fazer alterar o número de semanas de cada modalidade, exceto a modalidade de nataçã, uma vez que a gestão é feita pela piscina e tem que ser cumprida. Isto tendo em conta, não só o nível dos alunos, como o número real de semanas dentro de cada período, de forma a poder abordar todas as modalidades definidas. Não foi problema, uma vez que estas também não eram estanques, exceto se prejudicasse algum outro professor. Na minha opinião, para algumas matérias, o número de semanas definido pelo Grupo de EF para cada matéria não foi suficiente, não proporcionando o tempo e espaço necessários a uma aprendizagem conveniente para o ciclo em questão. Em quase todas, senão todas as matérias abordadas nesta turma do 9º C, os alunos já deveriam possuir determinados padrões específicos, uma vez que, como já referido anteriormente este é um ano onde se pretende a revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos. No entanto isso não aconteceu, nesta turma encontrei alunos onde tive em grande parte das matérias, de começar do início, do básico. Na minha opinião só vem demonstrar a reduzida ou mesma nula articulação com os anos anteriores, não se constituindo como um todo, como uma melhoria, mas apenas a soma de blocos de matérias.

Relativamente à gestão dos espaços, o roulement, já referido anteriormente, foi determinante para o planeamento das aulas, pois definiu qual o espaço a utilizar para cada aula. Nem sempre houve o cumprimento por parte de alguns professores, o que por vezes atrasou a organização das aulas. No entanto, também tenho que

referir, que sempre que necessário estes cederam o seu espaço aos professores estagiários, uma vez que estávamos a ser avaliados.

Como já referido, devido à dinâmica de trabalho da Escola e do grupo de EF, no que toca às decisões concetuais e metodológicas tomadas, tive que definir objetivos anuais para a turma, tendo em conta o que está definido no PNEF, visto que não foi feita qualquer avaliação inicial. É claro que, pelo facto destes objetivos não serem definidos tendo em conta a turma em questão, alguns deles tiveram que ser alterados posteriormente, após a avaliação inicial de cada UD.

Relativamente às atividades promovidas pelo grupo e por nós professores estagiários mais concretamente, foram planeadas de forma a não só motivar os alunos (trazendo de novo à Escola o torneio de duplas de voleibol), visto ser uma modalidade muito presente na região, como desenvolver o ecletismo do currículo dos alunos, abordando uma modalidade pouco usual nas aulas de EF e que já existe há muitos anos (Jogos Tradicionais). Os alunos da minha turma foram incentivados a participar em todas as atividades realizadas e eu, como professora estagiária participei na organização de algumas delas.

Blocos de Matérias / Unidades Didáticas

Os planos seguintes a realizar foram as Unidades Didáticas.

O planeamento das atividades letivas é considerado de forma consensual como sendo muito importante para a eficácia do processo de ensino – aprendizagem, contudo muitas vezes, em âmbito escola, é um planeamento que frequentemente indica apenas os conteúdos de ensino. Planear não significa prever o futuro, significa antes a sua interrogação, “possibilitando a sua viabilidade de acordo com a realidade presente” (Januário, 1984). Contudo, o mesmo autor, da mesma forma que estima o planeamento, refere também que “o planeamento em EF continua a constituir um obstáculo ao trabalho dos professores, quer por dificuldades que resultam de diferentes conceções que se manifestam acerca do tema, quer pela ausência de orientações claras por parte dos organismos centrais”.

Planear por intermédio da UD é algo que tem sido encarado como um meio facilitador do processo de ensino aprendizagem, na medida em que permite apresentar uma conformidade lógica dos assuntos, temas e conteúdos de ensino. Januário (1984) afirma que as UD são a forma mais comum de planeamento em EF e também a que oferece mais vantagens práticas, facilitando a “estruturação dos

conteúdos e tarefas de aprendizagem”, facilitando a organização face às especificidades das instalações e material didático, ligando a parte curricular e extracurricular da EF, dando expressão social às atividades.

Como já referido, no plano anual, foram definidos objetivos para cada UD tendo em conta o que seria previsto para o ano escolar em questão. No entanto, após feita a avaliação inicial de cada UD, nem sempre os objetivos estavam coerentes com o nível dos alunos. Assim, em algumas unidades didáticas foram feitas alterações completas aos objetivos a atingir (alterando o nível de objetivos) ou de pequenos ajustamentos (eliminação de alguns objetivos), tendo em conta a resposta dos alunos na avaliação inicial e ao longo das aulas, ou mesmo devido a outros motivos extra planeamento, como visitas de estudo, atividades escolares, ou testes intermédios. A construção destes planos (UD) permitiram-me melhorar a minha capacidade de observação e decisão acerca do que seria melhor para os alunos (a um nível global e individual).

Para cada UD foi necessário fazer uma análise em livros, documentos, internet sobre a história de cada UD, o seu valor para o desenvolvimento dos alunos, a sua caracterização e estrutura de conhecimentos, bem como a caracterização dos recursos disponíveis da Escola para abordar a modalidade (através do inventário). Esta foi a parte da UD que deu mais trabalho, pois foi necessário recorrer à análise de vários documentos para fazer um documento o mais completo possível. Assim como relembrar algumas características das matérias que já estavam esquecidas.

Para cada UD foi necessário fazer uma análise comparativa dos níveis apresentados no PNEF para cada matéria, e selecionar entre cada nível, quais os objetivos a observar na turma, de forma a poder rapidamente perceber em que nível se encontrava o aluno. Ainda no que toca à avaliação, foi necessário definir os procedimentos, momentos e instrumentos a utilizar no âmbito da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, em coerência com o que está definido no plano anual. A escolha relativamente aos instrumentos a utilizar recaiu desde logo nas tabelas pois são ferramentas compactas e de fácil uso.

Após cada aula de avaliação diagnóstica foi feito um relatório, onde referi quais os procedimentos utilizados, a manutenção ou alteração dos objetivos. Para a concretização dos objetivos defini estratégias de abordagem tendo em conta as características dos alunos e o meu próprio conhecimento. Defini a extensão e sequência de conteúdos por aula, contemplando os objetivos, conteúdos, função

didática, objetivos comportamentais e eventuais estratégias particulares de cada aula. As possíveis progressões pedagógicas referentes aos conteúdos selecionados são extremamente importantes, prevendo possíveis dificuldades dos alunos e tendo sempre uma base para agir. Como tal, este foi outro dos conteúdos definidos em cada UD. Por fim fiz uma reflexão final, onde avaliei os resultados obtidos, bem como dos níveis dos alunos. Indiquei e justifiquei as decisões tomadas, tendo sempre como referência o melhoramento na UD seguinte.

A UD de basquetebol foi a mais difícil de construir, não só por ser a primeira como por ser uma matéria com a qual não me sentia muito à vontade, foi necessário fazer muitas pesquisas, relativamente à sua caracterização, principais regras, conteúdos técnicos e fundamentalmente táticos. Tendo em conta o número de semanas de prática definido anteriormente pelo Grupo de EF, defini objetivos e a extensão e sequência de conteúdos por aula, de forma a ter uma base pela qual me seguir, sem ultrapassar o tempo definido para tal. Pelo facto do pouco à vontade com a matéria e falta de experiência a lecionar, dispus os conteúdos por aula de acordo com o que achava que seria adequado, principalmente ao nível da sua sequência (do mais fácil para o mais complexo). As estratégias específicas a utilizar para a abordagem da unidade na turma passaram um pouco por questionar alguns professores da área ficando com alguma noção do que poderia fazer relativamente à gestão dos grupos, exercícios de ativação geral, etc. Ao longo das aulas e após aplicação de algumas dessas estratégias e vendo as reações dos alunos estas foram eliminadas (quando não obtinham a resultado esperado) ou mantidas ao longo das aulas (quando o resultado era positivo).

A segunda UD a construir foi a de atletismo. Nesta optei por abordar 4 matérias distintas: saltos (em altura e em comprimento) e corridas (de estafetas e barreiras). Esta escolha deveu-se especialmente ao facto da Escola da Lousã possuir condições espaciais – campo exterior (para corridas de estafetas, barreiras e salto em comprimento); pavilhão gimnodesportivo – (para corridas de estafetas, barreiras e salto em altura) e materiais para tal (barreiras, fasquias, testemunhos, caixa de areia, rodo, entre outras). Os objetivos definidos anteriormente no plano anual para esta matéria tiveram, após avaliação inicial, que serem modificados, uma vez que seria suposto esta turma estar num nível avançado, mas ao contrário do que se supunha, a grande maioria nem no nível introdutório se encontrava. A extensão e sequência de conteúdos por aula foi elaborada tendo em conta o roulement, visto os

saltos (em comprimento e altura) não poderem ser realizados (no contexto mais próximo do real), no mesmo espaço. Assim, dependendo se tinha como determinado o espaço exterior ou interior abordava determinado salto, mais as corridas. Como optei por abordar quatro matérias diferentes e apenas tinha quatro semanas de prática, elegi utilizar como principal estratégia de organização, o funcionamento por estações e circuitos. Esta estratégia de organização permitiu-me estar a trabalhar diversas matérias num mesmo espaço e aula, o que na minha opinião é ideal, uma vez que o tempo de abordagem da matéria era curto. O facto de muitos alunos desta turma terem referido que esta era uma matéria da qual não gostavam, fez com que tivesse uma maior preocupação em ter aulas dinâmicas, em que os alunos não estivessem sempre a fazer o mesmo e que pudessem interagir com os colegas. Tive a preocupação de procurar exercícios que tivessem uma sequência lógica de forma a ter vários exercícios das diferentes fases de cada matéria a abordar. Por já me sentir mais à vontade com a UD e a própria turma, consegui de uma forma mais fluída organizar os espaços de aula e a turma, demonstrar, explicar as componentes críticas, posicionar-me e circular pelo espaço de aula de uma forma mais correta, dando feedbacks individuais e de grupo. Durante as aulas foi gratificante ver que toda a turma se sentiu cada vez mais motivada e empenhada em realizar todos os exercícios programados, havendo alunos a superar medos e dificuldades que tinham desde sempre. No final foi visível a enorme melhoria dos alunos e a modificação de opinião relativamente ao gosto pela matéria. Os alunos que diziam não gostar de atletismo acabaram por dizer que estavam enganados e até que gostariam de continuar com a mesma durante mais tempo.

No segundo período a primeira UD a ser abordada foi o futebol/futsal. Como esperado, pela análise dos questionários iniciais e pelos feedbacks dos alunos, já esperava encontrar nesta turma dois níveis de desempenho bem diferentes. Essa conjectura acabou por se confirmar após a avaliação inicial, em que metade da turma (constituída por rapazes) apresentou um nível de desempenho elevado, enquanto a outra metade (constituída por raparigas) apresentou níveis muito baixos. Esta foi uma UD onde a nível de conteúdos me senti mais confortável, uma vez que fui praticante durante muitos anos desta matéria e também durante um ano treinadora de uma equipa feminina. Como tal, a nível de conhecimentos da matéria, regras, conteúdos técnicos e táticos, tornou-se mais fácil a sua abordagem. Tendo em conta o espaço a que tive direito (1/3 pavilhão) ou campo inteiro exterior e o tempo de

abordagem da matéria definido pelo Grupo de EF, foi necessário definir os conteúdos por aulas, tendo sempre em atenção os dois grupos heterogéneos da turma. Relativamente aos objetivos, e como esperado, foram acrescentados aos já referidos no plano anual, mais objetivos, pois metade da turma apresentou-se aquém do esperado para este ano de escolaridade. Assim deparei-me pela primeira vez com uma turma onde tive que, num mesmo espaço e ao mesmo tempo, abordar conteúdos completamente diferentes uns dos outros. Ou seja, era como se tivesse duas turmas diferentes ao mesmo tempo. Para isso, tive de planificar dois planos de aula, um para cada grupo de nível, tive que organizar bem o espaço de aula (principalmente aquando das aulas no pavilhão), tive que ter a capacidade de transmitir alternadamente exercícios, conteúdos, feedbacks, incentivos, de contextos totalmente diferentes. Exigiu da minha parte uma maior capacidade de análise, observação e decisão rápida, mas felizmente, por conhecer a matéria acabou por não ser tão desgastante como seria caso assim não o fosse. Utilizei os meus conhecimentos na matéria para complexificar os exercícios, provocando os alunos de nível superior a tentar superar algo mais complexo, e por outro lado, levar os alunos com mais dificuldades a sentirem-se motivados numa matéria menos preferida por eles. Aquando da necessidade em realizar jogos em campo inteiro (no pavilhão), foi necessário colocar sempre um dos grupos de fora do espaço de aula, aproveitando nesta altura, e de forma a estes continuarem em empenho motor, para a realização de exercícios de condição física. Ao longo das aulas foi compensador ver que os alunos de nível mais baixo, conseguiram atingir os seus objetivos e até ter gosto em fazer os jogos em campo inteiro. Relativamente aos alunos de nível superior foi bom ver que a estratégia utilizada por mim, em complexificar os exercícios e lhes transmitir os meus conhecimentos, apesar de ser uma matéria em que estavam à vontade, fez com que estivessem em todas as aulas motivados, não achando os exercícios entediantes.

A quarta UD a ser abordada foi a ginástica, hesitei um pouco ao início na escolha das matérias a abordar, uma vez que é uma UD de que gosto bastante e que também já pratiquei. Pelo facto de ter apenas 3 semanas de prática, levou-me a escolher apenas duas matérias (ginástica de solo e de aparelhos - minitrampolim). Através da avaliação inicial constatei imediatamente que mais uma vez os objetivos definidos no plano anual não seriam atingidos, pois revelou-se uma turma com níveis baixos relativamente ao que estava programado (a turma deveria encontrar-se

no nível avançado). Como tal, mais uma vez foi necessário partir dos objetivos básicos, tanto na ginástica de solo como no minitrampolim. A decisão ao nível da estratégia de organização foi utilizar estações, onde pude ter os alunos distribuídos por grupos a realizar diferentes elementos. De forma a provocar nos alunos a descoberta, facilitando também a minha intervenção em cada grupo, construí documentos com os elementos gímnicos, suas componentes críticas, erros, ajudas assim como exercícios com as respetivas progressões. Esta estratégia levou os alunos a descobrirem por si em que níveis estavam e como poderiam progredir sem que eu estivesse constantemente a dar feedbacks sobre isso. Pela minha facilidade em demonstrar, optei algumas vezes, principalmente nas primeiras aulas por fazê-lo. Criei desde logo grupos heterogéneos, de forma a ter pelo menos um elemento do grupo que dominasse mais as habilidades motoras, fazendo com que os alunos com mais dificuldade tivessem por perto alguém que os pudesse ajudar. Esta acabou por ser uma estratégia muito positiva, uma vez que os alunos desta turma têm uma boa relação entre todos e gostam de se ajudar mutuamente. O facto de ter criado desde a primeira aula hábitos de organização levou a que houvesse uma melhor gestão do tempo, do material e de organização da turma no espaço de aula. Foi possível circular por todo o espaço de aula, criando estações de forma a ter sempre no meu campo de visão os alunos, levando assim a que não tivessem comportamentos desviantes. O facto de ter facilidade nesta matéria levou a que rapidamente conseguisse perceber quais os erros cometidos por cada aluno e assim, fosse de perto ou de outra estação dar feedbacks acerca disso e levar o aluno a perceber o que deveria corrigir. Infelizmente não foi possível abordar na totalidade os conteúdos de minitrampolim, uma vez que este acabou por se danificar durante a aula de outro professor. Sendo assim, de mais positivo nesta UD foi ver alunos que inicialmente nem faziam certos elementos gímnicos, e que se empenharam sempre nas aulas, apresentarem no final da mesma, uma sequência gímnica, onde apresentaram esses mesmos elementos de uma forma correta.

A UD de voleibol foi a quinta a ser lecionada. Esta é uma matéria com a qual também me sinto à vontade, e da qual gosto, como tal foi motivante para mim abordá-la. Esta é uma modalidade muito presente na região e na Escola da Lousã, existe no desporto escolar e clubes a funcionar no pavilhão e como tal esperava um nível elevado da maioria dos alunos da turma. No entanto, a partir da avaliação inicial foi possível identificar que a maioria da turma apresentou um nível baixo,

mostrando erros básicos, havendo alguns alunos que se destacaram pelo seu desempenho muito positivo. O facto de ter 20 alunos, e ter todos em empenho motor o maior tempo possível, foi necessário optar por criar vários campos no espaço da aula (1/3 do pavilhão). Assim, optei por fazer campos na transversal, apesar de dimensões mais reduzidos do campo real, colocando uma rede ao longo do espaço de aula. Pelo facto da maioria da turma ter dificuldades e dos campos serem reduzidos optei por realizar jogos 3x3, de forma ao número elevado de alunos não ser impeditivo dos alunos compreenderem o sistema de jogo e terem todos a hipótese de tocar na bola. Como na UD anterior vi que a turma funciona bem em grupos heterogéneos optei mais uma vez por essa estratégia, construindo equipas equilibradas, sempre com um elemento com mais conhecimentos da matéria, levando assim esse elemento a motivar e ajudar os colegas a trabalhar em equipa. Optei também, de forma aos jogos não serem monótonos, e poderem ter contacto com formas de jogo diferentes, por criar um sistema de rotação onde todas as equipas pudessem jogar umas contra as outras, interagindo assim com toda a turma e levando à entreajuda entre todos. De forma a não perder tempo e levar os alunos a exercitarem num contexto mais real do possível, planeei exercícios de ativação geral com bola, e onde tivessem a rede e a interação com o colega do outro lado da rede. Fiz jogos em todas as aulas, condicionando mais ou menos ações dos alunos, levando-os a praticar e perceber a utilidade de cada elemento, incentivando o trabalho de equipa e a competição saudável. Novamente a estratégia dos grupos heterogéneos funcionou como esperado, os alunos mais aptos ao longo dos jogos, e aulas foram ajudando os seus colegas com mais dificuldades, todos tiveram a hipótese de jogar várias vezes uns contra os outros, os alunos de nível baixo conseguiram atingir um nível superior de objetivos, e os de nível avançado ajudar os colegas e ultrapassar obstáculos nos exercícios mais complexos que lhes foram apresentados.

A sexta UD, badminton, na minha opinião foi a mais fácil de abordar, pois apesar das três semanas de prática, foi possível abordar todos os conteúdos pretendidos para esta turma, conteúdos esses poucos e fáceis de compreender. Tal como na UD anterior foi colocada uma rede na transversal do campo, criando vários campos de badminton (em tamanho reduzido). Também nesta UD os exercícios de ativação geral serviram não só para mobilizar as principais articulações como para trabalhar as capacidades condicionais e coordenativas. Nesta UD os grupos

heterógenos também foram opção, assim como as rotações das equipas pelos espaços de aula. Os conteúdos a abordar tiveram sempre uma sequência lógica e uma ligação com as aulas anteriores.

Finalmente no terceiro período foi abordada inicialmente a UD de natação, que sendo uma matéria num espaço diferente do habitual (água) teve algumas características e preocupações da minha parte que as outras UD's não tiveram. Na aula de avaliação diagnóstica apenas metade da turma fez aula, como tal, não foi possível fazer uma conclusão global acerca da turma, mas dos alunos presentes individualmente. Na aula seguinte já foi possível perceber como se encontravam os restantes alunos. Dois alunos apresentaram dispensa e não fizeram nenhuma aula desta UD, e como tal, foram avaliados através de teste escrito. De uma forma geral a turma inicialmente apresentou um nível satisfatório relativamente à UD, apresentando alguns erros claros em determinadas componentes (nomeadamente respiração e coordenação dos membros) e a precisar de aperfeiçoar outros. Para esta UD foi necessário utilizar as piscinas municipais da Lousã, e como não conhecia o espaço, nas primeiras aulas tive que perceber as regras da mesma e quais os materiais e espaços que poderia utilizar. Assim, tendo em conta que a piscina é municipal e que era possível esta estar a ser utilizada por outras pessoas durante as minhas aulas, foi necessário planear as primeiras aulas apenas para 2 pistas da piscina. Após algumas semanas, foi possível perceber qual a afluência à piscina durante o meu horário e quais as estratégias e espaços que poderia utilizar. De forma a ambientar os alunos ao ambiente utilizei inicialmente jogos dentro de água, de forma a motivar os alunos para a aula e estes poderem se ambientar ao espaço e características do meio. Utilizei os momentos de paragem e descanso dos alunos para dar os feedbacks individuais, no entanto, por ter um aluno com muito medo da água, acabei por ficar muito preocupada com este e dar menos feedbacks aos restantes alunos do que gostaria. Ainda relativamente aos feedbacks tive que ter em atenção que nem sempre poderia dar o feedback aquando da observação do erro, uma vez que dentro de água os alunos tinham mais dificuldade em ouvir-me. Optei por fazer sempre na introdução de conteúdos, exercícios de dificuldade crescente, indo dos movimentos mais simples para os mais complexos. Tive o cuidado de exemplificar, apesar de no meio terrestre os vários exercícios e fazê-los compreender que qualquer movimento corporal que executem tem uma reação no meio. O facto de ter colocado os alunos com mais dificuldade na pista mais perto de

mim, permitiu-me poder corrigir mais vezes esses alunos, mas também poder ajudá-los caso se sentissem agoniados. Foi necessário criar três planos de aula diferentes, uma vez que tinha um aluno num nível abaixo do introdutório, alunos de nível introdutório e outros de nível elementar/avançado. Como tal foi necessário da minha parte a capacidade de dar feedbacks e exigir para cada grupo conteúdos diferentes e avaliá-los tendo em conta isso. De referir que esta talvez tenha sido a UD onde foi visível uma grande melhoria de todos os alunos, onde inicialmente tinham grandes erros e no final foi possível ver alunos a executar facilmente e de forma correta três técnicas de nado.

A UD de Judo foi a última deste leque de oito UD's deste ano letivo. Esta foi a UD que eu alterei relativamente ao que estava planeado pelo Grupo de EF no leque de matérias a abordar. De acordo com a planificação anual, apenas estaria um professor a utilizar o material necessário às aulas de Judo (tapetes) e como tal não haveria problema, ao nível dos recursos materiais, uma vez que haveria tapetes suficientes. No entanto, pelo facto de haver no final do ano o Sarau de Ginástica, mais três professores decidiram abordar/treinar o esquema de ginástica nesta altura. Com isto quero dizer que acabei por ficar com menos tapetes do que precisaria. No entanto, tive que utilizar os recursos que tinha, de forma a dar a aula da mesma forma, e que a maioria dos alunos estivesse o maior tempo possível em empenho motor. Acabei por utilizar tapetes que já não eram usados nas aulas de EF por serem escorregadios, unindo-os à volta com outros para que não criassem espaços entre estes aquando da movimentação dos alunos sobre estes. Esta foi uma UD que a maioria dos alunos recebeu com desconfiança, uma vez que não tinham qualquer conhecimento acerca da mesma. Mostraram-se preocupados com a possível hipótese de se lesionarem havendo alunos a recusarem-se a fazer a aula. Após a primeira aula, os alunos perceberam quais os objetivos desta UD, e que não era nada daquilo que pensavam acerca da matéria. Por ser uma matéria nova, os alunos após perderem o receio inicial mostraram-se curiosos em perceber como a modalidade surgiu, as suas características, regras, filosofias. Por ser uma turma que nunca fez Judo, não houve a necessidade de utilizar uma aula para fazer uma avaliação inicial, passando desde a primeira aula a abordar os conteúdos. Optei por começar por jogos e conteúdos básicos, passando depois a habilidades motoras mais específicas da UD. Tendo em conta a inexperiência, idade e maturidade dos alunos, optei por abordar objetivos que se pretende que alunos iniciantes adquiram,

assim como outros de um nível mais elementar. Estive sempre ativa em todas as aulas, exemplificando sempre cada exercício, e pedindo a ajuda de vários alunos nas demonstrações. O facto de ser uma modalidade que pratiquei desde muito nova e que mantive durante muitos anos fez com que fosse mais fácil demonstrar, dar feedbacks, e perceber aquilo que deveria ou não abordar. Tive que ter em atenção que não deveria ser muito rígida com os alunos a nível técnico, uma vez que é uma matéria que necessita de muito trabalho para conseguir ser realizada de forma perfeita. Ao ser uma UD exigente a nível técnico, e de forma às aulas não serem aborrecidas, optei por fazer jogos no início, meio e fim da aula, de forma a motivar os alunos para a aula e para as aulas seguintes. Inicialmente optei por deixar os alunos escolherem os seus parceiros, uma vez que esta é uma UD onde existe muito contacto corporal e estes poderiam se sentir retraídos caso escolhesse um colega de turma com que se sentissem menos à vontade. Ao longo das aulas foi visível a preocupação dos alunos em questionar acerca dos vários conteúdos, mostrando-se alunos muito interessados em aprender. O à vontade em interagir com os colegas foi-se tornando cada vez mais visível, fazendo com que optasse por pedir que fossem trocando de companheiros. No final o feedback por parte dos alunos foi muito positivo tanto a nível das raparigas como dos rapazes.

Planos de Aula

Os planos de aula consistem na dimensão mais operacional de todo o processo de tomada de decisão de pré-impacto/pré-ação ou de fase pré-ativa (dependendo dos autores referenciados). Nesta fase, onde existe diagnóstico e prescrição, o plano de aula não deve estar desligado da sua UD e/ou outros documentos orientadores da prática pedagógica. Desta forma, quando o professor tiver que tomar decisões na fase interativa, ou seja, na atividade letiva propriamente dita, existe uma maior coerência de ações e probabilidade de rentabilizar as aprendizagens dos alunos (Piéron 1992, citado por Sena Lino, 2008). Segundo Aranha (2004), o plano de aula deve identificar a escola, a data, hora da aula, o tempo horário, o ano, a turma, o total de aulas já lecionadas, a instalação, os objetivos específicos, a função didática, os conteúdos operacionais e o material a utilizar. Para as minhas aulas os planos de aula foram uma preocupação diária ao longo do ano letivo, pelo facto de ter que pensar em todos os pormenores envolventes ao mesmo. Tendo em conta o que referi a cima, para cada aula defini o

sumário, os objetivos gerais da aula, os recursos materiais, o tempo total e parcial de cada exercício, as tarefas/situações de aprendizagem, estratégias de organização, objetivos comportamentais/específicos e critérios de êxito/componentes críticas. Além de pensar onde me colocar, como dizer, como exemplificar, como fazer para ser mais motivador, para controlar a turma, para não haver comportamentos desviantes, para ter todos em atividade, para transmitir corretamente o objetivo, para levar os alunos com mais dificuldades a atingir os objetivos, como levar os alunos com mais capacidades a sentirem-se motivados para a execução dos exercícios. A minha inexperiência obrigou-me inicialmente a ser muito reflexiva, a ponderar cada detalhe, a prevenir cada hipótese provável de erro, a criar soluções. Após cada aula e respetivo feedback por parte do orientador de escola e colegas de núcleo de estágio fiz uma reflexão crítica. Estas reflexões apresentam não só aquilo que senti, achei durante a aula, relativamente ao que correu melhor e pior, como as alterações que eventualmente fiz durante a aula, tendo em conta as atitudes dos alunos. Fez com que refletisse acerca da aula, percebendo se os objetivos propostos para a aula foram ou não atingidos e possíveis alterações a fazer nas aulas seguintes (ao nível das estratégias, objetivos ou mesmo exercícios). O planeamento de aulas são momentos onde é necessário considerar vários fatores, adequando os exercícios aos conteúdos, aos alunos (aproveitando as suas capacidades e ultrapassando as suas dificuldades), ao material, ao espaço de aula, às condições meteorológicas. Como já referido anteriormente no espaço dedicado às UD's, tive que optar por muitas estratégias pedagógicas. Todo o planeamento envolve as características da turma, do espaço, do tempo, do material. Perceber quais os exercícios mais adequados à turma, de que forma esta funciona no seu todo, como posso motivá-los, como posso controlá-los, foi uma constante ao longo do tempo. Foi uma tarefa constante e exigente ao longo do ano letivo, mas que com o decorrer do tempo acabou por exigir cada vez menos tempo na sua construção. Uma das preocupações na elaboração dos planos de aula foi referenciar o objetivo "mediato" (transformação do Homem) e interligá-lo com os objetivos "imediatos", ou seja, os meios e etapas usadas para que ocorra essa transformação, e que por serem difíceis de atingir levam o aluno a superar-se e transcender-se no instante de aprendizagem (Lopes, 2008). Esta foi uma tarefa de difícil aplicação, uma vez que numa fase inicial da minha intervenção pedagógica as minhas principais preocupações acabaram por se referir a questões de eficácia

pedagógica. Outra das preocupações foi criar aulas com níveis de empenho motor altos, pois as aulas de EF têm que ser, independentemente de serem de 45 ou 90 minutos aulas ativas, onde os alunos estejam a trabalhar ativamente e onde aprendam. Siendentop (1983), citado por Sena Lino (2008) “unidade de tempo na qual um aluno está empenhado num conteúdo relevante de Educação Física, de tal modo que tenha uma adequada oportunidade de êxito”. Ainda que estes possam aprender em momentos de instrução e/ou informação. Um desses casos foi nas aulas de Judo, onde algumas vezes juntei os alunos e esclareci conteúdos, por exemplo, relativamente aos desequilíbrios, questionando e fazendo-os perceber a relação entre o ponto de aplicação de uma força e o desequilíbrio do corpo, de uma forma mais teórica. Apesar de ser importante garantir aulas em que os alunos tenham grandes tempos de empenho motor, é necessário perceber se estes estão realmente a tirar benefícios desses momentos, visto que podem estar ativos mas não estarem a aprender, ou o reverso. Após a realização e análise de alguns planos acabei por me sentir mais à vontade, usando sempre as experiências de aulas passadas para melhorar, e percebendo que precisava de errar para aprender. Percebi que o plano de aula serve exclusivamente para auxiliar o professor e por isso deve ser o mais prático e eficaz possível.

3.2 Realização

Lecionei todas as aulas previstas de EF para a minha turma e assisti a duas, três aulas por semana (uma de cada colega de núcleo de estágio e uma do professor orientador da Escola) durante todo o ano letivo. Estas assistências permitiram-me observar aspetos relacionados com a intervenção pedagógica do professor coordenador que surgiram a partir da insegurança normal de quem começa o próprio processo de intervenção. Isto ao nível da adequação da linguagem, estratégias, entre outras. A observação das aulas dos colegas de estágio foi fundamental, pois as dificuldades, erros apresentados em cada aula eram discutidas com o coordenador após aulas, resultando numa oportunidade para mim relativamente a aspetos que poderia aplicar na minha aula (controlo de alunos, colocação no espaço de aula, tempos de empenho motor, etc.). Podermos observar durante o estágio uma pessoa experiente (coordenador), e outros a começar (colegas de estágio) acabou por ser muito importante pois permitiu ver duas

perspetivas diferentes. De acordo com Berliner (1998), citado por Sena Lino (2008), o principiante (estudante e professor no 1º ano), aprende como utilizar os elementos básicos das tarefas de ensino e demonstra um comportamento racional, contudo apresenta lacunas a nível da plasticidade e flexibilidade pedagógica. A sua principal preocupação é ganhar experiência. Por sua vez, o professor “expert” (apenas alguns atingem este patamar), apresenta perceções exatas das situações e responde de uma forma fluida e automática. Assim, através da observação das aulas do coordenador foi possível, de uma forma empírica, verificar estes pressupostos, e compreender onde poderei chegar. Após a observação destas aulas era também feita uma análise, onde dávamos a nossa opinião, confrontando os objetivos da aula com o que tinha sido realmente feito. Senão vejamos, e ainda de acordo com Lino (2008), existem dois tipos de dados que devem ser equacionados. Os observáveis (comportamentos e estratégias) e os não observáveis (pensamentos e conhecimentos), que só podem ser abordados posteriormente numa análise reflexiva da aula.

O primeiro contacto com o PNEF foi um pouco chocante pela quantidade de informações que nele se apresentam. Durante a abordagem e observação das aulas foi possível observar na prática a sua operacionalização, aprofundando algumas orientações metodológicas defendidas no mesmo.

Relativamente à minha intervenção propriamente dita ao longo das aulas considero que estive sempre pontualmente presente, verificando a disponibilidade do material e por vezes até a colocação do mesmo pronto para a prática, de forma segura. Apresentei-me sempre devidamente equipada para todas as aulas. Inicialmente estive mais insegura na minha instrução, estando preocupada com muitos aspetos da aula, ficando nervosa e conseqüentemente com medo de cometer demasiados erros. O facto de não conhecer os alunos e estes também não me conhecerem levou a que alguns tentassem ter comportamentos desviantes, o que me perturbava e acabava por me prejudicar o resto da aula. Daí as minhas primeiras aulas terem sido as mais difíceis e menos conseguidas. A minha preocupação era centrada nestes aspetos e acabava por me desviar de aspetos mais importantes na orientação da turma (correção, demonstração, ajuda, motivação). Com o tempo, acabei por me tornar mais exigente com os alunos, não dando espaço aos comportamentos desviantes e expondo claramente as minhas condições nas aulas. Falei com a turma no global, chamando-os à atenção dos seus comportamentos e a

individualmente, com os alunos que constantemente mostravam atitudes menos corretas. Fiz ver que se vinham às aulas era para se comportarem adequadamente e fazerem aquilo que lhes pedia, e caso contrário seriam colocados na rua, que se queriam ser respeitados deveriam ser os primeiros a fazê-lo, não prejudicando os colegas que queriam aprender, nem a professora que não lhes tinha feito mal nenhum. A partir deste momento foi visível a melhoria no comportamento dos alunos, passando as aulas a decorrer de uma forma bem mais positiva. Assim, as explicações, demonstrações, forma de estar na aula, instrução, qualidade de feedbacks, à vontade com os alunos foi ficando cada vez mais fácil. Aos poucos fui tendo uma maior autoconfiança, o que me fez ter tempo e liberdade para agir de outra forma. O facto de também a certa altura já conhecer os alunos e ter o respeito da parte deles acabou por me dar outra autonomia.

Assim, tendo em conta os primeiros contactos com a turma, o estilo de ensino utilizado foi o de comando, centralizando as decisões em mim, esperando da parte dos alunos, as respostas esperadas/desejadas numa lógica de reprodução do conhecimento. À medida que as aulas foram passando e o controlo da turma foi conseguido, as principais preocupações foram se alterando e foi possível analisar uma série de fatores importantes para a aprendizagem dos alunos. Foi garantida uma certa autonomia por parte dos alunos, na escolha e interação com as tarefas propostas (estilo tarefa), na entreajuda e interações com os colegas (estilo recíproco) e mesmo situações nas aulas de Judo onde foram utilizadas uma série de situações práticas que levaram os alunos a compreender a relação entre o centro de massa e a sua base de apoio, através de perguntas específicas e experimentação (estilo da descoberta guiada).

A gestão do tempo de aula e transição entre tarefas também foi algo que ao início me preocupava imenso, com medo de não conseguir abordar tudo o que tinha definido para a aula, mas com o passar das aulas, por ter criado hábitos de trabalho e cooperação com os alunos foi-se tornando cada vez mais fácil a gestão do mesmo. As aulas passaram a ser mais enriquecedoras, mais rentáveis, com mais qualidade ao nível da intervenção, espaços, materiais e autonomia dos alunos. Fui percebendo como posso gerir o tempo de aula e de que forma posso rentabilizar o tempo entre tarefas. Perceber que numa aula de 45 minutos não devo fazer grandes modificações nos materiais, na organização dos alunos, introduzir algum conteúdo que exija “perder tempo” na sua explicação e demonstração, uma vez que acaba por

ser uma aula onde o tempo de prática é reduzido. Sempre que durante a aula houve necessidade disso, fiz as devidas alterações e ajustamentos. Estes ajustamentos foram principalmente relativos à alteração dos exercícios, devido aos alunos não estarem a reagir de acordo com o esperado. Durante o ano letivo tive aulas piores (mais no início), quando os alunos tinham comportamentos desviantes e não sabia que estratégias adotar para controlá-los, quando não conseguia atingir os objetivos a que me propunha, por ficar incomodada com as atitudes dos alunos, quando estava preocupada com tudo o que se passava e não conseguia focar-me no que era essencial, quando ainda não dominava a gestão do tempo, a organização das aulas, as transições entre exercícios, entre outras; e melhores (após controlar a turma, ter uma maior autoconfiança e experiência). As reflexões que fiz após cada aula permitiu-me aprender imenso, todos os dias aprendi alguma coisa, principalmente com os erros. Nas aulas que correram bem analisei de que forma poderiam ter corrido ainda melhor, nas que correram mal, o que deveria ter feito para que isso não acontecesse e lembrar-me disso numa próxima aula.

3.3 Avaliação (Diagnóstica, Formativa e Sumativa)

A “avaliação pedagógica tem várias funções e habitualmente é confundida com classificação”, contudo devemos encará-la como “operações de controlo corretivo sobre o ensino de EF” (Januário, 1984).

Ao longo do ano letivo tive que avaliar as aprendizagens dos alunos na sua dimensão diagnóstica, formativa e sumativa. Tendo em conta a sua importância e repercussão nos alunos estas tiveram uma supervisão constante do coordenador. Foi necessário construir instrumentos de avaliação (tabelas), que me permitissem avaliar de uma forma correta, que fossem úteis e válidos. O facto de inicialmente analisar cada nível de prática através do PNEF e diferenciar entre cada um, o que os distingue, e o que deve ser valorizado, acabou por me ajudar a perceber a diferenciar os níveis de cada aluno. A partir dos instrumentos foi possível perceber quais as necessidades da turma e de cada aluno individualmente, estabelecendo um importante ponto de partida para o planeamento dos conteúdos a abordar em cada UD. Ao longo das aulas fui observando os alunos e a turma no global, avaliando-os formativamente, vendo principalmente se estes estavam a evoluir ou não. A avaliação sumativa das aprendizagens dos alunos passou pela análise e utilização

de grelhas elaborados por mim, tendo em conta o já referido anteriormente, refletindo o que foi abordado nas aulas.

Após cada avaliação foi feito um relatório, referente às aprendizagens dos alunos e fornecendo indicações acerca das diferenças entre os resultados esperados e os alcançados. A partir destes relatórios pude refletir se as estratégias utilizadas foram as mais corretas para a turma, e se estes conseguiram aprender a atingir os objetivos planeados. Pude fazer ao longo do tempo um aperfeiçoamento da minha prática, refletindo todos os dias sobre as minhas atitudes e dos alunos, observando aulas de colegas, do professor cooperante da escola e dos feedbacks dados pelo orientador.

3.4 Dimensão Profissional e Ética

Ao longo do ano letivo recorri sempre à investigação e reflexão acerca da minha prática pedagógica, exerci a minha função de professora, tentando garantir a todos os alunos um conjunto de aprendizagens diversas e essenciais para o desenvolvimento integral dos mesmos. Através das estratégias que utilizei durante as aulas e conversas que tive com alguns alunos no início e por vezes fim das aulas tentei fomentar a sua autonomia de forma à sua inclusão na sociedade. Tentei sempre promover o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento da sua identidade individual e cultural. Respeitei sempre todos os alunos, independentemente das suas diferenças, fomentando nos alunos o combate à exclusão e discriminação. Manifestei desde sempre uma boa capacidade relacional com alunos, funcionários, colegas de profissão. Assumi sempre as exigências éticas e deontológicas associadas à minha prática como professora. Utilizei sempre uma linguagem adequada, utilizando corretamente a língua portuguesa. Tentei desenvolver estratégias pedagógicas diferenciadas nos alunos, mobilizando saberes e experiências. Relativamente à minha participação na escola e envolvimento na comunidade, vi a escola e a comunidade como um espaço de educação inclusiva e de intervenção social. Colaborei com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação e o desenvolvimento de relações de respeito mútuo entre docentes, alunos, pessoal não docente.

4. APROFUNDAMENTO DE TEMA

4.1 Importância da Abordagem do Judo na Escola

O Judo apresenta-se como um importante recurso pedagógico para as aulas de Educação Física. Este apresenta na sua base além das questões técnicas e desportivas, conceitos morais, éticos, filosóficos, de solidariedade, superação, disciplina e respeito. Questões estas cada vez mais difíceis nos tempos de hoje, onde conceitos morais e valores se têm apresentado de forma tão diversa e onde, cada vez mais, pais e educadores se sentem menos seguros com em relação à melhor maneira de educarem os filhos e alunos. É necessário utilizar várias estratégias para alcançar o êxito dessa difícil tarefa, e é neste contexto que destaco a importante colaboração do Judo.

A necessidade de lutar é um facto intrínseco ao ser humano desde os períodos mais antigos, o Homem sempre lutou pela sobrevivência. Os motivos atuais do ser humano mudaram, mas a inquietação em alcançar algo é a mesma.

Em 1882, Jigoro Kano, um professor universitário, até então praticante de Jujitsu, observou que as técnicas dessa arte poderiam ter valor educativo na formação de crianças e jovens, no sentido de promover ao praticante a oportunidade de superar suas próprias limitações, resgatando valores, tais como o respeito, a disciplina, humildade, perseverança, a determinação e solidariedade. A ideia de Kano era desenvolver um treinamento onde as pessoas aprendessem a resolver seus conflitos de maneira suave. Passou, assim, a transformar a tradicional luta numa arte que pudesse ir além de simplesmente garantir uma defesa pessoal. Criou, então, o “Caminho Suave” (JU=Suave; DO=Caminho), que defende a ideia de que qualquer objetivo que tenhamos na vida, este será mais facilmente alcançado através do uso, com máxima eficiência, da mente e do corpo. Este princípio, aplicado nas atividades cotidianas, leva a ter uma vida melhor, e o seu resultado é o bem-estar de todos. Entender e seguir o “Caminho da Suavidade” é aprender e aceitar os aspetos que facilitam e dificultam nossa vida. É respeitar os nossos semelhantes, é aprender a ser humilde, leal e honesto. Kano sonhava com um mundo melhor e por isso, criou o Judo, baseado em princípios e filosofias, que nos

ajudam a formar verdadeiros cidadãos, capazes de jamais de desviarem do caminho do bem.

4.2 O Valor Pedagógico do Judo

O Judo é uma arte que é praticada como um desporto. Como tal, a prática é importante para os seus praticantes sob o ponto de vista motor, cognitivo, social e psico-afetivo. Uma vez que permite a utilização de uma modalidade desportiva devidamente codificada e que não necessita de adaptações, pois na sua origem, é essencialmente educativa. Segundo Kano “Praticar judo é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo obedecer com justeza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.”

Sob o ponto de vista motor o Judo permite desenvolver as capacidades coordenativas, permite o desenvolvimento e estimulação de todos os esquemas sensório-motores envolventes numa determinada tarefa, nomeadamente o conhecimento do próprio corpo, a definição da lateralidade e o equilíbrio. Permite aos alunos um trabalho motivante, conhecendo o seu corpo, trabalhando e definindo a sua lateralidade, para além do equilíbrio, que é essencial para o sucesso, no confronto com o adversário. Permite desenvolver as capacidades condicionais, através do apelo que proporciona aos grupos musculares específicos e que contribuem para uma postura corporal correta. Um exemplo disso é o trabalho muscular em termos bilaterais, quer nos membros superiores quer inferiores. O trabalho da flexibilidade muita vez contestado pelos alunos, é trabalhada também, mas de uma forma inconsciente, levando o aluno a um forte empenhamento; a aquisição de novas habilidades motoras é outra das características que o Judo permite desenvolver. As diversas técnicas de Judo, apresentadas de forma progressiva em termos de grau e complexidade, permitem ao aluno aprendê-las de forma consciente e assim enriquecer o seu programa motor.

Sob o ponto de vista cognitivo o Judo permite conhecer as regras intrínsecas à prática e, através do conhecimento da sua história, perceber a cultura e hábitos de outros povos.

Sob o ponto de vista social o Judo permite a transmissão de valores muito importantes para a vida em sociedade. Nomeadamente ensina a respeitar as regras impostas pelo próprio combate, a valorizar a socialização, pois existem contactos constantes, a valorização das superações das diferenças sociais e sexuais, a

conhecer as suas possibilidades mas também os seus limites, perseverança, tolerância, cooperação, respeito (respeitar a pessoa com quem se treina, a saudação antes e depois do combate – aumenta a autoconfiança, o reconhecimento e afirmação do “adversário” como alguém que deve ser respeitado), coragem (o saber começar – sem objetivo, continuar sem resultado e nunca desistir - sem esperança), cortesia (sob a forma de “etiqueta” simples mas rigorosa, através da qual o aluno compreende as implicações das suas atitudes). As experiências obtidas durante os exercícios, por tentativas e erro e pela aplicação das regras de luta, impõem mudanças de atitudes. Levam ao redobramento da atenção e da observação, consolidam a determinação.

Sob o ponto de vista psico-afetivo o Judo permite canalizar a agressividade espontânea para um espírito de inter-ajuda e para um futuro auto domínio; a consciencialização do real, de forma a aceitar as derrotas e valorizar as vitórias; a ajustar os comportamentos em função das ações e das reações do adversário; ser atrevido mas também controlado; saber controlar os aspetos emocionais.

O Judo ao ser um jogo de informação incompleta e sem estratégia ótima, de duas pessoas e onde a responsabilidade de interpretação é individual e não depende apenas da própria operação, mas de um diálogo corporal com o adversário, permite um comportamento de sociabilização e uma introdução aos comportamentos cooperativos. Este constitui uma atividade ideal para o desenvolvimento das relações sócio-afetivas, pois possibilitam a libertação direta de impulsos agressivos, mais ou menos inatos, e provocam a respetiva regulação sócio-afetiva. De referir também as questões éticas que o Judo incute pelo facto da sua prática permitir um contacto tão próximo que exige na mesma proporção, normas que salvaguardam o bom relacionamento e o respeito pelo “outro”.

“No dojo, a criança aprende a conhecer-se, a discernir os seus defeitos e as suas qualidades. Aprende, sobretudo a disciplina e o gosto pelo esforço. Aprende a estimar os companheiros, a progredir com eles; encontra um escape para a sua energia, e sua turbulência e a sua agressividade.” (Robert, 1976, p.488).

É assim visível, que a prática do Judo é muito vantajosa para o aluno, uma vez que permite o enriquecimento no seu todo do seu processo de formação como futuro cidadão.

4.3 O que pode levar os Professores a não abordarem o Judo

Apesar da enorme pertinência em abordar o Judo nas aulas de Educação Física, muitos são os professores que não o fazem.

Segundo os questionários feitos na Escola Secundária da Lousã aos professores de EF, dos 9 apenas 2 já abordaram esta modalidade nas suas aulas. De referir que destes 9 professores, 6 tiveram durante a sua formação académica desportos de combate, nomeadamente 4 deles, de Judo e dos 3 que não tiveram, 2 deles participaram numa ação de formação da modalidade. Ou seja, dos 9 professores, 6 têm um conhecimento base do Judo, além de terem uma formação superior que os habilita a transformar em conhecimento pedagógico, o conhecimento específico de qualquer matéria de ensino. Ou seja, são capazes de compreender a especificidade e valor formativo de qualquer matéria de ensino, transformando-a numa proposta formativa que se concretize em aprendizagens coerentes com as finalidades da EF escolar. As razões apontadas por estes professores para não abordarem o Judo nas suas aulas são, essencialmente, a falta de domínio técnico e a motivação (4 afirmaram não gostar de desportos de combate). A parte prática foi a resposta mais frequente, para a pergunta em que situações sentiriam mais dificuldade no caso de ter que lecionar o Judo nas suas aulas. Daqui se retira que na generalidade estes professores possuem os conteúdos teóricos para abordarem a modalidade, mas só não o fazem porque não se sentem à vontade com a parte prática da mesma, não conseguindo depois fornecer os feedbacks adequados.

Os dados recolhidos nestes questionários só vêm reafirmar o que outros estudos já fizeram. Segundo Figueiredo (1998), muitos professores não abordam os Desportos de Combate (na sua generalidade) nas suas aulas de EF pelo desconhecimento dos conteúdos, que dificultam a intervenção didática e pedagógica, mas especialmente o desconhecimento das suas potencialidades para o desenvolvimento sócio-afetivo e percetivo-motor do aluno. Crenças de que as lutas não devem ser praticadas na escola pois são um gerador de agressividade, é outra das razões apontadas para os professores não as abordarem nas aulas. É necessário mudar certas opiniões negativas acerca dos desportos de combate, abordar estes desportos nas aulas de EF não pressupõe um conhecimento profundo das modalidades, não é necessário ser ou ter sido praticante, é claro que ajuda imenso, mas estas razões não devem ser obstáculo. Se um professor não tem

instrução para lecionar estes desportos, deve procurar cursos de capacitação, trocar experiências com colegas, recorrer a vídeos ou mesmo à ajuda de especialistas. Se a escola não tem condições físicas e materiais, o professor pode recorrer à improvisação, realizando as atividades até numa sala de aula, tendo que ter cuidado na preparação do espaço, ou mesmo levá-los a um clube ou academia. Acerca da agressividade é necessário lembrar que muitas vezes os alunos vêem em casa filmes, séries, desenhos animados de personagens que lutam, levando assim para a vida real, o que veem. Provavelmente, se conhecessem as lutas e os seus verdadeiros significados, não se iludiam com o que vêem, nem se tornavam seres humanos violentos, utilizando aquilo que “aprendem” do que vêem. Mais uma vez a importância da abordagem destes desportos nas aulas de EF. O professor de Educação Física pode e deve explicar a história, apresentar o conteúdo das lutas aos alunos para que a formação da personalidade do aluno seja elaborada corretamente. Explicar que existem princípios e regras e caso não obedecidos os alunos serão repreendidos e abolidos da prática, tal como em qualquer outra modalidade. Segundo Almeida (2007) “Seja qual for o tema a ser abordado, se não for fundamentado e tratado pedagogicamente, corre o risco de gerar conflitos e situações hostis entre os alunos.” Ou seja, independentemente do conteúdo abordado, se este não for conduzido de forma correta, se não for fundamentado e tratado pedagogicamente, poderá gerar conflitos e situações problemáticas entre os alunos.

4.4 Adaptação à Aula de Educação Física

Como já referido anteriormente a prática do Judo nas aulas de EF não necessita de muitos recursos. Este, apesar de se praticar num tapete (Tatami), sobre os quais os indivíduos se deslocam de pés descalços e com um judogi (fato especial de cor branca e tecido forte) que permite aos atletas executarem as mais variadas técnicas, é certo que isto não se exige nas Escolas. É possível manter as condições mínimas para a prática do Judo em segurança, substituindo os materiais mencionados por outros mais acessíveis a qualquer Escola e aluno. É possível usar um tapete mole (compacto) e elástico ou colchões de esponja compacta ou mesmo um solo suficientemente arenoso, de forma a evitar o perigo em quedas aparatosas que poderão acontecer (os tapetes usados para a modalidade de ginástica servem perfeitamente para esta função). Relativamente ao vestuário, é perfeitamente

possível os alunos utilizarem fatos de treino velhos, camisolas velhas, pijamas fortes e velhos, ou qualquer outro tipo de roupa prática velha e sem botões ou fechos.

Relativamente à metodologia de ensino do Judo e tendo em conta a idade dos alunos a ensinar, é possível abordar deste cedo esta modalidade. Este é, de acordo com os vários domínios de prática desportiva nos DCb, o Desporto de Combate, além da Luta, que é passível de ser ensinado desde o pré-escolar.

De uma forma geral a 1ª etapa de aprendizagem do Judo deve começar por jogos de cooperação e jogos de oposição (à distância, a meia distância, corpo-a-corpo). Os jogos de cooperação vão, numa primeira fase, permitir ao aluno tomar contacto com uma realidade particular e adaptar-se à dimensão “adversário-perigo”. Estes jogos visam desenvolver capacidades de ordem motora, cognitiva, afetiva e relacional. Já os jogos de oposição à distância permitem ao aluno ter a noção mais real da presença do adversário, apesar do contacto ser passageiro e muitas vezes inexistente. Estes jogos permitem a aproximação da noção de competição baseada no princípio “eu devo agir e fazer melhor que o outro para ganhar”. Nesta perspetiva, o Professor deve saber assegurar e garantir o cumprimento das regras e do espírito desportivo. Os jogos de oposição a meia distância têm a finalidade de estabilizar e favorecer progressivamente o contacto. Os jogos de oposição corpo a corpo têm como objetivo dar à criança de uma forma progressiva a noção de combate corpo a corpo, onde o contacto é cada vez mais próximo e frequente. Ações de controlo, desequilíbrio, manter e virar o adversário são a essência destes jogos. É aqui que surgem as regras de respeito pelo outro e pelas regras que regem o jogo.

Numa 2ª etapa deverão ser abordadas a história da modalidade, as regras básicas e as quedas (para trás, para o lado e para a frente com rolamento). Após a aquisição do conhecimento das quedas, deverão ser abordadas as imobilizações, assim como a saída das mesmas e o randori no solo.

Numa 3ª etapa da aprendizagem deverão ser abordadas as técnicas de pernas, de ombros e de ancas.

Na 4ª etapa as chaves e os estrangulamentos.

Relativamente às questões de segurança é importante lembrar que os alunos devem estar empenhados mas não ultrapassar os limites de empenho. Os alunos devem conhecer as regras e respeitá-las.

Durante as situações de combate no solo é importante que seja proibida a percussão, a preensão no rosto e pescoço, os beliscões. É importante que o aluno

imobilizado sem controlo visual do espaço que o rodeia não movimente os membros inferiores com velocidade e/ou violência, a fim de não tocar em outro colega de outro grupo e magoá-lo.

Durante as situações de combate em pé e de transmissão para a luta no solo, para além das regras anteriores relativas ao solo, é importante que os alunos já dominem a capacidade de saber cair pela correta utilização das quedas, que o aluno projetado não se agarre ao colega que projeta, provocando assim a queda do colega sobre si, com o risco de anular a ação de batimento e aumentar a intensidade da força com que chega ao solo. Que o aluno que inicia a projeção só a efetue quando verifica que a área está livre de outros colegas, sobretudo se estão no solo ou em projeção para o mesmo local. Que o aluno que executa a projeção consiga dar apoio ao seu colega pelo acompanhamento da preensão ajudando-o a suavizar a parte final da queda com preensão de um dos membros superiores (pega).

O Judo, quando trabalhado de forma correta, permite o desenvolvimento e aprendizagem de vários conteúdos benéficos. Inclusive, o mesmo foi declarado pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura), como o desporto mais aconselhado na fase que compreende desde a infância até aos 14 anos de idade, por permitir mediante o jogo e a diversão, conjugar os fatores essenciais para o desenvolvimento do indivíduo. Sendo de referir que, devido à sua capacidade didático-pedagógica, o Judo favorece também a sua prática por deficientes visuais, autistas e portadores de Síndrome de Down.

4.5 Estratégias para atingir os objetivos do Nível Introdutório (PNEF)

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) não atinge nível introdução; b) nível introdução; c) nível elementar; d) nível avançado. Para os alunos que vão iniciar o Judo é certo que estes situam-se no primeiro nível referido. Como tal, e de forma a este documento poder ser um meio de auxílio para os professores, irei referenciar de seguida como poderá ser estruturada uma aula, o que deve ser privilegiado, dando alguns exemplos, como forma aos alunos poderem atingir os objetivos estabelecidos no PNEF para o nível introdução.

A aula deve estar dividida essencialmente em 3 partes. Esta divisão irá promover um melhor desempenho orgânico geral e conseqüentemente um melhor aproveitamento em relação aos objetivos propostos.

Parte inicial (deve ocupar 11% do tempo de aula – tendo como referência uma aula de 90 minutos) onde se deve privilegiar a saudação e o aquecimento. Nesta parte da aula, numa primeira aula, também deverão ser mencionadas as principais regras, aquelas que serão necessárias para o funcionamento correto das aulas, tendo em conta os conteúdos a abordar, assim como a explicação do objetivo do Judo, e as suas principais características. Relativamente à utilização correta do fato e cinto de Judo, é certo que isto não será possível em todas as escolas. Como tal, sugiro que, o professor consiga pelo menos um fato e mostre aquando da explicação do equipamento a usar. Pode até no final da explicação deixar os alunos experimentar. Caso não tenha possibilidade disso pode mostrar através de imagens que encontra em qualquer livro sobre a modalidade ou via internet.

O professor deverá explicar aos alunos o porquê da saudação e essencialmente demonstrar. Ao demonstrar os alunos rapidamente assimilam o movimento. Os alunos devem perceber que a saudação tem um significado de respeito pelo outro, seja o criador do Judo, o professor ou o colega de aula. A saudação representa um dos princípios do Judo “benefício e prosperidade mútuos”. Nas aulas de EF deve haver um sentido de respeito pelo professor e pelo parceiro. Como já referido anteriormente a aula deve ter os rituais de saudação no início e fim da mesma e aquando do início e fim dos jogos entre parceiros.

O aquecimento destina-se à preparação orgânica e psicológica do aluno, permitindo-lhe uma melhor adaptação à aula. É neste momento que o professor deve usar a sua criatividade para conseguir, num clima de descontração, dar uma preparação para um melhor aproveitamento da aula. Jogos de cooperação e oposição são ideais para esta parte da aula. Os jogos de cooperação são atividades de partilhar, unir pessoas, despertar a coragem para assumir riscos com pouca preocupação com o fracasso e o sucesso em si mesmos. Estes reforçam a confiança em si mesmo e nos outros, propiciando uma participação autêntica, fazendo com que o ganhar e o perder sejam, apenas, referências para o crescimento pessoal e coletivo. Através dos jogos cooperativos, os alunos “descobrem” outras possibilidades: regras, aprendizagem e educação, a ajuda, a solidariedade, a compreensão, o lúdico. A disputa e a competição podem ser confrontadas, abrindo-se uma possibilidade de inserção da cooperação – onde todos ganham. Os jogos de oposição têm como característica a confrontação, que acontece entre duplas, trios ou até mesmo em grupos. Os seus objetivos são vencer

o adversário, impor-se fisicamente ao outro, respeito às regras e acima de tudo assegurar a segurança do colega durante as atividades. Podem ser à distância, a meia distância e corpo a corpo. Nos jogos de oposição à distância, existe a noção de adversário, mas o contacto entre estes é passageiro ou mesmo inexistente. Estes jogos permitem a aproximação da noção de competição baseada no princípio que deve agir e fazer melhor que o outro para ganhar. O professor deve assegurar e garantir o cumprimento as regras e espírito desportivo. Nos jogos de oposição a meia distância já existe algum contacto entre participantes, apesar deste não ser contínuo. Nos jogos de oposição corpo a corpo o contacto é cada vez maior, mais próximo e frequente (mais perto do contexto do Judo). Ações como agarrar, controlar, desequilibrar, manter e virar o adversário são agora a essência destes jogos. O professor deve, nestes jogos reforçar a ideia do respeito pelo outro e pelas regras que regem o jogo, tendo sempre em conta o cariz educativo que pode ser transmitido através da saudação e do árbitro. Poderão ser iniciados por jogos em grupos, triplas e duplas, fazendo os alunos se aproximar mais da modalidade em questão. A partir destes jogos já é possível atingir muitos dos objetivos indicados para o nível introdutório (cumprimento de regras, respeito pelo adversário, saudação, pegadas, desequilíbrios, deslocamentos, esquivas, distinção de projeções, posturas defensivas, percepção de momentos e locais de aplicação de forças, etc.).

1. Uma parte fundamental (56% do tempo de aula), onde devem ser privilegiadas atividades que mantenham a objetividade, mas que proporcionem também momentos de descontração e que estimulem o desempenho.

O professor deve ter em conta que a relação entre o volume de conteúdo das habilidades motoras básicas e o volume das habilidades específicas do Judo durante a sessão da aula devem estar vinculados à faixa etária em foco. Assim como estabelecida com base nas pesquisas que determinam as diversas fases do desenvolvimento psicomotor. Ou seja, o professor deve ter em conta a idade dos alunos, e o seu respetivo desenvolvimento psicomotor, para determinar o tempo e peso que os exercícios aplicados para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas e específicas do Judo devem ter durante a aula. Uma vez que alunos com idades mais baixas (dos 6 até aos 10 anos), segundo Gallahu e Ozmun (2003), ainda estão a desenvolver a maioria das habilidades motoras fundamentais, mas atividades que envolvem os olhos e os membros desenvolvem-se lentamente. Sendo que é na adolescência, idade compreendida entre os 10 até aos 20 anos ou

mais, que o comportamento motor é caracterizado pela fase de habilidades motoras especializadas, onde ocorrem mudanças ao nível da precisão, exatidão e controlo motor.

O tempo de duração da parte principal da aula deve ser organizado em dois momentos, tendo em conta o que foi referido anteriormente:

a) Aspectos formativos – que inclui exercícios que contribuem para uma melhor formação corporal do organismo em fase de desenvolvimento, através de atividades adequadas às diversas faixas etárias. Os exercícios com movimentos intencionais deverão ser combinados com os naturais e espontâneos. Para as faixas etárias até aos 10-12 anos, neste momento da aula, os professores devem focar a aprendizagem e o desenvolvimento das habilidades motoras básicas. Por exemplo, alunos distribuídos pelo espaço da aula, ao sinal do professor, agachar, sentar, deitar, voltar à posição inicial ou em duplas saltar ao eixo e a seguir passar por entre as pernas do companheiro, ou mesmo exercícios de manipulação em duplas, a puxar pelas mãos, empurrar pelos ombros, exercícios de coordenação, etc.;

b) Aspectos desportivos – momento da aula reservado para o ensino e aprimoramento de todos os fundamentos do Judo (técnicas executadas no chão, quedas, técnicas executadas em pé, randori). Relativamente ao nível introdutório (ver anexo 1) entenda-se o objetivo 7 (quedas), 8 (randori no solo), 9 (técnicas executadas em pé), 10, 11 e 12 (randori em pé).

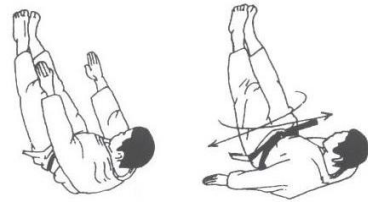

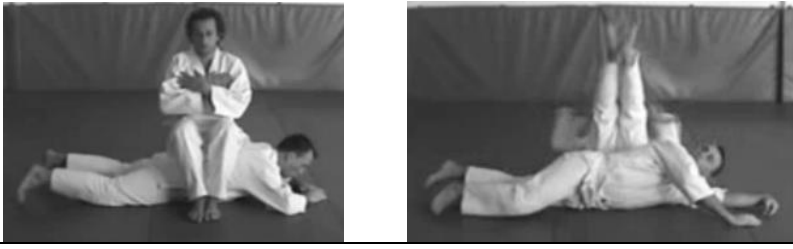

Será importante abordar as 3 formas de cair, e levar os alunos a perceber que é essencial aprender a cair, para a sua própria salvaguarda. Para ser forte no Judo é preciso saber cair. Uma vez que estas absorvem e dissipam a energia cinética da qual o corpo vem animado no momento do choque com o solo. Estas previnem situações traumáticas e efeitos indesejáveis das vibrações. Como tal, as quedas devem ser abordadas logo desde cedo, mesmo antes de aprenderem a fazer as técnicas em pé, pois assim já vão exercitando e aprendendo a vencer a habitual ansiedade e medo do confronto com este tipo de situações, aprendem a responder a variadas situações de queda com os movimentos e posturas mais adaptadas e favoráveis, a adquirir um maior controlo do corpo na fase de voo (pela aquisição da orientação espaço-temporal) e aprende a proteger as partes mais delicadas do corpo, procurando não criar ângulos perigosos para a sua integridade física.

A estrutura das quedas no Judo é influenciada por múltiplas variáveis, através das quais é possível regular e manipular o seu nível de dificuldade. Na elaboração

de exercícios de aprendizagem de quedas, devemos tomar em consideração as seguintes variáveis: trajetória da queda, altura, nível de incerteza (quedas voluntárias ou involuntárias), velocidade, posição de queda, apoios e contactos intermediários (pegas, controlo de quem projeta, ...), o meio (tapetes moles ou duros, piso regular ou irregular, ...). Estas devem ser então manipuladas pelos professores de forma a construir exercícios de aprendizagem com diferentes níveis de dificuldade.

No ensino das quedas poderão ser utilizadas as seguintes progressões:

Tabela 1 - Progressões Ushiro-ukemi

Ushiro-ukemi (possíveis progressões)	
Partindo da posição de deitado	<p>O aluno realiza apenas o batimento dos braços no solo.</p> 
Partindo da posição de sentado	
Partindo da posição de sentado em cima do colega que se encontra deitado no solo	<p>O colega que se encontra deitado no solo, roda o seu corpo, ficando lateralmente e desequilibrando o colega que vai fazer a queda.</p> 
Partindo da posição de cócoras	




<p>Partindo da posição de cócoras mas com as mãos dadas a um colega que se encontra na mesma posição</p>	<p>Soltam as mãos ao mesmo tempo e executam a queda.</p> 
<p>Partindo da posição de sentado em cima de um colega que se encontra na posição de 4</p>	
<p>Partindo de pé</p>	

Tabela 2 - Progressões Yoko-ukemi


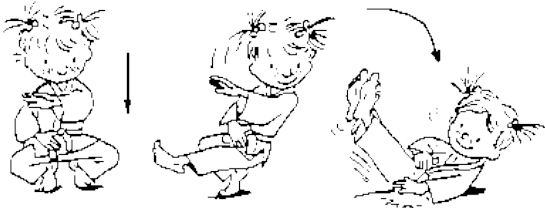

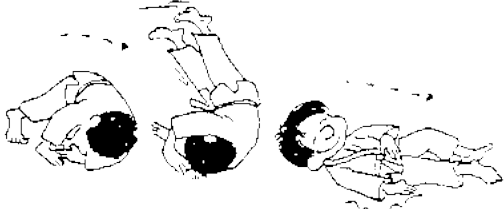

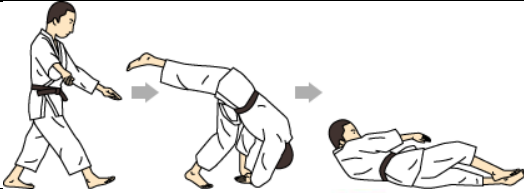
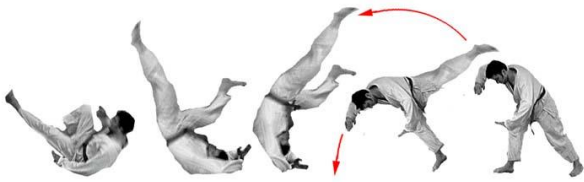
<p>Yoko-ukemi (possíveis progressões)</p>	
<p>Partindo da posição de deitado</p>	<p>O aluno realiza apenas o batimento do braço no solo.</p> 
<p>Partindo da posição de cócoras</p>	
<p>Partindo de pé</p>	

Tabela 3 - Progressões Zempo-ukemi

<p>Zempo-ukemi (possíveis progressões)</p>	
<p>Rolamento sobre o ombro</p>	

Partindo da posição de cócoras	
Partindo de pé sem balanço	
Partindo da posição de pé com balanço	

2. A parte final da aula deve durar 17% do tempo de aula, privilegiando os exercícios de volta à calma e a saudação final.

Relativamente aos exercícios de volta à calma este tempo servirá para incutir no aluno a consciência do trabalho realizado, num ambiente alegre, mas com ordem e disciplina. O professor deve preocupar-se em restabelecer o equilíbrio funcional, de modo a que os alunos saiam da aula sentindo-se bem, sem qualquer tipo de tensão emocional ou física. Para isso devem ser aplicados exercícios de relaxamento, brincadeiras de descontração, e mesmo conversas sobre a aula e outros assuntos pertinentes.

De referir ainda que o ensino do Judo deve respeitar uma progressão pedagógica, partindo dos fundamentos básicos da modalidade até chegar às situações globais de combate. O nível de especialização das técnicas deverá ser diretamente proporcional à faixa etária em foco. Quanto menor a faixa etária, menor deverá ser a especialização da técnica. O Judo deve ser primeiramente ensinado de forma genérica, para posteriormente proceder-se à especialização.

5. CONCLUSÃO

A importância da abordagem do Judo nas aulas de EF deve-se essencialmente ao facto de ser através destas que qualquer aluno pode ter o primeiro contacto com este desporto e assim contribuir para um pleno desenvolvimento motor, sócio afetivo e cognitivo do aluno, levando-o, ao absorver esses benefícios, a interagir junto à sociedade de uma forma moralmente correta e autónoma.

Estou satisfeita por ter conseguido cumprir algumas das expectativas que tinha relativamente à dimensão profissional e ética, participação na Escola, desenvolvimento e formação profissional e desenvolvimento do ensino e da aprendizagem. De acordo com Carreiro da Costa (1996) “a aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino”. Como tal, a minha formação não termina com este estágio pedagógico, mais do que considerar aquilo que evoluí, é importante compreender que ainda tenho um grande caminho a percorrer.

O estágio pedagógico efetivamente foi um importante meio formador pedagógico, cívico e emocional, na medida em que promoveu o desenvolvimento de várias experiências enriquecedoras, quer ao nível pessoal como profissional. O contacto direto e contínuo com a realidade educativa e pedagógica fez-me perceber que esta é a profissão que realmente desejo ter, este é o desafio que quero enfrentar todos os dias. Este é um desafio enorme tendo em conta a grande incerteza que vivemos hoje, a transição da condição de estudante para a condição de professor. Tendo em conta que aos “professores principiantes pede-se que sejam capazes de assumir e realizar, desde o primeiro dia de trabalho, as mesmas responsabilidades e tarefas que os professores experientes realizam” (Feiman-Nemser 1983, citado por Carreiro da Costa, 1996, p. 10). No entanto, e de acordo com o mesmo autor os professores principiantes “não são apoiados e ajudados, muitos questionam a sua capacidade profissional e a sua intenção de continuar na carreira docente”. Apesar de estas afirmações já terem alguns anos, questionamo-nos acerca do que tem sido feito neste sentido na atualidade.

6. Referências Bibliográficas

- BENTO, Jorge. (2003) *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. Edição 3. Lisboa
- Rodrigues, L. (2008). *Apontamentos das aulas de História e Filosofia, Ciências da Educação I*. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, Universidade da Madeira.
- Januário, C. (1984). *Planeamento em Educação Física. Conceção de uma Unidade Didática*. Horizonte, I, nº3, 91-95.
- Sena Lino, L. (2008). *Apontamentos das aulas de Pedagogia do Desporto*. Licenciatura em Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira.
- Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD.
- ROBERT, Luís. *O Judo*. Bélgica: Editorial Noticia, 1976.
- FIGUEIREDO, A. (1998). *Os Desportos de Combate nas aulas de Educação Física*. Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto. Volume XIV. Nº 81. Jan.-Fev. Lisboa. Dossier.
- NASCIMENTO, P. R. B; ALMEIDA, L. *A tematização das lutas na Educação Física Escolar: restrições e possibilidades*. Revista Movimento. N.3, V.13, 2007.
- Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Dinis, J. & Pestana, C. (1996). *Formação de Professores em Educação Física: Conceções, Investigação, Prática*. Lisboa: Edições FMH.